



INFORMÁCIE ZPMP v SR

1-2 / 2014

Združenie na pomoc ľuďom
s mentálnym postihnutím v SR

ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/6381 4968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk, www.zpmpvsr.sk



ZPMP v SR

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR
v spolupráci so
Združením na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím Pezinok
a Domovom sociálnych služieb Hestia Pezinok

vyhlasujú
19. ročník súťažnej prehliadky výtvarných prác ľudí s mentálnym postihnutím

Výtvarný salón ZPMP 2014

Výstava sa uskutoční v čase od 13. 10. do 7. 11. 2014 v Pezinskom kultúrnom centre,
Holubyho 42, 902 01 Pezinok.

- Do súťaže sa môžu prihlásiť jednotlivci aj kolektívy
- jednotlivci môžu poselať maximálne 3 práce
- do súťaže možno prihlásiť práce v technikách:
 - maľba, formát A3 – A1
 - kresba, A4 – A2
 - grafika, A4 – A1
 - plastika, keramika, drevo
 - koláž (nie z prírodných a sušených kvetov)
 - plošné textilné práce (batika, tkaná tapiséria, textilná miniatúra)
 - počítačová grafika
 - fotografia (portrét, zátišie, zviera), minimálna veľkosť A5
 - šperk z netradičných materiálov

- Všetky práce musia byť označené na zadnej strane týmito údajmi:
- názov práce
 - meno a priezvisko autora
 - vek
 - adresa školy, resp. zariadenia (alebo bydliska, ak ide o jednotlivca)

Práce, ktoré majú byť vrátené autorom, musia byť na zadnej strane
označené symbolom „V“ červenou farbou.

- Na základe rozhodnutia odbornej poroty budú na Výtvarnom salóne ZPMP 2014
udelené tieto ocenenia:
- Ocenenia pre jednotlivcov
 - Ocenenia pre kolektívy
 - Cena za keramické práce
 - Cena za stvárnenie témy: Ľudské práva

Termín a miesto zberu prác: práce posielajte do 1. augusta 2014
na adresu: Domov sociálnych služieb Hestia, Jesenského 12, 902 01 Pezinok

Vzhľadom na vysoký počet účastníkov nie je možné vystaviť všetky zaslané práce.
O výbere prác na výstavu a o oceneniach rozhodne odborná porota zložená zo
zástupcov ZPMP a výtvarníkov. ZPMP v SR si vyhradzuje právo ponechať si víťazné práce
na reprezentačné účely ZPMP v SR v zahraničí, na prezentačné výstavy na Slovensku
a aukcie, z ktorých výťažok môže byť použitý na propagáciu, medializáciu a zvýšenie
kvality života ľudí s mentálnym postihnutím. Prihlásením autora výtvarného diela do
súťaže „Výtvarný salón“, dorúčením diela do súťaže, autor dáva svoj výslovný súhlas
s použitím diela a s majetkovým nakladaním diela ZPMP v SR na tento uvedený účel.

Ocenenia za najlepšie práce budú udelené na vernisáži výstavy 13. 10. 2014.
Výstava sa uskutoční v čase od 13. 10. do 7. 11. 2014 v Pezinskom kultúrnom centre,
Holubyho 42, 902 01 Pezinok.
Informácie týkajúce sa zasielania prác a vernisáže poskytuje Mgr. Ľubica Vyberalová,
tel.: 0915954443, 033/612070, e-mail: l.vyberalova@gmail.com
Ďalšie informácie týkajúce sa Výtvarného salóna poskytuje
Mgr. Lucia Takáčová, 02/6381 4968, e-mail: luciatakacova@zpmpvrs.sk

ĎAKUJEME SPOLUPRACOVNÍKOM
A PARTNEROM
NAŠICH PROJEKTOV

Projekt podporili



Informácie ZPMP v SR 1-2/2014. Občasník. Vydalo: ZPMP v SR • Štúrova 6 • 811 02 Bratislava, IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvrs@zpmpvrs.sk
Dátum vydania: 18. 7. 2014 • **Ročník vydania:** 21 • **Redakčne spracovali:** • PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Adriena Pekárová • Mgr. Martina Jarolíňová • Mgr. Jana Zámečníková
Redakčná rada: • Elena Kopalová • PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Magda Papánková • Mgr. Adriena Pekárová • Mgr. Ľubica Vyberalová • **Grafická úprava:** Zuzana Chmelová
• **Tlač:** POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk
Akékoľvek rozmnožovanie textu a fotografií len s výhradným a predchádzajúcim písomným súhlasom vydavateľa. Vychádza s finančnou podporou MPSVaR SR.
Objednávky zasielajte na adresu: ZPMP v SR • Štúrova 6 • 811 02 Bratislava
Registrované MK SR č. EV 629/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996. Cena ročného predplatného je 10,- €. ISSN 1335-8197

1	Obsah
2 – 17	Téma čísla: Cesty k samostatnosti • Cesty k samostatnosti • Celoživotné vzdelávanie a ľudia s mentálnym postihnutím / Maroš Horanič • O čom boli a ako prebiehali vzdelávacie kurzy / Lucia Takáčová • Ako sme sa stretávali so seniormi s mentálnym postihnutím / Iveta Mišová • Starnutie ľudí s mentálnym postihnutím z pohľadu rodičov / Ľubica Vyberalová • Záver
18 – 22	Farebná príloha: Deň krivých zrkadiel
23 – 24	Krátke správy • Manifest pre voľby do Európskeho parlamentu 2014
25 – 29	Regióny • Zariadenie podporovaného bývania Merema • Podporované bývanie pri DSS prof. Karola Matulaya / Júlia Krupová
30 – 31	Projekty ZPMP v SR • Dôstojný život – právo, nie privilégium / Iveta Mišová
32 – 34	Uvažujme spolu • Rodina s členom s mentálnym postihnutím / Maroš Horanič • Nestrácajme vieru v ľudí / Jana Zámečníková
35	Projekty • Spoločne za prijatie – za život bez znevýhodnenia / Elena Bakošová
36	Podakovanie
36	Gratulujeme Slovenke roka
36	Zmena sídla ZPMP v SR



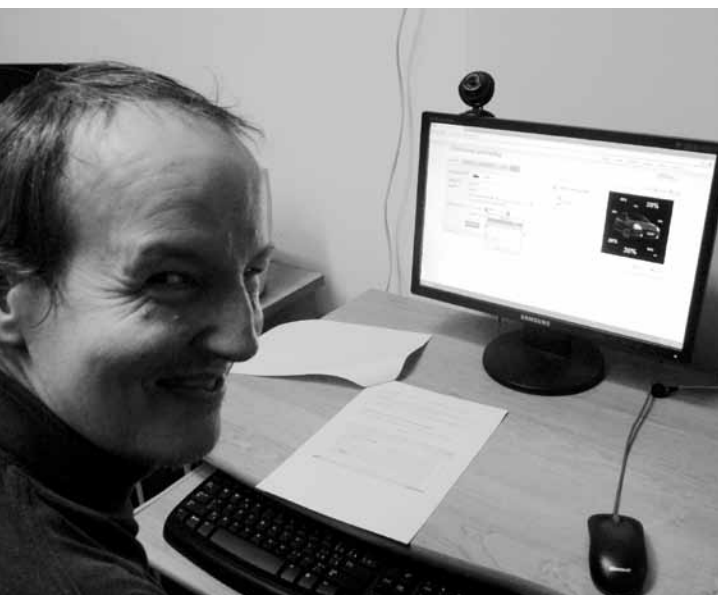
Cesty k samostatnosti

Milí čitatelia, akoby to bolo len nedávno, ale už uplynulo 22 mesiacov od chvíle, keď sme sa v roku 2012 prvýkrát na stránkach časopisu podelili s vami o radosť, že sme získali financie na projekt Cesty k samostatnosti. Dnes, keď sme ukončili jeho realizáciu, nastal čas vyhodnocovania. V úvode by sme vám radi pripomenuli, o čom projekt bol, aké ciele sa nám podarilo naplniť a na ďalších stránkach sa budeme podrobnejšie venovať celoživotnému vzdelávaniu ľudí s mentálnym postihnutím, seniorom a rodičom. Projekt sme začali realizovať 1. septembra 2012 a ukončili sme ho 30. júna 2014.

Na stránkach časopisu sme o projekte informovali pravidelne; záverečnú sumarizáciu toho, čo všetko sa nám podarilo zrealizovať a uskutočniť, považujeme za dôležitú.

Ciele projektu boli stanovené tak, aby sa nám podarilo vytvoriť zázemie na rozvoj životných zručností a zabezpečenie vzdelávacích aktivít pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím, a aby sme vytvorili a pilotne vyskúšali sociálno-rehabilitačný program pre seniorov s mentálnym postihnutím. Oba ciele sme formulovali vzhľadom na poznanie reálnych potrieb cieľových skupín. Dospelí ľudia s mentálnym postihnutím totiž, pokiaľ nevyužívajú služby domovov sociálnych služieb, prakticky nemajú žiadne možnosti na ďalšie vzdelávanie a zmysluplné trávenie voľného času, ale ani možnosti na sociálnu integráciu v komunite, v ktorej žijú. Pre splnenie prvého cieľa sme odborne pripravili jedenásť lektorov na to, aby boli schopní pripraviť, zrealizovať a vyhodnotiť vzdelávacie kurzy pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Za účelom koordinácie lektorov, ale najmä ďalšieho rozvoja činnosti ZPMP v SR v tomto smere, sme vytvorili **Centrum prípravy ľudí s mentálnym postihnutím na samostatný život**.

Počas projektu vyškolení lektori vytvorili a uskutočnili trinásť vzdelávacích kurzov, ktoré absolvovalo 120 účastníkov s mentálnym postihnutím. Centrum prípravy ľudí s mentálnym postihnutím na samostatný život už počas projektu vyvíjalo aktivity na zabezpečenie realizácie vzdelávacích kurzov aj v budúcnosti. Naplnenie druhého cieľa sme sledovali prostredníctvom vytvorenia a realizácie nového typu komunitnej služby pre seniorov s mentálnym postihnutím. Vytvorili sme sociálno-rehabilitačný program, ktorého zámerom je dlhodobu podporovať a rozvíjať zotrvanie tejto cieľovej skupiny v spoločnosti; zúčastnilo sa ho šesťnásť osôb. Program bol zameraný na podporu a rozvoj ich spoločenského, kultúrneho a voľnočasového života.



Zaujímavou pridanou hodnotou práce so seniormi bolo vytvorenie skupiny ich rodičov, pre ktorých sme začali v týždňových intervaloch taktiež organizovať stretnutia. Stretnutia boli zamerané na diskutovanie o komplikovaných otázkach: Čo sa stane, ak rodičia prestanú mať silu starať sa o svoje dospelé deti? Čo sa stane s mojim dieťaťom, ak sa pominieme? Kto zabezpečí podobný štandard a kvalitu služieb?

Realizácia projektu nám umožnila vyskúšať si nové obsahy a formy práce a venovať sa intenzívnejšie cieľovým skupinám, ktoré považujeme za mimoriadne ohrozené. Otvorili sme viacero problematických oblastí, ktoré sa týkajú ľudí s mentálnym postihnutím, a doteraz sa o nich veľa nerozprávalo. Sme veľmi radi, že v rámci projektu *Cesty k samostatnosti* sme o týchto problémoch nielen rozprávali, ale urobili sme aj prvé kroky k tomu, aby sme ich riešili. Súčasťou projektu bolo vydanie rovnomennej publikácie *Cesty k samostatnosti*, v ktorej sú podrobnejšie zhrnuté poznatky, výstupy a výsledky projektu.

Viac informácií o projekte **Cesty k samostatnosti** sa dozviete na webe www.zpmpvrs.sk

PhDr. Iveta Mišová

PROGRAM ŠVAJČIARSKO-SLOVENSKEJ SPOLUPRÁCE SWISS-SLOVAK COOPERATION PROGRAMME

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

 Slovenská republika
Na projekte sa finančne spolupodieľajú
Švajčiarska konfederácia a Slovenská republika.

BLOKOVÝ GRANT PRE MVO A PODPORU PARTNERSTIEV ŠVAJČIARSKO-SLOVENSKEJ SPOLUPRÁCE
REALIZUJE NADÁCIA EKOPOLIS
V SPOLUPRÁCI S PARTNERMI NADÁCIOU SOCIA A KARPATSKOU NADÁCIOU

 nadácia
ekopolis

soc'a

 Karpatská nadácia

Celoživotné vzdelávanie a ľudia s mentálnym postihnutím

Oblasť celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím je jednou z kľúčových tém, do ktorých rozvoja vkladá ZPMP v SR veľa energie. V posledných štyroch – piatich rokoch sme sa intenzívne snažili nájsť možnosti, ako komplexne zlepšiť situáciu v celoživotnom vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím. Vychádzali sme pritom z poznania slovenských reálií (neexistencia možností celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím, platná legislatíva), ale najmä z poznania cieľovej skupiny, jej potrieb a očakávaní. Keďže sme v každodennom kontakte s dospelými ľuďmi s mentálnym postihnutím, vieme o tom, že sa chcú učiť nové veci, uvedomujú si ich význam, lebo vedia, že im môžu pomôcť pri ich osamostatňovaní. Bohužiaľ, veľakrát nevedia formulovať svoje predstavy a požiadavky, ich hlas nie je počuť, a preto sú v oblasti celoživotného vzdelávania dlhodobo systémovo prehliadaní.

Ľudia s mentálnym postihnutím objektívne čelia najväčším komplikáciám a problémom pri uplatňovaní a presadzovaní svojich práv deklarovaných viacerými uznanými a platnými medzinárodnými dokumentmi a platnou legislatívou na Slovensku. Väčšinou absolvujú špeciálne vzdelávanie, ale po jeho ukončení si iba veľmi málo z nich nájde zamestnanie na otvorenom trhu práce. Pokiaľ si prácu nájdu, je to väčšinou na chránenom pracovnom trhu. Ak si prácu nenájdu vôbec, odchádzajú do zariadení sociálnych služieb alebo zostávajú doma.

Potreba celoživotného vzdelávania sa zvyšuje najmä u dospelých ľudí s mentálnym postihnutím, ktorí už vzhľadom na svoj vek nie sú súčasťou oficiálneho vzdelávacieho systému. Väčšina týchto ľudí nemá možnosť zúčastňovať sa iných vzdelávacích aktivít, ktoré majú neformálny charakter. Neexistuje možnosť vzdelávať sa v jazykových školách, zúčastňovať sa kurzov práce s výpočtovou technikou alebo odborných rekvalifikačných kurzov, ktoré zabezpečujú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny. Ale nemajú možnosť ani získať vedomosti a zručnosti v praktických zručnostiach potrebných na samostatný život.

Život pritom prináša obrovské množstvo situácií, na ktoré vieme viac alebo menej vhodne reagovať. Prináša šance, ale aj ohrozenia, ktorým musíme čeliť. Väčšina z nás sa naučila týmto situáciám čeliť počas svojho života. Už od malička sme konfrontovaní s nevyhnutnosťou rozhodovať sa, aktívne sa zapájať do interakcií s ostatnými ľuďmi, zúčastňovať sa kultúrneho a spoločenského života, nachádzať samostatne riešenia svojich problémov, riešiť svoj partnerský život. V spolupráci so vzdelávaním a podporou rodičov a blízkych sme si osvojili prakticky všetky potrebné zručnosti a vedomosti, ktoré sú nevyhnutné na plnohodnotný samostatný život.

Situácia ľudí s mentálnym postihnutím je v mnohom iná. Vo svojom živote postupne čelia situáciám, na ktoré neboli pripravení – detstvo strávené poväčšine pod ochranou rodičov a v špeciálnych školách im neumožnilo naučiť sa a osvojiť si všetky zručnosti a vedomosti potrebné na samostatný život. Mnohí nevedia ani to, ako samostatne využívať hromadnú dopravu, nevedia vykonávať základné práce v domácnosti, nemali možnosť naučiť sa pracovať s počítačom.

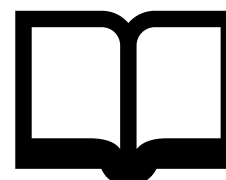
Aj keď sa v posledných rokoch mnoho zmenilo, spoločnosť stále nie je pripravená na to, aby ľudia s mentálnym postihnutím úplne prijala a nechala ich rozhodovať o svojom živote podobne, ako je to u ostatných ľudí. Ľudia s mentálnym postihnutím pritom chcú preberať zodpovednosť za vlastný život, chcú rozhodovať o tom, kam a s kým pôjdu dnes večer, a čo si na seba oblečú. Chcú sami cestovať a poznávať svet v jeho celej rozmanitosti. Práve pri riešení týchto problémov by malo pomáhať prístupné a dostupné celoživotné vzdelávanie.

Bohužiaľ, ponuka vzdelávacích aktivít pre skupinu dospelých ľudí s mentálnym postihnutím nefunguje plošne a systémovo. Existujú skôr ostrovčeky, kde sa takéto aktivity realizujú. Ak hovoríme o dostupnosti vzdelávania dospelých ľudí s mentálnym postihnutím, musíme jedným dychom zdôrazniť aj prístupnosť vzdelávania. Prakticky všetky kurzy celoživotného vzdelávania bežne ponúkané na celom území Slovenska nie sú svojím obsahom a formou prístupné a zrozumiteľné pre ľudí s mentálnym postihnutím. Pritom dostupnosť, prístupnosť a dostatočný sortiment takýchto kurzov sa v súvislosti s pripravovaným procesom deinštitucionalizácie sociálnych služieb zdá byť absolútne kľúčový. Pokiaľ nebude ponuka celoživotného vzdelávania dostupná na komunitnej úrovni, iba ťažko môžeme byť v tomto procese úspešní.

Nehľadiac na deinštitucionalizáciu, ani v súčasných podmienkach nechcú byť ľudia s mentálnym postihnutím vo všetkom závislí od svojich rodičov, blízkych alebo profesionálov pracujúcich v zariadeniach sociálnych služieb. Bohužiaľ, aj nedostupnosť celoživotného vzdelávania ich závislosť udržiava, alebo dokonca zvyšuje.

A prečo pracujeme na rozvoji celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím? Pretože sme presvedčení o tom, že:

- učenie má mimoriadne silný socializačný aspekt – predovšetkým uvedomelé učenie sa s presvedčením, že mi naozaj môže pomôcť. Rozvíja myslenie človeka, jeho cieľavedomosť, posilňuje ambície a uvedomenie si vlastnej hodnoty.
- rozvoj celoživotného vzdelávania je v súlade s princípmi antidiskriminácie a politiky rovnosti príležitostí.
- rozvoj tejto problematiky je povinnosťou vyplývajúcou z viacerých platných legislatívnych noriem a nariadení. Najvýznamnejším je pravdepodobne Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.
- ľudia s mentálnym postihnutím si to zaslúžia.



V našich snahách sme vychádzali zo základného poznatku – na Slovensku neexistuje žiadna oficiálna ponuka celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím a neexistuje ani jeho systémová podpora.

Pri koncipovaní našich odpovedí na to, ako riešiť problematiku celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím, nám veľmi pomohla spolupráca s nemeckou organizáciou Lebenshilfe, ktorá má nemalé skúsenosti s celoživotným vzdelávaním ľudí s mentálnym postihnutím. Počas našich návštev sme sa mohli dobre oboznámiť so systémom celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím v ich organizácii. Práve tieto vedomosti tvorili východiská pri tvorbe nášho konceptu a spolu s nemeckými partnermi sme sa uchádzali aj o podporu v nemeckej nadácii Aktion Mensch.

Spoločne sme vypracovali návrh projektu, ktorý zahŕňal odbornú prípravu lektorov pre vzdelávanie dospelých ľudí s mentálnym postihnutím a následne prípravu a realizáciu pilotných vzdelávacích kurzov pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím.

Súčasťou nášho zámeru bola aj snaha o inštitucionalizáciu a systemizáciu procesu celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím. Chceli sme vytvoriť profesionálnu platformu, ktorá bude z dlhodobého hľadiska podporovať a sama realizovať celoživotné vzdelávanie ľudí s mentálnym postihnutím.

Podobné ciele a zámery sme zahrnuli aj do projektu *Cesty k samostatnosti*, s ktorým sme sa uchádzali o podporu v rámci Švajčiarskeho finančného mechanizmu.

Oba projekty obsahujú viacero prvkov, ktoré priamo naplňajú náš vytýčený koncept. Ten sme rozdelili do viacerých krokov:

1. PRÍPRAVA LEKTOROV PRE VZDELÁVANIE DOSPELÝCH ĽUDÍ S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

Vzdelávanie dospelých ľudí si vyžaduje špecifický prístup a metodiku. S prihliadnutím na našu cieľovú skupinu týchto špecifik ešte pribudne. Profesionáli potrebujú špecifické zručnosti na to, aby vedeli pripraviť a efektívne zrealizovať vzdelávací kurz pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Najmä, ak by sme chceli, aby takýto kurz bol prenesiteľný v čase a priestore. Vyžaduje si to nemalé teoretické a praktické vedomosti a skúsenosti. Okrem teoretických vedomostí a praktických zručností sme pri príprave lektorov dbali ešte na jednu, z nášho pohľadu mimoriadne dôležitú vec – chceli sme, aby si naši lektori osvojili základný princíp – vnímať ľudí s mentálnym postihnutím ako aktívne subjekty, ktoré sa sami rozhodujú, aké vzdelávacie obsahy sú pre nich zaujímavé, aby mali možnosť vstupovať do kurzov a spolurozhodovať o používaných spôsoboch a metódach (podľa toho, čo im najviac vyhovuje). Dospelí ľudia s mentálnym postihnutím majú právo rozhodnúť sa, či sa vzdelávajú budú zúčastňovať, či na ňom budú aktívni, a ktoré obsahy sú pre nich zaujímavé. Práve v tejto aktivite sme využili skúsenosti nemeckých partnerov z organizácie Lebenshilfe. V spolupráci s nimi sme pripravili vzdelávací kurz pre budúcich lektorov. Zostavili sme kurz, ktorý sa skladá s intenzívneho a dištančného vzdelávania a vybrali sme skupinu 11 odborníkov, ktorí majú skúsenosti s priamou prácou s ľuďmi s mentálnym postihnutím. Snažili sme sa o to, aby sme geograficky pokryli podľa možnosti celé Slovensko – získali a vyškolili sme lektorov z východného, stredného a západného Slovenska.

Príprava lektorov sa skladala z troch teoretických a jedného praktického bloku.

V jednotlivých blokoch získali pod vedením odborníkov z Nemecka a zo Slovenska poznatky potrebné na to, aby boli schopní pripraviť a realizovať vzdelávacie aktivity pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím.

Súčasťou vzdelávania bolo predstavenie princípov, didaktika a metodika andragogiky a tiež oboznámenie sa s tvorbou materiálov a informácií v ľahko čitateľnom a ľahko



zrozumiteľnom formáte. Boli diskutované špecifické otázky a pravidlá vzdelávania dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Výstupom prípravy budúcich lektorov bolo zostavenie dvoch vzdelávacích kurzov pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Lektori sa rozdelili do dvoch pracovných tímov a každý z nich pripravil jeden kurz. Každý z tímov pritom intenzívne komunikoval s jedným z nemeckých expertov, ktorí im poskytli cenné praktické a odborné rady.

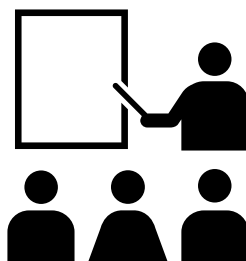
Vyvrcholením vzdelávania lektorov bola realizácia pripravených kurzov pod odbornou supervíziou nemeckých odborníkov. Aj keď všetci naši lektori mali nemalé skúsenosti s ľuďmi s mentálnym postihnutím z minulosti, predsa len išlo o nový formát a nový model práce s nimi. Pri príprave kurzov sme totiž dbali na to, aby celá dokumentácia ich realizácie bola použiteľná a prenesiteľná v čase a priestore. Preto bolo dôležité zachovať a využiť viacero formálnych a obsahových pravidiel. Takto spracovaný kurz môže bez potreby väčších úprav využiť ktorýkoľvek lektor pre akúkoľvek skupinu ľudí s mentálnym postihnutím. Tento fakt vnímame ako mimoriadne dôležitý na podporu udržateľnosti našich aktivít.

2. REALIZÁCIA AUTORSKÝCH KURZOV

Naši lektori boli pripravení a každý mal chuť využiť svoje vedomosti a zručnosti v praxi. Vďaka projektovej podpore bolo možné pripraviť ďalšie vzdelávacie kurzy. Lektori osamote alebo vo dvojiciach pripravili ďalšie vzdelávacie kurzy a na prelome rokov 2013 a 2014 ich aj zrealizovali v rôznych kútoch Slovenska.

Pri realizácii kurzov sme vychádzali z nasledujúcich princípov:

- Účasť na vzdelávaní musí byť dobrovoľná. Pokiaľ sa človek s mentálnym postihnutím sám nerozhodne, že konkrétny typ a forma vzdelávania sú preňho zaujímavé a potrebné, nemá zmysel, aby sa ho zúčastňoval. Ešte stále je bežnou realitou, že o tom, čo budú dospelí ľudia s mentálnym postihnutím robiť vo svojom voľnom čase, rozhodujú ich rodičia a opatrovníci. Preto sa môže stať, že na vzdelávací kurz prídu ľudia, ktorých téma nezaujíma a nie sú stotožnení so svojou účasťou na vzdelávaní. Z tohto dôvodu sa vždy na začiatku realizovaných vzdelávacích aktivít preskúma skutočná motivácia účastníkov aj ich očakávania od realizovaného kurzu. V prípade, že na kurze je človek z nie vlastnej vôle, snažíme sa tento fakt prediskutovať s jeho opatrovníkom.
- Uprednostňovanie čo najvyššej možnej miery praktických ukážok a priamej práce pred sprostredkovaním teoretických vedomostí. Ide o štandardnú metódu používanú





vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím, ktorej význam je nespochybniteľný. Toto v mnohých prípadoch spôsobuje zvýšené nároky nielen na prípravu, ale aj na samotnú realizáciu vzdelávacích kurzov. Je potrebné naplánovať a zabezpečiť technické vybavenie, množstvo praktických pomôcok, inštruktážnych videofilmov a prezentácií. Nároky na lektorov sa zvyšujú práve z dôvodu, že všetky tieto materiály musia byť spracované v podobe zrozumiteľnej a prístupnej ľuďom s mentálnym postihnutím.

- Absolvovanie vzdelávania nie je spojené s overovaním naučených vedomostí a zručností za účelom získania potvrdenia o absolvovaní vzdelávania. Ako sme spomenuli vyššie, vzdelávanie dospelých ľudí s mentálnym postihnutím je dobrovoľný proces. V súlade s týmto princípom preto nepovažujeme za vhodné, aby sme naše vzdelávacie kurzy ukončovali testami alebo inými formami záverečných skúšok. Keďže nejde o vzdelávanie, ktoré by oprávňovalo jeho absolventa na výkon špecifických činností, nepovažujeme to ani za potrebné.
- Dôležitým znakom nami realizovaného vzdelávania je primeranosť počtu osôb vzdelávacej skupiny. Veľkosť vzdelávanej skupiny je totiž nevyhnutné voliť vždy vzhľadom na vzdelávacie obsahy a vzhľadom na množstvo praktickej práce počas vzdelávania. Lektor musí byť schopný posúdiť a vopred navrhnúť primeraný počet účastníkov tak, aby bol schopný každému z nich odovzdať plánované vedomosti a zručnosti.

Naši lektori uskutočnili pilotné vzdelávacie kurzy pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím s použitím spomenutých nástrojov a princípov. Obsahy kurzov boli navrhované predovšetkým na základe znalostí potrieb cieľovej skupiny lektormi, ale aj na základe požiadaviek samotných ľudí s mentálnym postihnutím. Všetky kurzy sú spracované do učebných plánov, ktorých použitie nie je závislé od času a priestoru. Tieto plány môže použiť ktorýkoľvek z našich vyškolených lektorov a realizovať ich pre inú skupinu dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Rôznorodosť kurzov signalizuje aj rôznorodosť potrieb cieľovej skupiny. Počas projektu sme uskutočnili 13 rôznych kurzov.

3. VYTVORENIE CENTRA PRÍPRAVY ĽUDÍ S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM NA SAMOSTATNÝ ŽIVOT

Prečo inštitucionalizovať celoživotné vzdelávanie ľudí s mentálnym postihnutím? Dôvodov je viacero. V prvom rade, ako inštitúcia si môžeme stanoviť isté kvalitatívne štandardy, ktorých uplatňovanie v praxi budeme vyžadovať. Zároveň nám to vytvára lepšiu pozíciu pri vyjednávaní s relevantnými autoritami a inštitúciami. Chceme totiž, aby sa celoživotné vzdelávanie ľudí s mentálnym postihnutím systemizovalo. Úlohou Centra je koordinovať činnosť regionálnych lektorov a vytvárať databázu realizovaných kurzov. Centrum je inštitúciou, ktorá bude z dlhodobého hľadiska zastrešovať a podporovať celoživotné vzdelávanie ľudí s mentálnym postihnutím.

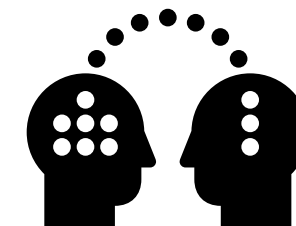
Mgr. Maroš Horanič

O čom boli a ako prebiehali vzdelávacie kurzy?

Obsahy kurzov boli navrhované na základe znalostí potrieb cieľovej skupiny lektormi, ale aj na základe požiadaviek ľudí s mentálnym postihnutím.

Kurz *Čakám návštevu kamaráta/kamarátky* sa uskutočnil v Mojmiroviciach. Účastníci sa dozvedeli o tom, čo je to návšteva, čo všetko so sebou príchod návštevy prináša, ako sa správne pripraviť na návštevu. Kurz tvorili témy zamerané na objasnenie základných pravidiel spojených s prijímaním návštevy. Počas kurzu využívali lektori pracovné listy, rôzne vlastnoručne vyrobené pomôcky, množstvo obrázkov. Dôležitou súčasťou kurzu boli praktické cvičenia a úlohy. Účastníci dokonca pripravili pohostenie, nakúpili, pripravili miestnosť na príchod návštevy, ktorá sa aj reálne uskutočnila. Druhým kurzom, ktorý sa tiež uskutočnil v Mojmiroviciach, bol kurz *Zaži prírodu všetkými zmyslami*. Účastníci sa dozvedeli množstvo informácií o prírode, o ľudských zmysloch, ktorými si môžu prírodu vychutnať intenzívnejšie, ako iba napr. pohľadom, naučili sa prírodu aktívne chrániť. Na kurze si spravili aj piknik spojený so získavaním zručností, ako sa v prírode správať, ako ju chrániť a ako triediť odpad. Lektori účastníkom pripravili aj pútavé videá a účastníci si na konci kurzu nacvičili krátke divadielko.

Kurzy prebiehajúce v Bratislave boli *Sebaobhajovanie* a *Sebaobhajovanie pre pokročilých*. Rôzne témy sa prispôbovali aktuálnym potrebám a záujmom účastníkov. Okrem praktických informácií si zároveň rozvíjali svoje komunikačné zručnosti, učili sa pracovať v skupine, rozhodovať sa. Témy boli zamerané od jednoduchých až po zložitejšie, ktorých prebratie trvalo viac lekcí. Prechádzali od úvodnej témy zoznamovanie so skupinou k témam, ako sú napr. vzťahy, práva, voľby, rozhodovanie, slušné/nesušné správanie, voľný čas. V kurze pre pokročilých sa venovali zložitejším témam, ako napr. samostatnosť, práva a povinnosti, diskriminácia.



Ďalšími bratislavskými kurzami boli *PC kurz pre začiatočníkov* a na neho nadväzoval *PC kurz pre pokročilých*. Začiatočníci sa zoznámili s počítačom a naučili sa o jeho základnom fungovaní a s funkciami počítača. Pokročilí nadviazali na vedomosti získané v predchádzajúcom kurze a venovali sa najmä témam, ktoré mohli využiť v bežnom praktickom živote. Na oboch kurzoch lektori pripravili pre účastníkov pracovné listy v ľahko čitateľnom štýle, podľa ktorých sa mohli účastníci vracat k prebratým témam aj doma samostatne.

Kurz anglického jazyka pre pokročilých sa konal tiež v Bratislave a jeho účastníci dostali možnosť rozšíriť si svoju slovnú zásobu o nové slovíčka, cvičili konverzácie a venovali sa základným gramatickým javom. Prebrali rôzne zaujímavé témy, ako napríklad počasie, cestovanie, zdravý životný štýl. Účastníci si sami pýtali od lektorov domáce úlohy, vďaka ktorým si prebraté učivo lepšie upevnili a naučili sa nové slovíčka. Lektori vytvárali na každú lekcii slovník pre účastníkov, využívali rôzne hry, vďaka ktorým išlo učenie účastníkom oveľa ľahšie.

Novým kurzom v Bratislave bola *Cesta do divadla*. Účastníci sa zoznámili s divadlom, pracovali s emóciami a gestami, rozvíjali si svoju komunikáciu. Pracovali so svojím prežívaním. Počas celého kurzu sa intenzívne využívalo hranie rolí, komunikačné zručnosti, gestá, pohybové hry a cvičenia, relaxačné techniky.

V Detve sa uskutočnil *Kurz pečenia*, jeho súčasťou bolo oboznámenie sa s rôznymi receptami, podľa nich pripravili suroviny a piekli. Cieľom bolo aj osvojenie si bezpečnosti pri pečení a úprava kuchyne. Recepty boli písané v ľahko čitateľnom štýle. Pomocou receptov si účastníci napísali zoznam na nákup, nakúpili a piekli. Upekli si rôzne dobroty ako tiramisu, medovníky. Po práci upratali kuchyňu a pripravili si spoločné stolovanie, pri ktorom upečené dobroty ponúkli aj tým, ktorí sa vzdelávania nezúčastnili.

Kurz Kuchyňa a jej špecifiká sa konal vo Vranove nad Topľou. Účastníci sa oboznámili s kuchyňou – jej základným vybavením, hygienou pri varení, prípravnými prácami k vareniu, so stolovaním. Spoznali nielen slovenskú kuchyňu a jej tradície, ale aj rôzne špeciality z medzinárodnej kuchyne. V podobe videí a obrázkov sa zoznámili s tradičnými jedlami zo slovenskej gastronómie, ale aj zo zahraničia. Praktický nácvik nákupu a prípravy švédskych stolov príjemne zakončil tento vzdelávací kurz.

V Lučenci sa uskutočnil kurz *Navarím si čo mám rád*. Začínajúci účastníci v kuchyni si vybrali a navarili svoje obľúbené jedlo. Nechýbalo ani oboznámenie sa s bezpečnou prácou v kuchyni a spoznanie rôznych nástrojov, aké sa v kuchyni používajú. Každý účastník sa stal na jednej lekcii šéfkuchárom pri varení jedla, ktoré si vybral. Ostatní účastníci sa stali jeho asistentmi.

Trochu iné zameranie mal kurz *Príprava na trh práce* v Dunajskej Strede. Dôležitou súčasťou kurzu bolo, aby účastník dobre spoznal sám seba, svoje slabé a silné stránky. Účastníci sa venovali umeniu komunikácie, slušnému správaniu, riešeniu problémov spojených s agresivitou, stratou zamestnania. Sústredili sa na pozitívne zážitky súvisiace s prácou, na reálne rozmýšľanie a zhodnotenie plusov aj mínusov. Absolventi sa naučili, kde a ako hľadať prácu, ako napísať životopis a pripravili sa na pracovný pohovor.

V Poprade sa konal kurz *Starostlivosť o domácnosť*. Skupina sa venovala nielen teórii, ale si aj prakticky vyskúšali zehlenie, nakúpili, navarili jednoduchý obed, upratali domácnosť a tiež sa naučili vybavovať základnú korešpondenciu praktickým vyplňaním rôznych tlačív. Z jednotlivých kurzov vznikla tzv. banka, resp. databáza, ktorá je uložená v Centre prípravy na samostatný život ZPMP v SR. Z nej budú môcť vyškolení lektori i v budúcnosti čerpať potrebné vedomosti a informácie.

Mgr. Lucia Takáčová



Ako sme sa stretávali so seniormi s mentálnym postihnutím

Program sociálnej rehabilitácie pre seniorov s mentálnym postihnutím vznikol ako súčasť projektu *Cesty k samostatnosti*, ktorý sme vám v úvode predstavili. Cieľovou skupinou boli starší ľudia s mentálnym postihnutím a seniori 45+. Program smeroval k integrácii seniorov v rámci komunity a zlepšeniu kvality ich života.

Pri plánovaní podpory a aktivít projektu v roku 2012 sme vychádzali z niektorých myšlienok princípov Ochrany práv starších (Valné zhromaždenie OSN 1991), a to nezávislosť, participácia, starostlivosť, seberealizácia a dôstojnosť.

Nie je žiadnym tajomstvom, že seniori s mentálnym postihnutím sa v oveľa menšej miere zapájajú do rôznych integračných aktivít. Väčšinu času trávia doma, bez možnosti širšieho sociálneho kontaktu a vôbec nemožno v týchto súvislostiach hovoriť o aktívnom starnutí. Objavujú sa u nich typické prejavy a problémy, spojené so starnutím (ochorenia, zhoršenie motorických, zmyslových a kognitívnych funkcií). Okrem toho, že ide o prejavy týkajúce sa starnutia celej populácie, v prípade ľudí s mentálnym postihnutím je situácia náročnejšia z dôvodu primárneho mentálneho postihnutia. Keď sme plánovali činnosti, ktoré by mohli napomôcť ich integráciu a aktivizáciu, diskutovali sme jednak s rodičmi, jednak s odborníkmi vo vyššom veku s veľkými životnými skúsenosťami.





Prvú etapu sme začali vyhľadávaním rodín a seniorov s mentálnym postihnutím a monitoringom sociálnej situácie a potrieb seniorov. Tzv. kľúčové osoby sme písomne aj ústne informovali o plánovaných aktivitách. Následne sme oslovili rodiny s ponukou na spoluprácu v projekte. Uskutočnilo sa niekoľko rozhovorov s rodičmi i so seniormi s mentálnym postihnutím. Tí, ktorí prejavili záujem o spoluprácu, dostali monitorovací dotazník. Vďaka nemu sme získali základné informácie o členoch ich rodiny, senioroch s mentálnym postihnutím, ktoré slúžili ako východisko pri sociálnej diagnostike. Okrem oslovenia vlastnej siete rodín sme požiadali mestskú časť Bratislava Staré Mesto o spoluprácu pri vyhľadávaní izolovaných rodín.

V snahe získať čo najviac kontaktov na seniorov s mentálnym postihnutím sme sa obrátili tiež na zariadenia sociálnych služieb v Bratislavskom kraji, konkrétne riaditeľov domovov, ktoré poskytujú sociálne služby pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Výsledkom celého procesu vyhľadávania a mapovania bolo zostavenie dvoch skupín seniorov. Nasledovalo špecializované sociálne poradenstvo a komunikácia s príbuznými a seniormi, ktorej cieľom bolo bližšie spoznanie seniorov a ich potrieb. Prostredníctvom dotazníka sme zisťovali základné anamnézy, schopnosti a zručnosti toho ktorého človeka. Pýtali sme sa na vzťahy, orientáciu v spoločnosti, komunikáciu, konflikty, na proces rozhodovania, vyjadrovanie svojich pocitov, potrieb a želaní, trávenie času a veľa iných otázok. Dotazník a rozhovory nám umožnili získať obraz o ľuďoch, s ktorými sme sa mali najbližšie mesiace stretávať.

Pri zostavovaní programu sme vychádzali z vlastných mnohoročných skúseností z práce s dospelými ľuďmi s mentálnym postihnutím s prihliadnutím na špecifiká spojené so starnutím. Oblasti, na ktoré sme sa pri tvorbe programu zamerali, boli kognitívna aktivácia a komunikačné programy, pamäťové tréningy, podpora samostatnosti, bezpečie a istota, fyzická aktivácia a kultúrne aktivity.

Kognitívna aktivácia znamenala zamerať sa na poznávacie procesy. Vieme, že schopnosť sústrediť sa a získať informácie sa znižuje s pribúdajúcimi rokmi. Pritom poznávacie procesy sú základným predpokladom na orientáciu a adaptáciu vo svete. Dôležitým prvkom bolo sociálne učenie s cieľom zdokonaľovania sa (celoživotné vzdelávanie, neformálne, informálne...). Na túto oblasť sme kládli veľký dôraz a na každé stretnutie sme pripravili témy, ktoré sme podporovali a rozvíjali.

Pod pojmom Komunikačné programy sme nemysleli na rôzne počítačové programy umožňujúce on-line komunikáciu s celým svetom. Pre nás to znamenalo pravidelnú výmenu informácií, myšlienok, názorov a pocitov v skupine.

Pamäťové tréningy sme zamerali na aktivizáciu a rozširovanie kapacity krátkodobej pamäti. Inšpiráciou, resp. aj základom pre nás sa stali tréningy pamäti, ktoré vypracovalo Centrum Memory. Vzhľadom na špecifickú klientelu sme tréningy pamäti prispôbovali potrebám skupín, s ktorými sme pracovali. Vieme, že trénovať pamäť môžeme i doma, v posteli. Otázkou pre nás však bolo, koľkí z našich seniorov si pamäť skutočne

trénujú? Majú na to možnosti a príležitosti? V tomto prípade majú určite výhodu zariadenia sociálnych služieb, kde predpokladáme, že tréningy pamäti sú zrejme súčasťou sociálnej rehabilitácie jednotlivcov. Samotné tréningy pamäti sme podporovali čítaním textov a stimulujúcou konverzáciou v skupine, ale aj s jednotlivcami.

Podpora samostatnosti znamenala učenie sa vybraným činnostiam a zlepšeniu sociálnych zručností. Keďže sme pracovali v skupine, techniky boli prispôsobené skupinovej práci, spoločný cieľ však znamenal posun v individuálnom rozvoji seniora ako takého. Podľa Maslowovej hierarchie potrieb sú bezpečie a istota hneď nad primárnymi fyziologickými potrebami. Vytvorenie bezpečného prostredia, ale aj prijatie a úcta k jednotlivým členom skupiny boli dôležitým prvkom, na ktorom sme postavili program. Východiskom na vytvorenie takéhoto prostredia bolo sebapoznávanie a vzájomné spoznanie sa jednotlivých aktérov v skupinách. Základ, na ktorom sme stávali, bola vzájomná úcta, partnerstvo a akceptácia.

Fyzická aktivácia bola samozrejým doplnením programu. Aj keď jednotlivé stretnutia trvali necelé dve hodiny, na žiadnom z nich nechýbala fyzická aktivita, či už išlo o pohybové hry, tanec, cvičenia. Jednotlivé aktivity sme striedali podľa stavu koncentrácie či únavy členov skupiny. Muzikoterapeutické vstupy patrili, prirodzene, medzi tie najobľúbenejšie.

Keď si povieme *kultúrne aktivity*, tento pojem môže vyvolávať otázku, čo sme tým chceli povedať, veď je to prirodzená súčasť nášho života. Áno, a možno aj nie. Predpokladáme, že mnohí seniori žijú v izolácii a mnohí nemajú príležitosti ani na kultúrne aktivity. Toto bol len jeden dôvod na zaradenie kultúry do programu. Ďalším nemenej dôležitým faktorom bol opäť poznávací rozmer (už sme vraveli o kognitívnej aktivácii) a aj tréning pamäti. Návštevy kultúrnych a iných inštitúcií spojené s odborným výkladom dopĺňali mozaiku.

Celý program treba vnímať ako celok, ktorého jednotlivé časti na seba nadväzujú a dopĺňajú sa. Ide o program, ktorý má svoj zmysel v dlhodobej frekvencii a opakovaní činností. Praktickej realizácii predchádzala tvorba a príprava programu. Vychádzali sme pri tom zo sociálnej diagnostiky, z poznania ľudí s mentálnym postihnutím a praktických skúseností z práce s touto cieľovou skupinou. Napriek tomu, že sme návrh programu vypracovali vopred, už prvé stretnutia nám ukázali potrebu optimalizovať a upravovať rehabilitačný program, šiť ho tzv. na mieru. Skupiny boli heterogénne, boli v nich ľudia, ktorí potrebujú rozdielnu mieru podpory a podľa toho sme prispôbovali témy i aktivity. Na každé stretnutie sme pripravili pracovné listy v ľahko zrozumiteľnom jazyku. Keďže nie každý zo skupiny vedel čítať a písať, prispôbovali sme formy a techniky práce individuálnym potrebám. Týždenne sa stretávali dve skupiny, spolu 16 osôb. Začali sme v októbri 2012 a poslednýkrát sme boli spolu v júni 2014. Stretnutia mali svoju štruktúru, v jej rámci sa striedali odborné činnosti s relaxačnými. Program sme doplnili o činnosti v exteriéri. Išlo napr. o pohybové činnosti v Medicej záhrade, poznávacie prechádzky po bratislavských uliciach, ale aj trikrát účasť na akcii Deň krivých zrkadiel. Oživením pre všetkých boli obľúbené predvianočné večierky. Seniori navštívili kaviareň Radnička, kde v tom čase prebiehala výstava sviečok z PSC Impulz ZPMP v Petržalke a na to nadviazala exkurzia do samotnej výroby – chránenej dielne, kde sa sviečky vyrobili. Súčasťou programu boli aj návštevy múzeí a výstavy výtvarných diel akademických maliarov.

Realizáciou sociálno-rehabilitačného programu pre seniorov s mentálnym postihnutím sa nám jednoznačne potvrdil zmysel naplánovaných aktivít. To, že seniori sa museli aktivizovať, týždeň čo týždeň prísť do komunitného centra, bolo pre nich pozitívnou zmenou. Nadviazali nové sociálne kontakty, stretali sa s rovesníkmi, spoznali nových ľudí, nadviazali nové vzťahy a tí, ktorí sa poznali dávnejšie, sa spoznali lepšie, dôkladnejšie.





Komunitné centrum sociálnych služieb Bratislava Staré Mesto, kde sme sa stretávali, sa stalo na dlhý čas miestom, kde bol vytvorený pre nich bezpečný priestor, kde každý mohol byť sám sebou, ale zároveň mal oporu v skupine. Priestor, kde bol vymedzený čas len pre nich, kde boli individuálne vypočutí. Zažili pocity spolupatričnosti a dôstojnosti, boli akceptovaní takí, akí sú. Zmena prostredia pozitívnym smerom ovplyvnila ich správanie. Ten, kto bol na začiatku projektu tichý, sa otvoril, kto mlčal, začal hovoriť, mnohí vykročili z vlastného tieňa.

Počas stretnutí sa naučili nové veci, ale obnovili si tiež mnohé zabudnuté. Tréningy pamäti realizované so zapojením viacerých zmyslov mali veľkú úspešnosť. Pri pohybových hrách a najmä muzikoterapeutických vstupoch sa vždy zlepšila nálada a „náladomer“ stúpala. Pri preberaní nových tém a situácií sa potvrdila známa vec, že treba opakovať veci viackrát. V prípade ľudí s mentálnym postihnutím to nie je nič nové, avšak seniori s mentálnym postihnutím museli na sebe oveľa viac popracovať.

K ČOMU SME DOSPELI?

Sme presvedčení o tom, že len v Bratislave určite žije v izolácii dosť takýchto rodín zrejme o nich nik nevie. Toto považujeme za problém a myslíme si, že by sa tým mohla zaoberať samospráva prostredníctvom terénnej sociálnej práce.

Model, ktorý sme projektom odskúšali, funguje, bolo by ho potrebné preniesť do komunit. Napadlo nám niekoľko možných riešení, napr. stretnutia seniorov s mentálnym postihnutím v rámci existujúcej siete klubov dôchodcov. Alebo vytvorenie klubov pri existujúcich miestnych združeniach na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím.

V prípade seniorov, ktorí žijú v zariadeniach, by mohli byť zaujímavé kluby, ktoré by síce vznikli v tom ktorom domove sociálnych služieb, ale navštevovali by ich iní seniori z iného zariadenia a opačne. Aby sa stretávali malé rôznorodé skupinky.

PODUJME SA NA TO NIEKTO ĎALŠÍ?

Ďalší identifikovaný problém sa týka seniorov, ktorí žijú v rodinách, je ním je samo správanie na stretnutia. Rodičia sú už zostarnutí, majú právo byť unavení. Nie každý má dosť energie, sily a nie každý má príbuzných. Niektorí seniori využívajú osobnú asistenciu, ale je ich podstatne menej, ako ostatných, ktorých rodičia tzv. „opatrujú“. Pri zavedení systematickej práce by sa dalo uvažovať o dobrovoľníkoch, ale to je už je vecou iných možných projektov.

Seniori s mentálnym postihnutím nám dali veľa úprimnosti a lásky. A ten, kto sa rozhodne vybrať cestou pomoci tejto skupine ľudí, viac získa, ako stratí. O tom som sa opakovane presvedčila nielen ja, ale aj moje spolupracovníčky Mgr. Jana Zámečníková a Mgr. Magda Papánková.

PhDr. Iveta Mišová

Starnutie ľudí s mentálnym postihnutím z pohľadu rodičov – seniorov

Zlepšenie kvality života seniorov, podľa nášho názoru, nie je možné dosiahnuť bez súčinnosti s rodinou, ktorú považujeme za najdôležitejší činiteľ, a v prípade klientov pobytových sociálnych služieb v spolupráci všetkých kompetentných a kľúčových osôb, príbuzných nevynímajúc. Od januára 2013 do apríla 2014 sa paralelne so stretnutiami seniorov s mentálnym postihnutím konali poradenské stretnutia s rodičmi seniormi.

Starnutie predstavuje prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Podobne ako staroba prináša so sebou mnohé zmeny v jeho živote. Ubúdajú mu predovšetkým fyzické sily, zvyčajne sa objavujú rôzne choroby. Človek často potrebuje pomoc pri zvládaní bežných úkonov v starostlivosti o seba a svoju domácnosť.

V ťažkej situácii sa ocitnú tí rodičia, ktorí sa starajú o svoje dieťa s mentálnym postihnutím v domácom prostredí. Aj keď takéto dieťa často navštevuje počas pracovných dní denný stacionár, je odkázané na väčšiu či menšiu pomoc rodiny po celý život. Aj ich dieťa starne. Čo nastane, keď rodičia prestávajú zvládať túto starostlivosť a potrebujú sami pomoc? A čo v situácii, keď táto zostane iba na pleciach jedného z nich? Ako ďalej so starostlivosťou o človeka s mentálnym postihnutím, keď sa pominú obidvaja rodičia?

Na tomto mieste sa pokúsím o syntézu vyjadrení a názorov rodičov – seniorov. Stretávala som sa s nimi od januára 2013 do apríla 2014 v týždňových intervaloch v rámci projektu Cesty k samostatnosti. Poskytovala som im v skupine špecializované a základné poradenstvo, navzájom išlo aj o pomoc k sebpomoci. Stretnutia boli veľmi zaujímavé, inšpiratívne a občas plné emócií. Ale i to patrí k životu. Svoje zistenia opieram i o svoju dlhoročnú prax a stretávanie sa s rodičmi klientov navštevujúcich denný a týždenný stacionár.

ČO TRÁPI STARŠÍCH RODIČOV DETÍ S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM? AKÉ SÚ PROBLÉMY A ČO POTREBUJÚ RIEŠIŤ?

1. Odsúvanie riešenia budúcnosti svojich už dospelých detí. Tam, kde sú v rodine súrodenci, spoliehajú sa, že oni preberú starostlivosť. Až na jeden prípad, nestretala som sa s tým, že by túto starostlivosť mali s nimi dohodnúť, resp. ani o nej nekomunikujú.
2. Chcú, aby dieťa dožilo v ich byte. Pritom vedia, že to finančne zo svojho dôchodku nezvládne. V rodinách, kde nie sú súrodenci, nemajú predstavu, kto by mal prevziať pomoc a financovanie prevádzky bytu a náklady namiesto nich.
3. Ponuky na podporované bývanie. Dôvody odmietnutia:
 - a/ dieťa by zo svojho príjmu finančne nezvládlo hradiť náklady na bývanie, presuny do denného stacionára a jeho úhradu. Ak v bývaní, tak bez presunov cez deň.
 - b/ dieťa nie je vhodné do bývania, nezvládne kladené nároky ani pod dohľadom.
4. Očakávajú pomoc „od štátu“. Chcú, aby sa zriaďovali malé zariadenia (s kapacitou





farby života



farby života



do 10 až 15 osôb). Ale využijú ich až vtedy, keď už nebudú vládvať, resp. tu nebudú. Niektorí rodičia už dostali ponuku (prišli na rad v poradovníku) na nástup do celoročného zariadenia, ale opakovane ju odmietli. Boja sa, že dieťaťu tam nebude tak dobre ako doma, resp. zabudne aj to, čo ho postupne a ťažko za desaťročia naučili. Iní rodičia sa zasa spoliehajú, že ich dieťa sa aj v pokročilom veku naučí základné úkony sebaobsluhy, resp. sa v nich zdokonalí a osvojí si zručnosti pri starostlivosti o svoje bývanie.

5. Boja sa zadĺženia svojho dieťaťa, ak nebude mať dostatok financií na úhradu za služby. Nechcú, aby sa dlhy doplatili z prípadného dedičstva, resp. aby ich splácali ostatní spoludedičia (napr. zo zdedeného majetku). Dokonca sme sa stretli s úvahou previesť za svojho života všetok majetok na ostatných súrodencov.
6. Pozbaviť, či nepozbaviť svoje dieťa spôsobilosti na právne úkony? V tejto otázke sa rodičia rozdelili na dva tábory. Zástancovia pozbavenia to vysvetľujú záujmom o ochranu dieťaťa hlavne pred zneužitím (najmä na vytváranie dlhov – branie úverov, nákup tovarov a služieb na meno ich dieťaťa).
7. Druhá skupina rodičov je proti pozbavovaniu. V nejstej situácii sú rodičia tých detí, ktoré nevedia prejať svoju vôľu, uvedomiť si dôsledky svojho konania a nevedia čítať a písať. Vedia, že dieťa potrebuje pomoc pri rozhodovaní, ale riešenie cez zbavovanie sa im zdá nedôstojné.
8. Časť rodičov v súčasnosti využíva možnosť kompenzácie dôsledkov zdravotného postihnutia ich dieťaťa peňažným príspevkom na opatrovanie. Priznávajú, že sprevádzanie dieťaťa na rôzne voľno-časové aktivity im začína robiť problémy. Začínajú uvažovať nad zmenou kompenzácie na peňažný príspevok na osobnú asistenciu.

AKÉ SÚ MOŽNOSTI RIEŠENIA – PONUKY ZA SÚČASNÉHO LEGISLATÍVNEHO STAVU?

1. Podporovanie vzniku podporovaných bývaní so stanovenou maximálnou kapacitou do 6 osôb v jednom rodinnom dome/byte.
2. Možnosť priznania kompenzácie – osobnej asistencie aj pre osobu s mentálnym postihnutím. Tá je veľkým prínosom už aj teraz pre ich dieťa. Odbremení rodičov od jeho sprevádzania na voľno-časové aktivity a dáva mu väčší priestor na rozvoj a socializáciu.
3. Zákaz vzniku nových zariadení s celoročným pobytom aj pre neplnoleté deti aj pre dospelých ľudí.

4. Do existujúcich domov sociálnych služieb sa od 1. 1. 2015 budú môcť prijímať iba ľudia so zdravotným postihnutím do dovŕšenia dôchodkového veku (62 rokov). Tí, ktorí sú už umiestnení a dosiahnu tento vek, sa nebudú presúvať, dožijú v nich.
5. Ľudia po dovŕšení dôchodkového veku (aj so zdravotným postihnutím) sa budú od 1. 1. 2015 umiestňovať len do zariadení pre seniorov.
6. Umiestnenie v špecializovanom zariadení, ak osoba splní podmienky (má zdravotné postihnutie, ako je napr. najmä Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, pervazívna vývinová porucha, skleróza multiplex, schizofrénia, demencia rôzneho typu etiológie, hluchoslepota, AIDS).
7. Zariadenia s veľkou kapacitou sa budú postupne deinštitucionalizovať. To znamená, že budú vznikať menšie zariadenia podľa potrieb klientov a v komunite, v ktorej žijú.
8. Podpora samostatného bývania ako podporná služba (§ 57 Zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách) je sociálna služba na podporu samostatnosti, nezávislosti a sebestačnosti fyzickej osoby zameraná najmä na pomoc pri prevádzke domácnosti, pomoc pri hospodárení s peňiazmi, podporu pri organizovaní času, podporu pri zapojení sa do spoločenského a pracovného života, podporu rozvoja osobných záujmov, predchádzanie a riešenie krízových situácií, podporu spoločensky primeraného správania. Ide o novú službu, zatiaľ nevieme, kto ju bude vykonávať a kto financovať.

Mgr. Ľubica Vyberalová

Vážení čitatelia, rodičia, príbuzní! Aj vy sa stretávate s podobnými problémami? Poznáte vo svojom okolí ľudí, ktorých sa týka problematika starnutia? Napíšte nám do redakcie, podelte sa s nami o vaše názory, postrehy, námety či skúsenosti. Píšte nám na adresu: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava alebo na e-mail Mgr. Zámečníkovej: jankaz@zpmpvsk.sk Budeme sa tešiť z každého názoru, príkladu dobrej praxe zo života i kritickým postrehom.

Na záver

Sme veľmi radi, že vďaka realizácii projektu *Cesty k samostatnosti* sa nám podarilo otvoriť viaceré problematické oblasti, ktoré sa týkajú ľudí s mentálnym postihnutím a doteraz sa o nich veľa nerozprávalo. A sme ešte radšej, že o týchto problémoch sme nielen rozprávali, ale aj urobili prvé kroky k tomu, aby sme ich riešili. Všetky aktivity, ktorým sme sa venovali, nás presvedčili o tom, že na Slovensku existuje významný deficit služieb určených na riešenie problémov dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Neexistuje sieť komunitných služieb, ktoré by v procese deinštitucionalizácie preberali zodpovednosť za podporu plnohodnotného a samostatného života dospelých ľudí s mentálnym postihnutím v komunite. Neexistuje v podstate ani model takejto komunitnej starostlivosti o ľudí s mentálnym postihnutím, preto sa mnoho aktivít v ich prospech realizuje nekoordinovane a bez jasnejšieho plánu, ktorý by sledoval ich komplexné potreby.

Ak sa teda na záver zamyslíme, na čo by sme sa mali v najbližšej budúcnosti zamerať a oprieme sa o naše skúsenosti z projektu, je zjavné, že mimoriadne dôležité bude pracovať na udržaní nástrojov a mechanizmov vytvorených počas projektu a na ich šírení. Novou úlohou sa javí vytvorenie komplexného modelu sociálnej starostlivosti o ľudí s mentálnym postihnutím vzhľadom na ich potreby meniace sa počas ich života. Najdôležitejšou úlohou pre všetkých, ktorí chcú pomáhať ľuďom s mentálnym postihnutím, je presadzovať ďalšie dôležité zmeny v ich živote a pozitívne ovplyvňovať kvalitu ich života.

PhDr. Iveta Mišová, Mgr. Marián Horanič



DKZ 2014



Deň krivých zrkadiel



DKZ V BRATISLAVE
foto Boris Németh



DKZ V BRATISLAVE
foto Boris Németh



DKZ 2014

DKZ V BRATISLAVE
foto Boris Németh



**Deň
krivých
zrkadiel**



DKZ 2014

DKZ V BRATISLAVE
foto Boris Németh



DKZ 2014

Deň krivých zrkadiel



DKZ V NITRE



Manifest pre voľby do Európskeho parlamentu 2014

EURÓPSKYM OBČANOM S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM A ICH RODINÁM NEMOŽNO UPIERAŤ ROVNOSŤ PRÁV A PRÍLEŽITOSTÍ

Ako člen *Inclusion Europe*, hlas ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín v celej Európe, vyzývame poslancov Európskeho parlamentu, aby sa zasadili za rovnosť práv a príležitostí pre deti a dospelých s mentálnym postihnutím a ich rodiny v Európskej únii. Viac ako päť miliónov Európanov s mentálnym postihnutím a ich rodiny neustále čelia diskriminácii a vylúčeniu zo spoločnosti. Často je im upierané právo voliť, zúčastňovať sa na politickom živote či na živote spoločnosti. Zneužívanie a popieranie ich ľudských práv v Európskej únii neutícha.

Nový Európsky parlament, zastupujúci európskych občanov so zdravotným postihnutím i bez neho, musí prevziať vedúcu úlohu a zabezpečiť, aby ľudia s mentálnym postihnutím a ich rodiny boli rovnako zohľadňovaní vo všetkých európskych politikách a programoch. Požadujeme, aby všetky práva zakotvené v *Dohovore OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím* boli uplatňované tak, aby všetci európski občania s mentálnym postihnutím mali prístup k svojim právam a mohli ich plne využívať.

Európania s mentálnym postihnutím, ich rodinní príslušníci a organizácie žiadajú všetkých kandidátov a politické skupiny, ktorí sa zúčastňujú volieb do Európskeho parlamentu, aby sa zaviazali uskutočniť zmeny v šiestich dôležitých oblastiach:

1. **Závazok presadzovať právo voliť a plnú účasť na politickom živote pre všetkých.** Európskym občanom s mentálnym postihnutím je často upierané právo voliť, vrátane volieb do Európskeho parlamentu. Plná účasť na politickom živote a v občianskej spoločnosti je základom pre dobrú vládu. Preto žiadame:
 - aby Európska únia a Európsky parlament prevzali vedúcu úlohu pri zrušení všetkých opatrení, ktoré upierajú občanom s mentálnym postihnutím právo voliť,



- aby všetky politické skupiny a strany, ktoré nominujú kandidátov pre voľby 2014, pripravili prístupné a ľahko zrozumiteľné manifesty a programy,
 - zavedenie nezávislého monitorovania volieb, dohľadu nad voľbami a účinných mechanizmov podávania sťažností, aby zabezpečili, že žiadnej osobe s postihnutím nie je odopreté právo voliť vo voľbách do Európskeho parlamentu v roku 2014,
 - podporu a konzultáciu s organizáciami zastupujúcimi osoby s postihnutím a ich rodiny, aby sa stali aktívnymi členmi občianskej spoločnosti na miestnej, národnej a európskej úrovni.
- 2. Závazok plného uplatňovania Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím v Európskej únii a mimo nej.**
Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím zakotvuje najdôležitejšie povinnosti vlády voči občanom so zdravotným postihnutím. Jeho uplatňovanie pre ľudí s mentálnym postihnutím je však často nedostatočné. Preto požadujeme:
- aby vlády spolupracovali pri uplatňovaní Dohovoru s ľuďmi s mentálnym postihnutím, ich rodinami a organizáciami,
 - aby EÚ brala do úvahy ľudské práva osôb so zdravotným postihnutím v rámci medzinárodnej rozvojovej a humanitarnej pomoci.
- 3. Závazok presadzovať rovnaké uznanie pred zákonom a rovný prístup k spravodlivosti.**
Ľudia s mentálnym postihnutím majú právo byť zákonom uznaní ako rovnoprávni občania. Rovnoprávnosť ale nemôže byť dosiahnutá, ak iné osoby, napríklad zákonní zástupcovia, budú naďalej rozhodovať za ľudí s mentálnym postihnutím, a nie s nimi. Výbor OSN pre práva osôb so zdravotným postihnutím preto zverejnil na svojich internetových stránkach návrh Všeobecného komentára k článku 12 o spôsobilosti na právne úkony. Komentár vysvetľuje, ako zmeniť zaužívané systémy náhradného rozhodovania na podporované rozhodovanie. Žiadame:
- plnú a jednoznačnú podporu návrhu Všeobecného komentára k článku 12 zo strany všetkých poslancov Európskeho parlamentu,
 - prijatie opatrení podporujúcich vytvorenie systémov podporovaného rozhodovania a to výmenou skúseností, výskumom a zvyšovaním povedomia, v spolupráci s ľuďmi s mentálnym postihnutím a ich organizáciami.

- 4. Závazok presadzovať právo ľudí s mentálnym postihnutím žiť v komunite.**
Občania s mentálnym postihnutím sa chcú slobodne rozhodnúť, kde a s kým budú žiť. Väčšina z nich nechce byť izolovaná v zariadeniach pre ľudí s mentálnym postihnutím. Podpora samostatného bývania musí byť k dispozícii tam, kde sa ľudia s mentálnym postihnutím rozhodnú žiť. Preto požadujeme:
- zastavenie finančnej podpory z európskych fondov pre ústavné zariadenia v Európskej únii a tretích krajinách,
 - európsku podporu pre výmenu príkladov dobrej praxe, školenia zúčastnených aktérov a rozvoj flexibilných podporných služieb v komunite,
 - európske dlhodobé monitorovanie životnej situácie osôb so zdravotným postihnutím žijúcich v ústavoch, ako aj v komunite, a to vo všetkých krajinách EÚ,
 - podporu procesu, ktorý povedie k zákazu umiestňovania detí do ústavov kdekoľvek v Európskej únii.
- 5. Závazok chrániť osoby so zdravotným postihnutím pred ničivými dôsledkami úsporných opatrení zavedených národnými vládami.**
Ľudia s mentálnym postihnutím a ich rodiny potrebujú stabilnú, spoľahlivú a vysoko kvalitnú podporu, aby mohli prispievať k rozvoju spoločnosti. Preto požadujeme:
- kontinuálnu podporu začleňovania osôb so zdravotným postihnutím do spoločnosti, najmä v oblasti zamestnanosti, inkluzívneho vzdelávania, prístupu k zdravotným službám, sociálnej ochrany a prístupnosti,
 - prijatie opatrení na zabránenie diskriminácie osôb so zdravotným postihnutím v prístupe k službám vo všetkých oblastiach života.
- 6. Závazok, aby boli tovary a služby prístupné pre každého.**
Bežné výrobky, služby a informácie musia byť prístupné aj pre ľudí s mentálnym postihnutím. Žiadame:
- podporu európskej legislatívy a procesov, ktoré umožnia, aby verejné internetové stránky ako aj bežné tovary a služby, boli prístupné ľuďom s mentálnym postihnutím.

Viac informácií o konkrétnych krokoch, ktoré by poslanci mohli prijať, a o našej kampani pre voľby do Európskeho parlamentu 2014, je k dispozícii na internetovej stránke vo väčšine jazykov EÚ: www.voting-for-all.eu

Zariadenie podporovaného bývania MEREMA

Nevýhodou ústavnej starostlivosti je znižujúca sa schopnosť adaptácie na bežný život v rámci intaktnej populácie. Nároky na klienta sú výrazne zredukované a podnety z vonkajšieho prostredia obmedzené, rovnako aj možnosti klientov v oblasti pracovného uplatnenia. Realizácia prostredníctvom ergoterapie sa od bežného chodenia do práce diametrálne odlišuje, nehovoriac o vytváraní bežných sociálno-pracovných vzťahov. Ústavná starostlivosť navyše vyžaduje od klientov vynakladanie množstva energie a schopností prispôbovať sa, čo by sa dalo využiť účelnejším spôsobom zameraným na osobnostný rozvoj. Z toho sme vychádzali pri plánovaní realizácie zariadenia podporovaného bývania. Z hľadiska kvality života klienta je podporovaný samostatný spôsob života oveľa efektívnejší a prínosnejší. Filozofia podporovaného bývania spočíva v presvedčení, že ľudia s mentálnym znevýhodnením majú neodňateľné právo na plnohodnotný a kvalitatívne rovnocenný život ako intaktná populácia. Všetky činnosti a aktivity sú zamerané na prípravu na samostatný život.

Myšlienkou na zriadenie zariadenia podporovaného bývania sme sa v rámci našej dlhodoobej vízie zaoberali už dávnejšie. Rozhodli sme sa vytvoriť podmienky na bývanie pre štyroch klientov na dislokovanom pracovisku v Modre – Kráľovej a rovnako pre štyroch klientov v hlavnej budove v Modre – Harmónii. V roku 2011 sme po dôkladnej príprave začali s realizáciou nášho prvého cieľa – vytvorením ZPB na dislokovanom pracovisku v Modre – Kráľovej. Presunutím administratívnych miestností z dislokovaného pracoviska na hlavné pracovisko v Modre – Harmónii sme získali priestor, v ktorom bolo možné zriadiť útulný trojizbový byt. Priestor pochopiteľne nebol vhodný na okamžité nasťahovanie sa, nevyhnutné boli stavebné úpravy. Keďže miestnosti slúžili ako kancelárie, nedisponovali napríklad odpadmi nevyhnutnými pre každú bytovú jednotku. Prestavbu sme realizovali postupne, podľa našich možností, limitoval nás najmä nedostatok financií. Paralelne sme pripravovali priestory aj v hlavnej budove v Modre – Harmónii. Počas úprav priestorov sme začali so systematickou prípravou klientov, ktorí sa mali stať obyvateľmi ZPB. Klientov sme vyberali na základe ich možností a schopností, s dôrazom na možnosti ich osobnostného rastu. Museli sme ich pripraviť na diametrálne odlišný životný štýl, iné možnosti, príležitosti, ale aj povinnosti a väčšiu mieru zodpovednosti. Klienti sa učili postarať sa o seba v rôznych životných situáciách. Viedli sme ich k samostatnosti, zodpovednosti a pripravovali sme ich na fungovanie v bežnom živote. Rôzne objektívne okolnosti prestavbu spomaľovali. Postupom času začali byť klienti skeptickí a prestávali veriť, že sa ich presťahovanie do ZPB stane realitou. Museli sme vyvinúť veľa úsilia, aby sme u nich udržali ochotu spolupracovať a dobrú náladu. Zároveň sme investovali veľa energie a času do úprav priestorov. Keď nastal čas sťahovania sa do nových priestorov (marec 2012 Kráľová, september 2012 Harmónia), bol to pre nás veľký deň. Pre našich klientov vznikla celkom nová situácia. Boli vystavení požiadavkám a nárokom, s ktorými napriek svedomitej príprave neboli predtým konfrontovaní. Spočiatku sa ako problematická javila vzájomná komunikácia, zdieľanie zodpovednosti za spoločný priestor a vznikali občasné menšie konflikty. Na oboch pracoviskách si klienti zriadili interiér podľa vlastných predstáv. Spoločné priestory upratujú všetci obyvatelia, pričom



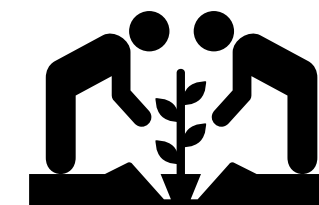


sa striedajú podľa vypracovaného systému služieb. Obеды a večere odoberajú z kuchyne, raňajky si kupujú samostatne, resp. pod dohľadom inštruktora sociálnej rehabilitácie. Voľnočasové aktivity realizujeme v samotnom zariadení, ale aj mimo neho. V rámci integračnej funkcie ZPB je potrebné, aby sa klienti venovali voľnočasovým aktivitám aj mimo zariadenia. Samotná voľba spôsobu trávenia voľného času závisí na konkrétnom klientovi. Niektorí uprednostňujú dynamické aktivity (brigády, domáce majstrovanie, varenie, pestovanie zeleniny a bylín), iní vyhľadávajú pokojné činnosti (chov domácich zajačikov, počúvanie hudby, sledovanie TV). Vzťah klientov a inštruktorov sociálnej rehabilitácie je neformálny, tykáme si a oslovujeme sa krstnými menami. Klienti aj zamestnanci sa riadia vopred určenými pravidlami, ktoré sú pre všetkých záväzné, môžu sa však podľa potreby meniť prípadne dopĺňať. Od roku 2009 pracuje päť klientov na chránenom pracovisku Musique Club Galerie, v roku 2010 našli pracovné uplatnenie vo firme Spar-mal v Modre ďalší traja klienti, jeden z nich sa zamestnal v roku 2012 v rámci voľného pracovného trhu vo firme Bonapp v Bratislave. Všetci ôsmi klienti si prácu v dnešnej neľahkej dobe vysokej nezamestnanosti úspešne udržiavajú. Za žiaduce považujeme udržiavanie kontaktov s rodinou a priateľmi. Návštevy môžu prijímať klienti kedykoľvek (v rámci denného režimu), pochopiteľne so súhlasom spolubývajúcich a inštruktora sociálnej rehabilitácie. Chceli sme vytvoriť podmienky a prostredie, ktoré by plne vyhovovalo ich potrebám. Snažíme sa pre klientov vytvárať otvorené možnosti na aktívne spoločenské uplatnenie a seberealizáciu. Schopnosť viesť samostatný život redukuje

pocit bezmocnosti a závislosti od svojho okolia. Rozvíja sa ich sebavedomie, sebaúvedomovanie, rozvíjajú svoje komunikačné a sociálne kvality, čo spätne vedie k nastoleniu stavu psychickej pohody. Nesnažíme sa o našich klientov v ZPB starať, ale viest ich k samostatnosti a podporujeme ich len v oblastiach, v ktorých skutočne podporu potrebujú. Inštruktori sociálnej rehabilitácie nemajú priamo výchovnú funkciu, sú to poradcovia a konzultanti v akejkoľvek oblasti života klienta. Pomáhajú klientom predovšetkým tým, že ich podporujú, aby čo najviac činností zvládali samostatne. Ide najmä o pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, pri zaistení chodu domácnosti, pri nadväzovaní a udržiavaní kontaktov so spoločenským prostredím, o výkon sociálnej rehabilitácie a sociálnej prevencie. S klientmi pracujeme podľa princípu prístupu zameraného na osobu, čiže nevychádzame z predstáv o tom, akí by mali naši klienti byť, ale z toho, akí sú a aké sú ich možnosti. Našich klientov uistujeme o tom, že majú nad svojím životom kontrolu, majú možnosť voľby a o ich životoch nerozhodujeme namiesto nich, ale spolu s nimi. S klientmi pracujeme na základe individuálneho plánovania, ktoré spočíva v stanovení a postupnom napĺňaní cieľov klienta. Individuálna činnosť s klientom je prispôbena jeho potrebám. Nechajme hovoriť Jožu, jedného z klientov DSS a ZPB Merema:

„Žijem v Kráľovej a som veľmi rád. Dost dlho som na samostatnosť čakal. Často som sa pýtal, kedy to už konečne bude. Môj život bol taký, že som ráno vstal, boli raňajky, niečo som robil vonku a počúval som hudbu alebo pozeral telku. Keď žijem vo vlastnom, tak sa môj život zmenil. Môžem ísť von kedy chcem, ale musia vedieť, kde som, a mám určený čas návratu. Mám svoju izbu a svoje súkromie. Teraz moje srdce otvorilo teplo domova a radosť kamarátov, s ktorými žijem. Samostatnosť je pre mňa veľmi dôležitá. Predtým to bolo tiež celkom fajn, ale moje srdce nebolo také čisté. Týmto bývaním sa chcem posunúť ďalej. Moja práca je taká, že robím v čajovni, a je to celkom fajn. Staráme sa o domácnosť, o areál, hrabeme, zemetáme, máme malú záhradku, kde pestujeme paradajky a papriky. Môj život je ako strom, ktorý rastie do samého neba a som spokojný“.

Podporované bývanie je výbornou alternatívou, ako poskytnúť ľuďom s postihnutím možnosť žiť bežný život. Snažili sme sa vytvoriť pre klientov vyhovujúce prostredie, v ktorom majú dostatok priestoru na rozvoj sociálnych zručností (starostlivosť o domácnosť, varenie, hospodárenie s financiami, komunikácia) a sociálnu rehabilitáciu. Samozrejmosťou je poskytovanie sociálneho poradenstva. Spolu s klientmi sústavne hľadáme (a nachádzame) možnosti pre aktívne spoločenské uplatnenie. Niekedy sa smežeme viac, inokedy menej, strasti a starosti bežného života sa nám totiž nevyhýbajú, ale systematicky ideme všetci spolu za naším cieľom – spokojným a samostatným životom.



Zariadenie podporovaného bývania pri DSS prof. Karola Matulaya

Domov sociálnych služieb prof. Karola Matulaya, ktorého zriaďovateľom je Bratislavský samosprávny kraj, prevádzkuje dve podporované bývanie, ktoré sa nachádzajú v rodinných domoch v mestskej časti Ružinov. Prvé bývanie vzniklo už v októbri 2010 a obyvateľmi sa stali ľudia s duševnými poruchami. Pri vzniku tohto podporovaného bývania boli zaničení odborníci z DSS Rozsutec. Až v januári 2013 prešlo podporované bývanie pod správu nášho zariadenia – DSS prof. Karola Matulaya. Druhé zariadenie podporovaného bývania je už našim „dieťaťom“ a sme pri ňom od jeho zrodu. V lete tohto roku bude mať za sebou prvý rok svojej existencie. Obyvateľmi sú tu dospelí ľudia s mentálnym postihnutím. Domy sú blízko seba, obidva domy sú dvojposchodové a v každom z nich býva 12 obyvateľov.

Aké boli začiatky pri myšlienke vytvorenia podporovaného bývania?

Tie siahajú do roku 2010... Tu sa začína práca nie s klientmi – budúci obyvateľmi (ako by mnohí predpokladali), ale s rodičmi. A to s tými, ktorí mali záujem uvažovať o budúcnosti svojho dieťaťa. A ktorí uvažovali o inom bývaní, aké ponúka domov sociálnych služieb s týždenným alebo celoročným pobytom. Práve v tomto období sa začala profilovať „rodičovská skupina“, ktorá spolu so supervízorom a zamestnancami nášho zariadenia pracovala so svojimi predstavami, ako by malo vyzeráť budúce bývanie ich detí. Postupne vznikli dve paralelné pracovné skupiny – skupina rodičov a skupina ich detí – budúcich obyvateľov podporovaného bývania. Cieľom stretnutí rodičov bola najmä snaha vypovedať svoje obavy z „neistej“ budúcnosti svojho dieťaťa, ako aj ťažké



prerod pohľadu na svoje dieťa ako na dospelé dieťa, ktoré raz vyletí z „môjho“ hniezda. Ich deti (naši klienti) zase na svojich stretnutiach rozprávali, písali, alebo kreslili to, ako si svoje bývanie predstavujú. Časom sa z pracovnej skupinky klientov vykryštalizovalo „stretko“, kde teoreticky preberali rôzne témy, súvisiace s podporovaným bývaním, ako na- príklad práva a povinnosti, základy vzájomnej komunikácie, slobodný pohyb a iné. Stretnutia viedli naše dve sociálne terapeutky, ktoré sa rozhodli ďalej pracovať v podporovanom bývaní. Z pohľadu rodičov sa na jednej strane prejavovala radosť z toho, že ich deti sa stanú sami sebou, dostanú nové príležitosti, začnú svoj nový život, budú bývať vo svojom byte, stretnú sa s novými ľuďmi. No na strane druhej sa intenzívne prejavovala obava a smútok rodičov z toho, že doma zostane prázdna izba, aké to bude doma bez neho/nej, rástol strach z toho, či to ich dieťa zvládne, ako bude cestovať a pod. Táto navonok možno „neviditeľná“, ale o to dôležitejšia systematická práca prebiehala až do otvorenia ZPB v roku 2013. A trvá dodnes – ale už v praktických podmienkach podporovaného bývania. V súčasnosti na rodičovských skupinách preberáme témy podpory samostatnosti obyvateľov podporovaného bývania, ako aj spoluprácu rodičov a zamestnancov (napr. strava cez víkend, rozvoj aktivít vo voľnom čase, rozvoj vlastnej integrity a podobne). Táto naša „mravčia“ práca prináša aj napriek rôznym prekážkam svoje ovocie. Vidíme to na našich obyvateľoch, že sa novým podmienkam prispôbujú oveľa lepšie a rýchlejšie ako samotní rodičia. V praxi búrajú jednu z najväčších obáv a bariér rodičov – samostatné cestovanie. Dnes už obyvatelia cestujú buď sami, alebo bez „vodenia za ručičku“ s osobným asistentom.

V oblasti doplnkových služieb k podporovanému bývaniu obyvatelia využívajú denné stacionáre, niektorí ambulantný pobyt v DSS, kde sa zúčastňujú aktivít podľa vlastného výberu. Traja obyvatelia chodia na čiastočné úväzky do práce. K životu v podporovanom bývaní bolo na začiatku dôležité v spolupráci s obyvateľmi a rodičmi vybaviť osobnú asistenciu, založiť účet v banke, vybaviť platobnú kartu, navštíviť úrad práce a sociálnu poisťovňu a vybaviť ostatné záležitosti, ktoré doteraz nebolo potrebné v rodine riešiť.

Naše spolunažívanie v dome – čo sa nám páči, čo nie, čo by sme chceli zmeniť, plnenie si povinností a iné bežné veci preberáme na pravidelných komunitných stretnutiach, ktoré bývajú každý pondelok. Obyvateľ podporovaného bývania ostáva 1x v týždni „doma“ so svojim kľúčovým pracovníkom, ktorého si sám vybral a s ktorým tvorí svoj individuálny plán. Niektorí obyvatelia, ktorí samostatne cestujú MHD do práce alebo do iných zariadení, majú vypracované svoje rizikové plány. Ďalšou oblasťou, ktorej sa intenzívne venujeme s obyvateľmi, sú praktické zručnosti každodenného života, ako napríklad osobná hygiena, nákupy, varenie, upratovanie, pranie...



Napriek tomu, že obyvatelia sa pomerne úspešne zžívajú so svojím bývaním, vyrovnávajú sa s novými situáciami a cítia sa tu veľmi dobre, pripútanie k rodine je veľmi silné. Vždy sa tešia na víkend a vždy sa tešia na odchod domov k rodičom. Vnímame to tak, že je potrebné povzbudzovať a podporovať rodičov k vzájomnej spolupráci. Sme si vedomí, že pre nich je ťažké prijať skutočnosť, že ich dieťa je naozaj dospelé a s potrebnou podporou dokáže „aj bez nich“ žiť plnohodnotný život. A tu je priestor na prácu s rodičom v rámci rodičovskej skupiny. Spoločne dozrieť do štádia, aby sa situácia otočila... Na návštevu cez víkend nebude chodiť dieťa za rodičom, ale rodič za dieťaťom – na kávu, obed, posedenie, spoločné kino... Je to ešte dlhá cesta, ale my sa nevzdávame.

Čo sa týka obyvateľov, tak pri teoretickom nácviku na „stretkách“ pred nástupom do podporovaného bývania sme spolu riešili rôzne situácie bežného života, ale každodenný život v „dome“ nám ukázal, že musíme začať opäť od začiatku. Ak máme hovoriť o podporovanom bývaní v pravom zmysle slova, našou skúsenosťou je, že sme museli s obyvateľmi začať od maličkostí (kedy mám vstať, čo budem dnes jesť, čo si musím kúpiť, čo si oblečiem). Je veľmi dôležité uvedomiť si, že pre našich klientov – dnes už obyvateľov podporovaného bývania sú to veľmi zložité rozhodnutia. Je to cesta systematických malých krokov a dôslednej spoločnej práce obyvateľa a kľúčového pracovníka na individuálnom pláne, aby sa mohla prejavovať slobodná vôľa každého obyvateľa v rozhodovaní a prijímaní zodpovednosti za vlastné rozhodnutia.

Pretože podporované bývanie nie je cieľová stanica... Na podporu plnenia snov obyvateľov podporovaného bývania vzniklo občianske združenie *Tu sme doma* ktoré pomáha ich sny uskutočňovať. Viac informácií je na webovej stránke občianskeho združenia www.tusmedoma.org. Tu sa dozviete o nás, našom živote a našich snoch oveľa viac. Kliknite si na ňu.

Mgr. Júlia Krupová

Koordinátor ZPB pri DSS prof. Karola Matulaya

Dôstojný život – právo, nie privilegium

Od začiatku roka ZPMP v SR pokračovalo v odborných prácach projektu *Dôstojný život – právo, nie privilegium*. Právnu analýzu **Právo na prístup k spravodlivosti ľudí s mentálnym postihnutím** vypracoval JUDr. Maroš Matiaško, LL.M. Zameral sa na rôzne aspekty práva na prístup k spravodlivosti podľa čl. 13 Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím a s ohľadom na právo na rovnosť pred zákonom podľa čl. 12 Dohovoru OSN. Pri práci vychádzal prevažne z dokumentov Úradu OSN pre ľudské práva a Výboru OSN pre práva osôb so zdravotným postihnutím. Dôležitou súčasťou práce bola analýza rozhodnutí Európskeho súdu pre ľudské práva vo vzťahu k právu na spravodlivý proces osôb so zdravotným postihnutím. V závere analýzy identifikoval kľúčové zásady naplnenia práva na prístup k spravodlivosti (práva na spravodlivý súdny proces) a navrhol odporúčania na zmenu slovenskej legislatívy.

Analýzu nájdete na: <http://www.zpmpvrs.sk/dokumenty/analiza-pristup-spravodlivosti.pdf>

Problematike prístupu k spravodlivosti sa venoval **okruhly stôl**, ktorý ZPMP v SR zorganizovalo 20. 2. 2014 v Bratislave. Bol určený predovšetkým odborníkom, ktorí sa venujú ľudsko-právnym otázkam ľudí so zdravotným postihnutím a zástupcom organizácií osôb so zdravotným postihnutím. Jeho cieľom bolo predstaviť právnu analýzu a vymedzené zásady, a to v kontexte konania o spôsobilosti na právne úkony a opatrovníckeho konania, ako aj upozorniť na súčasné problémy, ktoré môžu znamenať aj porušenie základných ľudských práv ľudí so zdravotným postihnutím. Účastníci diskusie sa venovali i problematike legislatívnych procesov uplatňovaných v procese pozbavovania spôsobilosti na právne úkony.

Diskusia pokračovala na druhom okružlom stole, ktorý sa uskutočnil 22. 4. 2014. Účastníci prediskutovali dôležitosť zmien v konaní o spôsobilosti na právne úkony, ako aj praktické otázky súvisiace s výkonom opatrovníckych práv. Na okružlom stole, ktorý organizovalo ZPMP v SR, sa stretli zástupcovia Ministerstva spravodlivosti SR, Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Národnej rady SR a mimovládnych organizácií. Výsledkom diskusie bol návrh konkrétnych odporúčaní, adresovaný Ministerstvu spravodlivosti SR.

Výstup nájdete na: <http://www.zpmpvrs.sk/dokumenty/vystupy-okruhly-stol-22042014.pdf>

Projektový tím pokračoval v publikačnej činnosti. Začiatkom roka bola vydaná v tlačenej podobe publikácia **Zodpovednosť za škodu spôsobenú tými, ktorí nemôžu posúdiť následky svojho konania v ľahko zrozumiteľnom jazyku Easy to read**. Pôvodný odborný text spracovaný JUDr. Zuzanou Stavrovskou preložila Mgr. Zuzana Kolláriková.

Publikáciu nájdete na: <http://www.zpmpvrs.sk/dokumenty/zodpovednost-easy-read.pdf>

Na konci marca sme vydali publikáciu **Príklady z praxe zo súdneho konania o spôsobilosti na práve úkony**, ktorú zostavila JUDr. Zuzana Stavrovská. Navrhované postupy v súdnom konaní môžu priniesť zásadnú zmenu kvality súdneho konania o spôsobilosti na právne úkony, v ktorom bude mať človek s postihnutím ako účastník konania zabezpečenú plnohodnotnú účasť. V tom vidíme naplnenie ústavného práva na spravodlivý súdny proces. Publikácia má priniesť tiež zmeny vo vnímaní ľudí s mentálnym postihnutím v komplexe všetkých ich individuálnych schopností a sociálnych zručností. V neposlednom rade má pôsobiť na zmenu kvality rozhodovacej činnosti súdov, odvolávajúc sa na medzinárodné ľudsko-právne dohovory, predovšetkým na Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, článok 13 – právo na prístup k spravodlivosti a článok 12 – právo na rovnosť pred zákonom a rozhodnutia ESLP, ako aj všetkých stupňov súdov v Slovenskej republike a Českej republike.



Okrem toho je v publikácii vytvorený návrh modelu účinnej ochrany práv a záujmov človeka s postihnutím, ktorý má pomôcť právnickej a laickej verejnosti pri argumentácii v konaní o spôsobilosti na právne úkony. Publikácia je nástrojom na presadzovanie kvalitného, spravodlivého a aj **medzinárodne** uznaného súdneho konania s takým výsledkom, aby sa súdnym rozhodnutím v čo najmenšej miere zasiahlo do spôsobilosti na právne úkony a zároveň, aby sa vyriešil problém, ktorý spôsobuje človeku so zdravotným postihnutím ohrozenie jeho ochrany.

Publikáciu nájdete na: <http://www.zpmpvrs.sk/dokumenty/sposobilost-final.pdf>

Máme veľkú radosť z toho, že môžeme prostredníctvom projektu reštartovať a oživiť kampaň *Nechcem, ale musím!*, ktorú sme začali v roku 2012. Hlavnou myšlienkou kampane je presvedčenie, že ľudia s mentálnym postihnutím majú mať právo rozhodovať o svojom živote. Kampaň je zameraná na promovanie práv ľudí s mentálnym postihnutím. Aj ľudia s mentálnym postihnutím sa chcú vzdelávať, pracovať, samostatne bývať, využívať nové technológie, mať priateľov, cestovať... Majú svoje predstavy a názory. Majú svoje sny.

V rámci projektu sme začali realizovať viacero aktivít, využívajúc kampaňové nástroje, ktorých spoločným menovateľom je snaha o oboznamovanie verejnosti so životom ľudí s mentálnym postihnutím a s dôrazom na ich predstavenie ako ľudí s rovnakými právami, ako majú ostatní.

V kampani využívame nasledujúce nástroje:

- **webová stránka www.nehcemalemusim.sk** slúži ako základný komunikačný nástroj, ktorý je bezplatne dostupný širokému spektru záujemcov.
- **profilové články o téme projektu**. Počas mesiacov apríl – jún sme publikovali v časopise Slovenka tri články; téma spôsobilosť na právne úkony bola ilustrovaná príbehom Števa Samaša a jeho rodiny, s odborným pohľadom JUDr. Zuzany Stavrovskej, téma celoživotné vzdelávanie príbehom Richarda Drahovského s odborným pohľadom Mgr. Mariána Horaniča a téma komunitné služby príbehom Petry Novákovej a jej rodiny s vyjadrením PhDr. Ivety Mišovej.

Videoklipy mali svoju premiéru na Deň krivých zrkadiel. Vytvorili ich mladí umelci, tvorcovia Mgr. art. Vlasta Kubušová, Mgr. art. Miroslav Král a Mgr. Adam Felix. Svoje tváre a hlasy zapožičali herečka Judit Bárdos a Richard Stanke. Videá nájdete na: <http://www.nehcemalemusim.sk/restart-kampane.html>

Ďalším nástrojom kampane bude výstava **Výtvarný salón**, ktorú tento rok venujeme téme ľudských práv. Výstava sa bude konať v jeseni v Pezinku.

Projekt *Dôstojný život – právo, nie privilegium* bol podporený sumou 104 976,- EUR z Fondu pre mimovládne organizácie, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2009 – 2014. Správcou Fondu je Nadácia otvorenej spoločnosti Open Society Foundation. Cieľom projektu zameraného na ľudské práva *Dôstojný život – právo, nie privilegium* je zvýšenie zapojenia MVO do tvorby politik a rozhodovacích procesov na miestnej, regionálnej a národnej úrovni.

PhDr. Iveta Mišová



uvažujeme spolu

Rodina s členom s mentálnym postihnutím v komunite

V rodine nemám žiadneho príbuzného s mentálnym postihnutím. Preto sa mi iba veľmi ťažko hľadajú vhodné slová na to, aby môj príspevok nevyznel ako táraniny a rady človeka, ktorý nerozumie veci, ale aby vyznel skôr ako povzbudenie a výzva k aktivizácii rodičov, súrodencov či opatrovníkov ľudí s mentálnym postihnutím.

Budem sa snažiť predložiť zopár mojich názorov na to, prečo si myslím, že angažovanosť a aktivita rodinných príslušníkov ľudí s mentálnym postihnutím má svoj význam, ba čo viac, považujem ich za úplne kľúčové pre zmenu spoločenskej klímy a pre prijatie ľudí s mentálnym postihnutím v komunite.

V prvom rade musím uviesť, že si uvedomujem, aké náročné je starať sa o človeka s mentálnym postihnutím. Uvedomujem si, akým komplikovaným situáciám musí čeliť rodina, ktorá uprednostní domácu starostlivosť. Viem o tom, že takéto rodiny sa musia vyrovnávať s rizikom zvýšenej sociálnej izolácie, s ekonomickými vplyvmi starostlivosti na rozpočet rodiny, s každodennými súbojmi s úradmi, školami, poskytovateľmi služieb. Za všetko, čo dokázali tieto rodiny obetovať, a za všetko, čo dokázali napriek systému urobiť, im patrí môj obrovský obdiv!

Aj napriek tomu môj príspevok možno vyznie ako konštatovanie, že neurobili všetko, čo by sa dalo. Avšak nie je to tak. Chcem iba upozorniť na to, že rodiny majú v rukách väčšiu moc, ako sa im možno zdá.

Slovensko je už viacero rokov považované za štandardnú demokraciu, za krajinu, kde ľudia majú právo nielen vyjadriť svoj názor slobodne, ale kde sú ich práva garantované ústavou a viacerými platnými národnými a medzinárodnými legislatívnymi normami. Jednotlivé legislatívne úpravy deklarujú a garantujú rovnaké práva pre všetkých. Prax však ukazuje, že rovnosť skutočne existuje iba na papieri a stále existujú skupiny, ktoré musia čeliť systematickej a systémovej diskriminácii. Predovšetkým tú systémovú považujem za mimoriadne nebezpečnú, nakoľko to znamená, že efektívne nástroje na uplatňovanie jednotlivých práv ľudí s mentálnym postihnutím neexistujú, a ak existujú, sú nedostatočné.

Pokiaľ sa rodina rozhodne, že svojho dieťaťa s mentálnym postihnutím sa nevzdá a dieťa bude žiť s nimi, musí sa pripraviť na to, že vzdelanie v miestnej škole bude možné iba veľmi ťažko, voľný čas bude takmer celý v réžii rodiny. Komunita nevytvorí podmienky na získanie odborného a profesijného vzdelávania, nebude aktívna pri vyhľadávaní vhodného pracovného uplatnenia a veľmi pravdepodobne ani neposkytne prostriedky a zázemie na neskoršie osamostatnenie sa človeka formou podporovaného bývania. V komunite jednoducho neexistujú podmienky na to, aby táto rodina mohla žiť život, ktorý by sa výrazne nelíšil od života iných rodín.

Myslím si, že je namieste povedať, že to nie je celkom vina komunity a jej lídrov či už na úrovni miestnej samosprávy alebo vzdelávacích inštitúcií. Pravidlom aj vo vyspelých krajinách totiž je, že pozitívne zmeny majú svojich nositeľov, ktorými sú spravidla ľudia, ktorých sa konkrétny problém dotýka. V našom prípade sú to teda prioritne ľudia s mentálnym postihnutím a, logicky, ich rodičia a rodinní príslušníci. Pokiaľ títo ľudia nevedia jasne naformulovať svoje požiadavky a predstavy o tom, akú podporu by mali dostať



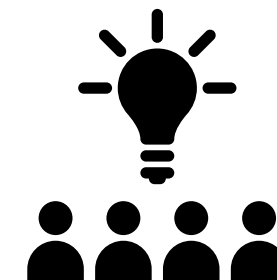
a aké služby by mali byť dostupné a prístupné ľuďom s mentálnym postihnutím v komunite, iba ťažko môžeme očakávať spoločenskú zmenu. A pokiaľ svoje požiadavky nebudú komunikovať intenzívne a cielene na inštitúcie, v ktorých kompetencii je ich napĺňanie, nemôžeme očakávať, že úradníci na miestnom úrade začnú vyvíjať aktívne kroky na to, aby vytvorili napríklad podmienky na vznik integračného centra či na vznik sociálnych podnikov, kde by zamestnali miestnych ľudí s mentálnym postihnutím.

Aj keď sa ZPMP v SR, ale aj jednotlivé lokálne združenia snažia systematicky pracovať na obhajobe a presadzovaní práv ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín, pokrok v tejto veci v komunite je možný jedine s intenzívnou pomocou a aktivitou samotných rodín. Rodiny sú autentickým hlasom, ktorý nie je možné ignorovať, a iba veľmi ťažko je možné hľadať protiargumenty na ich životné skúsenosti a problémy, ktoré museli riešiť. Ich požiadavky však musia byť neprehliadnuteľné aj vo vzťahu ku kompetentným, a týmto musí byť jasné, že rodiny presne vedia, aké sú ich práva, a teda aké povinnosti má samospráva. Uvedomujem si, si každá rodina, ktorá má dieťa (i dospelého človeka) s mentálnym postihnutím, si preskákala a vytrpela svoje a že mnohokrát už nezostáva síl na spoločenskú angažovanosť a boj s úradmi. Lenže možno práve tento spoločný boj by mohol znamenať, že starať sa o človeka s mentálnym postihnutím už v budúcnosti nebude natoľko vyčerpávajúce a stigmatizujúce.

Myslím, že väčšia angažovanosť a viditeľnosť týchto rodín v rámci komunity by mohla napomôcť skutočnú zmenu zdola a mohla by komunite ukázať, že tieto rodiny si zaslúžia záujem, úctu, ale aj primeranú pomoc komunity. Neponúkam riešenie na to, ako sa aktivizovať a uvedomujem si, že prípadné výsledky budeme v komunite badať až po rokoch. To však nepovažujem za dôvod, aby sme o tom nerozmýšľali.

Budem veľmi rád, ak vďaka tomuto príspevku vznikne diskusia o význame rodiny s členom s mentálnym postihnutím pri definovaní a ovplyvňovaní spoločenských zmien. Budem ešte radšej, ak rodiny samé začnú prinášať návrhy na to, ako by sa ich angažovanosť v danej veci mohla realizovať organizovane, a či vidia ZPMP v SR ako partnera v tomto procese.

Mgr. Marián Horanič





uvažujeme spolu

Nestrácajme vieru v ľudí

Vzdelávanie vnímam ako možnosť naučiť sa niečo nové. Ako vravela moja babička, nikto múdry z neba nepadol. Každý z nás ma právo vybrať si školu, profesiu a svoje vedomosti postupom rokov vylepšovať, zväčšovať či obnovovať. Je však skupina ľudí, ktorá na tieto a mnohé iné rozhodnutia nárok nemá. Hovorím o ľuďoch s mentálnym postihnutím v dospelom a staršom veku, o senioroch.

Mala som možnosť byť súčasťou projektu *Cesty k samostatnosti*, ktorého hlavnou myšlienkou bolo a ešte stále je, dať ľuďom s mentálnym postihnutím priestor na samostatnosť. Podporiť ich v samostatnosti, aktivizovať ich a ukázať im cestu bez zákazov a rozhodnutí, ktoré robia za nich iní. Čo si predstavíte, keď vám ako sociálna pracovníčka zo ZPMP v SR poviem, že sa chcem venovať seniorom s mentálnym postihnutím, dať im príležitosť zažiť aktívnejšiu starobu? A hlavne, prečo to chcem urobiť?

Nie je tajomstvom, že táto cieľová skupina je vo veľkej miere zanedbávaná. A to nehovorím len o senioroch s mentálnym postihnutím, ale všeobecne o ľuďoch s mentálnym postihnutím. Hovorím o tom, ako sa spoločnosť aj v 21. storočí obmedzene pozerá na ich samu existenciu. Viem, že širokú verejnosť sa nepodarí zmeniť za jeden deň a možno ani za jeden celý život.

Ľudia pracujúci v ZPMP v SR venujú celý svoj profesionálny život tomu, aby búrali predsudky spoločnosti. Aby sa ľudia začali správať humánnejšie, ľudskejšie. Odpoveď na otázku, do akej miery sa nám to darí, zatiaľ stále hľadám.

Sociálnu rehabilitáciu vnímam ako proces obnovovania a prinavrátenia zručností alebo vedomostí. Ak by sme sa mali pozrieť na človeka s mentálnym postihnutím z hľadiska existencie, má len pár možností. Buď má rodinu, s ktorou žije, rodinné vzťahy, ktoré pozná celý život. Ale aj v rodine sa stáva, že žije v izolácii. Ak nemá šťastie na rodinu, ktorá by ho aj napriek jeho postihnutiu prijala, žije v domovoch sociálnych služieb s celoročným pobytom. Domovy sociálnych služieb sú miesta, kde prežijú niektorí ľudia celý svoj život, alebo aspoň väčšiu časť. Je to miesto, kde fungujú pravidlá, medziľudské vzťahy, dobrí aj zlí, kamaráti, ale aj tí, ktorých nemusíme... Sú miestom, kam podľa názoru mnohých laikov, ba i odborníkov, ľudia s mentálnym postihnutím patria. Program sociálnej rehabilitácie mal základnú myšlienku, ktorou bolo ponúknuť aspoň malú zmenu v šedivom živote

seniorov s mentálnym postihnutím bez ohľadu na to, či žijú v rodinách, alebo DSS. Ponúknuť im miesto, kam môžu prísť. Miesto, ktoré bude bezpečné, a bude pre nich. Miesto, kde sa budú pravidelne stretávať, kde budú stretávať známe tváre, kde sa budú spoločne smiať, ale aj plakať.

Dovolím si veľmi realisticky zhodnotiť, že sa nám to v našom sociálno-rehabilitačnom programe podarilo. Pravidelne sme sa stretávali v priestoroch komunitného centra, mali sme pripravené témy spracované v ľahko čitateľnom a zrozumiteľnom štýle. Množstvo cvičení na podporu pamäti, pohybu. Odborná práca, ktorá predchádzala samotnej realizácii, padla na úrodnú pôdu. Seniori chodili na stretnutia pravidelne a veľmi radi.

Najviac ma však prekvapila ich potreba rozprávať sa a byť vypočutí. Pôvodne som si nemyslela, že program sociálnej rehabilitácie bude slúžiť aj na špeciálne poradenstvo. Opak bol však pravdou. Mnohokrát už pri prvom očnom kontakte bolo vidieť aj cítiť napätie a frustráciu z toho, že majú problém a potrebujú ho niekomu povedať. I smútok z toho, že ich problém nik nerieši.

Prácu v DSS poznám, mala som možnosť si ju vyskúšať. Je to miesto, kde je veľmi veľa klientov na jednom mieste, všade kam sa rozhodnete ísť, niekto je, ťažko nájsť kúsok súkromia. Miesto, kde klienti bývajú, pracujú, relaxujú a hlavne žijú svoj život. Miesto, kde sa pohybujú aj zamestnanci snažiac sa robiť množstvo svojej náročnej práce. Zamestnanci často robia omnoho viac, ako je v ich pracovnej náplni. Do svojej práce vnášajú lásku, pochopenie a zároveň frustráciu, lebo aj oni pociťujú, že potrebná zmena akosi neprichádza.

Ťažko sa prežíva život za stenami budovy, ktorá ma mreže. Odkiaľ nemôžem odísť, kde sa nemôžem rozhodnúť, či si dám ráno na raňajky jogurt alebo chlieb s masťou a kde o mne rozhodujú iní, aby ma chránili pred mojím vlastným zlyhaním. A možno by som rád urobil chyby a poučil sa z nich. Ak však nemám priestor na rozhodovanie o tom, či chybu môžem spraviť, cítim sa v pasci.

Ale odkiaľ ma prísť tá zmena? Myslím si, že najlepšie je začať u seba. Osobne ma veľmi zneisťuje dnešná slovenská realita vo vzťahu k ľuďom s mentálnym postihnutím. Bežný človek často naozaj nemá predstavu o problematike, nezaujíma ho. Informácie, ktoré sa snažíme k nemu vyslať, sa môžu po ceste stratiť. Akcie, ktoré pripravujeme, aby sme spojili širokú verejnosť so svetom ľudí s mentálnym postihnutím, postavili most a spoločne po ňom kráčali k porozumeniu, nemusia byť hneď úspešné.

Osobne veľmi veľa vkladám do procesu deinštitucionalizácie. Vidím v nej cestu, ako veľké monštruózne budovy plné ľudí „s nálepkami“, dostanú príležitosť ukázať, že sa neboja chopiť svojej možnosti spraviť rozhodnutie aj chyby. Bolo by veľmi naivné myslieť si, že každý sa okamžite dokáže

osamostatniť. Všetci, ktorých sa to týka, budú potrebovať inú mieru podpory. Príprava na takto významnú zmenu v živote potrebuje systematickú odbornú prácu a hlavne podporu zmeny samotnej.

Z čoho mám ja osobne obavy a strach? Z niektorých odborníkov, ktorí sú presvedčení o tom, že je zbytočné týchto ľudí integrovať, že je zbytočné vymýšľať nové aktivity, veď v domovoch im je dobre. Musím sa priznať, že osobná skúsenosť s týmto prístupom ma zaráža a nesúhlasím s ním. Preto sa teda pýtam, prečo by ľudia s mentálnym postihnutím, ktorí sa na tento svet narodili s rovnakým právom na život, lásku, vzdelanie, zamestnanie, sa nemôžu zaradiť do spoločnosti? Lebo im neveríme, že to zvládnú? Lebo si myslíme, že je to zbytočné? Bolo by lepšie ich zbaviť spoločnosti, práv i povinností? Je mojím a naším poslaním toto myslenie zmeniť.

Ja i moje kolegyne a kolegovia nestrácame vieru v ľudí, riaditeľov, zamestnancov, rodinných príslušníkov či širokú verejnosť. Vidíme, že postupne je nás viac a viac takých, ktorí chceme pozitívnu zmenu.

Aj ja sa stále učím. Učím sa, že aj negatívny prístup sa dá zmeniť na pozitívny, učím sa, že zlé skúsenosti sa dajú nahradit' tými dobrými. Rada si vypočujem vaše skúsenosti, napíšte nám do redakcie.

Mgr. Jana Zámečníková



projekty

Spoločne v polovici

Projekt *Spoločne za prijatie – za život bez znevýhodnenia*, ktorý realizuje ZPMP v Petržalke – Pracovno-socializačné centrum Impulz spolu s partnerom o. z. Wellgiving, vstúpil do svojej druhej polovice.

Čo sa za ten čas udialo? Naši Impulzáci sa zúčastňovali pravidelných workshopov o varení, nakupovaní a zdravovede. Okrem veľkého množstva nových zážitkov a skúseností je na svete aj prvý hmatateľný výstup – špeciálna kuchárska kniha pre ľudí s mentálnym znevýhodnením, ktorá jednoducho a zrozumiteľnou formou obrázkovej reči ponúka širokú paletu chutných a zdravých jedál bez mäsa. Kresby a grafickú úpravu knihy vytvorila Lucia Blanáriková, čerstvá absolventka Katedry vizuálnej komunikácie VŠVU v Bratislave. Kuchárska kniha bola zároveň aj jej diplomovou prácou. Lucia vytvorila tiež *Očko do siete* – symbol kampane *Spoločne za prijatie – za život bez znevýhodnenia* a vizuál certifikátov a nálepiek *Firma priateľská k ľuďom s postihnutím*. Prvýkrát boli tieto symboly použité na slávnostnom oceňovaní organizácií na VIII. ročníku podujatia *Urobme radosť sebe aj iným* 19. júna 2014 v DK Zrkadlový háj v Petržalke. Prvých 16 firiem a organizácií dostalo certifikát *Firma priateľská ľuďom s postihnutím* a symbol kampane *Očko do siete*. Ocenenia získali Slovenská sporiteľňa, Deloitte Audit, Granvia, J&T Banka, Globes, Nadácia Orange, Nadácia Provida, UniCredit Bank Slovakia, Doprastav export, Johnson controls, SPP Distribúcia, Noves, Elcora, Konzervatórium Bratislava, Terno Slovensko a Katedra vizuálnej komunikácie VŠVU.

Nevšednú udalosť spestrili benefičnými vystúpeniami spevák Otto Kollmann, raper Lukáš Demin zo Šale, roztľieskavačky zo ZŠ Turnianska, žiaci a žiačky Špeciálnej školy na Žehrianskej ulici a zamestnanci a klienti PSC Impulz. Novinkou bola aj premiéra hymny kampane *Spoločne*, ktorú autorsky pripravil a naživo interpretoval spevák a rozhlasový redaktor Zbyňo Džadoň.

Podujatie podporilo aj Hlavné mesto Bratislava prostredníctvom programu *Ars Bratislavensis* v zastúpení námestníčky primátora Ing. Viery Kimerlingovej, ktorá spolu s predsedníčkou ZPMP Bratislava PhDr. Stefi Novákovou odovzdávala ocenenia firmám.

www.spolocne.psc-impulz.sk

Elena Bakošová



podakovanie



Podakovanie za organizovanie a realizáciu Dňa krivých zrkadiel 2014

ZPMP v SR úprimne ďakuje všetkým dobrým ľuďom a organizáciám za pomoc, podporu a spoluprácu pri akcii Deň krivých zrkadiel 2014. Za finančnú podporu ďakujeme Nadácii Dalkia a Ministerstvu kultúry SR. Za prevzatie záštity nad akciou primátorovi hl. mesta SR Bratislavy Milanovi Ftáčnikovi a starostke MČ Bratislava Staré Mesto Tatiane Rosovej. Za bezplatný prenájom priestoru na Hviezdoslavovom námestí, ako aj za technickú a organizačnú pomoc Ing. Ernestovi Húskovi a pracovníkom Mestskej časti Bratislava Staré Mesto, Magistrátu hl. mesta SR Bratislava, Martini Cermovi a firme Cobra sound, Ivanovi Akimovi a firme Big media, fotografovi Borisovi Némethovi, Dobrovoľnému hasičskému zboru, firme McDonald, poskytovateľom sociálnych služieb a zamestnávateľom ľudí s mentálnym postihnutím Dom Svitanie, n.o., PSC Impulz ZPMP v Petržalke, DSS Sibírka, DSS Prima, n.o., DSS Kampino, DSS Rozsutec, Richardovi Drahovskému, Mgr. Mariánovi Horaničovi, Miroslavovi Mišovi. Za kultúrny program Igorovi Holkovi a skupine Campana Batucada, Itchovi Pčelárovi a skupine Jamestown, PhDr. Janke Langovej a tanečnej skupine NajLS, Michalovi Strakovi = rapperovi Ego, za moderovanie Patricii Garajovej Jarabkovej.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na tvorbe videoklipov a reštarte kampane Nechcem, ale musím!, najmä tvorcom Mgr. art. Vlaste Kubušovej, Mgr. art. Miroslavovi Kráľovi, Mgr. art. Adamovi Felixovi, herečke Judit Bárdosovej, hercovi Richardovi Stankemu. Videá si môžete pozrieť na web stránke <http://www.zpmpvsr.sk/index.php/dostojny-zivot-pravo-nie-privilegium#kampaň>

Ďakujeme veľmi pekne všetkým dobrovoľníkom, ktorí pomohli pri verejnej zbierke počas akcie, boli to: Silvia Aziriová, Ladislav Bačo, Natália Brenčíčová, Edgar Cangama Batonda, Adriana Cziprusová, Renáta Frešová, Pavel Gilan, Lenka Gogová, Jana Grgáčová, Martina Hlavatá, Katarína Hlavenková, Andrea Juranová, Ivica Kernaševičová, Petra Kobolková, Mgr. Zuzana Lipová, Tomáš Mihalovič, Júlia Murčíňková, Viera Pastorková, Timea Petrášová, Ján Prochádzka, Milan Sandtner, Tomáš Török, Martina Vargová, Norbert Veselský. Vyzbieraná suma 154,- € bude slúžiť na podporu voľnočasových aktivít, sociálnu rehabilitáciu a vzdelávanie ľudí s mentálnym postihnutím.

Gratulujeme SLOVENKE ROKA za charitatívnu činnosť

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR srdečne gratuluje našej spriaznenej duši, členke Predsedníctva ZPMP v SR, a priateľke **Patricii Garajovej Jarabkovej** k významnému oceneniu v oblasti charity Slovenka roka. Na cenu Slovenka roka sú každoročne nominované výnimočné a jedinečné ženy, ktoré môžu ísť mnohým svojou prácou a odhodlaním vzorom.

Patricia Garajová Jarabková k týmto ženám určite patrí, a preto jej úprimne GRATULUJEME a ďakujeme.

Republiková centrála ZPMP v SR

Zmena sídla ZPMP v SR

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR oznamuje, že zmenilo svoje sídlo, presťahovali sme sa na Štúrovu ul. 6, 811 02 Bratislava. Telefónne číslo zostáva nezmenené: 02/63814968.

Podakovanie dobrovoľníkom a pomocníkom za sťahovanie

V dňoch 13. – 14. 6. sme sťahovali Republikovú centrálu ZPMP v SR z Heydukovej ul. na Štúrovu ul. v Bratislave. Keďže združenie má za sebou už 34-ročnú históriu, zodpovedá tomu aj veľkosť archívu. Príprava na sťahovanie prebiehala niekoľko týždňov. Samotný akt sťahovania, či skôr prevoz vecí sme sa rozhodli zabezpečiť prostredníctvom akcie Naše mesto, ktorú organizuje každoročne Nadácia Pontis. Vypracovali sme projekt pod názvom Pomôž nám s našim bremenom. V piatok trinásteho nám prišlo pomôcť 18 dobrovoľníkov z firiem Allianz-Slovenská poisťovňa a Johnson Controls. Z dobrovoľníkov sršala pozitívna energia a obrovská chuť pomôcť, za čo im úprimne ďakujeme. Ďakujeme aj Nadácii Pontis za to, že vymyslela takúto užitočnú akciu. Podakovanie za odvedenú náročnú prácu, súvisiacu so sťahovaním, patrí aj kolektívu Republikovej centrály ZPMP v SR, Mgr. Mariánovi Horaničovi, členovi Predsedníctva ZPMP v SR Richardovi Drahovskému, firme Šupito a jej šikovným sťahovačom, ďalej ďakujeme Ing. Miroslavovi Mišovi, Mgr. Michalovi Grantnerovi, Mgr. Petrovi Patzkovi a Danielovi Siposovi.

Veľmi pekne ďakujeme starostke MČ Bratislava Staré Mesto Tatiane Rosovej za zabezpečenie vymalovania priestorov na Štúrovej ul. a Ing. Vladimírovi Laukovi za zabezpečenie sťahovacieho auta s tromi sťahovačmi v sobotu 14. júna.