



Združenie na pomoc ľuďom
s mentálnym postihnutím v SR
Švabinského 7, 851 01 Bratislava
www.zmpvrs.sk, www.sebaobhajovanie.sk



Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?



ISBN 978-80-89344-00-0



9


788089

344000



Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR
Švabinského 7, 851 01 Bratislava
www.zpmpvsr.sk, www.sebaobhajovanie.sk

Bratislava 2007



Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?

Povedali im, že od nich nemajú nič očakávať.
Mali však šťastie, pretože ich rodičia nepočúvali.
Dali svojim deťom šancu ukázať, kam až môžu zájsť.
A všetkých prekvapili...



ÚVOD

Jedna z najhorších nálepiek o človeku s mentálnym postihnutím hovorí, že ničomu nerozumie, nevie čítať, je pomalý, agresívny, nesvojprávny, ohrozuje okolie, nemôže pracovať, je nesamostatný, nevzdelávateľný, nevychovateľný a jeho miesto je v ústave. Žiaľ, tento postoj ešte stále nie je v spoločnosti ojedinelý. Ľudia s mentálnym postihnutím čelia dešpektu a zotrávajú vylúčení zo spoločenského života. Neraz sa táto situácia javí bezvýchodisková, sťa boj s veternými mlynmi, a rodiny s členom s mentálnym postihnutím sa uzatvárajú do seba, nesúc svoj „kríž“ na vlastných pleciach. Čo s tým?

Stigmatizujúce postoje bývajú spravidla založené na strachu a nevedomosti. Už pri prvom kontakte si o človeku okamžite utvárame vedome či nevedome určitý dojem, ktorý sa buď potvrdí, alebo časom vyvráti. Pokúsme sa však zamyslieť, koľko ľudí dostalo tú šancu spoznať svojich spoluobčanov s mentálnym postihnutím bližšie? Pravdepodobne sa dopracujeme len k malému percentuálnemu číslu. A práve tu tkvie kameň úrazu. Keď chceme, aby aj spoločnosť uznala, že ľudia s mentálnym postihnutím sú jej plnohodnotnými členmi, že majú v sebe potenciál, že nálepky, ktorými sú označovaní, sa nezakladajú na pravde, je potrebné, aby sme spoločnosti poskytli možnosť týchto svojich členov spoznať. A pokiaľ našim cieľom je, aby sa ľudia s mentálnym postihnutím stali čo najviac samostatnými a aby boli v tomto duchu i vnímaní, pokiaľ chceme, aby hovorili sami za seba a prezentovali sa pred spoločnosťou v pozitívnom svetle, jednou z najvhodnejších ciest je podporiť ich v učení sa sebaobhajovaniu.

Sebaobhajovanie predstavuje druh podpory, ktorá umožňuje ľuďom s určitým druhom postihnutia predchádzať problémom v osobnom i verejnom živote a obhajovať svoje vlastné práva. Pre ľudí s mentálnym postihnutím je sebaobhajovanie jednou z možností, ako môžu dokázať, že sú rovnocennými partnermi a neoddeliteľnou súčasťou každej spoločnosti.

Sebaobhajovanie sa vzťahuje na každého, kto za niečo hovorí, niečo bráni, obhajuje seba alebo iných. Je to schopnosť jedinca účinne sa dorozumievať, vyjadrovať sa, vyjednávať alebo presadzovať vlastné záujmy, túžby, potreby a práva. Dôležitou súčasťou je nekončiaci tréning zodpovednosti za vlastné rozhodnutia. Sebaobhajovanie je postavené na tom, že ľudia s mentálnym postihnutím vedia, čo chcú a za čo bojujú. Ak sa rozhodnú bojovať proti diskriminácii, mali by vedieť, v čom sa cítia byť diskriminovaní. Ak sa rozhodnú trénovať schopnosť hájiť svoje práva, mali by vedieť, aké ich práva sú. Ak budú chcieť obhajovať svoje životné plány pred rodičmi, opatrovníkmi, vychovávateľmi, je nevyhnutné, aby vedeli, čo od života očakávajú a ako si svoj život predstavujú. Je určené všetkým osobám s mentálnym postihnutím, nezáleží na druhu či stupni mentálneho postihnutia. Čo od neho závisí, budú metódy jeho tréningu.

Držíte v rukách brožúru, ktorá chce byť vašim sprievodcom na ceste k podpore ľudí s mentálnym postihnutím v ich učení sa sebaobhajovaniu. Dúfame, že bude pre vás inšpiratívna a že v nej nájdete dôležité odpovede na páľčivé otázky o možnostiach ďalšieho rozvoja tejto cieľovej skupiny.

Prajeme vám na tejto vašej ceste veľa úspechov.

Zuzana Mišová



Kto sú ľudia s mentálnym postihnutím?

Jednu skutočnosť možno popisovať z rôznych hľadísk. Ľudská bytosť. Organizmus, súbor fyziologických parametrov a hormonálnych zmien, alebo človek, so všetkými svojimi citmi a emóciami, niekto, kto je nám v mnohom podobný? Napriek rovnakému objektu môže byť naše vnímanie diametrálne odlišné.

O tom, že každá ľudská bytosť je jedinečná, asi nik z nás nepochybuje. Každý z nás má svoje plusy a mínusy. Nik nie je dokonalý a v mnohých veciach potrebujeme väčšiu či menšiu podporu. Napriek tomu väčšina z nás predsa patrí k tým šťastnejším, na ktorých nik neukazuje prstom ako na „viac iných“, či dokonca „horších“. Menej šťastnými v tomto prípade môžu byť ľudia s mentálnym postihnutím. Práve tí totiž neraz po celý svoj život čelia nálepkovaniu a negatívnym očakávaniam.

Študujúc definície mentálneho postihnutia, ktoré hovoria o znížení inteligencie rozličného stupňa v dôsledku organického poškodenia mozgu, prídeme na to, že beztak stále nevieme povedať, akí vlastne ľudia s mentálnym postihnutím sú. Pojmy ako „zníženie inteligencie“ či „poškodenie“ však vo väčšine prípadov evokujú práve negatívne asociácie. Prítom hodnota IQ, ktorú stanoví intelligenčný test, nám nikdy nepovie, aký človek skutočne je. Spomeňme si, koľko génirov sa už nachádzalo medzi rôznymi zločincami!

Tí, ktorí ľudí s mentálnym postihnutím poznajú bližšie, vedia obvykle poskytnúť celkom iný náhľad na túto cieľovú skupinu. Dozvedáme sa, že sú to výnimočné bytosti plné potenciálu, citov, emócií, sú nám priateľmi, partnermi a v našej spoločnosti plnohodnotnými členmi. Každý z nich je iný. Rovnako ako je to aj u ľudí bez akéhokoľvek postihnutia.

Mentálne postihnutie je trvalý, no nie nemenný stav. Je to dynamický proces v určitom vývine, ktorý možno ovplyvňovať. Občania s mentálnym postihnutím nie sú homogénnou skupinou, každý jeden je jedinečnou osobnosťou. Pokiaľ chceme vedieť, s akým človekom pracujeme, je nevyhnutné brať ohľad na jeho individuálne charakteristiky a prostredie, v akom sa pohybuje.

Ak chceme skutočne nájsť odpoveď na otázku „Kto sú ľudia s mentálnym postihnutím?“, musíme sa odbremeniť od zaužívaných mýtov a zavádzajúcich škatuliek a pristupovať k nim ako k seberovným partnerom. Nezáleží na zdravotnom stave človeka, pokiaľ ho chceme spoznať, potrebujeme na to predovšetkým otvorenú myseľ a čas. Ľudia s mentálnym postihnutím sú veľmi rôznorodou skupinou, spravidla v určitých veciach potrebujú viac podpory než ľudia bez postihnutia, avšak aj miera podpory sa líši od človeka k človeku. Ku každému je potrebné pristupovať individuálne.

Vo všeobecnosti však môžeme povedať, že ľudia s mentálnym postihnutím túžia rovnako ako ostatní členovia spoločnosti po rešpekte, uznaní, po sebarealizácii, chcú mať zaujímavú prácu, ktorá ich baví, chcú sa vzdelávať, mať partnera a mnoho priateľov, bývať so svojimi blízkymi, tráviť voľný čas podľa svojich predstáv, jednoducho „žiť taký celkom normálny život“.



8

Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?



Diagnóza „mentálne postihnutie“

V odbornej literatúre nájdeme takmer vždy kapitolu o špecifikách osobnosti ľudí s mentálnym postihnutím. **I keď sa mnoho autorov zhoduje, že je potrebné hľadať silné stránky človeka s mentálnym postihnutím, stretávame sa v týchto kapitolách naopak s popisom nedostatkov.** Zvyčajne sa môžeme dočítať o zvýšenej závislosti na rodičoch, infantilnosti osobnosti, sklону k úzkosti, sugestibilite, rigidite správania, zvýšenej potrebe bezpečia, pomalosti, pasivity a pod. Mnohé z týchto popisov ignorujú vplyv sociálneho prostredia a špecifickosť podmienok, v ktorých ľudia s mentálnym postihnutím vyrastajú a žijú.

Dnes už je bežné, že sa snažíme všetko kategorizovať, presne definovať, stanoviť diagnózu, prognózu, určiť pravidlá - je to totiž jednoduchšie a pomáha nám to zbaviť sa neistoty. Keď začneme niekoho označovať diagnózou, človek sa stane schizofrenikom, autistom, mentálne postihnutým, psychotikom a pod. Samozrejme máme svoje očakávania, ako by sa mal taký správny schizofrenik, autista, mentálne postihnutý či psychotik správať. Pokiaľ sa tak nespráva, sme zneistení a znovu sa snažíme nájsť vhodnú diagnózu, aby sme ho mohli niekam zaradiť, získali istotu a pôsobili ako správni profesionáli. Keď sa niekto správa podľa našich očakávaní, máme radosť a rolu, ktorú hrá on, svojou radosťou a súhlasom posilňujeme a povzbudzujeme ho, aby sa takto správal i naďalej. **Diagnózy, ktoré boli vyvinuté ako nástroj pre zľahčenie a zlepšenie liečby tak paradoxne môžu liečbe brániť a vyvolávať klamný dojem, že je vôbec treba niečo liečiť.**

V tejto oblasti sa stretávame s mnohými mýtmi. **Tradičným omylom je napríklad prirovnávanie osoby s mentálnym postihnutím k vývinovo mladšej osobe - „k mladšiemu dieťaťu“, ako sa neraz deje nielen v laickej verejnosti.** K tomuto omylu často prispieva chybná interpretácia správy z psychologického vyšetrenia, v ktorej

9

Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?

je uvádzaný tzv. „mentálny vek“. I keď intelektové schopnosti zodpovedajú norme pre mladšie vývinové obdobie, nemožno z tohto faktu vyvodzovať, že sa osoba bude správať ako vývinovo mladšia. Vývoj mnohých ľudských potrieb je ovplyvnený biologickým zrením, ktoré je viazané na vek chronologický. Pre vývoj osoby s mentálnym postihnutím môže byť charakteristická disproporcia medzi zrelosťou rozumovou, sociálnou, emocionálnou a biologickou. Dôležité je upozorniť, že mentálne postihnutie nie je len prosté oneskorenie duševného vývoja, ale ide pri ňom o štrukturálne vývojové zmeny. Nejde len o zmeny kvantitatívne, ale kvalitatívne.

Východisko k popisu osobnosti človeka s mentálnym postihnutím nachádzame najmä v kvalitnom popise jeho kognitívnych (poznávacích) funkcií. **Práve postihnutie kognitívnych funkcií je primárnym špecifikom mentálneho postihnutia.** Veľmi často sa posudzovanie kognitívnych funkcií odbije jednoduchým zistením úrovne IQ. Štruktúra jednotlivých kognitívnych schopností sa tak zhustí do jediného čísla, ktoré pre praktickú prácu s človekom s mentálnym postihnutím nemá valný význam. Samotné číslo nám nedokáže zodpovedať na otázky, aká je kvalita vnímania osoby s mentálnym postihnutím, akú dobu dokáže udržať pozornosť, aká je jeho vizuálno-motorická koordinácia, pamäť, akým spôsobom sa bude najlepšie učiť, aké potrebuje kompenzačné pomôcky či v čom podporu. Práve tieto otázky sú kľúčové ako pre úspešné začlenenie človeka s mentálnym postihnutím do spoločnosti, tak pre porozumenie štruktúry jeho osobnosti.

V praxi často zistíme, že napríklad úzkostlivosť, ktorá sa často popisuje ako „typický“ rys osobnosti ľudí s mentálnym postihnutím, je reakciou na určitý kognitívny deficit a je dôsledkom toho, že osoba s mentálnym postihnutím nerozumie situácii, v ktorej sa nachádza. Úzkosť ako taká teda v tomto prípade nie je podmienená dispozične (teda rysmi osobnosti), ale skôr situačne (teda zložitou situáciou).



Rodičia ľudí s mentálnym postihnutím by sa pri návšteve psychológa nemali uspokojiť len so zistením pásma mentálneho postihnutia, ale mali by sa tiež pýtať na jednotlivé kognitívne funkcie - pamäť, pozornosť, percepčné schopnosti, najvhodnejší spôsob učenia a hlavne na silné a slabé stránky. Ich znalosť potom môže byť veľmi cenná pre porozumenie správania človeka s mentálnym postihnutím a pri jeho rozvoji.

Ako hovoriť o ľuďoch s mentálnym

Kresťania veria, že na počiatku všetkého bolo slovo, spisovateľom a básnikom sú slová obživou, politici by bez dobre volených slov neobstáli. Prostredníctvom slov dokážeme získať i stratiť lásku, pár slovami môžeme rozbiť niekoľkoročné priateľstvo. Slová nám otvárajú cestu k druhým ľuďom, svet bez nich by nemohol byť taký, aký poznáme. Slovo má moc.

Pokiaľ si prestaneme silu slov uvedomovať, začneme ich zneužívať. **Zo slov, ktorými sa vyjadrujeme o druhých, sa ľahko stávajú nálepky, ktoré konzervujú stav vecí a človeka zaraďujú do škatuliek, ktoré bránia akejkolvek zmene.**

Často sa v literatúre a bežnej reči hovorí o „mentálne postihnutých“, čo naznačuje, že existujú aj ľudia „mentálne nepostihnutí“, teda tzv. „normálni“. Pokiaľ hovoríme o niekom ako o „mentálne postihnutom“, hovoríme na prvom mieste to, že hlavnou charakteristikou tohto človeka je určitá mentálna nedostatočnosť a poskytujeme priestor, aby si náš poslucháč vytvoril predstavu o tomto človeku na základe svojej všeobecnej predstavy o tom, ako taký človek asi vyzerá, ako sa správa. Tá predstava je neraz taká, že „mentálne postihnutý ničomu nerozumie, nevie čítať, je pomalý, agresívny, nesvojprávny, ohrozuje okolie, nemôže pracovať,

je nesamostatný, nevzdelávateľný, nevychovateľný a jeho miesto je v ústave.

Keď nám niekto o niekom povie, že je mentálne postihnutý, okrem svojej nevhodne zovšeobecnenej predstavy o tom, aký asi takýto človek je, ako sa asi správa, nevieme o ňom vôbec nič, resp. vieme asi toľko, ako keby nám o ňom niekto povedal, že je mentálne nepostihnutý. Samozrejme, keď nám niekto povie, že je mentálne nepostihnutý, asi by sme boli kludnejší, lebo máme takých ľudí kategorizovaných ako „normálnych“, pri čom tento klud môže byť celkom zavádzajúci.

Preto považujeme za potrebné spomenúť nasledovné zásady:

1. **Pre skupiny ľudí s postihnutím nepoužívajte zovšeobecňujúce nálepky ako napríklad „postihnutí“, „retardovaní“, „nepočujúci“. Zdôrazňujte, že ide o ľudí, nedávajte nálepky, ktoré ľudí rozdeľujú do skupín a potvrdzujú staré predsudky a obavy.** Skúste hovoriť o ľuďoch s mentálnym postihnutím, alebo o ľuďoch, ktorí sú nepočujúci a pod. Na prvom mieste sú ľudia, nie ich postihnutie. Hovorte o deťoch, ktoré majú postihnutie, o žene s autizmom, nie o „postihnutej autizmom“ či o „autistke“. **Tým kladiete dôraz na osobnosť jednotlivca a nie na jeho funkčné obmedzenie.**
2. **Zdôrazňujte to, čo človek dokáže, nie obmedzenia. Napríklad: používa vozík - radšej ako „je odkázaný na vozík“ alebo „je invalidný“.** Ak používate citovo zafarbené slová ako nešťastný, poľutovaniahodný atď., uistite sa, či to zodpovedá skutočnosti.



3. **Pokiaľ to nie je pre príbeh (správu) zásadné, nezameriavajte sa na postihnutie. Vyvarujte sa srdcervúcich príbehov o nevyliciteľných chorobách, vrodených chybách, či ťažkých zraneniach.** Sústreďte sa viac na dôsledky ovplyvňujúce kvalitu života týchto ľudí, ako je napríklad prístupnosť dopravných prostriedkov, bývanie, dostupná zdravotná starostlivosť, ponuka zamestnania či diskriminácia.
4. Neopisujte úspechy ľudí s mentálnym postihnutím ako nadľudské. **I keď spoločnosť úspešných hrdinov obdivuje, nepredstavujte ľudí s postihnutím ako superhviezdy.** Vytvára to klamlivé očakávania, že všetci ľudia s postihnutím môžu túto úroveň dosiahnuť.
5. Nepredstavujte ľudí s mentálnym postihnutím ako chorých. Ľudia, ktorí napríklad mali detskú obrnu a následkom toho majú postihnutie, nie sú aktuálne chorí. O chorobe sa môže hovoriť napríklad pri artritíde, parkinsonovej chorobe či roztrúsenej skleróze. **Pokiaľ sa nehovorí o vzťahu k lekárovi, ľudia s postihnutím by nikdy nemali byť považovaní za pacientov.**
6. **Keď hovoríte o ľuďoch bez postihnutia, nenazývajte ich normálnymi či zdravými - skôr ich nazvite ľuďmi bez postihnutia.**
7. **Handicap nie je synonymom postihnutia.** Označuje znevýhodnenie vytvárané spoločnosťou, prostredím, či jednotlivcom. Pre človeka na vozíku nie je v bariérovej budove handicapom jeho fyzické postihnutie, ale schody.
8. **Predstavujte ľudí s postihnutím ako aktívnych členov spoločnosti.** Ak hovoríme o tom, čo ľudia s postihnutím môžu robiť (skôr než o tom, čo robiť nemôžu), pomôžeme ostatným pochopiť, že ľudia s postihnutím sa vyvíjajú, búrame staré predsudky a otvárame dialóg.





Príbeh:

Môj syn má 14 rokov. Má rád Hviezdne vojny, praclíky, počítačové hry, zbiera krabičky od cukríkov Pez. Má svetlé vlasy, modré oči a detskú obrnu. Jeho postihnutie je len jednou charakteristikou synovej osobnosti. On nie je diagnóza a jeho možnosti nemôžu byť vymedzené nálepkou tohto postihnutia. V skutočnosti u svojich priateľov a rodiny, v obvyklom prostredí, môže byť niekoho postihnutie nepodstatné! Označenie „postihnutý“ by malo byť používané len v rámci systému zdravotníckych služieb, nemá miesto v ostatnom svete.

Keď sa niekomu predstavujem, neuvádzam, že nikdy nebudem hviezdou baletu. Ako každý iný sa zameriam na svoje schopnosti a nie na to, čo neviem. Nerobíte to snáď rovnako? Nehovorím: „Môj syn nemôže písať ceruzkou.“ Poviem: „Môj syn používa na písanie počítač.“ Nehovorím: „Môj syn nemôže chodiť.“ Poviem: „Môj syn používa vozík.“

Osobné pocity človeka sú silne zviazané so slovami, používanými na označenie osoby. V mnohých generáciách boli ľudia s postihnutím označovaní negatívnym, stereotypným jazykom, ktorý o nich vytvoril negatívny obraz. Časom tieto mýty zosilneli na pravdivé dogmy, i keď v skutočnosti nie sú pravdivé.

Máme možnosť vytvoriť nové pravdy o ľuďoch s postihnutím. Jazykom ľudského porozumenia môžeme ovplyvniť názory spoločnosti i podporu ľudí s postihnutím. Môj syn môže vyletieť z kože, keď počuje výraz „postihnutý“. Dúfam, že skôr ako vyrastie, nebudú tieto nálepky už existovať.



Mýty a realita

Každá spoločnosť si určuje ideál. Tlak na konformitu a vnímanie toho, čo je „bežné“, sa vzťahuje i na chápanie a prijímanie jednotlivých členov spoločnosti. Tí, ktorí nie sú ako ostatní, ktorí sa odlišujú, potom môžu byť čímisi cudzorodým. Každý však, bez ohľadu na svoju odlišnosť od ostatných, musí byť chápaný ako človek so svojimi špecifickými kvalitami. Schopnosť prijímať druhého takého, aký je, tolerancia a rešpekt k jeho individualite, to je výraz kvality jedinca a celej spoločnosti. Iba vtedy, keď budeme všetci schopní prekročiť konvencie a stereotypy a človeka s postihnutím nebudeme vidieť len pod jedným zorným uhlom - či už uhlom odmietania, alebo súcitu, môžeme sa posunúť ďalej. Staneme sa trpezlivejšími k druhým, prestaneme ich posudzovať podľa toho, čo od nich očakávame, prijmemo inakosť a odlišnosť ako súčasť ľudstva.

Niekoľko mýtov a realita:

- Dieťa s postihnutím je pre rodinu nešťastím.
- **Atmosféra v rodine, v ktorej žije dieťa s postihnutím, nie je odlišná od iných rodín, je závislá na rôznych okolnostiach rovnako, ako je tomu v každej inej rodine.**
- Deti s postihnutím sú ťažko vzdelávateľné. Najlepšie sa učia a pracujú v špecializovaných zariadeniach.
- **Každý človek je vzdelávateľný, má schopnosť učiť sa. Dôležité sú pozitívne vzory a vzájomné pôsobenie.**



- Človek s postihnutím sa nedokáže sám rozhodnúť vybrať si z niekoľko možností. Rodič alebo asistent za neho rozhoduje, i keď je dospelý.
- **Človek s postihnutím má právo voľby. S dostatočnou podporou sa dokáže rozhodnúť - pomoc ale nesmie obmedzovať jeho slobodu, výber, individuálny rast.**
- Ľudia s postihnutím sú prerastené deti a ako s deťmi s nimi treba jednať.
- **Každý človek - i napriek svojej odlišnosti - je výnimočný a tak ho aj musíme chápať a rešpektovať, jednať s ním s úctou.**
- Človek s postihnutím nie je schopný bývať samostatne a starať sa sám o seba.
- **Človek s postihnutím je s primeranou podporou schopný samostatne bývať a starať sa sám o seba.**
- Ľudia s postihnutím nie sú schopní lásky a partnerského vzťahu rovnako ako zdraví ľudia.
- **Láska, cit, náklonnosť je daná všetkým bez rozdielu.**
- Svoju odlišnosť si človek s postihnutím neuvedomuje.
- **O svojej odlišnosti ľudia s postihnutím spravidla vedia a sú o nej tiež schopní hovoriť.**
- Človek s postihnutím by nikdy nemal podstupovať sebemenšie riziká.
- **Podstupovanie primeraných rizík je prirodzenou súčasťou procesu učenia sa.**
- Človek s postihnutím nie je schopný pracovať samostatne.
- **Človek s postihnutím je s primeranou podporou schopný samostatne pracovať.**



- Zdravé deti nie sú schopné medzi seba prijať postihnuté dieťa.
- **Práve deti sú tie, ktoré neriešia postihnutie svojho vrstovníka, dokážu mu najlepšie a najprirodzenejšie porozumieť a prijať ho medzi seba.**
- Ľudia s postihnutím sa najlepšie cítia medzi svojimi.
- **Ľudia s postihnutím si vyberajú svojich priateľov, kolegov, partnerov, rovnako ako aj všetci ostatní - u druhého hľadajú priateľskosť, úprimnosť, otvorenosť, komunikatívnosť, zmysel pre humor.**
- Človek s postihnutím je nesvojprávny, nerozhoduje sám za seba.
- **Človek s postihnutím má mať možnosť čo najviac rozhodovať sám za seba.**

Ľudia s mentálnym postihnutím a riziko

Jedným z tradičných vzťahov k ľuďom s mentálnym postihnutím je poskytovanie starostlivosti - prijímanie starostlivosti.

Ide o vzťahovú dimenziu, kde jedno nemôže fungovať bez druhého. Tento vzťah je komplementárny - vzájomne sa dopĺňa.

Stupňujúca sa miera starostlivosti o človeka s mentálnym postihnutím posilňuje jeho prijímanie starostlivosti a prehľbuje sa jeho závislosť na človeku, ktorý poskytuje starostlivosť. Naše skúsenosti tiež ukazujú, že ľudia s mentálnym postihnutím nerobia mnoho vecí nie preto, že by to nedokázali, ale preto, že ich okolie alebo blízke osoby sú presvedčené o tom, že danú vec nikdy nemôžu dokázať. Takáto starostlivosť následne viedla k tomu, že si ľudia s mentálnym postihnutím danú činnosť nikdy nevyskúšali a keď im bola neskôr daná príležitosť činnosť si vyskúšať, pochopiteľne v nej zlyhávali. Ich zlyhanie potom v očiach



opatrovateľa predstavovalo potvrdenie vstupných predpokladov a bolo zdrojom „my sme to predsa hovorili“ argumentu.

Keby sme sa zamerali len na určité súvislosti, asi by sme dospeli k záveru, že zlyhávanie človeka s mentálnym postihnutím je spôsobené nedostatkom jeho dispozícií a rozumových schopností.

Keď sa však na to pozrieme bližšie, môžeme toto zlyhávanie posúdiť ako dlhodobú vzťahovú záležitosť medzi človekom s mentálnym postihnutím a ďalšími osobami. Nie však v tom zmysle, že zlyhávanie je spôsobené starostlivým správaním blízkych osôb, ale v tom zmysle, že zlyhávanie môže byť takýmto spôsobom udržované. Takéto videnie dáva oproti prvému pohľadu nádej, že ak dôjde k vhodnej zmene správania blízkych osôb, príde aj k zmene správania človeka s mentálnym postihnutím.

Výskum ukázal, že ľudia s mentálnym postihnutím z rodín, kde prevládala hyperprotektívny štýl výchovy, resp. štýl výchovy, ktorý ich zbavoval plnenia bežných domácich prác a povinností, mali viac problémov prispôbiť sa podmienkam bežného života, než ľudia, na ktorých boli kladené bežné požiadavky a zodpovednosti a kde integrácia prebiehala už od začiatku. Vyššia miera podpory bola nutná u tých ľudí s mentálnym postihnutím, kde prostredie im poskytovalo organizovanú zábavu a mnoho záujmových aktivít v prostredí, ktoré im vytváralo pohodlie a zbavovalo ich plnenia bežných povinností a zodpovednosti. U týchto ľudí sa vyskytovali problémy s prijatím nového životného rytmu, ťažkosti v rozlíšení medzi prácou a zábavou, s hodnotením práce ako nadmernej záťaže a s prežívaním strát spojených s nástupom do zamestnania. **Veľmi zaujímavým bolo aj zistenie, že miera podpory nie je v priamej úmernosti so stupňom mentálneho postihnutia, ale podstatný vplyv zohráva prostredie, v ktorom sa človek s mentálnym postihnutím pohybuje.**



Mnohí ľudia, ktorí začínajú pracovať s ľuďmi s mentálnym postihnutím sú presvedčení, že títo nemôžu vykonávať veľa bežných činností, hlavne kvôli obmedzeniu ich intelektu. Preceňuje sa význam inteligenčného kvocientu. Úspech v živote je podmienený vysokou hodnotou IQ, existujú výskumy, ktoré poukazujú na významný vzťah medzi hodnotou IQ a pracovnou úspešnosťou, veľkosťou platu a pod... Na druhej strane sa všelikde dočítame, že súvislosť medzi veľkosťou IQ a napr. pracovnou alebo školskou úspešnosťou nie je jediná podstatná záležitosť a veľkú rolu hrajú osobnostné vlastnosti, sociálne zručnosti a motivácia.

U ľudí s mentálnym postihnutím sa dostáva do hry aj veľký vplyv okolia na ich osobu a možnosti, ktoré im ich okolie dokáže vytvoriť pre seberealizáciu. U človeka bez mentálneho postihnutia, ktorý je usilovný, pracovitý, svedomitý, motivovaný podať výkon, dobre vychádza s ľuďmi a ešte k tomu je nadpriemerne inteligentný, môžeme ľahko predpokladať, že sa mu skutočne môže v práci či škole dariť. I človek s podpriemerným intelektom však môže byť podobne osobnostne disponovaný a i on môže mať otvorené dvere do mnohých oblastí bežného života.

Nie vždy sa však podarí dvere do bežného života otvárať. Dôvod neleží ani tak v obmedzení intelektu, ale v tom, ako toto obmedzenie chápu ľudia, ktorí o človeku s mentálnym postihnutím (spolu)rozhodujú, hlavne teda rodičia, zákonní zástupcovia, opatrovníci a ich poradcovia. **Stáva sa, že človek s mentálnym postihnutím má dvere do bežného života zatvorené, pretože jeho blízki vnímajú, že život v bežných podmienkach predstavuje pre človeka s mentálnym postihnutím veľké riziko.**

Prirodzený strach o svojich potomkov je u rodičov detí s mentálnym postihnutím posilnený tiež o bolesť z postihnutia svojho dieťaťa, jeho dlhšou dobou závislosti a nutnosti väčšej miery pomoci a podpory. Takému strachu sa nemožno diviť.

Tento strach, i keď prirodzený, však môže byť veľmi nebezpečný v tom ohľade, že nedopraje človeku s mentálnym postihnutím voľnosť a môže ho udržovať vo väčšej závislosti a pod väčším dohľadom, než by bolo nevyhnutne nutné.

V praxi sa často stretávame s obavami typu - „aby sa mu (jej) niečo nestalo“. To „niečo“ môže byť v podstate akékoľvek riziko, ktoré môže stretnúť každého človeka - prepadnutie, napadnutie, okradnutie, zrazenie autom, infarkt atď. Žijeme vo svete, ktorý je naplnený mnohými rizikami, ktoré si sami na sebe mnohokrát ani neuvedomujeme, ale na druhých ľuďoch ich dokážeme vidieť zreteľne. Bolo by naivné tvrdiť, že všetci sme vystavení rovnakým rizikám o rovnakej sile. Každý z nás je vo svojom živote vystavený iným rizikám a každý k nim tiež inak pristupuje. **Obvykle však platí, že pokiaľ riziková situáciu zvládneme, posilňuje nás to, zvyšuje naše sebavedomie a pripravuje nás to na riziká budúce.**

Nie nadarmo pozná náš jazyk príslovia „risk je zisk“. V knihách o Harry Potterovi sa tiež môžeme dočítať, že všetko čo je riskantné je tiež vzrušujúce. Nepotrebuje snáď každý z nás čas od času aspoň malú dávku vzrušenia?

Mnoho ľudí s mentálnym postihnutím nevyužíva svoj potenciál naplno, pretože im nie je umožnené riskovať a obohacovať sa zo zvládania rizika. Samozrejme nechceme nabádať k bezhlavému hazardovaniu s ľudským životom, ale treba zdôrazniť potrebnosť rizika pre ľudský život a právo ľudí s mentálnym postihnutím riziko zažiť. **Pokiaľ dokážeme riziká a rizikové situácie pomenovať a popísať, môžeme sa na ne tiež pripraviť a vytvoriť opatrenia na to, aby sa riziká nezvrhli na životu nebezpečný hazard...**



20

Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?



O plánovaní podpory

Ľudí s mentálnym postihnutím môžeme všeobecne považovať za osoby, ktoré potrebujú väčšiu mieru podpory v tom, aby mohli žiť v majoritnej spoločnosti, v bežných podmienkach a využívať služby verejných inštitúcií.

Pojem „podpora“ však musíme dôrazne odlišiť od pojmu „starostlivosť“.

Starostlivosť je zameraná na uspokojovanie základných fyziologických potrieb človeka a jej príjemca je pasívny. V našej kultúre býva starostlivosť tradične spájaná s vekom útleho detstva, neskorou starobou, chorobou a nemožnosťou. Podporu by sme mohli chápať ako proces vzájomnej interakcie, pri ktorom je podporovaný človek vedený k maximálnej novej samostatnosti a nezávislosti v napĺňaní svojich vlastných potrieb, alebo s využitím pomoci druhých osôb v čo najmenšej novej miere. Podpora je spájaná s vekom dospievania a ranej dospelosti.



Pokiaľ mentálne postihnutie nevnímame ako chorobu, ale ako sociálny fenomén, a pokiaľ pripustíme, že i ľudia s mentálnym postihnutím prechádzajú pubertou a dospievajú, **je namieste uvažovať o tom, ako je vhodné podporovať ich v ich rozvoji, namiesto o tom, ako sa o nich starať.**

Podpora je proces zameraný na dosahovanie osobných cieľov človeka, ktorý čelí vo svojom prostredí definovaným rizikám, ktorým sa podpora snaží vzdorovať úpravou podmienok vonkajšieho prostredia a posilňovaním kompetencií tohto človeka.

Táto definícia sa môže zdať na prvý pohľad zložitá, ale obsahuje v sebe nutný základ pre naplánovanie potrebnej podpory. Aby sme plánovaniu podpory lepšie porozumeli, budeme sa držať pripojených obrázkov.

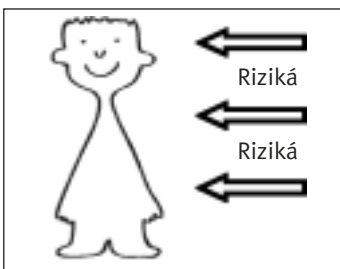
21

Ako podporovať ľudí s mentálnym postihnutím?



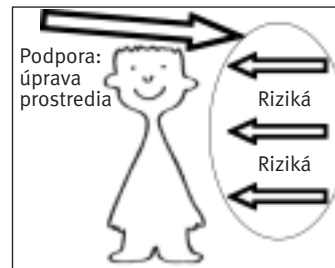
Na obrázku č. 1 vidíme človeka v prostredí, v ktorom sa pohybuje. Pretože je podpora proces zameraný na človeka, stojí tento človek v strede tohto obrázku. Na začiatku akéhokoľvek plánovania podpory je nutné najskôr **zistiť jeho osobný cieľ**, teda to, čo by tento človek chcel vo svojom

prostredí dokázať. Zistiť tento cieľ môže byť v praxi veľmi ťažká úloha, pretože nie každý človek s mentálnym postihnutím svoje ciele dokáže vyjadriť slovami. Vhodné je oprieť sa o to, čo tohto človeka zaujíma - o jeho záujmy, čo ho baví, na čo pozitívne reaguje, na prania, ktoré vyjadruje. Cenným spôsobom, ako osobný cieľ zistiť, môže byť taktiež prizvanie nejakého nezaujatého človeka zvonku (odborníka - psychológa, špeciálneho pedagóga, asistenta), ktorý môže poskytnúť pohľad z inej perspektívy, než z ktorej na problém nahliadajú blízke osoby



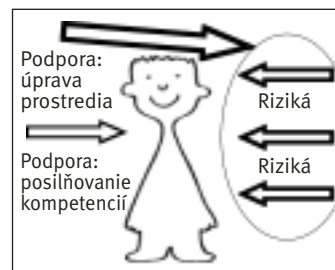
V rámci druhého kroku (obrázok 2) je potrebné **zmapovať a definovať riziká**, ktoré sú s dosahovaním osobného cieľa spojené. Pokiaľ je napríklad osobným cieľom človeka s mentálnym postihnutím naučiť sa samostatne cestovať do kina, môžeme za rizikové považovať udalosti ako strata orientácie

v meste, zrážka s autom, odchod s cudzou osobou a pod. (toto samozrejme neplatí univerzálne pre každého človeka s mentálnym postihnutím, ide len o príklad). Akonáhle máme riziká zmapované, mali by sme si ujasniť, ktoré riziká považujeme za najzávažnejšie a ktoré za prijateľné.



V treťom kroku sa budeme zamýšľať nad tým, ako týmto rizikám môžeme vzdorovať úpravou podmienok vonkajšieho prostredia. **Naším cieľom bude nájsť súbor opatrení, ktorým by sme zabezpečili, aby sa najzávažnejšie riziká zmenili na prijateľné.** V našom príklade sa teda môžeme rozhodnúť, že sa do

kina bude chodiť po trase, na ktorej nie je toľko neprehľadných prechodov a ktorá je síce dlhšia, ale z hľadiska bezpečnosti vhodnejšia. Rozhodneme sa tiež vyrobiť kartičku s menom, adresou a telefónom osoby, na ktorú sa obrátiť v prípade straty orientácie. Všimnite si, že našim cieľom nie je riziká odstraňovať (čo ani nie je možné, lebo náš život ich obsahuje vždy), ale len pracovať na tom, aby sme riziká dokázali prijať.



V záverečnom kroku (obrázok 4) si položíme otázku, čo všetko môžeme urobiť pre to, aby sme človeka s mentálnym postihnutím naučili, ako môže týmto rizikám vzdorovať samostatne na základe svojich vlastných zdrojov. **Pôjde nám predovšetkým o posilňovanie kompetencií tohto človeka -**

o nácvik zručností, ktoré sú pre zvládnutie týchto riziká nutné.

V našom príklade sa teda môžeme rozhodnúť, že človek s mentálnym postihnutím, ktorý chce chodiť do kina, bude na zvolenej ceste trénovať s asistentom bezpečné prechádzanie cez vozovku, orientáciu v meste a napadne nás tiež, že by bolo vhodné zaradiť ho napríklad do kurzu aktívneho sociálneho učenia alebo do skupiny sebaobhajcov, aby sa naučil rozpoznať nebezpečenstvo, ktoré môže prichádzať od cudzích ľudí. Pretože už nás v tomto bode bude do

podpory jedného človeka zapojených viac (rodičia, asistent, lektor kurzu atď.), bude vhodné, pokiaľ sa spolu čas od času stretneme a zhodnotíme, ako sa podpora darí a rozhodneme sa, či je ešte vôbec nutná. Musíme mať predovšetkým na pamäti, že **najvhodnejšia podpora je tá, ktorá vie, kedy je jej dosť a kedy už nie je toľko potrebná.**

Sebaobhajovanie ako účinný nástroj podpory

Je to už nejaký čas, kedy sme prvýkrát začali na Slovensku hovoriť o sebaobhajovaní ľudí s mentálnym postihnutím. Dnes je situácia výrazne odlišná a sme veľmi radi, že sa sebaobhajovanie začína udomáčať i v našich podmienkach. Sebaobhajcovia sa stali aktívnou skupinou, majú svoje pravidelné stretnutia, na ktorých sa hovoria o dôležitých udalostiach, plánoch, prianiach, vlastných životoch. Majú svoj časopis, raz ročne sa stretávajú samostatne, bez podpory rodičov na týždenných pobytoch. Niektorí z nich vystupujú na konferenciách, v médiách, hovoria o tom, čo dokázali a čo plánujú do budúcnosti. Niektorí sú aktívni viac, iní menej, no všetci sa pokúšajú o zmenu vo svojom živote prostredníctvom aktívnej účasti na ňom.

Sebaobhajovanie je postavené na tom, že ľudia s mentálnym postihnutím vedia, čo chcú a za čo bojujú. Ak sa rozhodnú bojovať proti diskriminácii, mali by vedieť, v čom sa cítia byť diskriminovaní. Ak sa rozhodnú trénovať schopnosť hájiť svoje práva, mali by vedieť, aké ich práva sú. Ak budú chcieť obhajovať svoje životné plány pred rodičmi, opatrovníkmi, vychovávateľmi, je nevyhnutné, aby vedeli, čo od života očakávajú a ako si svoj život predstavujú.

Až potom, keď si jasne pomenujú ciele ďalšieho smerovania, začína



skutočné sebaobhajovanie. **Proces hľadania toho, čo je pre človeka s mentálnym postihnutím vlastné, nevyhnutné, dôležité, prvoradé predstavuje prvú fázu sebaobhajovania.** Objavovanie „samého seba“ skutočne nie je ľahké. Predchádzajúce celoživotné sprevádzanie a pomoc rodičov, vychovávateľov apod. prispelo k tomu, že mnoho ľudí s mentálnym postihnutím tuší o možnosti žiť inak, bez celoživotnej starostlivosti o ich osobu, ale nevedia ako na to. Nevedia presne, čo chcú, nevedia sa orientovať vo svojich predstavách, prianiach, potrebách, ktoré sa formovali vždy pod vedením druhej osoby. Sami neboli nútení rozhodovať sa. Zrazu je tomu inak. Očakáva sa od nich prechod z pasivity k aktivite, od nespôsobilosti k splnomocneniu a jemu primeranej dávke zodpovednosti.

Tento náročný moment sa dá však s dávkou trepezlivosti, tolerance a rešpektovania názoru človeka s mentálnym postihnutím prekonať. Každý bude potrebovať odlišný čas pre sebazpoznávanie, ale zvládne to. Niekedy samostatne, inokedy s podporou. No bez poznania osobných priorít, nemá táto technika význam. Koniec koncov, sebazpoznávanie je zložitá celoživotná úloha pre každého človeka. Vyžaduje si čas, zrenie, učenie sa prostredníctvom skúseností a prináša i mnohé zmeny v predchádzajúcich názoroch a rozhodnutiach. Preto je potrebné ku každej zmene pristupovať pružne aj u ľudí s mentálnym postihnutím, pretože i oni majú právo na omyl, či zvrät v názoroch.

Po prvom kroku - poznávaní vlastných potrieb, plánov, ale i skutočností, ktoré je treba zmeniť, nastáva krok druhý - tréning zručností nevyhnutných pre vypestovanie schopnosti obhájiť sa. Tieto zručnosti sú trénované s prihliadnutím na ich aktuálnu úroveň a využiteľnosť.



Človek s mentálnym postihnutím v zásade potrebuje pre sebaobhajovanie rozvíjať tieto zručnosti:

- **komunikačné zručnosti:** hovoriť k veci, obsahovo zrozumiteľne, pragmaticky, vytvoriť primeraný očný kontakt, ovládnuť nevhodné prejavy verbálnej i neverbálnej komunikácie,
- **základné sociálne zručnosti:** počúvať iných, poradiť, nadviazať rozhovor, vyjadriť názor apod.,
- **rozvinuté sociálne zručnosti:** požiadať o pomoc, ospravedlniť sa, prijať chybu, uvedomiť si chybu, byť k sebe kritický,
- **zručnosť rozhodovania sa:** vybrať si z viacerých alternatív tú najvhodnejšiu, zvažovať riziká spojené s rozhodnutím apod.,
- **zručnosti spojené s riešením problému:** nájsť príčinu problému, hľadanie riešení, aplikácia riešenia do praxe,
- **zručnosti spojené s plánovaním:** vytýčiť si cieľ, plánovať kroky k jeho dosiahnutiu, postupná realizácia krokov, hľadanie príčin neúspechu.

Samotný tréning týchto zručností je dlhotrvajúci, štruktúrovaný proces, ktorý prebieha na stretnutiach sebaobhajcov. Zručnosti sa trénujú prostredníctvom rozmanitých modelových situácií, diskusiami, hrami rolových hier, poskytovaním spätnej väzby, či iných interakčných aktivít.

Vytvorené zručnosti by sa mali pravidelne spevňovať a následne využívať v každodennom živote, čo predstavuje podstatu tretieho kroku. **Prenos natrénovaných zručností je krízovým momentom v sebaobhajovaní a vyžaduje si dlhodobú systematickú spoluprácu nielen so sebaobhajcom, ale i so sociálnym prostredím.** Je ťažké preniknúť do zázemia človeka s mentálnym postihnutím, to však neznamená, že sa o to netreba pokúšať. Poradenstvo rodine, či zariadeniu, v ktorom dospelý sebaobhajca s mentálnym postihnutím žije podporí proces zmien v živote tohto človeka. Akýkoľvek dobrý tréning sa stane neefektívny bez praktickej realizácie natrénovaných schopností.



Podpora v skupine sebaobhajcov

- aký by mal byť líder?

Sebaobhajovanie je technika práce so skupinou ľudí. Ako taká kladie veľké nároky na osobu, ktorá sa rozhodne podporovať skupinu a vyžaduje si podobne ako iné pomáhajúce profesie určité osobnostné a profesionálne charakteristiky. Aj vďaka nim by sa malo pôsobenie podpornej osoby v skupine sebaobhajcov stať efektívne a prospešné. Na základe našich skúseností vám prinášame niekoľko postrehov, ktoré by mohli byť dobrými sprievodcami na vašej ceste k spoločnému úspechu - efektívne fungujúcej skupine sebaobhajcov.

Individualizovaný a diferencovaný prístup k sebaobhajcom

Každá ľudská bytosť je vo svojej podstate jedinečným súborom charakteristík, ako psychických, tak fyzických. Vďaka ľudskej rozmanitosti nenájdeme dvoch jedincov, ktorí by boli navzájom kópiou jeden druhého. Vyzeráme každý inak, správame sa každý inak, skrátka - sme rôzni. A od toho sa odvíja i celá filozofia prístupu k ľuďom, ktorých ďalší vývoj sa svojou podporou pokúšame pozitívne usmerniť, ktorým chceme napomôcť ďalšiemu rozvoju. Preto ak nechceme svojim pôsobením spustiť práve opačný efekt - celkovú stagnáciu, regres, či vznik iných ťažkostí - a aby sa naše pôsobenie uberalo pozitívnym smerom, mali by sme si nepretržite uvedomovať ľudskú jedinečnosť a výnimočnosť. Napríklad akceptovať skutočnosť, že každý sebaobhajca je iný a tomu následne prispôbiť i naše pôsobenie. Práca s ľuďmi s mentálnym postihnutím si vyžaduje individualizovaný a diferencovaný prístup zohľadňujúci nielen ich ťažkosti, ale predovšetkým potenciál ďalšieho rozvoja.

Poznanie a spolupráca so sebaobhajcom a jeho okolím

Ďalším predpokladom pre efektívnu spoluprácu je vzájomné poznanie a symbióza lídra skupiny a sebaobhajcov. To si vyžaduje zapojiť i rodinu či zákonných zástupcov sebaobhajcu. I keď stretnutia, samozrejme, prebiehajú bez ich prítomnosti, môže mať rodina významný podiel na úspechu sebaobhajoby a pri rozhodovaní človeka s mentálnym postihnutím a preberaní zodpovednosti za vlastný život. Spolupráca s rodinou nie je vždy jednoduchá a ideálna. Získať informácie, časovo zladiť stretnutie s rodinnými príslušníkmi, diskutovať o možnostiach rozvoja si niekedy vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti. No napriek tomu je potrebné pokúšať sa o spoluprácu s rodinou s nevyčerateľným entuziazmom. Veľkú hodnotu majú získané informácie predovšetkým na začiatku sebaobhajovania, keď sa skupina rozličných neznámych ľudí začína formovať.

V tejto súvislosti je vhodné informovať sa buď priamo alebo prostredníctvom zástupcov sebaobhajcu na jeho:

- komunikačné schopnosti,
- sociálne zručnosti,
- sociálne správanie,
- aktuálnu pracovnú a sociálnu situáciu,
- plány, prania, predstavy o ďalšom živote.

Ideálnym spôsobom získavania informácií je osobný rozhovor alebo využívanie štruktúrovaného dotazníka. V prvom prípade získame veľmi cenné kvalitatívne údaje, druhá alternatíva nám šetrí čas a získame ňou rýchlo základné údaje o budúcom sebaobhajcovi. Význam týchto informácií líder ocení i v čase prípravy stretnutí sebaobhajcov. Získava vďaka nim prehľad aktuálnych tém, ktorým je vhodné postupne sa podrobne venovať.



Rešpektovanie noriem a hodnôt

Dobrý líder sebaobhajcov by mal rešpektovať normy a hodnoty prostredia, v ktorom sa členovia skupiny pohybujú. Líder by si mal uvedomovať, že do práce so sebaobhajcami prináša - či už vedome alebo nevedome - aj kus seba, jemu vlastné normy a hodnotové predstavy. Mal by dbať o to, aby pri svojej práci zohľadňoval normy a hodnotové predstavy okolia, z ktorého sebaobhajca prichádza (rodina, inštitúcia, práca, bývanie a pod.). Nejednotné pôsobenie lídra a prostredia totiž môže spôsobiť diskrepancie v premýšľaní sebaobhajcu, čo môže mať za následok i nežiaduce reakcie, ktorých sa snažíme vyvarovať.

Empatia, flexibilita, tvorivosť

Adekvátne podpora si vyžaduje, aby bol líder skupiny schopný vcítiť sa do pocitov a konania sebaobhajcu. Počas celého stretnutia sebaobhajcov je veľmi potrebné citlivo pozorovať okolie a pružne naň reagovať. Líder by si mal neustále klásť otázku, ako vyhovuje konkrétna aktivita sebaobhajcovi, ako na neho pôsobí aktuálna atmosféra v skupine, téma, ktorá sa rozoberá a pod. Byť empatickým ešte neznamená, že líder reflektuje pocity a momentálne prežívanie sebaobhajcu. Podporná osoba by mal byť i akýmsi zrkadlom, v ktorom sa zračí porozumenie, pochopenie. Práve tieto dva elementy povzbudzujú sebaobhajcu k diskusií a naznačujú mu, že postupuje správne. Samozrejme, efektívne sa dá empatia využiť i pri predchádzaní nežiaducim stavom a situáciám, ako už i pri riešení samotnej krízovej situácie. Flexibilita je schopnosť, ktorá umožňuje lídrovi skupiny sebaobhajcov pružne reagovať na ich požiadavky a potreby. Dobrý líder sa prispôbuje aktuálnym podmienkam a dokáže opustiť naplánované aktivity, ak vyvstane neodkladný problém či téma, ktorej je potrebné sa venovať.

Tvorivosť, originalita, spontánnosť sú ďalšie prednosti dobrého lídra skupiny. Ten i vďaka týmto vlastnostiam dokáže viesť sebaobhajcov ku kreativite, výnimočnosti a nezávislosti.

Ďalšie charakteristiky dobrého lídra

Okrem spomenutých popisov by mala osobnosť lídra skupiny vynikať týmito charakteristikami:

- **Líder sebaobhajcov by mal byť stotožnený so svojou vedúcou pozíciou.** Mal by byť zrelou osobnosťou, nemal by do diania skupiny prenášať svoje problémy, svoju rolu v skupine by mal brať zodpovedne. Na druhej strane by mal vedieť ustúpiť v prípade potreby do pozadia a nepresadzovať sa na úkor ostatných. Dominantnými by počas stretnutia mali byť samotní sebaobhajcovia.
- **Mal by byť schopný navodiť príjemnú atmosféru, pri ktorej sa ostatní členovia skupiny cítia príjemne, nerušene, bez strachu a komunikačných bariér.**
- **Mal by mať dobré komunikačné schopnosti, ktoré sa prejavujú ako vo verbálnej, tak i neverbálnej komunikácii.** To znamená, že by mal udržiavať očný kontakt, adekvátne neverbálne komunikovať (usmievať sa, prikyvovať, dodržiavať primeraný telesný odstup, vhodne využívať signály posturiky - komunikácie prostredníctvom tela, haptiky - hmatu a pod.). Aj vo svojom verbálnom prejave by mal dodržiavať určité zásady, medzi ktoré patrí napríklad: sumarizácia toho, čo druhá osoba vyjadrila; využívanie otvorených otázok dávajúcich priestor pre vyslovenie väčšieho množstva informácií a názorov; opakovanie kľúčových slov, ktoré sebaobhajcovia najčastejšie používajú v diskusiách; oslovovanie sebaobhajcov krstným menom; povzbudzovanie k diskusií menej aktívnych členov skupiny. Vhodné je, aby sa líder nepresadzoval v diskusiách, nerozprával príliš veľa, čo by mohlo zmonopolizovať diskusiú. Taktiež by nemal prerušovať sebaobhajcov, pokiaľ sa vo svojom prejave držia myšlienkov



línii debaty. Počas rozhovorov si žiada príklady, pýta si viac informácií, no otázky nekladie agresívnym a útočným spôsobom.

- **Mal by dať vedieť najavo, že všetky príspevky sebaobhajcov sú hodnotné, aj keď sa na prvý pohľad môžu zdať nepodstatné, irelevantné.**
- **Mal by sa snažiť o čo najpresnejšiu interpretáciu toho, čo sa sebaobhajcovia snažia vyjadriť.**
- **Mal by spolupracovať so supervízorom.** Supervízia môže poskytnúť lídrovi mnoho cenných informácií.
- **Neustály sebarozvoj, sebazdelávanie, čerpanie nových informácií by mali byť pre lídra samozrejmosťou.** Dobrý líder by mal mať v sebe neustálu túžbu po sebazdokonaľovaní v prospech ľudí, ktorých podporuje, mal by čerpať vedomosti a poznatky z oblasti pedagogiky a psychológie, sledovať nové trendy podpory a stimulácie ľudí s mentálnym postihnutím, spolupracovať s kompetentnými organizáciami, inštitúciami, odborníkmi. Mal by sa učiť zo skúseností nielen iných, ale i vlastných, reflektovať svoju prácu a vytvárať nové postupy, skúšať nové techniky a overovať si ich v spolupráci so sebaobhajcami a následne vhodne aplikovať a odovzdávať svoje poznatky iným kolegom. Líder by mal byť taktiež schopný prijať kritiku i pochvalu, mal by reagovať na spätnú väzbu účastníkov sebaobhajovania a ich okolia, pretože tá je veľmi hodnotným zdrojom informácií.
- **Mal by používať jazyk zrozumiteľný sebaobhajcom, to znamená jednoducho a zrozumiteľne vyjadriť vlastné myšlienky, nepoužívať slang, odborné výrazy.** Vždy by si mal overiť, že jeho inštrukcie boli správne pochopené.
- **Mal by byť trpezlivý.** Neočakáva úspech hneď, nesnaží sa nič urýchliť či „preskočiť“.



Metódy a aktivity

V sebaobhajovaní môžeme využívať rozmanité aktivačné techniky. Medzi základné, ktoré využívame v našich skupinách patria:

- **Hry.** Ich veľkou prednosťou je, že môžu skupinu stmelovať. Sú zábavné a minimalizujú napätie. Majú svoje pravidlá, povzbudzujú k sebakontrolu a spolupráci, verbálnemu a primeranému fyzickému kontaktu. Vhodne zvolená hra môže podporiť sebaobhajcov v chápaní takých abstraktných pojmov, akými sú dôvera a kooperácia. Hry taktiež pozitívne pôsobia na sociálne správanie sebaobhajcov a majú motivačný charakter.
- **Diskusie.** V diskusii sa vyžaduje vyjadrenie viac ako len jedného pohľadu na vec. Vyžaduje, aby boli diskutujúci pripravení vyjadriť opačný názor, než má niekto druhý a následne boli schopní odpovedať na odlišné vyjadrenia než sú tie ich. Skupina sa tak naučí uvažovať premyslenejšie, kooperovať a reflektovať vlastné i cudzie pocity, názory, skúsenosti. Medzi najčastejšie patria kruhové a panelové diskusie. Môžu sa realizovať v rámci celej skupiny, ale i v menších skupinkách. Kľúčovým je výber témy zaujímavej pre účastníkov sebaobhajovania a jej vhodné predstavenie. Zásadou je akceptácia všetkých názorov, prípadne i možnosť nevyjadriť sa.
- **Brainstorming.** Chrlenie myšlienok tak rýchlo, ako je to možné, bez toho, že by sme sa zamýšľali nad ich hodnotou, je jedna z posledných aktivizujúcich metód rozbiehajúcich diskusiu v skupine. Pri brainstormingu ide predovšetkým o množstvo myšlienok, získanie kreatívnych, originálnych nápadov. Táto aktivita dáva možnosť vyjadriť sa každému. Analýza jednotlivých myšlienok prebieha až po vyčerpaní všetkých nápadov. U ľudí s mentálnym postihnutím je potrebné túto techniku dlhodobejšie trénovať, pretože niekedy jej voľnosť spôsobuje i produkciu veľkého množstva informácií nijako nesúvisiacich s témou.
- **Dotykové aktivity.** Dotyky dokážu zázraky a môžu urobiť ľudí šťastnejšími. I obyčajné potrasenie rukou môže mať priam

zázračné účinky. Treba však s nimi zaobchádzať veľmi opatrne a rešpektovať osobný priestor každého z účastníkov. Dotyky však môžu zblížiť a vytvoriť kladné, priateľské citové väzby medzi účastníkmi.

- **Rozprávanie a načúvanie.** Prostredníctvom tejto aktivity si sebaobhajcovia navzájom dávajú, ale i odovzdávajú spätné reakcie na seba navzájom. Cieľom je sprostredkovať sebaobhajcom slobodu vo vyjadrovaní ich myšlienok, pocitov a podporiť ich v akceptovaní názorov a pocitov iných. Sebaobhajcovia sa rozprávaním a načúvaním učia byť vnímaví, prístupní kritike, otvorení zmenám.
- **Hranie rolí.** Dramatizácia situácie umožňuje vyjadriť i tie najtajnejšie skryté pocity, prediskutovať problém, praktizovať empatiu, skúšať nové správanie, zobrazíť sociálne problémy a dynamiku skupinovej interakcie. Taktiež zdôrazňuje dôležitosť neverbálnych emocionálnych odpovedí. Pre niektorých však môže byť ťažké vystúpiť zo svojej role a hrať rolu inú, nakoľko si táto technika vyžaduje určitú dávku fantázie. Avšak i pre ľudí s mentálnym postihnutím je táto aktivita dostupná a na našich stretnutiach sa s obľubou využíva.
- **Meditačné techniky.** Aj v sebaobhajovaní sa s obľubou využíva meditácia upravená kapacitám účastníkov stretnutia. Jej cieľom je reflexia dojmov, skúseností, sebaopoznanie či navodenie príjemnej atmosféry, uvoľnenie, ale i koncentrácia. Meditácia musí byť vedená lídrom, ktorý by mal mať potrebné odborné predpoklady a skúsenosť. Jej realizácia v skupine sebaobhajcov si vyžaduje dlhodobejší zácvik a toleranciu voči tým, ktorí nie sú schopní v celom rozsahu spĺňať všetky inštrukcie.



Ako môžeme ľuďom s mentálnym postihnutím pomôcť na ich ceste za sebaobhajovaním?

Ako môžu členovia rodiny, asistenti, či sympatizanti podporiť sebaobhajovanie ľudí s mentálnym postihnutím?

1. Zaujímať sa o ich názory.

Ľudia s mentálnym postihnutím môžu mať neraz iný názor, než aký by sme očakávali. Často majú ľudia presné predstavy o tom, čo je pre druhého najlepšie, a pri tom tento názor vôbec nemusí zdieľať. Preto by sme sa mali aj ľudí s mentálnym postihnutím hneď na začiatku pýtať, čo chcú, aké sú ich predstavy. Pokiaľ ich nevedia presne vyjadriť, je vhodné vysvetliť im, aké sú možnosti a rozhovorom sa spoločne dopracovať k riešeniu, ktoré človek s mentálnym postihnutím považuje pre seba za najlepšie. Pozor si treba dať na sklznutie od rozhovoru k manipulácii.

2. Naučiť sa počúvať ich.

V priebehu života sa mnohí ľudia s mentálnym postihnutím naučili, že na ich názoroch nezáleží, že ich slová sa nerátajú. Preto sú veľmi často opatrní pri prezentovaní a vyjadrovaní vlastných myšlienok. Často nemusia mať jasnú predstavu o tom, čo chcú, prípadne považujú za obtiažne vyjadriť to. Preto naučiť sa starostlivo počúvať, čo a ako ľudia s mentálnym postihnutím hovoria, je kľúčovou otázkou pre členov rodiny i odborníkov, ktorí chcú sebaobhajovanie podporiť.

3. Poskytovať informácie v primeranej forme a dať tak príležitosť pre vyjadrenie.

Ľuďom s mentálnym postihnutím neraz chýbajú primerané informácie, aby sa mohli skutočne rozhodnúť. Nemusia vedieť čítať, alebo potrebujú jasné osobné vysvetlenie zložitých konceptov. Poskytnutie informácií v primeranej a zrozumiteľnej forme je často jednou z najväčších výziev pre sebaobhajovanie.

4. Nepreháňať to s ochranárskym prístupom.

Je prirodzené a pozitívne chrániť druhých pred ubližovaním alebo pred negatívnymi následkami zlých rozhodnutí. Ale na druhej strane, pokiaľ ľudia nemôžu spraviť chybu a pocítiť jej následky, ich proces učenia je zmarený. Nemáme teraz samozrejme na mysli život ohrozujúce situácie. Pre členov rodiny a odborníkov je dôležité zaobchádzať s ľuďmi s mentálnym postihnutím s rešpektom a neochraňovať ich príliš, ale samozrejme ich ani nevystaviť veľmi závažným následkom, ktoré nemohli predpokladať.

5. Poskytovať nevyhnutný tréning.

Začať presadzovať svoje ja vyžaduje čas i podporu. Aby ľudia rozvíjali svoje schopnosti, zručnosti, nevyhnutne potrebujú tréning. Tréning zručností a inkluzívnych hodnôt je veľmi dôležitý pre rozvoj osobnosti v priebehu ich života.

6. Pomáhať rozvíjať sebaúctu.

Ľudia s mentálnym postihnutím majú často dlhoročnú skúsenosť s nedostatkom rešpektu. Následkom toho je ich nízka sebaúcta. Preto sú všetky aktivity, ktoré posilňujú ich sebaúctu a sebavedomie ako rovnocenných členov spoločnosti, veľmi dôležité.

7. Ukázať pozitívne príklady z praxe.

Rovesníci s mentálnym postihnutím, ktorým sa podarilo dosiahnuť viac nezávislosti vo svojom rozhodovaní, sú najlepšimi pozitívnymi príkladmi z praxe pre druhých ľudí s mentálnym postihnutím. Je veľmi užitočné sprostredkovať takýto druh kontaktov.

8. Umožniť im navštevovať skupinu sebaobhajcov.

Skupiny sebaobhajcov sú miestom, kde si ľudia s mentálnym postihnutím môžu vymeniť svoje názory, pohľady na rôzne aspekty života a zaujať postoj v mnohých otázkach, ktoré sa ich týkajú ako skupiny. Členovia rodiny a odborníci by mali podporovať vznik a fungovanie takýchto skupín. Mali by však byť opatrní, aby príliš neovplyvnili obsah práce skupiny. Skupiny sebaobhajcov sú



najefektívnejším spôsobom, akým ľudia s MP môžu ovplyvniť svoje životy a politiku. Mali by existovať v každej službe a na miestnej, regionálnej a národnej úrovni.

Mnohí ľudia s mentálnym postihnutím nebývajú vypočutí, majú skúsenosť s malou kontrolou nad vlastným životom a cítia, že sa s nimi nezaobchádza s rešpektom. To je často dôsledok podceňovania ich schopností. Mnohí členovia rodín a odborníci ešte stále vnímajú ľudí s mentálnym postihnutím ako deti a nechcú im umožniť slobodne sa rozhodovať, spraviť prípadne i chybný krok a prevziať aspoň nejakú kontrolu nad svojím životom.

Práve členovia rodín a asistenti však zohrávajú kľúčovú rolu v poskytovaní príležitostí pre ľudí s mentálnym postihnutím, aby mohli vyjadriť, čo chcú arobiť vlastné rozhodnutia. To im pomáha budovať si svoju vlastnú identitu a vďaka tomu môžu ľudia s mentálnym postihnutím začať žiť svoj vlastný život. Stanú sa menej závislými od rodičov, bratov, sestier, alebo odborníkov.



Test: SOM DOBRÝM SEBAOBHAJCOM?

1. Máte sklon vyhýbať sa rôznym situáciám alebo ľuďom, pretože vás uvádzajú do rozpakov?
 ÁNO NIE
2. Strácate ľahko kontrolu?
 ÁNO NIE
3. Robí vám ťažkosť vrátiť tovar, s ktorým nie ste spokojní?
 ÁNO NIE
4. Cítite sa príliš placho alebo nervózne, keď máte zverejniť svoje myšlienky, názory v diskusii?
 ÁNO NIE
5. Veľmi vás ubíja kritika? Viete sa vysporiadať s tým, že robíte chyby?
 ÁNO NIE
6. Postavíte sa za seba proti neoprávnenej kritike len zriedka?
 ÁNO NIE
7. Je pre vás ťažké povedať NIE nezmyselným požiadavkám?
 ÁNO NIE
8. Keď vám niekto povie niečo rasistické či sexistické alebo zavtipkuje na váš účet, je pre vás ťažké niečo namietat?
 ÁNO NIE
9. Snažíte sa „zmiznúť“ na spoločenských stretnutiach?
 ÁNO NIE
10. Robí vám ťažkosť presadiť sa (zviditeľniť sa, predať sa) v práci?
 ÁNO NIE

11. Robí vám ťažkosti postaviť sa svojmu nadriadenému, keď s vami zaobchádza nespravodlivo?
 ÁNO NIE
-
12. Je pre vás ťažké protestovať kolegovi, ktorý si nesplnil svoje úlohy v práci a spôsobil tým, že máte navyše prácu vy?
 ÁNO NIE
-
13. Je pre vás ťažké požiadať o pomoc či láskavosť od kolegov?
 ÁNO NIE
-
14. Je pre vás ťažké začať konverzáciu s neznámym človekom?
 ÁNO NIE
-
15. Cítite sa rozpačito, keď vás chvália?
 ÁNO NIE
-
16. Je pre vás ťažké prejaviť svoje skutočné pocity?
 ÁNO NIE
-
17. Máte ťažkosti s prejavom náklonnosti druhým?
 ÁNO NIE
-
18. Je pre vás ťažké protestovať proti kolegovmu negatívnemu prístupu ku klientom?
 ÁNO NIE
-
19. Postávajú sa radšej o pracovnom probléme kolegom, než by ste pristúpili k nadriadenému priamo?
 ÁNO NIE
-
20. Pokorne akceptujete, keď vás niekto preskočí v rade?
 ÁNO NIE

21. Ignorujete očividné protispoločenské správanie?
 ÁNO NIE
-
22. Dovoľíte druhým, aby za vás rozhodovali?
 ÁNO NIE
-
23. Je pre vás ťažké udržiavať očný kontakt pri konverzácii s druhými?
 ÁNO NIE
-
24. Je pre vás ťažké pripomenúť priateľovi/kolegovi, že vám dlhuje peniaze?
 ÁNO NIE
-
25. Je pre vás ťažké naháňať kolegu kvôli oneskorenej práci?
 ÁNO NIE
-
26. Je pre vás ťažké pochváliť druhých?
 ÁNO NIE
-
27. Často vás pohoršuje spôsob, akým s vami jedajú v práci?
 ÁNO NIE
-
28. Často hovoríte nahlas, alebo prevládate v konverzácii, aby ste prezentovali svoje názory a pohľady na vec?
 ÁNO NIE
-
29. Je vám zaťažko akceptovať fakt, že vaše názory sú rovnako hodnotné ako aj názory iných?
 ÁNO NIE
-
30. Uchylujete sa k postranným (tajným) metódam, aby ste sa uistili, že budú vaše nápady, myšlienky akceptované?
 ÁNO NIE



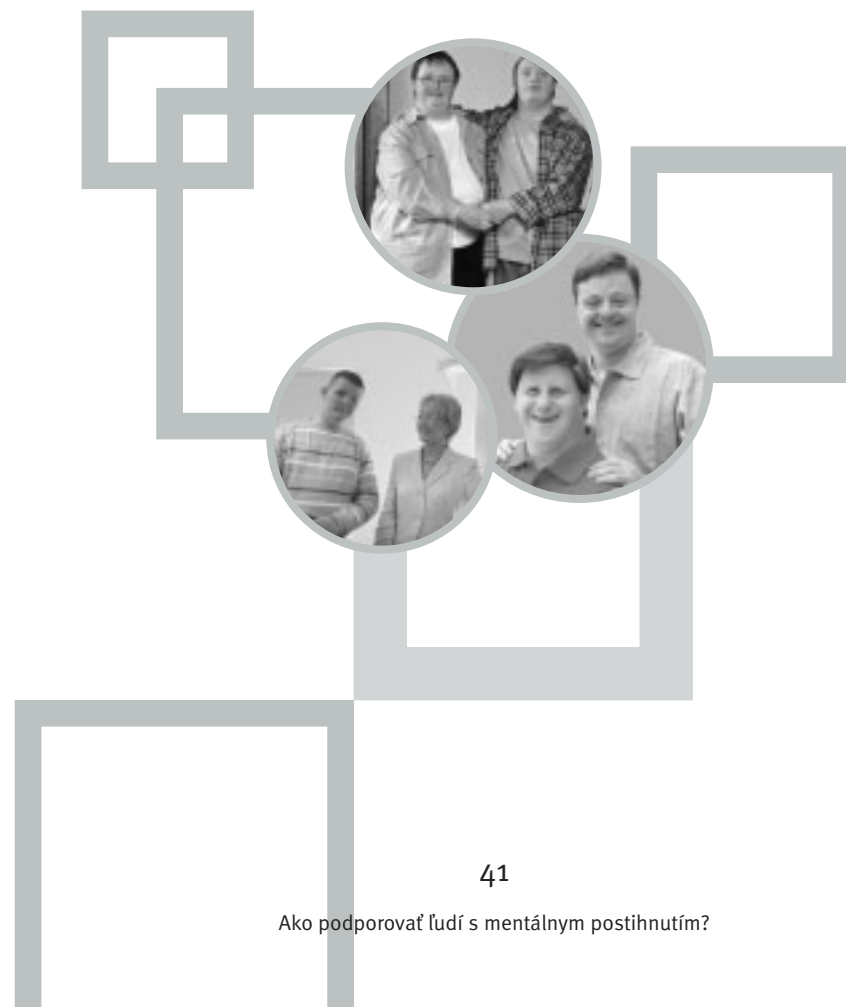
Vyhodnotenie:

Správne odpovede svedčiace o dobre rozvinutých zručnostiach sebaobhajovania sú NIE. Čím viac je odpovedí ÁNO, tým viac je potrebné venovať sa sebaobhajovaniu.

Kódex podpory

- Nepovažujte moje postihnutie za problém.
- Nepovažujte moje postihnutie za nedostatok. Ste to vy, kto ma považuje za odlišného a bezmocného.
- Nesnažte sa ma opraviť, nemám poruchu. Podporte ma. Ja môžem spoločnosti prispievať svojím vlastným spôsobom.
- Nevnímajte ma ako pacienta. Som vaším spoluobčanom.
- Považujte ma za svojho suseda. Pamätajte, že nik z nás nemôže byť úplne sebestačný.
- Nesnažte sa zmeniť moje správanie. Potichu mi načúvajte.
- To, čo označujete za nevhodné, je možno mojím pokusom komunikovať s vami spôsobom, ktorý zvládnem.
- Nesnažte sa ma meniť. Nemáte na to právo. Pomôžte mi naučiť sa to, čo chcem.
- Neskrývajte svoju neistotu za „profesionálny odstup“. Buďte človekom, ktorý naslúcha a nezametajte predomnou cestičku - potrebujem prejsť svojimi zápasmi.
- Neskúšajte na mne teórie a stratégie.
- Nesnažte sa ma ovládať. Ako každý človek mám právo na vlastnú silu.
- Nepoučujte ma, aby som bol slušný, poslušný a všetkému sa podriaďoval. Potrebujem mať pocit, že mám právo povedať NIE, keď sa chcem brániť.
- Buďte mojím spojencom proti tým, ktorí ma využívajú.
- Nesnažte sa byť mojím priateľom. Zaslúžim si viac. Snažte sa ma spoznať. Potom sa môžeme stať priateľmi.

- Nepomáhajte mi, i keď vám to robí dobre. Vždy sa ma najskôr spýtajte, či pomoc potrebujem. Dovoľte mi ukázať vám, ako mi môžete pomôcť.
- Neobdivujte ma. Prianie žiť plnohodnotným životom nevyžaduje obdiv.
- Rešpektujte ma, pretože rešpekt predpokladá rovnoprávnosť.
- Nehovorte mi, čo mám robiť, neopravujte ma, nevedzte ma.
- Nepracujte na mne. Pracujte so mnou.



Použité zdroje:

- Gurbaí, S. et al.: SEBAOBHAJOVANIE - AKO NA TO. Bratislava: Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR, 2004.
- Medvecová, A.: SEBAOBHAJOVANIE ĽUDÍ S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM. In: Zborník z konferencie Sociálne a podporné služby - cesty k integrácii osôb s mentálnym postihnutím. Bratislava: ZPMP v SR, 2003.
- Mišová, Z.: MOŽNOSTI A PROBLÉMY UPLATNENIA ABSOLVENTOV PRAKTICKÝCH ŠKÔL. Diplomová práca. Bratislava: Pedagogická fakulta UK, 2006.
- PREVENTION IF INSTITUTIONALISATION OF PERSONS WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES. Open Society Institut, Mental Disability Advocacy Program, Model Sites Project. Zagreb: Association for Promoting Inclusion, 2003.
- http://www.1donline.org/ld_ind.../transition_self_advocacy.htm
- <http://www.selfadvocacy.com/SARN/archives/V1N.../index.ht>
- http://ldonline.org/ld_indepth/postsecondary/ncl_selfadv.html
- <http://web.syr.edu/~thechp/selfadv.htm>
- <http://www.dorbomysl.cz>
- <http://www.peoplefirstltd.com/>
- <http://www.people-first.co.uk/>

Viac informácií o sebaobhajovaní vám môžu poskytnúť skupiny sebaobhajcov v Bratislave a Republiková centrála ZPMP v SR.

Kontakt:

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR
Švabinského 7, 851 01 Bratislava, tel./fax: 02/638 149 87, 68
email: zmpvsvr@zmpvsvr.sk, info@sebaobhajovanie.sk
web: www.zmpvsvr.sk, www.sebaobhajovanie.sk

Táto brožúra vyšla vďaka podpore
Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny v SR.



Zostavila: Zuzana Mišová
Vydalo: © ZPMP v SR, Švabinského 7, 851 01 Bratislava
Tel./Fax: 02/ 638 149 87, -68
E-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk
Bratislava 2007
Publikácia neprešla jazykovou úpravou.
Grafická úprava: Zuzana Chmelová
Tlač: Jamex, s.r.o.
ISBN: 978-80-89344-00-0