

UNIVERZITA PALACKÉHO OLMOUC

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Zdeněk Štokman

Sebeobhajování

dospělých osob s mentálním postižením

v zařízení Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk

Olomouc 2015

Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Kozáková, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně, pod odborným vedením a že jsem uvedl všechny použité prameny a literaturu v závěru své práce.

V Olomouci dne 23. 4. 2015

.....

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucí své bakalářské práce paní Mgr. Zdeňce Kozákové, Ph.D., která mi byla při psaní mé práce velkou oporou, poněvadž již zkušenosti se zakládáním a vedením skupiny sebeobhájců má a zároveň je odbornicí na problematiku práce s osobami s mentálním postižením.

Dále bych chtěl také poděkovat vedení i zaměstnancům zařízení Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk. Všichni se vždy snažili sebeobhájců i mně vyjít vstříc. Konkrétně bych chtěl poděkovat i koordinátorce chráněného bydlení paní Kateřině Václavíkové, se kterou jsem domlouval veškeré záležitosti týkající se procesu sebeobhajování.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 DOSPĚLÉ OSOBY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	7
1.1 Mentální postižení.....	7
1.1.1 Dělení mentální retardace podle MKN – 10.....	8
1.1.2 Dělení mentální retardace podle DSM – 5	8
1.2 Specifické osobnostní struktury osob s mentálním postižením	9
1.3 Další důležité charakteristiky osobnosti a chování osob s mentálním postižením	11
2 SEBEOBHAJOVÁNÍ.....	12
2.1 Historie.....	12
2.2 Cíl sebeobhajoby.....	14
2.3 Schůzky sebeobhájců	14
2.4 Skupiny sebeobhájců můžeme rozdělit.....	15
2.5 Sebeobhajování v zahraničí	15
3 POBYTOVÉ SLUŽBY PRO OSOBY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	17
3.1 Chráněné bydlení	17
3.2 Domovy pro osoby se zdravotním postižením	18
3.3 Týdenní stacionáře	18
3.4 Denní stacionáře	19
3.5 Domovy se zvláštním režimem.....	19
3.6 Vztah pobytových zařízení pro osoby se zdravotním postižením a sebeobhajování	20
PRAKTICKÁ ČÁST	21
4 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	22
4.1 Hlavní cíl praktické části bakalářské práce.....	22
4.2 Charakteristika výzkumného souboru	22
4.3 Prostředí výzkumu (realizace procesu sebeobhajování).....	23

4.4	Výzkumné metody a techniky	25
5	NAVRŽENÁ METODIKA	26
5.1	Průběh lekce – struktura	26
5.2	Specifika práce s dospělými osobami s MP při sebeobhajování	29
5.3	Jednotlivé lekce sebeobhajování.....	29
5.3.1	ROZHODOVÁNÍ SE	30
5.3.2	PRÁVA x POVINNOSTI.....	35
5.3.3	KOMUNIKACE.....	40
6	OVĚŘENÍ NAVRŽENÉ METODIKY	45
6.1	Ověření ze strany sebeobhájců	45
6.2	Ověření ze strany zaměstnanců zařízení	46
6.3	Shrnutí ověření navržené metodiky	53
	ZÁVĚR.....	55
	POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE	57
	SEZNAM GRAFŮ	60
	SEZNAM TABULEK	60
	SEZNAM OBRÁZKŮ	60
	SEZNAM PŘÍLOH	61
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

„V súvislosti s porušovaním ľudských práv môžeme konštatovať, že možnosť voľby a rozhodovania sa je obmedzená pre veľmi veľkú skupinu osôb, do ktorej patria aj ľudia s mentálnym postihnutím. Mať možnosť rozhodovať o vlastnom živote sa v našich podmienkach považuje za úplne samozrejmé a len málokto si uvedomuje, koľko slobody sa v takejto možnosti ukrýva. Predstavme si ale, čo by sa stalo, keby sme o slobodnú vôľu a o príležitosť rozhodovania o bežných každodenných udalostiach prišli“ (Manuál Združenie pro pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike, 2004, s. 5, 6)

Tyto myšlenky pochádzajú z publikácie, ktorou vydalo Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím ve Slovenskej republike v rámci projektu „Self-advocacy how the way to an integration“.

„V Evropě se většina lidí s mentálním postižením nemůže plně účastnit normálního života ve společnosti. Zažívají vyloučení ze společnosti a diskriminaci a velmi často nemohou využívat práv a výhod, které plynou z plného občanství.“

„Jeden z hlavních problémů lidí s mentálním postižením při výkonu plných občanských práv je spjat s otázkou právní způsobilosti.“ (zpráva Inclusion Europe, 2005, s.3)

Podle nového občanského zákoníku – Zákon č. 89/2012 Sb., který nabytí platnosti v roce 2014, se nedá zbavit jedince svéprávnosti (nový pojem svéprávnost nahradil dříve používaný pojem právní způsobilost), dá se pouze omezit. To znamená, že i lidem s mentálním postižením zůstává určitá míra možnosti se sám rozhodovat. Určovat si věci podle sebe a vlastního rozhodnutí.

Proto je důležité u osob s mentálním postižením rozvíjet oblast právního povědomí, oblast občanských práv a povinností, řešit problematiku rozhodování se sám za sebe, co to vše skýtá a jakou to má váhu a mnoho dalších důležitých témat, které obnáší svéprávnost. A v této oblasti těmto osobám pomáhá sebeobhajování, kterým se zabývá tato bakalářská práce a které by podle našeho názoru mělo být součástí edukace a rozvoje těchto jedinců, které pomáhá v integraci a akulturaci do společnosti. Sebeobhajování samotné nemá žádnou danou metodiku a strukturu, takže mnoho lidí ani neví, jak by mělo s nově založenou skupinou sebeobhájců pracovat, jakou formou tento proces provádět a jaké zvolit metody.

Proto jsme si za cíl této bakalářské práce stanovili vytvoření metodiky, podle které by se mohlo sebeobhajování provádět a která by se mohla stát inspirací a zdrojem námětů pro nově založené skupiny sebeobhájců. Na počátku stála myšlenka zařízení Vincentinum

– poskytovatel sociálních služeb Šternberk. To chtělo své nově osamostatněné jedince do chráněného bydlení adekvátně aklimatizovat a pomoci jim začít prožívat život v běžném sociálním prostředí se všemi jeho výhodami i nevýhodami. Proto byl navázán kontakt s asistentem sebeobhájců, se kterým byla po adekvátních přípravách založena skupina sebeobhájců, díky které jsme tuto metodiku dlouhodobě vytvářeli a zároveň ji na danou skupinu dlouhodobě aplikovali.

Byly stanoveny také další cíle, z kterých si můžeme jmenovat například vytvoření výukového videa pro výcvik sebeobhájců, natočení ukázky lekce sebeobhájců ve Šternberku, společné setkání s jinou skupinou sebeobhájců, která již funguje a mohla by nově založené sebeobhájce ze Šternberka povzbudit. Dále bychom chtěli rozšířit myšlenku sebeobhajování, která ještě stále nezískala tolik pozornosti, kolik by si zasloužila. A mnoho dalších dílčích cílů, které se procesu sebeobhajování týkají.

V teoretické části bakalářské práce se zaměříme na problematiku dospělosti, mentálního postižení a osobnostních rysů dospělých osob s mentálním postižením, které přímo ovlivňují efektivitu procesu sebeobhajování. V praktické části bakalářské práce si popíšeme navrženou metodiku, která byla vytvořena a která byla následně po přibližně jednom a půl roce ověřována ze strany samotných sebeobhájců – kde kvůli mnoha důvodům byla zvolena metoda šetření pomocí reprezentativních souhrnných dramatizací. Dále byla metodika ověřována dotazníkovým šetřením provedeným u zaměstnanců daného zařízení Vincentinum, kteří přichází se sebeobhájci úzce a pravidelně do kontaktu.

Během zmíněného roku a půl proběhlo se sebeobhájci již velké množství lekcí sebeobhajování, některé z nich si zmíníme, protože v ukázce navržené metodiky byly popsány pouze tři reprezentativní, ale jak je v jednotlivých lekcích vysvětleno, často se témata lekcí stávaly podkapitoly témat jiných. Zmíňme si tedy některé probrané lekce sebeobhajování - vztahy, práva povinnosti, občanství, Česká republika, rozhodování se sám za sebe, představování a seznamování se, vlastní názor, zdroj informací (televize či noviny), komunikace, pravidla, zákony (Listina základních práv a svobod + Ústava ČR + Mezinárodní úmluva o právech lidí s postižením) a mnoho dalších zajímavých témat lekcí.

TEORETICKÁ ČÁST

V této části práce si vysvětlíme pojem dospělost a podíváme se také na problematiku dospělosti osob s mentálním postižením, problematiku tohoto postižení si vysvětlíme a popíšeme si také mentální retardaci a její dělení. A v neposlední řadě si popíšeme specifické osobnostní struktury těchto jedinců, které proces sebeobhajování mohou ovlivňovat.

1 DOSPĚLÉ OSOBY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Dospělost se dá definovat podle různých kritérií. Zkusíme si vystihnout dvě základní dělení, které se týkají biologické a psychologické dospělosti.

U biologické se dospělost dá přirovnat jako fyzická zralost. Období dospívání v podstatě začíná již s prvními známkami pohlavního zrání (sekundární pohlavní znaky, velkým vzrůstem) (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Psychologická dospělost je typická ustálením chování, osobnosti, prožívání, myšlení a mnoho dalšími důležitými dynamickými procesy člověka. (Valenta, Müller, 2013)

Podle Valenty a Müllera (2013) jde o nejdynamičtější období v životě člověka. V tomto období na člověka působí mnoho faktorů a ovlivňují jej. U osob s mentálním postižením hrají v tomto procesu důležitou roli úroveň a kvalita poskytnuté podpory ze strany rodiny, výchovných a pedagogických pracovníků, ale také okolní společnosti a také i státu.

1.1 Mentální postižení

Abychom se v práci mohli zabývat problematikou osob s mentálním postižením (dále jen osoby / jedinci s MP), musíme si nejprve vymezit důležité pojmy, které tuto oblast vymezují a charakterizují. Jako první bychom se měli zaměřit na samotné vymezení pojmu mentální postižení a mentální retardace. Definic je v této oblasti mnoho, proto si uvedeme alespoň některé z nich.

„Mentální postižení je širší a zastřešující pojem zahrnující kromě mentální retardace také hraniční pásmo kognitivně – sociální lability, které znevýhodňuje klienta především při vzdělávání na běžném typu škol a indikuje vyrovnávací či podpůrná opatření edukativního (popřípadě psychosociálního) charakteru.“ (Valenta, 2012, s. 30)

„Mentální retardaci lze vymezit jako vývojovou poruchu rozumových schopností demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních

schopností s prenatální, perinatální a postnatální etiologií, která oslabuje adaptační schopnosti jedince.“ (Valenta, 2012, s.31)

„Mentální retardace (F70 – F79) je stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Mentální retardace se může vyskytnout bez nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami.“ (Mezinárodní klasifikace nemocí MKN – 10, s.242)

Mentální retardace se dále dělí na stupně, které popisují mezinárodní diagnostické a klasifikační systémy:

- Mezinárodní klasifikace nemocí (**MKN – 10**)
- Diagnostik and statistical Manual of Mental Disorders (**DSM – 5**) – od Americké psychiatrické společnosti

1.1.1 Dělení mentální retardace podle MKN – 10

Zaměřuje se na posuzování struktury inteligence (měření inteligenčního kvocientu IQ) a schopnost adaptability (zvládání nároků na jedince).

- F70 Lehká mentální retardace – IQ 50 - 69
- F71 Středně těžká mentální retardace – IQ 35 - 49
- F72 Těžká mentální retardace – IQ 20 - 35
- F73 Hluboká mentální retardace – IQ do 19
- F78 Jiná mentální retardace
- F79 Nespecifikovaná mentální retardace

1.1.2 Dělení mentální retardace podle DSM – 5

Tato klasifikace je zvláštní v tom, že není založena na posuzování IQ, ale na posuzování míry adaptabilní schopnosti. Ta totiž lépe pomáhá určovat následné podpůrné prostředky.

- Mild Mental Retardation – IQ 50 – 55 až 70
- Moderate Mental Retardation – IQ 35 – 40 až 50 - 55
- Severe Mental Retardation – IQ 20 – 25 až 35 - 40
- Profound Mental Retardation – IQ pod 20 – 25

1.2 Specifické osobnostní struktury osob s mentálním postižením

Osoby s MP vykazují určité specifické vzorce chování a projevů. Obecně lze totiž říci, že mentální postižení neznamená pouhé opoždění vývoje jedince, ale znamená komplexní strukturální vývojové změny. Nelze tedy srovnávat jedince mentálně postiženého s intaktní populací pouze z pohledu opoždění vývoje určitých funkcí, ale musíme brát zřetel i na kvalitativní změnu vývoje těchto funkcí! (Valenta in Michalík, 2011).

Nyní se zaměříme na oblasti, které jsou při procesu sebeobhajování, o kterém budeme mluvit v další kapitole, důležité. Zaměříme se především na oblasti, které by mohly tyto jedince při osvojování si nových vědomostí, dovedností a zkušeností zpomalovat a díky těmto informacím se posléze v praktické části procesu sebeobhajování můžeme zaměřit na silné stránky osobnosti jedinců s mentálním postižením, a nebo se snažit ty slabé posilovat a rozvíjet!

Jak uvádí Valenta (2012) dospělé osoby s mentálním postižením můžeme z hlediska typu mentální retardace - podle jejich aktivity rozdělit na:

1. Typ ERETICKÝ – hyperaktivní, neklidný
2. Typ TORPOIDNÍ – hypoaktivní, apatický

Vnímání

Vnímání je důležitým psychickým procesem, který ovlivňuje rozvoj mnoha dalších poznávacích procesů jedince a pomáhá mu tak v lepší orientaci v prostředí. (Vágnerová, 2004)

Typická je zpožděnost (pomalé vnímání) a omezená schopnost (zúžený rozsah) vnímání, kvůli kterým se jedinci hůře přizpůsobují novým situacím a místům. Hůře řeší nově nastalé problémy či situace. Další důležitou charakteristikou vnímání u těchto jedinců je jeho inaktivita, na základě které si tyto jedinci jen povrchně zjišťují informace vnímáním. Nesnaží se postihnout všechny detaily. S tím pak souvisí i špatná souvislost a nalézání spojitostí mezi předměty, jevy či situacemi. (Pipeková, 2006)

Pozornost

„Na pozornosti závisí efektivita lidského vnímání, učení ale i myšlení.“ (Procházka in Valenta, 2012, s. 201). Udržet pozornost u osob s MP je velice důležité, protože tyto jedinci nevydrží s pozorností dlouho. Dělá jim problém si vybrat a udržet pozornost na určitý podnět,

předmět či pole (ne na více činností). Často je rozptýlí další vjemy, které však mohou mít mnohem nižší míru důležitosti, což však osoby s MP nemusí vždy správně vydedukovat. Avšak nejen udržení pozornosti, ale také vůbec navázat pozornost jedince s mentálním postižením může být někdy velice náročné. (Kysučan, 2010; Lechta, 2010)

Myšlení

Myšlení je u jedinců s mentálním postižením zatíženo malou schopností zobecňování a velkou zaměřeností na konkrétní jevy či předměty, což výrazně snižuje možnosti myšlení dotyčného jedince. Myšlení je rovněž omezené svou stereotypností, proto řešení nových situací je často neadekvátní. (Pipeková, 2006) Dle Valenty (in Michalík, 2011) je dále v oblasti myšlení, osob s MP, narušena schopnost syntézy a analýzy. Těžko se také vytváří úsudky či vybavují pojmy, se kterými dotyčný jedinec při procesu myšlení pracoval. Švarcová (2000) zase uvádí, že již u dětí a následně i starších jedinců nastávají problémy v abstrakci a generalizaci.

Paměť

Obecně lze o paměti říci, že je důležitou součástí osobnosti jedince. Díky paměti kupříkladu poznáváme věci, které jsme již jednou viděli. Díky paměti se naše zkušenosti mohou zobecňovat do vzorců, které se následně do paměti ukládají. (Valenta in Michalík, 2011)

Podle Valenty (in Michalík, 2011) paměť u jedinců s MP má také svá specifika:

- Osvojení si nové informace pomaleji
- Rychlé zapomínání již naučeného – vyhasínání paměťových stop
- Špatné uplatnění vědomostí v praxi
- Třídění paměťových stop – nekvalitní, chaotické, špatná využitelnost v bezprostřední reakci
- Mechanické učení (míra záleží na jedinci), chybí porozumění

Podle Rubinštejnové (1973) se v paměti hromadí velké množství informací a kvůli nekvalitnímu tvoření paměťových stop je jedinec nedokáže správně využívat. A hlavně také těmto informacím nepřirazují hierarchii důležitosti, potřebnosti či využitelnosti.

Svoboda (in Valenta, 2012) přirovnává paměť jedince s MP k mozaice – informace jsou ukládány bez třídění a vzniká mezi nimi zmatek, který posléze jedinci nejsou schopni v životě využít a pokud již něco využijí, není jistota opětovného vybavení a použití.

1.3 Další důležité charakteristiky osobnosti a chování osob s mentálním postižením

Jak již bylo řečeno, mentální postižení nelze brát pouze jako množství opožděných kvantitativních změn, ale jako kvalitativní celkovou změnu osobnosti jedince. Musíme však při popisování jednotlivých charakteristik osob s MP brát v potaz, že každý jedinec je jiný. Vždy záleží na mnoha faktorech, které tyto popisované charakteristiky ovlivňují.

Vyjmenujme si tedy další důležité osobnostní rysy jedinců, které by mohly mít při výcviku a výuce sebeobhájců vliv na tento proces a které by dotyčný asistent měl znát a počítat s nimi.

Valenta in Michalík (2011) uvádí tyto další charakteristiky:

- Infantilnost osobnosti

Z vlastní zkušenosti lze uvést příklad:

Klienti v chráněném bydlení si hráli na zvířata. Například se zdravili: „Ahoj opičáku!“, atd. Místo jmen si říkali těmito zvířecími názvy a dokonce při tom měnili svůj hlas. Stejně jako, když si malé děti hrají na zvířata.

- Nedostatečná aspirace

Z vlastní zkušenosti lze uvést příklad:

Jeden z klientů při procesu sebeobhajování odpověděl na otázku, která se ptala na téma, které jsme probírali poslední hodinu: „My jsme Ti Postižení, to už si nemůžeme pamatovat!“

- Hyperaktivita nebo naopak hypoaktivita
- Ulpívání na detailech
- Potřeba uspokojení a bezpečí

2 SEBEOBHAJOVÁNÍ

Self – advocacy (česky sebeobhajování) podle Beirne-Smith, Pattona a Ittenbacha (1994) vzniklo jako odnož ze skupiny ADVOCACY (česky obhajování). Do tohoto systému zapadají:

- **Systems (Corporate) Advocacy** – zabývají se tímto obhajováním jedinci, kteří zastupují práva osob s podobnými potřebami či znevýhodněními
- **Legal Advocacy** – reprezentují ti jedinci, kteří pomáhají konkrétním jedincům v konkrétních sporech či vyjednávání
- **Citizen Advocacy** – jedná se v podstatě o občanské obhajování, řešení problémů a situací z pohledu občanství, co to obnáší, atd.
- **SELF – ADVOCACY** – jedinci se učí svá individuální práva, řeší konkrétní nebezpečí či problémové situace

Podle Sutcliffa a Warda (in Šiška 2005) je sebeobhajování „*proces učení hovořit sám za sebe a za ostatní*“

Podle Šišky (2005) se jedná o STRATEGII, která dospělou osobu s MP aktivizuje, zároveň pomáhá při vytváření jedincovy osobnosti, nezávislosti, vztahů. Je také krokem k lepšímu postojí osob s MP (jako skupiny) ve společnosti.

Sebeobhájci, tedy dospělí lidé s MP, se učí díky sebeobhajování hlavně vyjadřovat svoje postoje, přání, názory, zájmy (také se těmto zájmům věnovat). Dále je podstatou sebeobhajování naučit se mluvit sám za sebe, popřípadě za ostatní (za skupinu), pokud o to mají zájem. (Kozáková in Valenta, Müller, 2013)

Medvecová (in Sebaobhajovanie – ako na to, 2004) zase popisuje sebeobhajování jako určitý druh podpory, která osobám s mentálním postižením pomáhá, aby se u nich neprojevovaly problémy v osobním či veřejném životě. Zároveň jde o možnost ukázat ostatním, že jsou rovnocennými členy a partnery ve společnosti.

2.1 Historie

Historie vzniku této myšlenky a postupný vývoj tohoto procesu byl velmi dynamický a literatura se v některých historických faktech lehce rozchází. Nejdůležitější historické mezníky jsou však přesně dány a proto si je nyní, pro větší uvedení a přiblížení se k problematice, představíme. Při sestavování historie sebeobhajování bylo čerpáno ze dvou

zdrojů – a to z publikace paní Marie Černé (2008) a článku s názvem „Sebeobhajování“ od paní Marcely Šnajdrové (2006), která uvedla tento článek na webových stránkách www.rvp.cz a čerpala informace z příspěvku od paní Zdeňky Kozákové (2005) uvedeném v odborném časopise Speciální pedagogika 2005.

60. léta 20. Století:

Hnutí sebeobhájců pravděpodobně vzniklo ve Švédsku v 60. letech dvacátého století, ještě se ovšem nejednalo přímo o sebeobhájce, ale o lidi s mentálním postižením, kteří byli povzbuzováni k vlastní iniciativě a k zakládání vlastních klubů volného času.

Rok 1968:

Tyto kluby se rozrůstaly, jedinci se v nich realizovali a v tomto roce jejich úsilí vyvrcholilo v uspořádání celonárodního setkání. Setkání se stala pravidelnými setkáními = konferencemi. Na těchto konferencích jedinci společně probírali zásady zacházení a jednání s nimi.

Rok 1972 – 1973:

Myšlenka se rozšířila do Velké Británie a Kanady. Následně byla v roce 1973 zorganizována v Kanadě konference odborníků na téma - Mentální postižení. Aktivní jedinci s mentálním postižením z Oregonu se jí sami zúčastnili, jenomže byli rozhořčeni z profesionálního a odborného konstatování, ale neslyšeli zde žádné praktické změny či kroky ke zlepšení a rozvoji.

Proto se tato skupina osob s mentálním postižením z Oregonu rozhodla založit vlastní skupinu – tzv. sebeobhájců. Toto označení se použilo, protože chtěli řešit a řešili všechny věci sami za sebe, bez cizího zasahování. Jméno této první skupiny sebeobhájců je **PEOPLE FIRST** = Především lidé.

Další dlouhodobý proces rozšiřování myšlenky:

Tito sebeobhájci časem zakládají i oficiální organizaci **People First of Oregon**. To se později rozšiřuje na mezinárodní organizaci People First International, která měla za úkol rozšiřovat myšlenku do celého světa. To se také stalo a myšlenka se rozšířila do USA a postupně i do Evropy. Zmíněná organizace začala místní skupiny zastřešovat, pomáhat jim, poskytovat jim rady a také pořádat mezinárodní konference.

Rok 2000:

V České republice vzniká první skupina sebeobhájců v roce 2000. A to v občanském sdružení Rytmus. Tato skupina se jmenovala SAMI A SPOLU a jejich cílem bylo, stejně jak

vyplývá z jejich názvu, rozhodovat si o životě sami a společně s dalšími osobami se zdravotním postižením něčeho dosáhnout.

Rok 2005:

První evropská konference sebeobhájců v Edinburghu – i čeští sebeobhájci byli přítomni.

2.2 Cíl sebeobhajoby

Podpora lidí s MP v takové míře, aby sami dokázali v co nejvyšší možné míře převzít zodpovědnost za svůj život a tudíž sami za sebe poznat svoje silné a slabé stránky, umět vyjádřit svoje myšlenky, názory a pocity, osvojit si svá práva a povinnosti, bránit se diskriminaci a také samozřejmě pomáhat ostatním (kteří z důvodu zdravotního postižení či nedostatku podnětů a podpory takové schopnosti nemají), uvědomit si tyto důležité aspekty samostatnosti a snažit se je prosazovat. (Kozáková in Valenta, Müller, 2013; Černá, 2008).

Jak upozorňuje Crawley (in Šiška, 2005) je důležité nejen o situaci diskutovat a probírat ji, ale hlavně se snažit něco udělat pro ZMĚNU či ZLEPŠENÍ! Je zde důležitá touha po změně a kroku kupředu, nejen rozhovor o svých pocitech.

2.3 Schůzky sebeobhájců

Schůzky sebeobhájců jsou v podstatě setkání samotných sebeobhájců s jejich asistentem na určitém smluveném místě (kde se tato skupina pravidelně schází a kde mohou tito jedinci v klidu a beze strachu říci vše, co je trápí či zajímá, čemu nerozumí, dozvídat se svá práva, povinnosti, trénovat modelové situace ze života, učit se mluvit sami za sebe i za druhé) a v určité smluvenou dobu.

Schůzky nejsou jen nahodilá setkání sebeobhájců. Kozáková (in Valenta, Müller, 2013) uvádí, že jsou to plánované setkání, na kterých se domlouvají sami členové. Samozřejmě záleží vždy na každém, zda se smluvené schůzky zúčastní, jde totiž o dobrovolnou činnost. O vlastní iniciativu mluvit o problémech a hlavně – chtít s nimi něco dělat. Hraje zde roli skupinová dynamika a vzájemná pomoc.

Pro koho je sebeobhajování určeno

Sebeobhajování je převážně určeno pro osoby s mentálním postižením. (Kozáková in Valenta, Müller, 2013) uvádí, že u těchto osob je totiž největší deficit v oblasti znalosti svých práv, prosazování svých názorů či rozhodování se sám za sebe.

2.4 Skupiny sebeobhájců můžeme rozdělit

Založení skupiny sebeobhájců je individuální proces. Vždy je velice důležité působení vnějších i vnitřních faktorů. Proto máme i více typů skupin sebeobhájců, které se rozdělují primárně podle složení (klientů) tzv. členské základny a také podle cílů, kterými se skupina řídí.

Podle těchto kritérií rozlišuje Černá (2008):

Autonomní skupina – Je nezávislá na jakýchkoli zařízeních či službách. Přihlášení je tudíž zcela dobrovolné a záleží na každém, zda se mu myšlenka sebeobhajování zalíbí a bude se chtít stát sebeobhájcem. O to je pak ale náročnější tuto skupinu udržet a být neustále aktivním členem. Je zde však výhoda, že jedinci se nemusejí bát žádné konfrontace či hodnocení svých názorů. Součástí skupiny bývá často asistent, který skupině pomáhá.

Divizní skupina – Je utvořená jako součást (skupina) určité dobrovolné organizace, například některé rodičovské organizace. Výhodou tohoto typu uskupení je organizační zastřešenou, která poskytuje prostory, finanční či jinou pomoc. To však také může skýtat nebezpečí střetu zájmů či ovlivňování.

Koaliční skupina – Skupina sebeobhájců, která zastupuje určitou skupinu osob se zdravotním postižením, kteří tvoří samosprávný celek, nejedná se o žádné institucionální zaštitění ze strany někoho jiného. Tento typ skupiny je však již dosti složitý a málo zastoupený.

Skupina patřící k zařízení poskytujícímu služby – Funguje při zařízeních určených pro péči a osoby se zdravotním postižením (například Ústav sociální péče, chráněné bydlení, atd.). Výhodou je podpora zařízení, zajištění materiální, může pomáhat se samotným procesem sebeobhajování a mohou se řešit konkrétní problémy zařízení. Nevýhodou je možný střet zájmů či strach říci svůj názor nebo nespokojenost.

2.5 Sebeobhajování v zahraničí

Sebeobhajování se rozšířilo do velkého množství států a takřka všude se přejal model, který stál na počátku vzniku tohoto procesu.

- **Inclusion international** – Celosvětová federace sdružující své organizace osob s mentálním postižením a jejich rodin, která se zabývá obhajobou jejich lidských práv. Tato federace sdružuje přes 200 členů ze 115 zemí světa. Federace spolupracuje s mnoha dalšími mezinárodními organizacemi. Členem této federace je i v dalším bodě zmíněná Inclusion Europe. (Inclusion international, 2015, Dostupné z: <http://inclusion-international.org/who-we-are/>)
- **Inclusion Europe** – Jde o mezinárodní evropskou organizaci, která patří do federace Inclusion international. Byla založena v roce 1988 a má sídlo v Belgii. Organizace bojuje za rovnost práv a plné začlenění osob s mentálním postižením do všech oblastí samostatného života. *„Tato organizace se zabývá reprezentací hlasu lidí s mentálním postižením a jejich rodin v celé Evropě.“* (Dostupná z: <http://www.inclusion-europe.org/en/about-us>)
- **EPSA = The European Platform of Self – Advocates** - Tato evropská organizace, která je součástí organizace Inclusion Europe, se zabývá problematikou sebeobhajování – sdružuje sebeobhájce z celé Evropy, poskytuje jim informace, publikace, rady, nabízí účasti na konferencích. EPSA má svou radu, která se pravidelně schází a jejíž členové jsou sebeobhájci z různých členských zemí. Tato rada pravidelně vydává ZPRAVODAJ – který je přístupný ve všech jazycích v tištěné i v elektrické podobě na webových stránkách. (Dostupné z: <http://www.inclusion-europe.org/en/self-advocacy>)

3 POBYTOVÉ SLUŽBY PRO OSOBY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Abychom si uvědomili historické souvislosti, zkusme se nejprve podívat na počátek institucionální péče o osoby s mentálním postižením. V historii byly osoby s mentálním postižením skrývány před veřejností. Ta je totiž nepřijímala, bála se jich. Ti tedy byli odkázáni zůstat s rodinami doma. Neexistovala totiž žádná speciální zařízení, která by se o tyto jedince starala. Změna nastala až počátkem 19. století, kdy se začaly zakládat velké instituce = ústavy. V těchto ústavech bylo o jedince postaráno, ale stále byli uzavřeni stranou. (Lechnýř, 2002)

V dnešní době mají osoby s mentálním postižením v poskytovaných pobytových sociálních službách v rámci Zákona o sociálních službách (Zákon č. 108/2006 Sb.) větší možnosti a to konkrétně:

3.1 Chráněné bydlení

„Chráněné bydlení je pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, včetně duševního onemocnění, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Chráněné bydlení má formu skupinového, popřípadě individuálního bydlení.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- b) poskytnutí ubytování,
- c) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- d) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,

g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

(Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., §48)

Chráněné bydlení je obrovský krok kupředu pro osoby s MP. Přibližují se tak plnohodnotnému životu ve společnosti a už jen tato skutečnost, je sama o sobě obrovskou motivací. Bohužel ne každé zařízení má tuto možnost a také ne pro každého jedince je tato forma pobytové služby vhodná.

3.2 Domovy pro osoby se zdravotním postižením

„V domovech pro osoby se zdravotním postižením se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,*
- b) poskytnutí stravy,*
- c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,*
- f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- g) sociálně terapeutické činnosti,*

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

(Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., §48)

Domovy pro osoby se zdravotním postižením jsou velká zařízení, jejichž hlavním úkolem je sdružovat osoby se zdravotním postižením do jednoho zařízení a zde o všechny pečovat, rozvíjet je a poskytovat jim služby. Bohužel tento způsob vede k odcizení od majoritní společnosti. Dnešní trendy tuto péči tudíž posunují směrem opačným. Snaží se pomáhat osobám se zdravotním postižením k co největší možné míře integrace a akulturace. Proto nyní dochází k procesu transformace těchto velkých ústavů do jednotlivých samostatných malých zařízení (bydlení). Proces samozřejmě nebude okamžitý, musí se postupovat obezřetně a hlavně individuálně vzhledem ke klientům zařízení.

3.3 Týdenní stacionáře

„V týdenních stacionářích se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování*
- b) poskytnutí stravy,*
- c) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- d) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,*

f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

g) sociálně terapeutické činnosti,

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., §48)

Do týdenních stacionářů jsou umisťováni jedinci, o které se rodina nemůže přes týden starat. Takže týden stráví v zařízení, kde je jim poskytována ucelená péče a většinou na víkendy se tito jedinci vrací zpět ke svým rodinám, kde mohou být se svými bližními. Na jednu stranu je zde určitá motivace a těšení se každý týden domů. Na druhou stranu zde mohou hrát i psychologické aspekty jedince – pocit méněcennosti, odložení, nepotřebnosti. Ale opět jde vždy o individuální pohled a přístup jak ze strany jedince tak směrem k jedinci.

3.4 Denní stacionáře

„V denních stacionářích se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,

b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,

c) poskytnutí stravy,

d) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,

e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

f) sociálně terapeutické činnosti,

g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., §48)

Denní stacionáře by do pobytových zařízení patřit ve své podstatě neměly. Jedinci zde totiž nevyužívají služby pobytu. Jsou zde většinou během dne při různých terapiích či aktivitách. Zde jsme je zařadili z důvodu, že i v těchto zařízeních mohou klienti zjišťovat, procvičovat a učit se používat svá práva a povinnosti = tudíž stávat se SEBEOBHÁJCI. Proto jsme pro vnitřní souvislost s touto problematikou denní stacionáře také zařadili.

3.5 Domovy se zvláštním režimem

Tento typ pobytové služby pro osoby s mentálním postižením jsme záměrně umístili až na závěr kapitoly a pouze ve zkratce jej představíme, poněvadž jsou zde umisťováni

jedinci, u kterých by proces sebeobhajování pravděpodobně nebyl vhodný provádět – kvůli závažnosti jejich postižení. Samozřejmě vždy ale záleží individuálně na každém klientovi zvlášť. Ale jak říká definice tohoto zařízení v Zákonu o sociálních službách:

„V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Ale i přesto je v posledním bodě služeb, které jsou v tomto typu zařízení poskytovány, zmíněna ochrana práv a pomoc při jejich uplatňování. Zde se však jedná o jinou povahu této problematiky.

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(Z č. 108/2006 Sb., §50)

3.6 Vztah pobytových zařízení pro osoby se zdravotním postižením a sebeobhajování

Z této nabídky, kterou v dnešní době mezi pobytovými sociálními službami máme, je krásně vidět změna postoje ve společnosti a její posun k transformaci sociálních služeb. S prosazováním stejných lidských práv a svobod pro všechny se začalo dbát i na kvalitu života osob se zdravotním postižením. Ústavní pobytová zařízení doplnila zařízení, která lidem se zdravotním postižením umožňují žít v běžném sociálním prostředí = v tzv. **chráněných bydleních** – nemyšlena služba, ale typ bydlení (Pipeková, 2006)

Záměrně jsme v našem výčtu u každé zmíněné pobytové služby zvýraznili službu **Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a osobních záležitostí**. Do tohoto bodu patří právě sebeobhajování, které je podstatou této bakalářské práce. To, že je tato služba ukotvena přímo v zákoně, názorně ukazuje, že se jedná opravdu o důležitou složku, se kterou sociální služby počítají a chtějí jí dosáhnout. Ale i přesto může docházet k různorodým výkladům tohoto slovního spojení. Dlouhou dobu byla chápána „pomoc uplatňování práv“ těchto jedinců jako činnost, kterou vykonávají starající se a pečující osoby. Ulehčují jim od starostí. Dnešní výklad této „pomoci“ je ale jiný. Dnes se snažíme těmto jedincům pouze pomoci k samostatnému poznávání těchto práv a povinností a následném jejich zvnitřňování a uplatňování v každodenním životě.

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce spočívala v založení skupiny sebeobhájců, kterou tvořili klienti osamostatnění do chráněného bydlení (z Domova pro osoby se zdravotním postižením, což je jedna ze služeb zařízení Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk) a kteří se učí samostatnému životu ve společnosti. Celkem se jedná o osm jedinců žijících ve dvou bytech. Hlavním cílem praktické části této práce bylo vytvořit metodiku, která by popisovala, jak by mohla výuka či výcvik sebeobhájců probíhat - jaký by mohly mít jednotlivé lekce sebeobhajování pravidelný řád, jaké formy práce (metody) se sebeobhájci zvolit, jaké lekce by měly být probírány (témata lekcí) a jaký by měl být jejich obsah. Domníváme se totiž, že by tak proces sebeobhajování mohl být efektivnější. Sebeobhajování totiž nemá žádnou pevně stanovenou metodiku, podle které by se nově založené skupiny sebeobhájců mohly řídit. Není stanovena struktura, témata lekcí a ani žádné metody práce na daných tématech. Proto jsme se ji na základě práce s určenými sebeobhájci pokusili vytvořit. Tato metodika byla vždy následně aplikována na sebeobhájce při jednotlivých schůzkách - lekcích. Zároveň byla metodika v poslední části praktické části této bakalářské práce pomocí šetření ověřována, zda je efektivní a jedincům pomáhá či přináší užitek. Ověřována byla pomocí dotazníkového šetření u zaměstnanců zařízení Vincentinum, kteří s jedinci pravidelně pracují a mohou tak nejlépe sledovat změny. A také byla metodika ověřována pomocí reprezentativní souhrnné dramatizace, která proběhla během jedné lekce sebeobhajování a která pomocí různých druhů dramatizací jednotlivých důležitých témat lekcí zhodnotila pochopení a schopnost sebeobhájců aplikovat poznatky z těchto lekcí.

Skupinu sebeobhájců jsme založili v listopadu roku 2013 a to na podnět zařízení Vincentinum, které službu chráněného bydlení těmto klientům zajišťuje a chtělo, aby se transformace do chráněného bydlení netýkala pouze přemístění do jiného druhu bydlení, ale aby se týkala také práce na samotných jedincích – aby pracovali na rozvoji své osobnosti a co nejvyšší míry integrace a přiblížení se životu v běžném sociálním prostředí, což je i hlavním cílem koncepce rozvoje klientů v zařízení Vincentinum.

4 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA

4.1 Hlavní cíl praktické části bakalářské práce

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je vytvoření a ověření metodiky sebeobhajování dospělých osob s mentálním postižením, která by mohla dále sloužit jako inspirace a zdroj námětů pro nově založené skupiny sebeobhájců.

Další cíle bakalářské práce

- Založení skupiny sebeobhájců
- Posilování kompetencí v samostatném životě jedinců
- Motivovat tyto osoby s mentálním postižením k zájmu o okolí a dění v něm
- Řešit problémy a odpovídat na dotazy
- Šíření myšlenky sebeobhajování
- Navázat spolupráci s jinou skupinou sebeobhájců
- Vytvořit výukové video k podpoře výcviku sebeobhajování
- Natočit video s ukázkami skupiny sebeobhájců ve Šternberku

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo osm dospělých ve věkovém rozmezí 36 až 54 let. Všichni tito jedinci mají diagnostikovanou mentální retardaci, z toho dvě osoby mají středně těžkou mentální retardaci a šest jedinců má lehkou mentální retardaci. U všech jedinců byla diagnostikována po narození dětská mozková obrna.

Jedna žena z našeho výzkumného vzorku má Downův syndrom a jeden klient z důvodu svého postižení verbálně nekomunikuje. Z jeho lékařské zprávy není znám přesný důvod jeho narušení komunikační schopnosti, pravděpodobně se jedná o následek dětské mozkové obrny, kterou prodělal a která, opět pouze pravděpodobně, mohla způsobit i mentální retardaci. Komunikace s tímto jedincem byla tímto handicapem ztížena, ale proces sebeobhajování byl tomuto jedinci přizpůsoben. Komunikovalo se s ním pomocí znaků. Daný jedinec bez problémů rozumí, naslouchá a reaguje. Proto s ním bylo komunikováno stejně jako s ostatními sebeobhájci. Jediný problém byl se zpětnou vazbou, proto byla snaha s tímto klientem hrát scénky, které vždy reflektovaly probranou lekci a problematiku.

Tito jedinci byli pro proces sebeobhajování vybráni z toho důvodu, poněvadž byli z velkého zařízení přesunuti do chráněného bydlení a jsou schopni samostatného života

s určitou mírou podpory. A proto také bylo v souvislosti s jejich procesem osamostatňování rozhodnuto, že by měli založit skupinu sebeobhájců, ve které by řešily problémy, které toto osamostatnění může skýtat a kde by mohli diskutovat a řešit problémy každodenního života.

U těchto jedinců není indikováno velké množství ani velké dávkování medikamentů, které by proces sebeobhajování mohly ovlivňovat. U čtyř klientů jsou podávána psychofarmaka, které mají primárně za úkol uklidnění jedinců. Při procesu sebeobhajování však nebyly zjištěny žádné apatické stavy, které by proces sebeobhajování narušovaly.

Bylo zjištěno, že sebeobhájci byli ovlivněni klimatickými změnami, na které někdy až přehnaně reagovali apatií či únavou. Ale díky dynamičnosti procesu sebeobhajování se podle této situace uzpůsobila lekce a realizovalo se více aktivit, které navodily aktivnější atmosféru a sebeobhájcům tak pomohly se soustředěním se a aktivnějším vnímáním.

4.3 Prostředí výzkumu (realizace procesu sebeobhajování)

Celým názvem VINCENTINUM – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, příspěvková organizace. Jak již celý název vypovídá, jedná se o zařízení poskytující sociální služby – a to konkrétně 5 služeb:

- Domov pro osoby se zdravotním postižením
- Chráněné bydlení.
- Domov pro osoby se zvláštním režimem
- Denní stacionář
- Týdenní stacionář

(Dostupné z: http://www.vincentinum.cz/vincentinum_orange.aspx)

Něco málo z historie Vincentina

První zmínka o Vincentinu nepochází ze Šternberka, ale ze vzdálené Prahy. 1.1.1889 byl založen v Praze ústav Vincentinum (založen stejnojmenným spolkem na počest svatého Vincence z Pauly) a pečovalo se zde o nevléčitelné nemocné ženy. Do Šternberka se ústav přestěhoval až 19. března 1951 - i když se všichni radovali z konce 2. světové války, velké změny nepřišly. Komunistická politika měla tendence očistit Prahu od osob se zdravotním postižením (v té době byl důvod zaván: „Očistit Prahu od mrzáků a jeptišek.“). Nejprve Vincentinum našlo útočiště v Bruntále, ale brzy se muselo stěhovat znovu a to již právě do Šternberka. Zde byl pro tyto účely nalezen zrušený klášter, kam se zařízení přesunulo

a zároveň k němu byly ještě přiděleny další 2 objekty ve městě, které Vincentinum dodnes využívá a provozuje.

(Dostupné z: http://www.vincentinum.cz/667448bd_12ec_4e18_9726_acc5e61b4d76.aspx)

Organizační struktura

Zřizovatelem tohoto zařízení je Olomoucký kraj. Toto zařízení je největší svého druhu právě v tomto kraji.

Je určeno jak pro děti, mládež, tak pro střední generaci a seniory se zdravotním postižením. Konkrétně jsou zde služby poskytovány osobám s mentálním a kombinovaným postižením. Tito jedinci jsou následně rozděleni, v rámci vnitřní struktury tohoto zařízení, do tzv. „Domovů“. Tyto domovy jsou rozděleny podle specifických kritérií týkajících se zdravotních postižení jednotlivých klientů, jejich chování a podle míry potřebné podpory. Dalšími důležitými organizačními jednotkami zařízení jsou cvičné samostatné byty, terapeutické dílny, speciální škola, sportovní hala, pracovní dílny, venkovní sportoviště, zahrada a mnoho dalšího. Velký důraz je také kladen na zaměstnávání uživatelů v rámci samotného zařízení. Hlavním cílem v koncepci rozvoje, kterým se zařízení řídí, je přiblížit život jedincům co nejvíce běžnému sociálnímu prostředí.

V zařízení pracuje více než 200 zaměstnanců, ti jsou zařazeni do tzv. oddělení (domovů), kde pečují a klienty či obecně o chod celého zařízení – celkem ve 3 úsecích a to hospodářský úsek, zdravotní úsek, sociálně – aktivizační úsek. Zařízení se řídí standardy sociálních služeb podle Zákona o sociálních službách (Z č. 108/2006 Sb.)

Nyní si popíšeme službu, která nás v rámci bakalářské práce zajímá nejvíce. Jedná se o chráněné bydlení, které vzniklo poměrně nedávno díky projektu Transformace ústavní péče, o kterém si také více řekneme.

(Dostupné z: http://www.vincentinum.cz/vincentinum_orange.aspx)

Služba chráněné bydlení

Původ této myšlenky pochází z celonárodní koncepce s názvem TRANSFORMACE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB. Podstatou této koncepce je přemísťování jedinců z velkých ústavů do menších jednotek – domů či bytů a tím umožnění jedincům žít v běžných životních podmínkách. Pro nás je chráněné bydlení ve Šternberku důležité z toho hlediska, protože právě s klienty z těchto chráněných bytů se provádí proces sebeobhajování a tudíž si tyto klienti říkají sebeobhájci.

(Dostupné z: http://www.vincentinum.cz/5cec9b8e_d975_4d39_9eda_b73c7ce2313e.aspx)

Transformace

Vincentinum, poskytovatel sociálních služeb Šternberk, se od roku 2008 (kdy rada Olomouckého kraje odsouhlasila projekt transformace Vincentina) snaží jedince, kteří jsou schopni samostatného života s určitou mírou podpory, umístit do nově vybudovaných chráněných bydlení či domů se zvláštním režimem, které se nacházejí jak ve Šternberku, tak v okolních městech.

(Dostupné z: http://www.vincentinum.cz/4a74b452_22bc_4d1a_804c_5cd9d4ccfcf6.aspx)

4.4 Výzkumné metody a techniky

Výzkum (šetření) v rámci této bakalářské práce se dá popsat jako kvalitativní. Kvalitativní výzkum je nejběžnější metodou pedagogického výzkumu. V této oblasti nejde o sběr empirických měřitelných dat, ale o dynamický proces, který sleduje změny u klientů, které způsobuje působení procesu sebeobhajování na klienty.

Nyní si popíšeme jednotlivé výzkumné metody, které byly při výzkumu využity:

Pozorování - Přinosilová (in Pipeková, 2010) uvádí, že se jedná o druh smyslového vnímání a myšlení, které je chtěné a cílené (zaměřené) na určité znaky u jedince či objektu, který sledujeme. Jedinec se tak může zkoumat jak v přirozených podmínkách, situacích, tak také v uměle vytvořených. Cílem je nejen vysledovat jednotlivé znaky (faktory) osobnosti, ale také to, co je zapříčinilo. Pozorovatel se také musí vyhnout subjektivním faktorům, které pozorování mohou ovlivňovat.

Pozorování bylo v našem případě při longitudinální (dlouhodobé) a pozorovalo se, zda má proces sebeobhajování na klienty chráněného bydlení vliv a zda dochází ke změnám.

Rozhovor – „*Chápán jako nestandardizované dotazování. Toto dotazování slouží především k pochopení událostí v celém jejich kontextu.*“ (Svoboda, 2012, s. 55) Podstatou rozhovoru je, aby výzkumník zjistil názor či pohled dotazovaného na určitý jev či problematiku. (Svoboda, 2012)

Rozhovor byl ve výzkumu využíván téměř stále a to jak mezi sebeobhájci samotnými, tak i mezi asistentem a sebeobhájci.

Dotazník – Dotazník patří opět k velice často využívaným výzkumným metodám. Slouží ke sběru dat. Podstatou dotazníku je pomocí položek (otázek) se od respondentů dozvídat informace, které potřebujeme. (Svoboda, 2012)

Dotazník byl při našem výzkumu také využit, ale bližší informace se o něm dozvíme v kapitole 5.4, která se zabývá ověřením navržené metodiky procesu sebeobhajování a to z pohledu zaměstnanců zařízení, kteří se sebeobhájci pracují.

5 NAVRŽENÁ METODIKA

V této části práce jsme se pokusili popsat navrženou metodiku sebeobhajování, jejíž sestavení je hlavním cílem této bakalářské práce a která by dávala každé lekci sebeobhajování určitý specifický řád a systém, který ale samozřejmě není systémem statickým, ale dynamickým. Tudíž se samozřejmě může a je i vhodné jednotlivé složky metodiky různě intuitivně měnit, přizpůsobovat a doplňovat, v závislosti na potřebách a vhodnosti vzhledem ke skupině. Již však tato určitá pravidelnost či systematickosti schůzek sebeobhájců má edukační a terapeutický charakter. A také může mít tato metodika velký význam proto, že se na její tvorbě podíleli vlastní mírou i sami sebeobhájci.

Dále byla tato metodika sestavena s tím cílem, že by mohla sloužit jako inspirace či zdroj nápadů a podnětů pro nově založené skupiny sebeobhájců. Výzkumem bylo totiž zjištěno, že nalezení vhodného tématu pro lekci sebeobhajování je pouze základním krokem. Nejdůležitější je následné promyšlení obsahu a formy probírání jednotlivých témat lekcí. Víme totiž, že sebeobhajování je založeno na mnoha abstraktních pojmech a tudíž jde o velice náročný proces a pokud chceme, aby si sebeobhájci z daných lekcí něco odnesly a zároveň tyto poznatky dokázaly v životě využít a použít, musí být efektivita obsahu a forem práce v jednotlivých lekcích dobře propracována.

Při zpracovávání metodiky do bakalářské práce jsme se zaměřili také na zpětnou vazbu, kterou jsme při lekcích sebeobhajování od sebeobhájců dostávali. Může tak sloužit k vyvarování se děláním stejných chyb a nebo naopak jako zdroj zajímavých poznatků z praxe, nově založeným skupinám sebeobhájců, které by se touto metodikou chtěli nechat inspirovat.

5.1 Průběh lekce – struktura

1. **VSTUPNÍ ROZHOVOR** – Jak se klienti mají, co zažili nového, jaký byl jejich harmonogram – jak pracovní tak volnočasový. Klienti si při volném rozhovoru povídají rádi. Je důležité jim tak vyjádřit zájem o ně, komunikovat s nimi na přátelské úrovni, ne na úrovni učitele!

V praxi bylo zjištěno, že klienti si chtějí popovídat o všem, co nového zažili, kde byli a nebo co je zrovna v danou chvíli napadne. Tímto vstupním rozhovorem dává asistent najevo velice důležitou věc – a to zájem o sdělení klientů. Také tím posilujeme sebevědomí sebeobhájců. Důležité také je říci, že tím, že jedinci vše sdělí hned na úvod sezení, eliminují

se tak náhlé skoky do jiných témat a odbočování během sebeohajování samotného, což je velice častým jevem.

- SPOLEČNÉ ZAHÁJENÍ** – Tzv. moderátor (jeden ze sebeobhájců) všechny účastníky přivítá, zopakuje téma z poslední lekce a oznámí, o čem bude lekce nová. Klienti se často bojí nebo se stydí za to, že si nepamatují témata, proto je důležité nic nevyčítat a poradit.

Jedná se o důležitý krok těsně před zahájením oficiálního procesu (výcviku) sebeobhájců, ti tak při procesu sebeohajování vykazovali známky větší zodpovědnosti v přístupu k výcviku. Byla na nich znát větší motivace a úcta. Zároveň byl na jedincích znát i pocit důležitosti a významnosti, když zrovna oni mohli být těmito „moderátory“, kteří zahajovali a ukončovali naše sezení.

- VŠEOBECNÝ PŘEHLED (ROZHLED)** – Při každém sebeohajování se pořídily **NOVINY**, ve kterých se vybíraly články a bavilo se o nich

Tento nápad při založení dané skupiny sebeobhájců nebyl hned od počátku. Na tuto inovaci bylo přistoupeno až z důvodu, že klienti nevyplňovali svůj volný čas nijak aktivně, jen se dívali na televizi a uklízeli domácnost. Proto z důvodu častého sledování televize byl vznesen návrh, aby sledovali i zpravodajské programy a na to při následných setkáních navázala i diskuse nad denním tiskem. Díky této invenci se podařilo u sebeobhájců probudit velké množství otázek a témat, které v tisku viděli a nechápali je (většinou reagovali na obrázky doprovázející články).

- OPAKOVÁNÍ** – kvůli zapamatování si lekcí a jejich obsahu je nesmírně důležité jejich více než časté opakování! Proto se nejprve zopakuje poslední diskutované téma – Proč se o něm bavilo? Co jsme se dozvěděli? Jak to využijeme? Jak jsme se k tématu dostali – možnost zopakování i předešlých lekcí. Zde je důležitá role tzv. asistenta sebeobhájců, který by měl tuto debatu řídit a udržovat v určitých mantinelech, aby nedocházelo k častému odbočování od tématu, což mají klienti často ve zvyku. Samozřejmě úkolem asistenta je svou řídicí roli postupně přenášet na ostatní sebeobhájce a pomalu se posouvat do role pasivního posluchače a pozorovatele.

5. **AKTIVITA** – Účel aktivity může být různorodý a asistent sebeobhájců by měl mít v zásobě hry různého typu pro různé situace. Pokud vidí nesoustředěnost – využít hru na soustředění se, pozornost, atd. Pokud jsou klienti naopak apatičtí, unavení, smutní – využít hru na rozpohybování se, legrační hru, atd. Důležitě je funkčně reagovat na situaci.

Aktivita zde funguje jako společný prostředek soustředění se na jednu danou věc, slouží jako motivace a prostředek k upoutání pozornosti pro následující práci. Při procesu sebeobhajování bylo zjištěno, že unavitelnost klientů je opravdu vysoká, takže také proto byly tyto aktivity vždy velice vhodným prostředkem ke změně a opětovnému navození pozornosti. Zároveň byly aktivity vždy s určitým cílem – procvičení paměti, procvičení smyslů, řešení aktuálně vzniklého problému, atd.

6. **NOVÁ LEKCE**

- Vysvětlení nového tématu asistentem (lépe je, pokud má téma některý sebeobhájce)
- Použití konkrétního příkladu – film, kniha, příběh, výukové video, obrázek, scénka, ...
- Diskuse
- Vlastní zkušenosti, situace ze života, příklady, připomínky, dotazy, ...
- Dramatizace modelových situací

7. **OPAKOVÁNÍ** – Ověřování nově nabitých znalostí, schopností využít informace v praxi, navrhování modelových situací + následné možnosti řešení, dotazy

8. **EVALUACE** – Pomocí EMOTIKONŮ (kvůli jednoduchosti) – Líbilo X Nelíbilo

Opět se jedná o aktivitu, která nebyla při zrodu skupiny sebeobhájců ve Šternberku, ale postupně byla zavedena. Bylo odzkoušeno více metod – nejprve měli sebeobhájci každý sám za sebe říci něco, co si zapamatoval a jestli se mu sezení líbilo, poté byla odzkoušena metoda dvoubarevných papírků (černá = nelíbilo x žlutá = líbilo). Ale po situaci, kdy jedna klientka vhodila do krabičky černý papírek s odůvodněním, že ona je také černá, bylo od metody odstoupeno. Nejvíce se osvědčila metoda emotikonů. Usměvavý emotikon a smutný emotikon. Tato metoda byla odzkoušena jednoduchou otázkou, aby se zjistilo, zda jí sebeobhájci pochopili a vše bylo v pořádku.

9. **SPOLEČNÉ ZAKONČENÍ** – Moderátor všem poděkuje, že přišli a ukončí sebeobhajování

5.2 Specifika práce s dospělými osobami s MP při sebeobhajování

Proces sebeobhajování je založen na mnoha abstraktních pojmech, výrazech, souvislostech. Dospělé osoby s mentálním postižením mají velice specifickou úroveň vnímání, myšlení, paměti, nazírání na situaci a proto je důležité tento proces sebeobhajování uzpůsobit, modifikovat. Ale ne tak, aby se z něho uměle vytvořený systém, ale aby se jednalo o přirozené poznávání a výklad věcí, které pouze uzpůsobíme či doplníme.

- Snadné čtení – Všechny psané dokumenty převádět do jednoduché formy, obrázků
- Mluvit v jednoduchých, ne příliš dlouhých větách, bez odborných výrazů
- Pojmy se snažit okamžitě vysvětlit jinými jednoduššími slovními spojeními
- Prokládat lekce sebeobhajování odpočinkovými a zábavnými aktivitami
- Namotivovat sebeobhájce před samotným sebeobhajováním
- Dávat najevo zájem o sebeobhájce, povídat si o nich a jejich životě
- Názornost výuky (výcviku) – obrázky, příběhy, filmy, hry, předměty, ...
- Průběžný odpočinek a odbočení od tématu
- Neustálé opakování
- Pravidelnost, řád a systém

5.3 Jednotlivé lekce sebeobhajování

V této kapitole jsou popsány vybrané jednotlivé lekce, které byly se sebeobhájci probírány. Byly vybrány tři nejvhodnější na ukázkou, které jsme v této práci ve zkratce popsali. Ve zkratce z toho důvodu, poněvadž témata těchto lekcí nebyly probírány pouze během jednoho setkání sebeobhájců, ale byly probírány z různých pohledů a různými formami a metodami dlouhodobě během necelého roku a půl. Tento přístup opakování témat lekcí pomocí různorodých metod a forem výuky (výcviku) v dané problematice se ukázaly jako vhodné, protože každý sebeobhájce je dospělou osobou s mentálním postižením a jak již bylo popsáno v teoretické části této práce, osobnost každého z nich je velice specifická a každý může vnímat jiné věci. Avšak každá lekce by měla mít vždy svůj cíl, diskusi a následně zmíněné jednotlivé metody (formy) práce.

Probírání jednotlivých lekcí vždy záleželo na individuální situaci, na aktuálním stavu a rozpoložení sebeobhájců a podle toho se struktura lekcí, která je podle naší metodiky sice pevně daná ale je dobré ji vždy vzhledem ke znalosti skupiny či intuici upravit, měnila. Některé metody (formy) probírání obsahu lekcí také hodně závisí na aktuální situaci, schopnostech a nápadech asistenta sebeobhájců či sebeobhájících samotných

V naší práci jsme se také velkou měrou zaměřovali na zpětnou vazbu k navržené a aplikované metodice, kterou jsme od sebeobhájců měli a tu jsme se v této kapitole také snažili popsat a zaznamenat. Může tak sloužit k vyvarování se děláním stejných chyb a nebo naopak jako zdroj zajímavých poznatků z praxe nově založeným skupinám sebeobhájců, které by se touto metodikou chtěli nechat inspirovat či ji chtěli použít.

5.3.1 ROZHODOVÁNÍ SE

Umět se rozhodnout sami za sebe je skutečností, která tvoří, v tom pravém slova smyslu, lidskou svobodu. Nejmenším dětem je možnost volby převedena na rodiče, kteří všemu rozumí, a proto dokážou rozhodovat nejlépe ve prospěch dítěte. Ale v určitém období si dítě začne prosazovat svoje názory a volby. Rodiče tedy ustupují a snaží se být dítěti pouze poradci v jeho rozhodnutích. U dospívajících jedinců se zvyšuje potřeba rozhodovat sám za sebe, poněvadž tím člověk cítí, že je svobodný a tvoří si život podle sebe.

U osob s mentálním postižením je často situace jiná. Záleží sice na mnoha faktorech, ale tendencí je rozhodovat za ně a tím jim ušetřit starost či problémy. Stejně tak mohou někteří rozhodovat za jedince s MP z důvodu, že se bojí, že tak těžké rozhodnutí dotyčný nemůže zvládnout. Samozřejmě se nedá generalizovat a říci, že za každou osobu s mentálním postižením rozhoduje někdo jiný. Záleží například na hloubce mentální retardace u jedince, na zařízení, které navštěvuje nebo kde je umístěn, na rodinném prostředí či zázemí, osobnosti samotného jedince a jeho znalostech, schopnostech a dovednostech.

Situace je v tomto ohledu pravděpodobně nejtěžší v zařízeních, kde jsou osoby s jakýmkoliv zdravotním postižením umístěny 24 hodin denně a tudíž mají nastavený přesný program a režim. Všichni mají stejný harmonogram dne, žijí ve stejném prostředí, stravují se společně a účastní se stejných aktivit. Pokud žije osoba s mentálním postižením v takovém zařízení dlouhodobě, často se ani nepotřebuje rozhodovat. Dělá to, co se má, poněvadž je za to chválena a také proto, že to tak dělají ostatní. To je pro osoby s mentálním postižením jistota, kterou potřebují.

Tato lekce není tématem, které by se dalo probrat a vyřešit během jednoho sezení. Probíralo se téměř vždy, pokaždé jinou metodou, formou a s časovými rozestupy. Jedná se zároveň o všepronikající téma, na které jsme naráželi i v dalších mnohých lekcích. Proto je zde popsáno hodně aktivit a lekce je obsáhlejší. Popisuje totiž dlouhodobý proces práce

Cíl lekce:

- Rozvinout diskusi k dané problematice + přemýšlení o slově, situacích (při kterých se rozhodujeme), zkušenostech, ...
- Zjistit zkušenosti klientů se samostatným rozhodováním
- Zjistit situace, ve kterých máme možnost práva rozhodovat se sami a kdy je lepší si nechat poradit
- Snaha najít co nejvíce situací, při kterých se člověk (sebeobhájci) každodenně rozhodují a budou nadále rozhodovat
- Získat vědomosti - co je to rozhodování, proč se rozhodujeme, pomáhá nám to, ...
- Získat zkušenosti – vyzkoušet si na vlastní kůži všemi možnými způsoby situace ze života
- Opakovat neustále slova ROZHODOVÁNÍ, ROZHODOVAT SE SÁM ZA SEBE
- V rámci lekce se zabývat i problematikou: VLASTNÍ NÁZOR (Myslím si, Podle mého názoru,...)
- Zdramatizovat modelové situace, kdy se člověk v životě musí rozhodovat, kdy se může rozhodovat, kdy je lepší si nechat odborně poradit a kdy se v životě rozhodovat nemůžeme = co je dané a nezměníme to

Diskuse:

Co je to rozhodování?

Proč se rozhodujeme a pomáhá nám to v něčem?

Kdy se člověk rozhoduje?

Musíme se rozhodovat nebo nemusíme?

Klienti nebyli z počátků zvyklí bavit se o jednom tématu dohromady a vyjadřovat svoje názory na danou věc. Neustále odbíhali od tématu, nechápali, proč by k danému tématu měli vyjadřovat. Na otázky: Co si tom myslíte? Jaký je Váš názor? Co byste dělali Vy? – nedopovídali. Z počátku byly diskuse vedeny pomocí uzavřených otázek. Nejprve byly vždy 2 možnosti: Myslíte si, že se můžeme v obchodě rozhodnout, co si koupíme? Nebo nám paní prodavačka dá do košíku to, co ona chce? Postupem času jsme se dopracovali k nabídkám

více možných odpovědí a postupně už i sebeobhájci sami reagovali na otázky bez nabídky. To s odstupem času vnímáme jako velký pokrok.

Jednotlivé metody práce: - často zároveň zdroj pro další témata lekcí

1. **Situace na útržcích papíru** - Byly rozdány každému 2 papírky, na kterých byly napsány různé situace, ve kterých si člověk vybrat může a některé, které jsou dané. Sebeobhájci měli popsat obě situace a říci a povědět ostatním svůj názor.

Příklady situací:

- Co si obleču? Koho potkám na ulici?
- Co si koupím? Jaké bude venku počasí?
- Kdy se usměju? Vybrat si jméno?

Problémem při této aktivitě bylo to, že většina ze sebeobhájců neumí číst (ani psát) a pokud ano, tak čtení a psaní nepraktikují. Proto jim byla nabídnuta pomoc s přečtením, kterou samozřejmě rádi přijali. Po přečtení obou papírků byla často odpověď spíše kolektivní, než jedincův názor. Ale i tímto se rozvíjelo přemýšlení nad daným problémem. Postupem času (po více společných sezeních nad tímto tématem) byly zkoušeny i různé chytáky a nesmysly, aby se u jedinců nerozvinul „syndrom“ toho, že vždy je něco jenom správně nebo jenom špatně.

2. **Nácvik modelových situací pomocí **dramatizace**** – Asistent vždy vymyslí nějakou situaci a tu s klientem rozehrává. Průběh scének můžeme různě měnit, asistent může sebeobhájcům pomáhat, nahazovat jim různé situace ve scénce. To se pak okamžitě rozebírá s ostatními.

Scénky:

- **Obchod** – jaké si koupím potraviny a proč, chci si koupit něco na chuť
- **Doma** - kdy půjdeme spát, co si oblečeme, co budeme jíst, v kolik půjdeme do práce
- **Volný čas** – co budeme dělat; když už sledujeme televizi, tak co v ní

Dramatizace se v praxi ukázala jako jedna z nejúčinnějších metod výcviku sebeobhajování. Jelikož se jednalo o vizuální zhmotnění toho, o čem se diskutovalo a co se probíralo, byla to vždy velká pomoc k lepšímu zapamatování, pochopení a následnému lepšímu vybavování si. Klienti se na scénky rádi dívali a také v nich rádi hráli. Nebylo vždy

jednoduché jim vysvětlit, že se jedná o zprostředkovanou skutečnost – pouze si zkusíme situaci, která by mohla nastat. S jednou sebeobhájkyňi byla hrána scénka – právo jít k doktorovi. Měla hrát, že má zlomenou ruku. Jenže místo toho říkala, co jí opravdu bolí. I přesto šlo o velice významnou situaci, kdy sebeobhájkyňe řekla, co ji trápí. Jednalo se o skvělou zpětnou vazbu toho, že sebeobhajování má smysl. Klientka totiž takové věci dříve schopna nebyla.

3. **Promítání filmů** s problematikou rozhodování se v životních situacích

- **Film MOST** (krátkometrážní film, určený a dostupný široké veřejnosti) – film je o vztahu otce a jeho syna. Otec pracuje jako výhybkář na železničním mostě přes řeku. Jednou jde syn do práce s otcem a zaklíní se ve zvedací mechanice mostu. Otec se **MUSÍ ROZHODNOUT** – buď zachrání syna nebo plný vlak cestujících

Tento film byl záměrně krátkým filmem, kvůli udržení pozornosti. To se také povedlo, všichni pozorně vše sledovali. Pouze si každý všiml něčeho jiného. Ne každý sledoval dějovou linku filmu, ale někoho zajímaly vlaky ve filmu, jiného zase paní, která byla těhotná. Proto následná diskuse o smyslu tohoto filmu se zvrhla k tomu, že každý popisoval, co jej zaujalo. To je způsobeno nedostatečnou schopností rozpoznat figuru a pozadí u osob s mentálním postižením. Avšak i přesto měla tato aktivita pro sebeobhájce velký přínos. Diskutovali na základě podnětu, vyměňovali si názory a postřehy a chtěli říci svůj názor. Asistentem byla pak vysvětlena i dějová linka filmu – že otec se musel rozhodnout, zda zachránit život svého syna či životy cestujících ve vlaku. Sebeobhájci si uvědomovali, že to musel mít těžké. Prokázali tím velké množství empatie, ale podstatu tíhy rozhodnutí prozatím nedokázali pochopit.

- **Film PŘESNĚ TAK** (krátkometrážní, výukový a inspirativní film, na internetu dostupný, natočen občanským sdružením Portus Praha, představený na filmovém festivalu Mental power v roce 2008) – krátký film o 2 osobách s MP, které se osamostatnily, žijí společně v jednom bytě a rozhodují se sami za sebe

Tento film je partnerském páru žijícím ve velkém ústavu, kteří se osamostatnili do samostatného bytu a žijí sami. Sebeobhájci zde viděli různé situace ze života – jako zaměstnání, využití volného času, hospodaření s penězi, zábava, povinnosti, atd. Nebyly zde jen správné situace.

4. **Stolní hra „AKTIVITY“** – Sebeobhájci se museli rozhodnout, která činnost jim jde nejlépe (malování, pantomima nebo vysvětlování) a touto činností pak ztvárnit vylosované slovo ze hry. Zároveň při hře jednotlivci spolupracovali, taktizovali (chtěli vyhrát) a také se hrou bezpochyby pobavili.

Tato hra je opět o problematice rozhodování a vlastního uvážení a názoru, co každý preferuje, jaký styl spolupráce s druhým. Že se jedná o metodu rozhodování sám za sebe, bylo sebeobhájčům vysvětleno. Sami by hloubku věci neobsáhli. Ale spíše si z aktivity vzali to, že se jedná o zajímavou hru, u které se zasmějí, a je akční, než že by pochopili a promýšleli hloubku svého rozhodování. Ale jako trénink se hra velice osvědčila. Je také zajímavé pro asistenta sledovat povahu a osobnosti jedinců.

5. **Čtení příběhů** – ať už z knih nebo pro účely sezení s klienty vytvořených příběhů
- Příběh o Josefovi – příběh napsaný pro účely sebeobhajování - o rozhodování se
 - Příběh Honza a štěstí – z knihy Pohádky bratří Grimmů (naklad. Egmont, 1984)

Podobně jako u filmů, byly příběhy záživným zpestřením probíraného tématu a diskuse, ale při jejich následném rozboru sebeobhájci opět mluvili o jednotlivých situacích z příběhu, ale celkové poselství jim unikalo. Proto byla nutná pomoc a dotazování se asistentem, zda zde hrálo roli rozhodování, rozhodovali se postavy sami, atd.

6. **Výukové video + rozbor situací na videu**

- Výukové video SEBEOBHÁJCI – Natočeno autorem práce pro účely této práce v městě Olomouci. Na tomto videu byly představeny tři modelové situace, kdy každá byla natočena jednou správně a jednou špatně. Poté byl vždy prostor pro diskusi a rozbor viděného. Témata ve videu byla:

- **Seznamování se (+ představování se)**
- **Rozhovor s cizím člověkem na ulici (dotaz na cestu)**
- **Rozhodování se (co si v obchodě koupit)**

Téma seznamování (+ představování se) a rozhovor s cizím člověkem bylo předmětem dalších témat sezení sebeobhájců ve Šternberku. Toto video bylo velice přínosné, bylo ukázáno až s odstupem času jako forma opakování a sebeobhájci byli velice aktivní, okamžitě chtěli říci svůj názor na špatné či správné situace. Opět šlo o výraznou zpětnou vazbu pro asistenta sebeobhájců a pro výzkumný tým obecně, že práce má smysl a že sebeobhájci dělají pokroky. Dnes se o těchto tématech chtějí sebeobhájci bavit znovu, již dle svých zkušeností.

- Výukové video Sebeobhájci volí prezidenta - Společnost pro podporu lidí s MP natočilo v roce 2014 ve spolupráci se Sebeobhájci z Prahy jejich schůzku (lekci)

Tento film byl použit proto, aby sebeobhájci pochopili, že proces sebeobhajování není záležitostí jen jejich skupiny ve Šternberku, ale že skupinka se stejnými zájmy a cíly je i jinde. Sebeobhájci reagovali na záběry se slovy: „To jsou postižení lidé!“ Cílem bylo vysvětlit jim, že jsou to jedinci s mentálním postižením, kteří se učí o svých právech a povinnostech, mluvit sami za sebe a za ostatní, stejně jako oni - sebeobhájci ze Šternberka. Sebeobhájci se o postižení i sebeobhajování dokázali bavit, diskutovali, ale nedokázali dané věci vztáhnout na sebe! Věděli, že jsou lidé na vozíku, neslyšící, ale mentální postižení neznali. Sebeobhajování se jim zdálo také jako zajímavé téma. Ale do jaké míry pochopili, že i jich samotných se tyto problematiky týkají, se jen těžko můžeme dohadovat. Proto se na těchto tématech pracujeme stále dál.

5.3.2 PRÁVA x POVINNOSTI

Práva a povinnosti jsou jedním z dalších důležitých a hodně diskutovaných témat. Každý člověk má svoje práva a povinnosti. Každý člověk se je již od útlého dětství učí. Jenže u osob s mentálním postižením je zpravidla situace problematická - práva jsou jim zajišťována automaticky jejich opatrovníky či rodinou. Často tito jedinci ani neznají význam tohoto slova. A co se týče povinností, tak ty znají jedinci často jen ve spojitosti s domácími pracemi.

Nejdůležitější při přípravě tohoto tématu bylo promyslet, jak se o svých právech a povinnostech se sebeobhájci začít bavit. Jak je uvést do problematiky.

Opět je důležité zdůraznit, že se nejedná o téma, která by se dala probrat během jednoho sezení a zároveň se jedná o téma, ve kterém jsme během našich sebeobhajování nacházeli další a další podtémata, kterými se sebeobhájci chtěli zabývat a které je zajímaly.

Cíl lekce:

- Získání znalostí – jaké máme práva a povinnosti
- Kde se práva a povinnosti berou – zabývání se Ústavou ČR, Listinou základních práv a svobod, jaké máme zákony, vláda ČR a obecně politika, policie a soudy ČR
- Co patří do povinností? – Etiketa, pravidla, zákony, ...
- Proč musíme dodržovat povinnosti? Co by se stalo, kdybychom tak nečinili?
- Seznámení se s případy, kdy nebyly dodržovány lidská práva či povinnosti

Diskuse:

- Co pojmy PRÁVO a POVINNOST znamenají?
- Kdo všechno má práva? A jaká?
- Co všechno patří do našich práv? A co všechno se dá pojmut do povinností?
- Kdo hlídá, aby byla práva a povinnosti dodržována? Co když se nedodrží?
- Co nám zajišťuje naše práva – občanství České republiky

Jednotlivé metody práce: - často zároveň zdroj pro další témata lekcí

1. **Dramatizace** – Podstatou dramatizace u tohoto tématu bylo simulovat situace, ve kterých se člověk každodenně setkává se svými právy a povinnostmi. Scénka byla vždy zahrána jako špatná a správná. Sebeobhájci pak scénky komentovali a rozebírali.

Scénky:

- **U lékaře** – Máme právo jít k lékaři, pokud nám něco je
- **V obchodě** – Mám právo si cokoli v obchodě koupit X Musím za zboží v obchodě zaplatit
- **V kavárně** – můžeme si dát, co chceme, pokud za to zaplatíme
- **V práci** – mít práci a chodit do ní má právo každý X s prací je však spojeno velké množství povinností a pravidel
- **Ve škole** – do školy má právo chodit každý X opět zde musíme dodržovat pravidla

Scénky byly opět velice účinné při použití se sebeobhájci. Tato aktivita je bavila, byli pozorní a okamžitě chtěli všem říci, že je něco špatně či správně. Opět jediné negativum bylo, že někteří na scénce nacházeli jiné správné či špatné věci, které nebyly nejdůležitější. Každého zajímala jiná konkrétnost, která ne vždy souvisela s účelem dramatizace. Ale i přesto byla dramatizace pro zapamatování pravděpodobně nejúčinnější, poněvadž při zpětné vazbě (evaluaci) popisovali právě tyto scény jako příkladové.

2. Příběhy

- a) **Šnek** – Příběh od Jiřího Žáčka z knihy Život je boj, pojednává o tom, jak si šnek domluvil schůzku se třemi klokany. Šnek na ně čekal, ale oni nepřišli. A od té doby má šnek ve svém domečku (ulitě) prostřen na stole bílý ubrus, na něm červené víno a hlemýžď pomalu cestuje po světě, aby víno nerozlil a aby klokany našel. Opět jde o příklad nedodržování pravidel (povinností) a co to může způsobit.

- b) **Revizor** – Drama ruského spisovatele Vasilijeviče Gogola, pojednává o úředníkovi Chlestakovi, který je líný, nic nedělá, lže a krade, a přesto se mu začne v jednu dobu každý dvořit, pomáhat a pochlebovat. On toho využívá a přestává dodržovat veškerá pravidla, nedodržuje společenská pravidla a etiketu. Všechny tím obtěžuje a okolí straší. To je hlavní myšlenka, která měla být sebeobhájcem předána.

Jelikož bylo praxí zjištěno, že pouhá diskuse není pro osoby s MP dost účinná k zapamatování si daného problému, proto byla snaha nalézt účinnější nástroj k pochopení dané problematiky. Byla vybrána forma čtení příběhů a následný rozbor. Jak již bylo popsáno v předchozím tématu, jednalo se o velice zajímavou a pro sebeobhájce příjemnou změnu. Již to nebylo obyčejné vyprávění či poslouchání jeden druhého, při kterém nebylo lehké udržet pozornost. Tato metoda byla efektivnější. Všichni poslouchali, do příběhů se vžili, okamžitě je po skončení reflektovali, popisovali děj. Negativní stránkou věci bylo ale to, že kvůli nedostatečné diskriminaci figury a pozadí klientů, nebyl ihned pochopen smysl příběhu. Proto se osvědčilo vždy příběh doplňovat doplňujícími otázkami, které ke smyslu čteného sebeobhájce postupně přivedly.

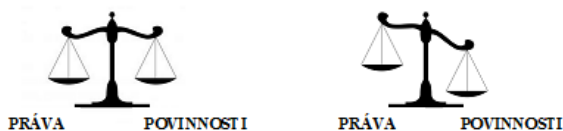
3. **Obrázky k různým situacím – formou HÁDANEK = Co se na obrázku stalo?**

Tato metoda práce byla založena na velkém množství obrázků, které se promítaly postupně na počítači. Hlavním cílem je u sebeobhájců rozvinout fantazii – například: „Co se asi mohlo stát, že se na obrázku lidé hádají?“ Dalším důležitým cílem této aktivity bylo popisovat, jaké pravidla tito lidé na obrázku asi nedodržovali, že se musela situace tak vyhrotit. Nebo na jiných obrázcích zase bylo úkolem popisovat, jaké práva byly lidem odepřeny a jak to dopadlo či mohlo dopadnout.

Je velice důležité, aby asistent poznal a znal chování jednotlivých sebeobhájců a tím pak lépe poznal, co znamenají různé reakce. Při této aktivitě z počátku jedinci nebyli moc aktivní, ale díky zkušenostem s reakcemi sebeobhájců bylo zjištěno, že se styděli říci svůj názor. Proto asistent s popisováním obrázků začal, nejprve popisoval obrázky nesmyslně, aby nabídl sebeobhájcem možnost opravy. Ti viděli, že se nemusejí bát cokoliv říci, i když to bude špatně, maximálně je druzí opraví. Popisování obrázků bylo opět spíše útržkovité popisování konkrétních věcí nebo lidí, ale dohromady (za pomoci asistenta) byl ze společných poznámek poskládán opravdový smysl, který měl být sebeobhájcem představen.

4. **„Miska vah“** – Opravdové misky vah (nebo alespoň obrázek takových misek vah) měly posloužit k větší názornosti důležitosti propojení práv a povinností. Úkolem bylo sebeobhájčům vysvětlit, že je důležité dodržovat svoje povinnosti, abychom mohli vyžadovat dodržování našich práv. Že na jedné misce vah jsou práva a na druhé povinnosti. A tyto váhy musejí být stále v rovnováze. Pokud se jedna strana převáží, je to špatně!

Jednalo se o názornou metodu, která přinesla efekt. Všichni sebeobhájci si pomocí gesta znázorňujícího váhy navzájem radili, používali jej a byli šťastní, že si na základě tohoto gesta či hesla „váhy“ vybavovali slova - práva a povinnosti. Časem se ale ukázalo, že jejich zapamatování si dané problematiky není až tak dokonalé. Při dotazu, jakým tématem jsme se minule zabývali, jedinci ukazovali gesta vah. Ale již si nemohli vzpomenout, co znamenali. A byli strašně šťastní, že odpověděli na asistentovu otázku. Ale na doplňující otázku, co misky znázorňují, již dokázat neodpověděli. Proto jsme chtěli této metody zanechat, ale někteří sebeobhájci ji aktivně a funkčně využívali. Proto jsme ji při opakování nechali jedince ukazovat i asistent ji nadále používal a určitě došlo postupem času ke zlepšení i v oblasti pochopení smyslu gesta vah.



Obrázek 1 - Misky vah – názorná ukázka rovnováhy práv a povinností

Tento obrázek (schéma) bylo vytvořeno autorem práce pro potřeby výuky (výcviku) sebeobhájců. Obrázky na výrobu schématu byly čerpány z elektronických zdrojů: Vyvážené misky (Dostupné z: <http://www.rodicum.cz/jaka-je-zena-ve-znameni/jaka-je-zena-vahy>) Nevyvážené misky (Dostupné z: <http://blog.racx.cz/hubnete-s-jistotou-kuchynska-vaha/>)

5. **Etiketa** – Podstatou bylo sebeobhájčům vysvětlit určitá společenská pravidla chování a to nejen základní, ale i pravidla společenského bontonu či chování ve specifických situacích jako například chování v kině, restauraci, na návštěvě či například pravidla správného stolování. K větší názornosti byla pro potřeby výcviku sebeobhájců pořízena kniha s názornými obrázky a popisky. K větší názornosti byla využívána kniha Etiketa od Ladislava Špačka, která obsahuje mnoho názorných a zajímavých obrázků.

Tato aktivita byla probírána jako dlouhodobé téma. Vybraly se kapitoly, které by sebeobhájci mohly v životě využít a nebo ty, které je ze seznamu kapitol zajímaly. Překvapivě byl zájem i o pravidla stolování = pravidla správného prostírání stolu, dále pak průběh a pravidla přátelské návštěvy, jak se chovat k dámě, chování na veřejných místech a mnoho dalších zajímavostí. Jednalo se o velice záživná a pro všechny zábavná sezení. Všechny situace jsme si zkoušeli dramatizovat, také jsme v praxi zkoušeli správně prostřít stůl a nebo si vyzkoušeli, jak by měl vypadat správně upravený a oblečený muž či žena. Tyto aktivity byly velice záživné a sebeobhájci si při opakování na mnoho věcí správně vzpomněli.

- 6. Listina základních práv a svobod + ÚSTAVA** – Pokud mluvíme o svých právech, neměli bychom opomenout nejdůležitější dokumenty, které se našich práv týkají. Jedná se o Listinu základních práv a svobod, ve které se můžeme dozvědět přesné znění práv, které má každý občan ČR + se o nich dá diskutovat. A když už se bavíme o právech občana ČR, tak musíme vědět, co toto občanství v našem státě obnáší. A k tomu nám pomůže zase ÚSTAVA ČR. V té se dozvíme o tom, co vše je pro naši republiku důležité, co obnáší být občanem, atd.

Jednalo se o velice náročné téma, které se nedalo pouze sebeobhájčům popsat. Muselo se vše nejprve dobře připravit. Listina se sebeobhájčům předložila jako obecná listina. Ale byly v ní zatrhnuty pouze oblasti, které se dají zjednodušit a vysvětlit na nějakém konkrétním příkladu. Tyto oblasti se následně dramatizovaly (jednotlivé dramatizace našich práv jsou popsány v první metodě této kapitoly), kreslily (zjednodušené piktogramy, které vždy zastupovaly určitý význam), diskutovalo se o nich.

Některá témata byla oproti jiným více středem pozornosti, poněvadž se proti němu okamžitě sebeobhájci ohranili. Jednalo se především o právo, aby člověk nebyl DISKRIMINOVÁN – a nejvíce se diskutovalo nad oblastí diskriminace z důvodu zdravotního postižení, rasy, pohlaví, atd. Tato oblast vznesla velké množství otázek ze strany sebeobhájců, na které se téměř někdy ani nedalo odpovědět a díky kterým se rozpoutalo obrovské množství dalších témat, které si asistent sebeobhájců napsal a které se následně dlouhou dobu postupně probíraly. Jmenujme si alespoň některé otázky sebeobhájců jako příklad:

- Proč se někdo někomu posmívá? A co se v takových případech dělat?
- Proč má člověk to zdravotní postižení? A může si za to?
- Když se nám posmívají, proč nejdu do vězení? Proč jsem černý / á? Kdo za to může?

Jak již bylo řečeno, na některé otázky byla snaha sebeobhájcům vysvětlit, že tak zkrátka jsou a musíme je tak brát. A co se týče diskriminace, tak byla snaha vysvětlit, že se jedná o patologický jev, který se vyskytuje, ale normální není a je třeba proti němu něco dělat. Stejně tak bylo velké množství dotazů na BEZDOMOVECTVÍ – Proč lidé bydlí na ulici, když mají svoje práva? Je důležité sebeobhájcům neustále vysvětlovat, že musí být rovnováha mezi povinnostmi a právy a pokud není (viz předešlá metoda „MISKY VAH“), nastávají například tyto situace. Samozřejmě je také vysvětlit, že každý člověk žije svůj život jinak, že neexistuje přesný plán či harmonogram a je třeba se naučit situace umět řešit.

5.3.3 KOMUNIKACE

Komunikace je nejdůležitějším prostředkem vyjádřená člověka. Proto i tato oblast byla zařazena mezi nejdůležitější kapitoly, které byly vybrány, aby se jim sebeobhájci věnovali a které se sebeobhájcům zdáli dost vhodné k tomu, aby se o nich bavili.

Jelikož nejde, aby nějaký jedinec nekomunikoval (vždy nějakým způsobem člověk komunikuje), je důležité se touto oblastí zabývat více do hloubky. Osoby s mentálním postižením mají často narušenou komunikační schopnost. Hlavní příčinou je pomalý psychomotorický vývoj daných jedinců a tudíž i nedostatky ve vývoji řeči a jejího zdokonalování. Proto je nejen důležitá logopedická intervence ale také intervence v podobě diskusí a aktivit zaměřených na podstatu toho, proč mluvíme a komunikujeme. Je důležité, aby se sebeobhájci i nad těmito problémy pozastavovali a naučili se jimi zaobírat.

A dalším důležitým cílem probírání tohoto tématu při výcviku sebeobhájců je, že komunikace je důležitou sociální dovedností, která slouží k co největší možné integraci jedinců do majoritní společnosti.

Cíl lekce:

- Naučit se DŮLEŽITOU ROLI komunikace v životě
- Zjistit, že se dá komunikovat i jinak, než jen verbálně – neverbálně, činem, ...
- Naučit se určitá pravidla při komunikaci
- Můžu mluvit s každým stejně? Rozlišovat, jak s kým mluvím.
- Představování se
- Seznamování se
- Komunikace s cizími lidmi

Diskuse

- Proč komunikujeme? Co je úkolem komunikace?
- Jak si můžu dovolit komunikovat s různými lidmi?
- Kdy, kde a před kým se člověk představuje? Má to svá pravidla nebo je to jedno?
- Proč se člověk seznamuje? Musí? Jak to probíhá?
- S panem ředitelem (ve Vincentinu) či nadřízeným v práci mluvím stejně jako s kamarády?
- Můžu se bavit s cizími lidmi? A o čem?

Jednotlivé metody práce: - často zároveň zdroj pro další témata lekcí

1. **Informace – TV + NOVINY** – Tato metoda práce nebyla při zakládání skupiny sebeobhájců ve Šternberku, byla doplněna postupně při rozvoji dynamiky skupiny. Bylo při sezeních zjištěno, že klienti často sledují televizi. Proto se hledalo smysluplné využití této činnosti. Co takhle sledovat veřejné dění a snažit se tak co nejvíce rozšiřovat své myšlenky na dění v celé České republice a pokud možno i ve světě. U osob s mentálním postižením je typická zaměřenost na úzkou oblast. Pro komplexní rozvoj jedincova myšlení a vnímání se tato aktivita ukázala skvělé řešení.

Každé sezení přivezl asistent sebeobhájců noviny a na úvod sezení si společně prodiskutovali dění v české republice, ve světě, sebeobhájci sami postupně přicházeli se zprávami a novinkami, o kterých slyšeli nebo které viděli v televizi. Postupem času se tyto rozbory začaly dostávat na velice zajímavou úroveň, kdy se debatovalo, sebeobhájci se hlásily, aby mohli říci svůj názor. Metoda se velice osvědčila, budeme v ní určitě nadále pokračovat a navíc se dá určitě rozvíjet dalšími zajímavými doplňujícími aktivitami.

2. **Dramatizace neverbální komunikace** – Tato metoda spočívala v přiblížení sebeobhájcům podstaty neverbální komunikace. Jedinci si různými scénkami a hrami zkusili, jak může být nepříjemné, když s námi někdo špatně komunikuje.

Asistent sebeobhájců si připravil na toto sezení malé překvapení. Již při příchodu na sebeobhajování se choval sklesle, smutně, unaveně, snažil se tak i mluvit, mít odpovídající „řeč těla“. Při rozhovoru se pak snažil o rozpor mezi svým chováním a výpovědní hodnotou sdělení – tvrdil, jak se má skvěle, jak mu nic nechybí a jak má výbornou náladu. Někteří sebeobhájci si nevšimli ničeho zvláštního, ale jedna sebeobhájkyň DANA se z ničeho nic

asistenta zeptala, jak se má? Že jí připadá smutný! Na to konto se pak asistent začal vyptávat ostatních, co si myslí o jeho náladě ve srovnání s tím, co říkal.

Další fází bylo následné doprovázející faktory komunikace zkoušet dramatizacemi a diskusí – například rozhovor s někým, ale dívání se někam jinam. Nebo sezení při rozhovoru s někým rozvalený na židli. Nebo například vzdálenost mezi lidmi při rozhovoru (zkoušelo se i pokřikování na sebe po bytě, což se všem samozřejmě nelíbilo) a mnoho dalšího. Situace přišly sebeobhájčům legrační, ale zároveň si vzpomínali i na mnoho svých takovýchto negativních či pozitivních zkušeností.

3. Představování se (Domovní schůze) – Na základě rozhovoru, který před každým sebeobhajováním probíhá, bylo zjištěno, že se sebeobhájci musí pravidelně každého čtvrt roku zúčastňovat domovní schůze v panelovém domě, kde bydlí.

Sebeobhájci se rozpovídali, že nedávno již schůze byla a oni se na ní měli ostatním nájemníkům představit jako noví obyvatelé domu. Bylo to pro ně údajně velice stresující situace, protože nevěděli, co mají říci a jak to mají říci. Proto jsme se touto oblastí začali zajímat, aby k podobným situacím již nedocházelo.

Nejprve proběhla diskuse, jak se jedinci v dané situaci cítili. Co se od nich očekávalo? No určitě to, aby se ostatním nejprve představili, protože je důležité druhým říci, s kým právě hovoří. Následně byly zdramatizovány jednotlivé situace, při kterých je důležité se představit a zároveň situace, kdy se představovat nemusíme nebo kdy to ani není vhodné. Zdramatizovala se naše fiktivní schůze, na které se každý sebeobhájce zkusil představit, říci kdo je a že se sem nově přestěhoval. Aby se sebeobhájci neučili mluvit jen za sebe a o sobě, měli zároveň představit další obyvatele bytu, ve kterém žijí.

Dále se dramatizovaly situace například v obchodě, kdy sebeobhájci měly u fiktivní pokladny zaplatit své zboží a z ničeho nic se paní prodavače představovat. Poté se diskutovalo, jak se aktéři scénky cítili a co si o této situaci ostatní myslí. Tyto situace se poté dále upravovaly pro setkání s cizím člověkem – představovat se mu? Kdy a za jakých okolností?

Velice přínosnou zpětnou vazbou bylo, když do bytu sebeobhájců přijel cizí člověk – opravář na kuchyň a jedna ze sebeobhájkyň, která přišla domů později, pána doma potkala, podala mu ruku a představila se mu. Tento velice pěkný zážitek jsme následně rozebírali a dávali si jej za příklad.

4. **Seznamování se** – Součástí kapitoly ETIKETA, která byla dlouhodobě probírána, bylo také téma seznamování se. Jedná se o důležitou činnost, díky které poznáváme nové lidi. Ale každé seznámení by mělo probíhat podle určitých pravidel – samozřejmě do toho každý může vnést něco ze své osobnosti a temperamentu, ale princip by měl probíhat podobně.

Nácvik probíhal z větší části opět formou dramatizaci různých situací, ve kterých se člověk seznamuje a druhou důležitou aktivitou k tomuto tématu byl rozbor fotografií, na kterých se vždy nacházeli dva lidé a sebeobhájci měli popisovat, jak by u nich seznamování probíhalo. Zároveň se místy i obě aktivity spojovaly = rozbor obrázku + dramatizace děje tohoto obrázku. Dramatizace posléze měly za úkol vyzkoušet si modelové situace, jak se správně seznámit. Asistent sebeobhájců četl z knihy ETIKETA pravidla seznamování a o těch se poté diskutovalo, každý říkal své zkušenosti a poté se situace hrály ostatním. Důležité bylo podávavší ruku. Kdo podává ruku komu, jak podávat ruku, atd. Sebeobhájce daná problematika zajímala, pan Honza tuto problematiku velice dobře znal. Prý už o ní někdy slyšel a zaujalo a zaujala jej. Dokonce věděl, že jsou rozdíly mezi muži a ženami, tak jsme se bavili i o tom, že žena nabízí ruku pánovi, atd.

a. **Etiketa – Jak s kým komunikovat - Pan ředitel, partner, kamarád**

Často řešený problém u jedinců s mentálním postižením je to, že nerozlišují, s kým se baví. Často mají se všemi přátelský vztah, který není vždy „na místě“ či zdvořilý. Jak tedy rozlišovat komunikaci s různými lidmi?

Opět se jedná o metodu práce s knihou ETIKETA, která má sebeobhájcům pomoci rozlišovat komunikaci s přáteli, nadřízenými či cizími lidmi. Úkolem tedy nebylo jedincům zakazovat nebo nadávat, ale vzájemně si předat zkušenosti a poradit si, jak by to bylo nejlepší. Každý dostal za úkol si představit, že má pozdravit kamaráda, pana ředitele a cizího člověka na ulici. Většina sebeobhájců věděla, že se učili, že musí zdravit slušně. Proto většina z nich uvedla, že se musí pozdravit „Dobrý den“ a být slušný. Ale vždyť přece kamaráda nebo partnera můžu zdravit „AHOJ“. Takže jsme se sebeobhájci probrali, že vždy musí vědět, co si dovolit ke komu. Ale zároveň je jejich právo se chovat a zdravit své kamarády, jak chtějí. Opět šlo o krok kupředu, protože jedinci mají neustále potřebu dokazovat, že něco umí a že se to už někdy naučili. Tento zvyk pravděpodobně přetrvává ještě z ústavní péče, kde tito jedinci dělali, co měli a pokud to udělali správně, často následovala pocta, která je těšila. Proto je

působem důležité sebeobhájci vysvětlovat, že samozřejmě dělat věci, jak se mají, je správné, ale někdy mohou podle svého uvážení či okamžité myšlenky něco udělat podle sebe.

- 5. Jak komunikovat s cizím člověkem?** – Osoby s mentálním postižením jsou často velice důvěřivé, nekritické, nepodezřívavé a toho mohou cizí lidé často využívat., proto je důležité nastítn rizika< která mohou při kontaktu a komunikaci s cizími lidmi nastat. Pozor – není účelem sebeobhájce odradit od kontaktu s cizími lidmi! Naopak! Kontakt je důležitý, ale je třeba být připraven na všechny možné případy.

Jak se při sezení ukázalo, sebeobhájci neznají dobře význam slovního spojení „Cizí člověk“. Stírají se jim rozdíly mezi vzájemnými lidskými vztahy. Ze života znají, že někteří lidé jsou si blíže, jsou si blíže a druhou skipu pro ně tvoří všichni ostatní. Nemají dobře rozpoznány rozdíly v lidských vztazích. Proto se od začátku začaly vysvětlovat a probírat různé typy vztahů mezi lidmi – cizí lidé, přátelé, dobří přátelé, partneři, manželé, ...

Sebeobhájci měli spoustu dotazů na téma partnerů, proč se lidé „pusinkují“? Proč se drží za ruku? Debatovalo se o líbání a objímání žen, které jsou pouze přítelkyně. Některé dotazy nebylo jednoduché zodpovědět, ne na každou byla vysvětlitelná otázka.

Nejdůležitější pro sebeobhájce ale byla diskuse o cizích lidech. Tuto diskusi obohatila i dramatizace shledání se s cizím člověkem, který chtěl po sebeobhájci adresu, číslo a peníze. Úkolem si bylo uvědomit, že člověka neznáme, takže jej slušně odmítneme a jdeme dál. Tuto scénku jsme pak hráli i jako shledání dvou přátel, což samozřejmě probíhalo přátelštěji.

6 OVĚŘENÍ NAVRŽENÉ METODIKY

Námi navržená metodika, která byla vytvářena během jednoho a půl roku a zároveň byla aplikována na skupinu sebeobhájců ve Šternberku, díky kterým tato metodika vůbec začala vznikat a vznikala, byla následně šetřením ověřena. Toto šetření probíhalo takovým způsobem, že se pomocí reprezentativních souhrnných dramatizací u sebeobhájců a pomocí dotazníkového šetření u zaměstnanců zařízení Vincentinum zjišťovalo, zda u samotných jedinců v chráněném bydlení, kteří se sebeobhajováním začali, dochází ke změnám a pozitivním krokům kupředu. Těmito pozitivními kroky jsou myšleny ty kroky, které jedince naučí a bude je podporovat ve větší samostatnosti, schopnost se sami rozhodovat, mluvit o svých problémech, nebát se zeptat a mnoho dalších důležitých aspektů samostatného života blížícího se životu jedinců v běžném sociálním prostředí.

6.1 Ověření ze strany sebeobhájců

U samotných sebeobhájců bylo těžkým úkolem nějak objektivně tuto oblast zjistit – zvolit správnou metodu zhodnocení vlivu sebeobhajování na ně samotné. Již během evaluací pomocí emotikonů, které byly v každé lekci, bylo zjištěno, že klienti nechápou princip hodnocení prošlé lekce. Nejprve se začalo pouze slovním hodnocením hodiny každým individuálně. Poté se kvůli objektivnosti a odstranění možného strachu negativně lekci hodnotit rozhodlo, že klienti budou vybírat ze dvou karet (jedna je negativní černá barva a druhá je pozitivní žlutá barva). Ale poté, co se nám jedna sebeobhájkyň svěřila, že je Romka, tak proto dala černý papír, jsme od metody upustili. Zvolili jsme metodu emotikonů, která se po dlouhém zkoušení poměrně na dobré úrovni ujala. A přesně tuto formu evaluace jsme se pokusili využít i při zjišťování, zda má v obecnější rovině sebeobhajování na klienty vliv, pamatují si z něj něco a dokážou to pak použít.

Byly sestaveny reprezentativní souhrnné dramatizace, které vždy představovaly určitou lekci a určitou problematiku. Vždy byly 2 scénky na dané téma – jedna správná a druhá nikoli. V konečném důsledku se však i na špatných scénkách hledaly správné věci a naopak. Vždy ve scénce figuroval asistent sebeobhájců, který scénku udržoval tak, aby splnila účel a některý ze sebeobhájců. Úkolem ostatních sebeobhájců bylo zvedat emotikony – buď usměvavý jako souhlas a nebo zamračený jako nesouhlas.

Uveďme si příklad takovýchto scének:

- **OBHČOD** - Scénka, kdy si něco vezmu a nezaplátím **X** Nakupování, jak má být
- **CHOVÁNÍ** – Scénka neslušného chování v restauraci **X** Slušné chování
- **VZTAHY** – Cizímu člověku na ulici dávám adresu a telefonní číslo **X** Asertivní odmítnutí cizího člověka

6.2 Ověření ze strany zaměstnanců zařízení

Ověření (evaluace) ze strany zaměstnanců zařízení Vincentinum – konkrétních zaměstnanců, kteří pracují s klienty z chráněného bydlení. Ti nejsou součástí procesu sebeobhajování, ale zároveň vidí klienty v různých situacích a znají je již delší dobu, proto bylo bráno v potaz, že právě evaluací těchto zaměstnanců by mohlo být objektivně zjištěno, zda sebeobhajování jedincům přináší užitek a nebo alespoň zda dochází k nějakým změnám.

Byla zvolena dotazníková metoda. Dotazník byl vyhotoven pouze v 10 kopiích a to z důvodu, že s klienty z chráněného bydlení již více zaměstnanců do styku nepřichází. Proto se všech těchto 10 dotazníků dostalo k respondentům a všechny se vrátily vyplněné zpět.

Dotazník obsahoval 7 položek. Tyto položky byly obsahové (zaměřeny na obsah odpovědi respondenta) a co se týče formy, byly otevřené, uzavřené i polozavřené. Nyní si jednotlivé položky popíšeme a pokusíme se pochopit a vysvětlit odpovědi respondentů.

1. Otázka – Myslíte si, že má na klienty vliv skutečnost, že dělají sebeobhajování?

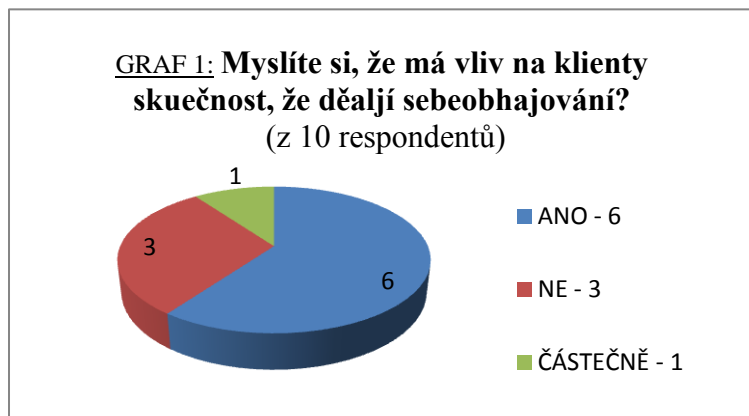
Respondenti se k této otázce vyjádřili tak, že sebeobhajování vliv na klienty má. O jaký vliv se jedná, však již otázka nezjišťuje.

Tato otázka byla doprovázena i dovětkem „Popište prosím vlastními slovy důvod, v jakém ohledu došlo ke změně“. K tomu se již nevyjádřili všichni respondenti, avšak ti, kteří se vyjádřili, tak pomohli k lepšímu pochopení odpovědi daného tázaného. Uvedeme si některé příklady:

„Mají přehled o dění kolem sebe.“ (2 respondenti)

„Získávání sebevědomí klientů.“

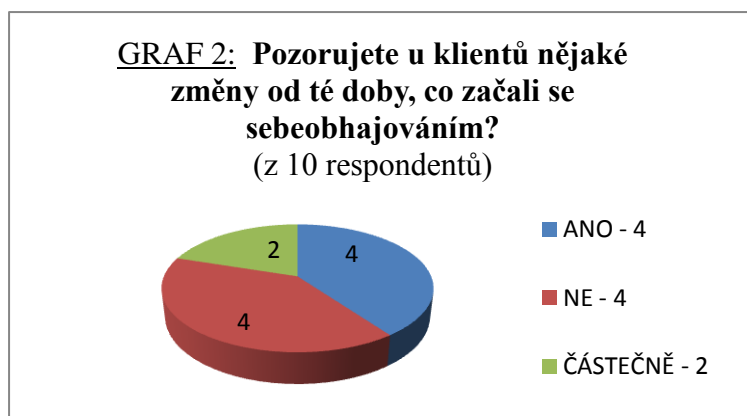
„Získávání komunikačních dovedností, otevřenosti.“



2. Pozorujete u klientů nějaké změny od té doby, co začaly se sebeobhajováním?

Jaké?

Tato otázka u respondentů získala stejné množství pozitivních i negativních odpovědí. Výsledek této otázky však není tolik zarážející, jak by se mohlo zdát. Sebeobhajování je velice složitý proces, který je pro osoby s mentálním postižením náročný. Mluví se zde často v dost abstraktních pojmech, mluví se často o situacích, se kterými se sebeobhájci ještě nesetkali. Proto není osvojování si těchto znalostí a dovedností, nabitých při sebeobhajování, vždy jedinci okamžitě pochopeno a používáno. Proto při styku se zaměstnanci pak může vypadat tento proces jako zbytečný či neúčinný. Ale pouze při samotných lekcích sebeobhajování můžeme vidět změny či posuny klientů kupředu. Ale i tak objektivně musíme říci, že sebeobhajování je opravdu dlouhodobým procesem na kterém nejsou vždy zřetelně vidět okamžité úspěchy.



3. V jakých oblastech podle Vás došlo ke změně – k jakýmkoliv posunům / zájmům klientů o danou problematiku?

Podstatou této otázky bylo zhodnotit, zda opravdu došlo v některých oblastech, které se týkají samostatného života klientů a z nichž některé jsou zároveň jednotlivými lekcemi v procesu sebeobhajování, ke změně a v kterých konkrétně. Každý z 10 respondentů na otázku odpověděl zakroužkováním oblastí, které byly pro sebeobhájce nové a které jsou pro samostatný život jedinců důležité. Nejvíce respondentů si myslí, že k největším změnám u sebeobhájců došlo v oblastech sebevědomí, komunikace a dělání věcí sám za sebe. Pouze jeden respondent se vyjádřil, že nedošlo ke změně v žádné oblasti. Samozřejmě musíme objektivně říci, že v některých oblastech mohlo dojít ke změně i bez působení sebeobhajování, pouze působením osamostatnění se jedinců na chráněné bydlení či působením jiných faktorů. Ale díky tomuto procesu se alespoň klienti o dané problematice něco dozvídají a mohou se o ni dále sami více zajímat, mohou své znalosti, vědomosti či dovednosti doplňovat, opakovat a více si je zvnitřňovat. Ve většině případů respondenti kroužkovali více oblastí různého druhu, o čemž svědčí i to, že bylo pouze deset respondentů a dopovědí mnohem více.

Oblasti, ve kterých došlo ke změně	Četnost
Komunikace	5
Slušné chování	3
Povinnosti	0
Práva	4
Rozhodování se	3
Etiketa	0
Informace ze světa i z domova	2
Sebevědomí	7
Stud	0
Dělat věci sám za sebe	5
Žádné	1
Celkem odpovědí	30

Tabulka 1 - Oblasti, ve kterých došlo u jedinců díky procesu sebeobhajování ke změně

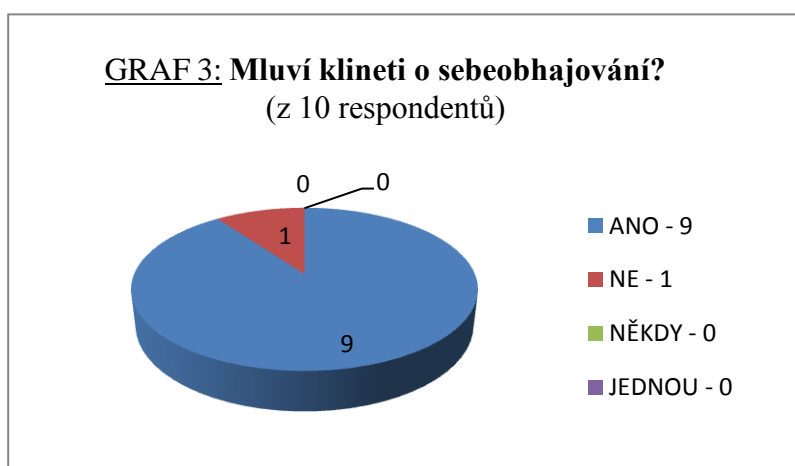
4. **Mluví klienti o sebeobhajování? Jakou formou – sdělují zážitky, nové poznatky, chlubí se vědomostmi či se na něco ptají (můžete uvést příklad, pokud si vzpomenete)?**

V této otázce se respondenti téměř stoprocentně shodli, že klienti o sebeobhajování mluví, což je skvělý pokrok. Podstatou není, aby se probrala lekce a tím vše skončilo. Podstatou je, aby sebeobhájci nad tématy přemýšleli, ptali se na názory na danou problematiku ostatních, sdíleli své názory a pochyby. Nebo jen pouhé sdělování informací o proběhlých lekcích a tématech v nich probíraných, je skvělou zpětnou vazbou, že sebeobhájci vědí, co bylo probíráno a tudíž je úkol sebeobhajování naplňován. Opět si uvedeme některé konkrétní komentáře, které respondenti v dotazníky uvedli jako vysvětlení své odpovědi:

„Mluví o novinách, které si čtou.“ (2 respondenti)

„Mluví o osobě asistenta sebeobhájců.“ (3 respondenti)

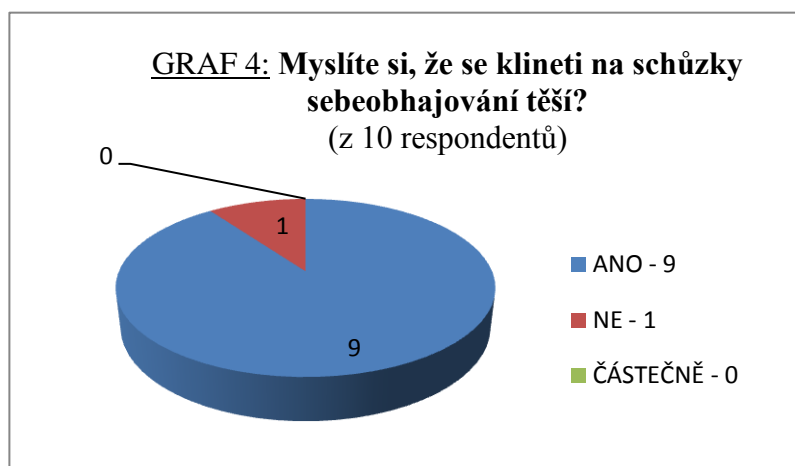
„Používají větu: *Byli jsme povídat.*“



5. **Myslíte, že se sebeobhájci na jejich schůzky těší?** Vysvětlete prosím svou odpověď.

Další důležitou otázkou, na které jsme se pracovníků ptali a která je pro další práci se skupinou sebeobhájců velice důležitá. Opět téměř všichni odpověděli, že se podle nich sebeobhájci na jednotlivé lekce těší. Motivace je pro sebeobhajování nesmírně důležitá. Je na místě určitě zdůraznit, že sebeobhajování je dobrovolným setkáváním, klienti do procesu nejsou nuceni. To by porušovalo zásady a principy sebeobhajování. Sebeobhájci na schůzky chodí, aby mohli oni něco řešit, něco se dozvěděli a ne aby někdo řešil něco o nich, něco je nuceně učil a pak je z toho zkoušel.

V dotazníku byla zmíněna téměř ve všech případech pozitivní odpověď. V doprovodném komentáři však byly uvedeny důvody, proč se klienti na sebeobhajování těší, které ale nebyly úplně v souladu s podstatou schůzek ale i tak jsou výbornou zpětnou vazbou. Uveďme si příklady:



„Těší se na osobu asistenta Zdeňka.“ (3 respondenti)

„Těší se vypítí kávy.“

„Těší, kdy je čas věnován jim samotným.“

Tyto názory jsou samozřejmě pochopitelné, každý se může těšit na něco jiného. Ale výsledek je u všech stejný – zabývají se procesem sebeobhajování, který je rozvíjí.

6. Jak byste vlastními slovy popsali vztah klientů k sebeobhajování?

Tato otázka u respondentů vyvolala více rozporuplných odpovědí. Většina tázaných se vyjádřila, že proces sebeobhajování má pro klienty určitě smysl a je dobrý, ale klienti zatím nechápu pravý význam sebeobhajování. Každý vidí spíš příjemné věci, které mu sebeobhajování přináší.

„Nechápu obsah sebeobhajování a nedokážou o něm mluvit.“

„K sebeobhajování jako takovému vztah nemají.“

Ale na druhé straně byly i takové odpovědi, které reflektovaly i pozitivní názory na proces sebeobhajování. I tito dotazovaní si určitě byli vědomi, že klienti nejsou nyní odborníky na sebeobhajování, ale pravděpodobně si u dotyčných všímají určitých změn.

„Nová aktivita s novým člověkem, aktivita, která povzbuzuje.“

„Těší se na určitý den, kdy mají sebeobhajování, vypijí si kávu a povídají si.“

„Ovlivňují je zprávy ze světa.“ (2 respondenti)

„Klienti se učí sami rozhodovat, řešit problémy.“

„Klienti mají pozitivní vztah k asistentovi sebeobhájců. Chtějí, aby viděl jejich dílčí úspěchy.“

Tato oblast je opět velice náročná na hodnocení a proto je důležité si uvědomit, že při procesu sebeobhajování jsou samozřejmě, jako všude jinde, důležité cíle. Avšak čím větší cíle si v krátkém časovém intervalu zvolíme, tím potom může dojít k většímu zklamání z jejich nedosažení. Proto je u sebeobhajování důležité si také zvolit významné cíle, které opravdu jedincům pomou a povedou je k větší samostatnosti a mnoha dalším aspektům samostatného života, ale stejně důležité je si také stanovovat mnoho menších dílčích cílů, které je dobré na cestě za hlavním cílem postupně vyplňovat a tím vidět pokrok v procesu sebeobhajování a na sebeobhájcích samotných. Proto se se sebeobhájci ze Šternberka snažíme tyto menší dílčí cíle postupně vyplňovat a stávat se tak postupně lepšími a lepšími sebeobhájci.

7. Co podle Vás nejvíce zpomaluje, narušuje či ovlivňuje proces sebeobhajování u klientů z chráněného bydlení? Popřípadě prosím dopište další.

Z tabulky můžeme vidět, že všichni respondenti si uvědomují, že mentální postižení nejvíce ovlivňuje proces sebeobhajování. A jak již víme z teoretické části, tak mentální postižení je velice komplexní stav, který ovlivňuje pro sebeobhajování velice důležité kognitivní procesy jako je vnímání, pozornost, myšlení, paměť a mnoho dalšího. Pokud je funkce těchto oblastí snížena, je i náročný proces sebeobhajování velice ztížen. Operuje se zde totiž s velice abstraktními pojmy (jako práva, povinnosti, rozhodování se sám za sebe, atd.) a tudíž je jejich správné pochopení, zapamatování a aplikace v běžném životě velice náročné. Jedná se o dlouhodobý proces.

Dále si většina respondentů uvědomuje (druhá nejpočetnější odpověď), že stejně jako u intaktní populace, hraje velkou roli osobnost každého jedince. Jeho silné i slabé stránky. Takže je důležité si uvědomit, že proces sebeobhajování je velice dynamický proces, který není předem určen, stále se mění v závislosti na sebeobhájcích a mnoha dalších faktorech. Proto si jde jen těžce naplánovat, že za určitou dobu intenzivního sebeobhajování dojde k těm a těm určitým změnám. Těmi, kdo proces určují a posunují, jsou hlavně sami sebeobhájci.

Faktory, které nejvíce narušují (zpomalují) proces sebeobhajování	Četnost
Mentální postižení sebeobhájců	10
Osobnostní rysy sebeobhájců	8
Únava	2
Část dne	0
Léky	0
Prostředí	0
Četnost schůze	1
Motivace	2
Nálada	3
Celkem odpovědí	26

Tabulka 2 - Faktory, které nejvíce narušují (zpomalují) proces sebeobhajování

6.3 Shrnutí ověření navržené metodiky

Je velice náročné společně zhodnotit ověření metodiky proběhlé formou reprezentativních souhrnných dramatizací ze strany sebeobhájců a ověření metodiky ze strany zaměstnanců zařízení, kteří se sebeobhájci dále pracují. Tito zaměstnanci se vyjádřili tak, že sebeobhajování na klienty působí a ovlivňuje je, ale polovina si myslí, že u nich k žádné změně nedošlo. Avšak stejná část si myslí, že sebeobhajování jedince nejenom ovlivňuje, ale vidí u nich také změny a to v konkrétních oblastech, které jsou pro samostatný život jedinců v chráněném bydlení důležité – například rozhodování se, práva a povinnosti a mnoho dalšího. A co se týče ověření navržené metodiky ze strany samotných sebeobhájců, tak tam můžeme říci, že došlo k velkému pokroku. Sebeobhájci měli sice při souhrnných dramatizacích, které zjišťovaly, co si zapamatovali a co dokážou z jednotlivých lekcí využít, někdy problém pochopit, že se jedná pouze o dramatizaci situace, která skutečnou situaci pouze simuluje. Ale při dramatizaci situací si sebeobhájci pamatovaly věci a skutečnosti, o kterých se v lekcích mluvilo a dokázali je hlavně i v situaci správně aplikovat, což je nejdůležitější.

Zaměstnanci si také všichni plně uvědomují, že samotný výcvik sebeobhájců z vysoká determinuje velké množství aspektů - jako osobnost každého jedince, únava, malá četnost schůzek, nálada a v tomto smyslu nejdůležitější mentální postižení jedinců. Kvůli tomu je proces sebeobhajování zdlouhavý a náročný a výsledky nemusí být všem zřejmé a okamžité. Někteří zaměstnanci by však podle výsledků dotazníkového šetření mohli namítnout, že důvodem malých pokroků může být i neefektivní navržená metodika sebeobhajování. To bychom však zjistili až srovnáním s jiným typem metodiky, který však nemáme. Ale dlouhodobá aplikace dané metodiky lekcí žádné závažné nedostatky či problémy prozatím neukázala. To ukázalo i ověření navržené metodiky ze strany sebeobhájců, které dopadlo výborně. Stejně tak i dotazníkové šetření nedopadlo výrazně negativně, či výrazně pozitivně a zároveň vzhledem k okolnostem složitosti procesu sebeobhajování a faktorů ovlivňující tento proces ze strany sebeobhájců, se nedá určit navržená metodika jako chybná či málo efektivní. Je ale samozřejmě na zvážení každého, k jakému konkrétnímu závěru by se přiklonil a zda považuje proces sebeobhajování, s aplikovanou navrženou metodikou, se sebeobhájci ve Šternberku za správný či nikoli.

Také je velice složitou otázkou, zda sebeobhájci chápou pravý důvod toho, proč se scházejí. Někteří zaměstnanci si myslí, že je pro ně přednější vypít dobré kávy a nic nedělat. Ale vždyť sebeobhájci mohou získávat informace, stávat se samostatnějšími, učit se novým

věcem, získávat sebevědomí a u toho nemusí mít vždy na paměti, že je to kvůli sebeobhajování. Je důležité vědět, že se schází, aby si povídali o problémech, co je tíží, co je zajímavá a na co zatím nikde neslyšeli odpovědi. Což sebeobhájci vnímají, je to vidět i na ukázkách z lekcí, které jsou k práci přiloženy na DVD v podobě videoukázek. A skutečnost, že se jedná o proces sebeobhajování je věc, kterou by vědět měli, ale musíme být trpěliví a neustále se snažit tyto věci zdůrazňovat a opakovat a výsledek se časem dostaví.

Ale dalším významným aspektem, který bereme jako velice pozitivní a kladný, je to, že sebeobhájci se na sebeobhajování těší, mluví o něm se zaměstnanci nebo s ostatními klienty, mají radost z toho, že na sobě pracují a že se mohou někam posunovat. Zajímají se o dané problematiku i mimo samotné lekce – příkladem může být dění v celé České republice či ve světě (noviny, televizní zprávy). Tyto pokroky si uvědomují jak zaměstnanci zařízení, kteří s klienty pracují, tak asistent sebeobhájců, který při sebeobhajování jedincům pomáhá a vidí tak dlouhodobě proces od počátku do nynější fáze. To je velice dobrý příslib toho, že sebeobhájci na sobě budou chtít pracovat i nadále, prohlubovat své dosavadní znalosti a dovednosti a budou chtít získávat nové. A pro nás je důležité si uvědomit, že by se díky těmto skutečnostem mělo v sebeobhajování pokračovat.

ZÁVĚR

„Povídáme, jaký máme problémy.“ (Výrok sebeobhájkyňě)

„Povídáme si o postižení. Co pomáhá nám.“ (Výrok sebeobhájkyňě)

„Já bych Vám chtěla něco říct. Já jsem se chovala špatně.“ (Výrok sebeobhájkyňě)

Tyto věty jsou podle našeho názoru velice dobrým výsledkem a důkazem toho, že sebeobhajování u nově založené skupiny sebeobhájců ve Šternberku má smysl, že nově vytvořená metodika na sebeobhájce pozitivně působí a ti si z lekcí opravdu odnášejí potřebné znalosti a vědomosti, které jsou potom schopni aplikovat či o nich přemýšlet a mluvit. Skupina sebeobhájců byla založena přibližně před jeden a půl rokem, kdy se paralelně se založením skupiny začala vytvářet i metodika sebeobhajování. Během tohoto roku a půl tato skupina společně pracovala na různých tématech, které jsou nezbytné pro samostatný život v běžném sociálním prostředí - zmiňme si například rozhodování se sám za sebe, práva a povinnosti, komunikace, představování se, vztahy, slušné chování, etiketa, Česká republika, občanství, politika, zákony, policie, soudy, volný čas a jeho využití, informace ze světa i z České republiky, diskriminace, postižení a mnoho dalších odvozených témat lekcí. U sebeobhájců došlo od doby, kdy začali se sebeobhajováním, k pozitivním změnám. Říci, že jsou změny způsobeny pouze procesem sebeobhajování, by bylo nepřesné a sobecké. Tyto změny jsou způsobeny souhrou mnoha důležitých faktorů, které na sebeobhájce působí. Je to kombinace například nového prostředí, aspektů tohoto prostředí (jako je větší možnost rozhodování se, větší samostatnost, zodpovědnost, nutnost se vzájemně domlouvat a věci demokraticky řešit), našeho zmíněného sebeobhajování a dalších. Avšak i přesto bychom si dovolili sebeobhajování více vyzdvihnout, protože jediné sebeobhajování dává jedincům možnost o těchto věcech mluvit, objektivně o nich diskutovat, řešit společně problémy či věci a situace nově vzniklé.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit metodiku sebeobhajování dospělých osob s mentálním postižením, která by mohla posloužit jako zdroj informací, inspirací a námětů nově založeným skupinám sebeobhájců. Tuto metodiku jsme vytvořili. Podařilo se nám také nově založit skupinu sebeobhájců ve Šternberku a díky nim jsme metodiku dlouhodobě a postupně na tuto skupinu aplikovali. Díky tomu jsme vždy měli

okamžitou zpětnou vazbu od sebeobhájců, na kterou jsme v této bakalářské práci také kladli velký důraz a snažili se ji vždy dostatečně zaznamenat, aby mohla opět pomoci jako inspirace a zdroj námětů. V praktické části bakalářské práce jsme navrženou metodiku také ověřili. Bylo provedeno ověření ze strany sebeobhájců – pomocí reprezentativních souhrnných dramatizací, které reflektovali, co si z jednotlivých lekcí sebeobhájci zapamatovali a jak to dovedou použít. Další, kdo metodiku ověřoval, byli zaměstnanci zařízení Vincentinum, kteří s jedinci z chráněného bydlení pravidelně pracují, a ti pomocí dotazníkového šetření hodnotili, zda má sebeobhajování na jedince vliv a pomáhá jim. Výsledky ověření nevyšly výrazně ani pozitivně ale ani negativně. Ale na základě mnoha faktorů, které jsou v kapitole vztahující se k ověřování navržené metodiky popsány, bychom se přikláněli k výsledkům pozitivním. Ale to samozřejmě záleží na každém, z jakého úhlu pohledu se bude na výsledky provedeného šetření (ověření navržené metodiky) dívat.

V rámci bakalářské práce jsme se zabývali plněním i dalších cílů – většina z nich je jich již přirozenou součástí procesu sebeobhajování (jako například posilování kompetencí k samostatnému životu jedinců, vyvolávat zájem o okolí a dění v něm, řešit problémy a odpovídat na dotazy, atd.) Zmiňme si například také vytvoření výukového videa k výcviku sebeobhájců (které obsahuje vždy 2 situace, z čehož je jedna správná a jedna špatná) či vytvoření ukázky průběhu lekce sebeobhajování ve Šternberku (obě videa jsou popsány v přílohách práce a jsou i k práci přiloženy na DVD). Dále se nám podařilo uspořádat společné setkání sebeobhájců v Olomouci, kde se setkala více skupin sebeobhájců z různých míst Olomouckého kraje a které bylo velice motivující do další práce a k dosahování dalších nových cílů. Konkrétně sebeobhájci ze Šternberka na setkání neustále vzpomínají a baví se o něm dodnes (opět je popis tohoto setkání více popsán v příloze práce). Dalším neméně důležitým cílem práce bylo i například šířit myšlenku sebeobhajování, v což doufáme, že touto prací můžeme naplnit.

Proto by podle našeho názoru mělo být ve výcviku sebeobhajování podle dané metodiky ve Šternberku pokračováno a doufáme, že tato práce a metodika někoho inspiruje k založení skupiny sebeobhájců či někomu přinese zajímavé náměty a inspiraci.

Jak již bylo řečeno v úvodu této práce, osob, které se nemohou rozhodovat sami za sebe a které nemají možnost volby je stále mnoho. Proto se nebojme těmito lidem pomoci přivést je na správnou cestu a popřípadě jim pomoci se postupně dostávat k jejich vysněnému cíli.

POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE

BEIRNE-SMITH, Mary, James R. PATTON a Richard ITTENBACH. *Mental retardation*. 4th ed. New York: Maxwell Macmillan International, c1994, xiv, 636 p., angličtina, ISBN 0-02-307883-9.

ČERNÁ, Marie. *Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2008, 222 s. ISBN 978-80-246-1565-3.

MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 511 s. ISBN 978-807-3678-593.

Nový občanský zákoník 2014: rejstřík: redakční uzávěrka 26. 3. 2012. Ostrava: Sagit, 2012, 320 s. ÚZ. ISBN 978-80-7208-920-8.

KYSUČAN, Jaroslav. *Úvod do psychopedie*. 2. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1986, 135 s.

LECHTA, Viktor. *Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole*. Vyd. 1. Editor Viktor Lechta. Praha: Portál, 2010, 435 s. ISBN 978-80-7367-679-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010, 401 s. ISBN 978-80-7315-198-0.

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukativních trendů*. Vyd. 1. Brno: MSD, 2006, 208 s. ISBN 80-86633-40-3.

RUBINŠTEJNOVÁ, Susanna. *Jakovlevna., Psychologie mentálně zaostalého žáka*, překlad: Vladimír Janeček, 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1973

Rovnost práv pro všechny!: Přístup lidí s mentálním postižením k právům a spravedlnosti. [Zpráva]. Brusel: Inclusion Europe, 2005, 44 s. ISBN 2-87460-028-8.

Sebaobhajovanie - ako na to. 1. vyd. Bratislava: Združenie pro pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike, 2004. ISBN 80-969077-2-7.

SVOBODA, Pavel. *Metodologie kvantitativního speciálněpedagogického výzkumu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 123 s. ISBN 978-80-244-3067-6.

ŠIŠKA, J. 2005. *Mimořádná dospělost: edukace člověka s mentálním postižením v období dospělosti*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0992-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

VALENTA, Milan a Oldřich MÜLLER. *Psychopedie: teoretické základy a metodika*. 5., dopl. a upr. vyd. Praha: Parta, 2013, 495 s. ISBN 978-80-7320-187-6.

VALENTA, Milan, Jan MICHALÍK a Martin LEČBYCH, M. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 349 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3829-1.

Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník: Nový občanský zákoník. In: *Sbírka zákonů české republiky*. Ostrava: Sagit, 2012, roč. 2014, částka 33, ISBN 978-80-7208-920-8

Elektronické zdroje

Hubněte s jistotou - pomůže Vám kuchyňská váha. *Blog.racx.cz: Zdravý životní styl* [online]. 2013 [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: <http://blog.racx.cz/hubnete-s-jistotou-kuchynska-vaha/>

Inclusion international: Kapitola - Kdo jsme. [online]. 2015 [cit. 2015-04-21]. Angličtina. Dostupné z: <http://inclusion-international.org/who-we-are/>

Inclusin Europe: Kapitola - O nás. [online]. [cit. 2015-04-21]. Angličtina. Dostupné z: <http://www.inclusion-europe.org/en/about-us>

Inclusion Europe: The European Platform of Self-Advocates. [online]. [cit. 2015-04-21]. Angličtina. Dostupné z: <http://www.inclusion-europe.org/en/self-advocacy>

Jaká je žena ve znamení: Jaká je žena VÁHY. In: *Rodičům.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: <http://www.rodicum.cz/jaka-je-zena-ve-znameni/jaka-je-zena-vahy>

LECHNÝŘ, V. Bydlení pro lidi s MP. [online]. 2002 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=37>

Sebeobhajovanie - ako na to [online]. 1. vyd. Bratislava: ZPMP v SR, 2004[cit. 2015-04-16]. ISBN 80-969077-2-7. Dostupné z: <http://www.zpmpvsr.sk/index.php/robime/uzitocne/publikacie#manuály>

ŠNAJDROVÁ, Marcela. Sebeobhajování. *Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů: Speciální vzdělávání* [online]. 2006 [cit. 2015-04-22]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/500/sebeobhajovani.html/>

Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk: Kapitoly - Úvod, Historie, Organizační struktura, Chráněné bydlení Šternberk, Transformace. [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://www.vincentinum.cz/>

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, částka 37. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Myslíte si, že má vliv na klienty skutečnost, že dělají sebeobhajování?	47
Graf 2 - Pozorujete u klientů nějaké změny od té doby, co začali se sebeobhajováním?.....	47
Graf 3 - Mluví klienti o sebeobhajování?.....	49
Graf 4 - Myslíte si, že se klienti na schůzky sebeobhajování těší?	50

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Oblasti, ve kterých došlo u jedinců díky procesu sebeobhajování ke změně	48
Tabulka 2 – Faktory, které nejvíce narušují (zpomalují) proces sebeobhajování	52

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Misky vah – názorná ukázka rovnováhy práv a povinností	38
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Návrh dalšího možného tématu lekce sebeobhajování

Příloha 2 – Další zajímavosti ohledně sebeobhajování v ČR

Příloha 3 – Společná schůzka sebeobhájců v Olomouci

Příloha 4 – Dotazník pro zaměstnance Vincentina

Příloha 5 – Článek o sebeobhajování z výroční zprávy Vincentina 2014

Příloha 6 – Výukové video pro výcvik sebeobhájců

Příloha 7 – Záznam ukázky z výcviku sebeobhájců ve Šternberku

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Návrh dalšího možného tématu lekce sebeobhajování

<u>SEBEOBHAJOVÁNÍ</u>

- ✓ Cíl lekce:
- ✓ Diskuse:
- ✓ Jednotlivé metody práce: - často zároveň zdroj pro další témata lekcí

Problematika v rámci lekce

1. Jaké mají zdravotně postižení práva?
2. Zdravotní postižení
3. Proces TRANSFORMACE sociálních služeb

Příloha 2 – Další zajímavosti ohledně sebeobhajování v ČR

Další zajímavosti ohledně sebeobhajování v ČR

- **Konference „Můj život“ v Poslanecké sněmovně** – Tuto konferenci iniciovala skupina sebeobhájců „SAMI A SPOLU“, kteří ji uspořádali 20. 6. 2003 pro širokou veřejnost. Akce byla skvěle zorganizována a všechno bylo precizně nachystáno a naplánováno. Příspěvky měli jak členové sebeobhájců SAMI A SPOLU tak také hosté. Záštitu nad touto konferencí převzal 1. místopředseda poslanecké sněmovny ČR Ing. Jan Kasal. (1)
- **Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením (SPMP ČR)** – Je sdružení lidí s mentálním postižením, jejich rodin a dalších odborníků. Tato organizace se také zabývá ochranou práv a zájmů lidí s mentálním a kombinovaným postižením a jejich rodin. Součástí tohoto cíle je i podporování zakládání skupin sebeobhájců a jejich následná podpora – pořádáním přednášek, kurzů, workshopů, setkání s odborníky, vydáváním publikací. Tato organizace má pro tyto účely zřízen **projekt JDEME DÁL**. Úkolem je šířit myšlenku sebeobhajování a zároveň podporovat již vzniklé skupiny. (2)

(1) Zdroj: VONDRÁČKOVÁ, Milada. Deklarace skupiny sebeobhájců SAMI A SPOLU. [online]. [cit. 2015-04-16]. Dostupné z: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=247>

(2) Zdroj: Projekt Jdeme dál!: Skupina sebeobhájců na nové cestě. *Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, o.s.* [online]. [cit. 2015-04-16]. Dostupné z: http://www.spmpcr.cz/cs/jdeme_dal/

Příloha 3 – Společná schůzka sebeobhájců v Olomouci

Společné setkání Sebeobhájců v Olomouci

Dne 5.2.2015 proběhlo v Olomouci na půdě Pedagogické fakulty Univerzity Palackého společné setkání sebeobhájců ze Šternberka se sebeobhájci z Olomouce, ale i Přerova či Šumperka.

Hlavním cílem tohoto setkání bylo předání zkušeností mezi sebeobhájci, seznámení se s lidmi, kteří se zabývají stejnou aktivitou a mají stejné cíle a také se vzájemně podpořit v této činnosti sebeobhájců.

Průběh:

- Kolem 13.00 přijeli sebeobhájci do Olomouce, byli přivítáni na nádraží a poté se společně vydali do centra Olomouce, kde se prošli a zašli si společně na kávu do kavárny. Tady se společně probral DŮVOD jejich příjezdu a co od tohoto setkání očekávají.
- V 15.00 se společně přesunuli na fakultu, kde se postupně scházeli i další sebeobhájci. Začalo se společným seznámením – každý sebeobhájce si utrhl určitý počet částí toaletního papíru a podle jejich počtu musel říci úměrný počet informací o sobě.
- Následovala prezentace fotografií sebeobhájců z Olomouce ze zahraniční návštěvy sebeobhájců v Německu.
- Poté se jednotliví sebeobhájci vyjadřovali k tomu, proč se sebeobhajováním začali, co je k tomu vedlo, jak dlouho tuto činnost vykonávají a co by poradili sebeobhájcům ze Šternberka, kteří svou skupinu založili nedávno.

Shrnutí:

Setkání splnilo svůj účel. Sebeobhájci ze Šternberka byli z této akce nadšení, na dalších schůzkách jsme se k setkání v mnoha diskusích vraceli a padl také návrh na zopakování či pravidelné se scházení sebeobhájců ze širšího okolí. Velké poděkování za zprostředkování setkání patří paní doktorce Kozákové.





Poznámka:

Zdroj fotografií: Ze soukromého archivu autora této bakalářské práce

Příloha 4 – Dotazník pro zaměstnance zařízení Vincentinum

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Zdeněk Štokman a v rámci své bakalářské práce pracuji ve Vincentinu (Poskytovatel sociálních služeb Šternberk, příspěvková organizace) s klienty z chráněného bydlení na SEBEOBHAIJOVÁNÍ. Klienti se učí o svých povinnostech, právech, trénují rozhodování se sami za sebe, slušné chování, trénují různé dovednosti, které mohou každodenně využít (komunikace, seznamování se, vztahy mezi lidmi, etiketa, informace ze světa i z domova a mnoho dalšího).

Chtěl bych Vás poprosit o vyplnění krátkého dotazníku, který reflektuje, zda proces sebeobhajování na klienty působí a ovlivňuje je. Dotazník je anonymní a informace budou sloužit pouze pro potřeby této bakalářské práce. Děkuji za Váš čas.

1. **Myslíte si, že má vliv na klienty skutečnost, že dělají sebeobhajování? V jakém ohledu?** Vyberte z možností a dopište prosím i svými slovy vysvětlení své odpovědi.

ANO ČÁSTEČNĚ NE

2. **Pozorujete u klientů nějaké změny od té doby, co začali se sebeobhajováním? Jaké?** Vyberte z možností a dopište prosím vlastními slovy vysvětlení své odpovědi.

ANO ČÁSTEČNĚ NE

3. **V jakých oblastech podle Vás došlo ke změně – k jakýmkoliv posunům / zájmům klientů o danou problematiku?** Popřípadě dopište prosím oblasti další.

KOMUNIKACE

SLUŠNÉ CHOVÁNÍ

POVINNOSTI

PRÁVA

ROZHODOVÁNÍ SE

ETIKETA

VZTAHY

INFORMACE ZE SVĚTA I Z DOMOVA

SEBEVĚDOMÍ

STUD

DĚLAT VĚCI SÁM ZA SEBE

.....

4. **Mluví klienti o sebeobhajování? Jakou formou – sdělují zážitky, nové poznatky, chlubí se vědomostmi či se na něco ptají (můžete uvést příklad, pokud si vzpomenete)?**

ANO

NĚKDY

JEDNOU

NE

5. **Myslíte, že se sebeobhájci na jejich schůzky těší? Vysvětlete prosím svou odpověď.**

ANO

ČÁSTEČNĚ

NE

6. **Jak byste vlastními slovy popsali vztah klientů k sebeobhajování?**

7. **Co podle Vás nejvíce zpomaluje, narušuje či ovlivňuje proces sebeobhajování u klientů z chráněného bydlení? Popřípadě prosím dopište další.**

MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

OSOBNOSTNÍ RYSY

ÚNAVA

ČÁST DNE

LÉKY

PROSTŘEDÍ

ČETNOST SCHŮZEK

MOTIVACE

NÁLADA

.....

.....

.....

Chráněné bydlení Vincentinum Šternberk

Na začátku roku 2014 zahájil spolupráci s uživateli chráněného bydlení ve Šternberku pan Zdeněk Štokman, student Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Díky jeho dobrovolnické činnosti se uživatelé zapojili do procesu sebeobhajování, při kterém se učí individuálně nebo v kolektivu vyjadřovat vlastní přání, názory a hovořit za sebe nebo za skupinu. Uživatelé se učí lépe rozhodovat, nést zodpovědnost, nechat si poradit, říkat svůj názor a hájit ho. Během sebeobhajování si povídají o různých tématech, která jsou pro ně důležitá, o kterých se potřebují poradit (jídlo, bydlení, volný čas, práce, rodina...). Uživatelé se na pravidelných schůzkách, které probíhají dvakrát i třikrát za měsíc, seznámili mimo jiné s pravidly etikety, Ústavou ČR, Listinou základních práv a svobod.



Poznámka:

Zdroj článku a fotografií: Výroční zpráva 2014 zařízení Vincentinum, poskytovatel sociálních služeb Šternberk, [online]. [citace 16.4.2015]. Dostupné z:

http://www.vincentinum.cz/5fa9727a_91d9_4a64_9bfc_3c60617727d4.aspx

Příloha 6 – Výukové video pro výcvik sebeobhájců

Výukové video pro výcvik sebeobhájců

Na tomto jsou uměle vytvořeny situace z běžného života, se kterými se sebeobhájci určitě setkávají a setkávat budou i nadále – jedná se o situace typu ROZHODOVÁNÍ SE, SEZNAMOVÁNÍ SE (+ PŘEDSTAVOVÁNÍ SE), KOMUNIKACE S CIZÍMI LIDMI.

Všechny tyto situace jsou vždy ztvárněny pomocí 2 situací, kdy je jedna správná a druhá špatná a sebeobhájci pak mají za úkol zjistit, která byla která a odůvodnit své rozhodnutí. Je zde vždy dostatek času na prohlédnutí videí a následný výběr + konzultace tohoto výběru s asistentem sebeobhajování.

Toto video neslouží jako samostatný film pro sebeobhájce, nýbrž jako doprovodná pomůcka (názorný materiál s příklady při výuce sebeobhajování). Je zde důležitá koordinace rychlosti procházení videa asistentem sebeobhájců, který podle dynamiky diskuse pokračuje dále nebo téma rozvádí více do široka.

Příloha 7 – Záznam ukázky z výcviku sebeobhájců ve Šternberku

Záznam ukázky z výcviku sebeobhájců ve Šternberku

Toto video je v podstatě zkrácená verze lekce, kterou klienti každé sebeobhajování probírají. Na videu můžete vidět jednotlivé etapy každé lekce podle navržené metodiky v této práci.

Byla snaha, aby každá lekce sebeobhajování měla tento přesně daný řád a formu. Ale po pár sezeních se zjistilo, že dynamika skupiny je natolik široká, klienti odbíhají od témat, ptají se na dotazy z úplně jiných oblastí a problematik, je často těžké přesně stanovený harmonogram lekce použít. Často dochází k různým improvizacím úpravám, přehození jednotlivých etap, atd. – například aktivity se různě přehazují podle nálady a unavenosti klientů, často se může použít i více aktivit za určitým cílem. Ale určitě to není nic špatného, právě naopak je důležité, aby asistent sebeobhájců uměl aktuálně zhodnotit situaci a podle toho pokračovat v určité další části jednotlivé lekce.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Zdeněk Štokman
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeňka Kozáková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Sebeobhajování dospělých osob s mentálním postižením v zařízení Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk
Název v angličtině:	Self – advocacy adults with intellectual disabilities at Vincentinum – provider of social services Šternberk
Anotace práce:	<p>Práce se zabývá problematikou sebeobhajování dospělých osob s mentálním postižením. Jedná se o strategii, která učí tyto jedince mluvit sami za sebe i za ostatní, znát své práva povinnosti a další důležité aspekty samostatného života v běžné populaci.</p> <p>Cílem této práce bylo vytvoření a ověření metodiky sebeobhajování, která by mohla zefektivnit již tak složitý proces poznávání abstraktních pojmů a témat a mohla by sloužit jako inspirace. V teoretické části práce je popisována problematika dospělosti, mentálního postižení a osobnostních rysů dospělých osob s mentálním postižením, které přímo ovlivňují efektivitu procesu sebeobhajování. V praktické části je popsána navržená metodika, která je následně ověřována ze strany samotných sebeobhájců a ze strany zaměstnanců Vincentina. Bakalářská práce se snažila splnit také další cíle – například natočení výukového videa a ukázky lekce sebeobhajování, společné setkání s dalšími sebeobhájci a mnoho dalšího.</p>
Klíčová slova:	Sebeobhajování, Dospělé osoby s mentálním postižením, Samostatný život, Metodika

<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>The work deals with the self-advocacy for adults with mental disabilities. It is a strategy that teaches these individuals speak for themselves and for others, to know their rights and obligations and other important aspects of independent life in the general population.</p> <p>The aim of this study was to develop and test a methodology for self-advocacy, that could streamline the already complicated process of learning abstract concepts and themes which could serve as inspiration. The theoretical part is described adulthood problems, mental impairment and personality traits of adults with mental disabilities that directly affect the efficiency of the process of self-advocacy. The practical part describes the proposed methodology, which is then verified by their own self-advocacy, and by employees Vincentina. This thesis is to meet other objectives - for example rotation educational video lessons and examples of self-advocacy, joint meetings with other self-advocates and much more.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině:</p>	<p>Self – advocacy, Adults with mental disabilities, Independent life, Methodics</p>
<p>Přílohy vázané v práci:</p>	<p>Příloha 1 – Návrh dalšího možného tématu lekce sebeobhajování Příloha 2 – Další zajímavosti ohledně sebeobhajování v ČR Příloha 3 – Společná schůzka sebeobhájců v Olomouci Příloha 4 – Dotazník pro zaměstnance Vincentina Příloha 5 – Článek o sebeobhajování z výroční zprávy Vincentina 2014 Příloha 6 – Výukové video pro výcvik sebeobhájců Příloha 7 – Záznam ukázky z výcviku sebeobhájců ve Šternberku</p>
<p>Rozsah práce:</p>	<p>61 stran bez příloh</p>
<p>Jazyk práce:</p>	<p>Český jazyk</p>