

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

**Diplomová práce**

**Eliška Kopecká**

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY JAKO SOUČÁST SOCIÁLNÍ  
REHABILITACE OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 10. 4. 2013

---

### **Poděkování**

Můj velký dík patří mé vedoucí práce, paní Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za cenné rady a čas, který mi věnovala. Ráda bych poděkovala všem pracovníkům Klubu v 9 za pomoc při realizaci výzkumu a všem respondentům, kteří ochotně odpověděli na mé otázky. Děkuji také své rodině a blízkým za poskytnutí vřelé podpory.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 VOLNÝ ČAS .....</b>	<b>8</b>
1.1 ČLENĚNÍ VOLNÉHO ČASU.....	9
1.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	10
1.3 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS .....	11
<b>2 PSYCHICKÉ ONEMOCNĚNÍ .....</b>	<b>14</b>
2.1 KLASIFIKACE DUŠEVNÍCH PORUCH .....	14
2.2 PŘÍČINY DUŠEVNÍCH PORUCH.....	20
2.3 SYMPTOMY VYBRANÝCH PORUCH.....	20
<b>3 PSYCHOSOCIÁLNÍ DŮSLEDKY DUŠEVNÍHO NEMOCNĚNÍ.....</b>	<b>25</b>
3.1 RŮZNÉ POHLEDY NA LIDSKÉ POTŘEBY .....	25
3.1.1 Hierarchie potřeb – Abraham Maslow.....	25
3.1.2 Sociální potřeby – Jaro Křivohlavý .....	26
3.1.3 Základní životní potřeba – Vyhláška 505/2006 Sb. ....	27
3.1.4 Specifické potřeby osob s duševním onemocněním.....	28
3.2 PŘEDSUDKY A STIGMATIZACE.....	30
3.3 RODINA OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM .....	30
3.4 HOSPITALISMUS.....	31
3.5 SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ.....	31
<b>4 SYSTÉM PÉČE O OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM V ČR.....</b>	<b>33</b>
4.1 MEDICINSKÁ PÉČE.....	33
4.1.1 Lůžková péče.....	33
4.1.2 Ambulantní péče .....	33
4.1.3 Komunitní péče.....	34
4.2 PSYCHOTERAPIE .....	34
4.3 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM.....	34
4.3.1 Sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním .....	36
4.3.2 Standardy kvality .....	37
4.3.3 Individuální plánování.....	38

<b>5 VOLNÝ ČAS OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM .....</b>	<b>39</b>
5.1 SOUVISLOST EDUKACE A VOLNÉHO ČASU .....	39
5.2 VLIV VOLNÉHO ČASU NA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	40
5.3 VOLNÝ ČAS DOSPĚLÝCH.....	41
5.4 SPECIFIKA VOLNÉHO ČASU OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM.....	42
5.5 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM .....	43
5.5.1 Volnočasové aktivity v rámci sociálních služeb.....	43
5.5.2 Další možnosti trávení volného času.....	46
<b>6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>48</b>
6.2 CÍLE VÝZKUMU .....	48
6.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	48
6.4 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU.....	49
6.5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	51
6.5.1 Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví .....	52
6.5.2 Výzkumný vzorek .....	58
6.6 PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	61
6.7 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT .....	62
6.7.1 Jak tráví respondenti svůj volný čas?.....	62
6.7.2 Co pro respondenty znamená volný čas? .....	65
6.7.3 Vliv volnočasových aktivit v Kv9 na spontánní volnočasové aktivity? ...	68
6.7.4 Vliv volnočasových aktivit v Kv9 na začlenění do běžného života? .....	70
6.8 DISKUSE .....	75
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>77</b>
<b>PRAMENY A LITERATURA.....</b>	<b>79</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>83</b>

# ÚVOD

Člověk ve své celistvosti není jenom tělo, ale také duše. Tvoří jednotu, a když je nějaká část v nepořádku, nefunguje celý systém správně. Duševní i fyzické onemocnění proto ovlivní celé lidské prožívání, to, jak se člověk cítí, co dělá. Fyzické onemocnění je pro mnohé lehké pochopitelné a jasně prokazatelné. Duševní nemoci ale nejsou vidět, pokud je člověk nezažije, nedokáže si představit, co to pro nemocného znamená. Duševní nemoci ovlivňují všechny oblasti lidské psychiky, ale i tělesnou stránku. Stejně jako pro tělo je nutná po operaci rehabilitace, i duše potřebuje čas a prostor pro zotavení a dosažení dřívější pracovní a společenské výkonnosti. V usnadnění procesu začlenění do společnosti pomáhají zařízení, poskytující službu sociální rehabilitace.

Zastáváme názor, že jedním z vhodných nástrojů znovuoobnovení psychické rovnováhy jsou volnočasové aktivity. Hlavním cílem předložené diplomové práce je proto charakterizovat význam volnočasových aktivit v rámci sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním.

Dílčím cílem práce v teoretické rovině je vymezit a popsat pojmy a relevantní skutečnosti, které souvisejí s tématem práce. Jedná se o problematiku volného času, duševní onemocnění a především o to, jaké mají lidé s duševním onemocněním možnosti v oblasti volného času a volnočasových aktivit. Cílem empirické části práce je popsat a analyzovat specifika spontánních i organizovaných volnočasových aktivit u osob s duševním onemocněním.

Teoretická část je členěna na pět hlavních kapitol. První kapitola se zabývá základní charakteristikou volného času, popisuje členění, funkce volného času a aspekty, které volný čas ovlivňují. Druhá kapitola je zaměřena na duševní onemocnění, kromě základní klasifikace a příčin duševních nemocí jsou zde popsány symptomy vztahující se k poruchám, na něž je zaměřena empirická část této práce, tedy poruchy schizofrenního okruhu a afektivní poruchy. Třetí kapitola popisuje psychosociální důsledky duševního onemocnění. V úvodu této kapitoly charakterizujeme životní potřeby jak obecně, tak vzhledem k duševnímu onemocnění. V druhé části této kapitoly popisujeme konkrétní důsledky, které s sebou může duševní onemocnění

přinášet – vliv duševního onemocnění na celou rodinu nemocného, předsudky a stigmatizace, hospitalismus a sociální vyloučení.

Ve čtvrté kapitole uvádíme, jaký je systém léčby duševního onemocnění v České republice. Popisujeme medicínskou léčbu, psychoterapii a sociální služby, které poskytují návaznou péči lidem s duševním onemocněním. Pátá kapitola je zaměřena na volný čas osob s duševním onemocněním. Na začátku kapitoly uvádíme, jaký je vztah edukace a volného času a jaké je propojení tohoto vztahu s využitím volnočasových aktivit v rámci sociální rehabilitace. Kapitola se zabývá charakteristikou volného času dospělých. V závěru této kapitoly uvádíme jaká specifika má volný čas osob s duševním onemocněním a jaké jsou možnosti v oblasti trávení volného času lidí s duševním onemocněním, a to především možnosti z nabídky sociálních služeb.

Empirická část popisuje kvalitativní výzkum, který byl realizován v Klubu v 9, centru služeb pro podporu duševního zdraví, což je zařízení poskytující službu sociální rehabilitace lidem s duševním onemocněním. Charakterizujeme zde výzkumný vzorek a zařízení Klub v 9, v němž výzkum probíhal. Popisujeme také metody a techniky výzkumu, samotný průběh a především výsledky výzkumu.

Sama pracuji v zařízení sociální rehabilitace a kladla jsem si otázku, jak skloubit obor pedagogiky volného času a sociální práce s lidmi s duševním onemocněním. Odborná literatura se zaměřuje na každý z těchto dvou vědních oborů zvlášť, přímo tématem volnočasových aktivit v rámci sociální práce s lidmi s duševním onemocněním se literatura nezabývá. Pokud se nám cíle práce podaří naplnit, bude to i pro mě osobně velkým přínosem. Kromě intelektuálního a personálního výstupu spatřujeme jako významný také výstup praktický. Při dosažení cílů předkládané práce mohou být poznatky využity v zařízeních poskytujících službu sociální rehabilitace osobám s duševním onemocněním.

# 1 VOLNÝ ČAS

Pojem volný čas můžeme vykládat několika způsoby. Lze ho charakterizovat jako negativní či pozitivní pojem. Negativní charakteristika považuje za volný čas dobu, která zbývá po čase pracovním, studijním a době věnované domácnosti a uspokojování základních fyziologických potřeb. Pozitivní chápání zdůrazňuje funkci volného času pro společnost i individuum. Volný čas považuje za dobu, v níž se jedinec může svobodně realizovat.<sup>1</sup>

Podle Jiřiny Pávkové je možno volný čas „chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení.“<sup>2</sup> Při volnočasových činnostech je cílem uspokojení samo o sobě. Do sféry volného času se běžně zahrnuje především odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost.<sup>3</sup> Lidské aktivity můžeme dělit do kategorií, J. Dumazedier je rozdělil do čtyř základních kategorií: práce, rodinné povinnosti, sociální závazky a aktivity orientované na sebeuspokojení a sebevyjádření.

Čas můžeme rozdělit na pracovní, polovolný a volný. Pracovní čas zahrnuje dobu strávenou pracovní aktivitou. Za čas polovolný jsou považované druhá a třetí kategorie lidských aktivit – rodinné povinnosti a sociální závazky. Kromě péče o rodinu a domácnost sem patří i péče o vlastní osobu (stravování, hygiena, spánek atd.).<sup>4</sup> Také všechny aktivity, které nejsou oproštěny od toho, že přináší nějaký užitek (např. kutilství, politika.). Pouze čtvrtá kategorie lidských aktivit – aktivity orientované na sebeuspokojení a sebevyjádření jsou součástí volného času. Výše uvedené členění není striktně dané, hranice jsou flexibilní (některá činnost typická

---

<sup>1</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. s. 23.

<sup>2</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, s. 13.

<sup>3</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>4</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 27.



pro jednu oblast může nabývat charakter jiné oblasti, např. kutilství začne postupně nabývat rysů pracovní činnosti v zaměstnání).

Volný čas je významný pro člověka ve více rovinách. Pro edukační rovinu je volný čas hodnotný díky tomu, že poskytuje jedinci prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj. V rovině individuální umožňuje jedinci volný čas seberealizovat se a saturovat individuální zájmy. V rovině sociální funguje vhodné trávení volného času jako prevence sociálně-patologických jevů, a spoluutváří životní styl jedince. Stanislava Kučerová uvádí, že „volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.“<sup>5</sup>

Životní styly lze členit podle toho, jaký přisuzují lidé význam volnému času na pracovně orientovaný, hédonistický, celistvý a volnočasově kulturní. Pracovně orientovaný životní styl se vyznačuje tím, že profesionální činnost je hlavním smyslem života jedince, volný čas využívá pouze k tělesnému odpočinku a rekreaci. U hédonistického životního stylu se do ústředí dostává volný čas, práce je jeho protipólem. Celistvý životní styl se snaží o jednotu všedního dne. Poměrně nový styl prožívání volného času představuje volnočasově kulturní životní styl, charakteristický aktivitou, samostatností, spontánností, seberozvojem, pospolitostí, osvobozením se od stresu a spěchu a užíváním si života.<sup>6</sup>

## 1.1 Členění volného času

Volný čas můžeme dělit podle druhu činností na odpočinkový, rekreační a zájmový. Odpočinkový čas zahrnuje činnosti psychicky i fyzicky nenáročné, slouží k odstranění únavy. Patří sem například procházky, povídání, i individuální zájmové aktivity jako četba, sběratelství, hudební činnost. Rekreační čas je vyplněn naopak pohybově náročnější aktivitou, kromě sportu a turistiky sem patří manuální práce.

---

<sup>5</sup> KUČEROVÁ, Stanislava. Volný čas jako hodnota. In: SPOUSTA, Vladimír, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEČEK a Josef MAŇÁK. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, c1994, s. 17.

<sup>6</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 34.

Pro zájmový čas je typické uspokojování a rozvíjení specifických a individuálních potřeb, zájmů a schopností.<sup>7</sup>

Na volbu volnočasových aktivit má velký vliv charakter pracovní náplně jedince (např. intelektuálně pracující člověk ve svém volném čase aktivně sportuje). Rozvoj technologií vede k tomu, že mnoho pracovníků vykonává celý den jednotvárnou práci, navíc je jejich pracovní činnost a časový režim omezen přísnými pravidly a předpisy, to vede k tzv. odcizení od práce, které podněcuje člověka k hledání stále pestřejších volnočasových aktivit, přinášejících intenzivnější prožitek.<sup>8</sup>

## 1.2 Funkce volného času

Funkce volného času je možné členit mnoha způsoby, pro naše účely jsme zvolili kategorizaci dle Opaschowského<sup>9</sup>, který funkce volného času dělí takto:

- Rekreace (poskytuje psychické uvolnění, kompenzaci únavy a nashromáždění sil).
- Kompenzace (umožňuje rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, bezstarostnost).
- Edukace (volný čas může naplňovat potřebu poznání, a touhu po dalším vzdělávání a po zážitcích).
- Kontemplace (člověk má čas pro sebe sama, také na rozjímání a užívání si klidu).
- Komunikace (naplňuje potřebu kontaktu, pospolitosti, empatie, lásky a vyhledávání sociálních vztahů).
- Integrace (uspokojuje potřebu společenských vztahů, pocitu sounáležitosti a kolektivního vědomí).
- Enkulturační (rozvíjí kreativní a tvůrčí schopnosti, fantazii, spontaneitu).

---

<sup>7</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 28.

<sup>8</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 30.

<sup>9</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 30.

- Participace (při volnočasových aktivitách člověk může spolurozhodovat, nést spoluodpovědnost, kooperovat s ostatním a projevit vlastní iniciativu a angažovanost.)

Výše uvedené kategorie tvoří propojený celek. Ideální by bylo mnohostranné využívání volného času, ale v moderním světě převládají spíše aktivity směřující k uspokojování rekreačně-kompenzačních potřeb.<sup>10</sup>

### 1.3 Aspekty ovlivňující volný čas

Podobu a náplň volného času ovlivňují sociální, ekonomické, politické, demografické a kulturní faktory (např. hospodářská krize, nezaměstnanost). Rozhodující je typ osobnosti a formální, neformální i informální výchova, kulturní tradice a celá společnost ve které jedinec žije. Především v dětství je formován žebříček hodnot, i ten hraje velkou roli ve vnímání a využívání volného času. Níže se budeme podrobněji zabývat nejvýznamnějšími faktory.

Podle množství a charakteru volnočasových aktivit jsou lidé nejaktivnější kolem 17 let. V pozdějších letech přibývají jedinci pracovní a rodinné povinnosti, a v důsledku toho četnost aktivit zpravidla klesá. I ve výběru aktivit jsou mezigenerační rozdíly, starší lidé se věnují s oblibou kutilství a zahradnictví, ale lidé do 30 let nejčastěji sledují televizi, setkávají se s přáteli a navštěvují kulturní a společenská zařízení.<sup>11</sup>

Významným faktorem je také pohlaví. Ženy se soustředí více na rodinu, ale také se více věnují kulturním akcím (navštěvují divadla, galerie, knihovny) a četbě. Muži jsou zase aktivnější v individuálních zájmových koníčcích (např. sběratelství), ve sportovních činnostech a v sebevzdělávání.<sup>12</sup>

Člověk patří do mnoha sociálních skupin (rodina, kolegové v práci apod.). Každá skupina má svůj systém hodnot a norem, které ovlivňují trávení volného času. Asi nejvíc působí na člověka rodina, určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné.

---

<sup>10</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 30.

<sup>11</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 38.

<sup>12</sup> Srov. Tamtéž.

Velké rozdíly jsou také mezi obyvateli města a vesnice. Ve městech je nabídka aktivit mnohem pestřejší, je zde velká konkurence, proto se organizace snaží nabízet více originálních a atraktivních aktivit. Městští obyvatelé prožívají víkend velmi různorodě, náplň se liší např. podle věku, profese, vzdělání. Na vesnici většina lidí tráví víkend podobně, bez ohledu na jiné faktory (věk, pohlaví, vzdělání, atd.), jsou jejich činnosti podobného charakteru tj. práce na zahradě a údržba domu, zahradnictví. V malých obcích často chybí kulturní zařízení (kino, sportovní hřiště atd.) a jsou i hodně prostorově vzdálené, pro mnoho obyvatelů vesnice nedostupné. Všeobecně obyvatelé venkova více sledují televizi nebo poslouchají rozhlas. Společenské aktivity jsou závislé na dobrovolné činnosti, to ale vede k většímu smyslu pro kolektivní život, řada obyvatel se zapojuje do společenských akcí místních spolků a organizací. I vnímání volného času jako takového je různé. Pro městské lidi má volný čas velký význam a vysokou hodnotu, kdežto na vesnici bývá často chápán jako čas promarněný, který by se dal vyplnit něčím užitečnějším.<sup>13</sup>

S rozvojem průmyslu došlo k oddělení domova od pracoviště, to posílilo hranici mezi pracovním a ostatním časem – především u nezemědělských pracovníků (zemědělci pracují často v místě bydliště). Podle statistických šetření se dělníci věnují více kutilství, sledování televize, neformálním sociálním aktivitám či nečinnosti. Zemědělci netráví volný čas v přírodě, ale nevěnují se ani kulturnímu životu.<sup>14</sup>

Dosažené vzdělání také významně ovlivňuje trávení volného času. Čím je vzdělání vyšší, tím méně času věnují lidé sledování televize a pasivní nečinnosti a mnohem více se věnují sportu, četbě, zajímají se o kulturu a jezdí na výlety. Také hospodská zařízení vzdělanější muži navštěvují mnohem méně. Lidé s vysokoškolským vzděláním jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, chápou nutnost na svém osobním rozvoji pracovat a jejich zájmy jsou obvykle vyspělejší. Volnému času vesměs přikládají velký význam. Ale s rozvojem vzdělanosti také souvisí neschopnost lidí odpočívat. Lidé s vyšším vzděláním totiž pracují na místě, kdy musí čelit velkému množství podnětů z okolí, a to je pro lidský organismus velice zatěžující. Až 60%

---

<sup>13</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 38.

<sup>14</sup> Srov. Tamtéž.

vysokoškoláků také uvádí, že ve svém volném čase nedokážou oprostít od práce. I přesto většinu návštěvníků kulturních a vzdělávacích akcí tvoří vysokoškolsky vzdělaní lidé.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 40.

## 2 PSYCHICKÉ ONEMOCNĚNÍ

Podstatu nemoci určují její symptomy, průběh a příčina. Duševní onemocnění má rozmanitý průběh, mnoho nesespecifických symptomů a multifaktoriální příčinu. Proto je v současnosti pojem duševní nebo psychické onemocnění nahrazován pojmem duševní porucha.<sup>16</sup> Přesto, že duševní poruchy představují velkou skupinu nemocí, kterými se zdravotník zabývá, nelze říci, že duševní nemoc je jako každé jiné onemocnění. Už v diagnostice je velký rozdíl. Pro duševní poruchy v současné době neexistuje žádné objektivní vyšetření (např. rozbor krve, snímání mozkové činnosti), které by s jistotou určilo, zda člověk trpí duševní poruchou. O duševním zdraví, či nemoci, se tedy rozhoduje především na základě subjektivních kritérií. I postavení lidí s duševním onemocněním je jiné než postavení lidí s tělesnou nemocí, duševně nemocných se ostatní často bojí, považují je za slabé, neschopné nebo hloupé.

Hranice mezi duševním zdravím a duševní nemocí je velmi tenká, a nelze je ostře oddělit. Projevy, které budeme v jedné kultuře hodnotit jako nenormální, pro jinou kulturu budou zcela normální. Podle Pavla Hartla je duševní porucha definována jako „klinicky prokazatelná změna duševní činnosti, která vyřazuje člověka z práce, společenského života či zodpovědnosti při právních úkonech; šířeji změna některých psychických procesů projevující se v chování a prožívání člověka a znesnadňující jeho interakci se sociálním okolím“<sup>17</sup>

### 2.1 Klasifikace duševních poruch

Chování i emoční problémy každého člověka jsou jedinečné, nikdy nemohou být naprosto totožné. Proto se při diagnostice využívají klasifikační systémy, v nichž jsou konkrétní projevy chování přiřazeny ke specifickým poruchám. Vycházíme z Mezinárodní klasifikace nemocí MKN – 10, kterou uveřejnila světová zdravotnická organizace. Mezinárodní klasifikace nemocí je rozčleněna na kapitoly dle charakteru

---

<sup>16</sup> Srov. RAHN, Ewald. *Psychiatrie: učebnice pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2000, s. 13.

<sup>17</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, s. 215.

nemocí, každé kapitole je přiděleno písmeno a jednotlivé diagnostické kategorie jsou označeny písmenem a dvěma číslicemi.

## **Přehled všech diagnostických kategorií duševních poruch**

V Mezinárodní klasifikaci nemocí tvoří duševní poruchy samostatnou kapitolu, diagnostické kategorie jsou označeny písmenem F a dvěma číslicemi. V klasifikaci se tradičně rozlišuje mezi neurózami a psychózami. Neuróza se vyznačuje smutkem, úzkostí a zahrnuje maladaptivní<sup>18</sup> chování, které většinou nevyžaduje hospitalizaci a nebrání fungování ve společnosti. Závažnější duševní poruchou je psychóza, kdy bývá narušen kontakt s realitou a jedinec se nedokáže vyrovnat s požadavky běžného života.<sup>19</sup> V následujícím přehledu je výčet všech kategorií, ale podrobněji popíšeme pouze ty, jichž se bude týkat empirická část diplomové práce (poruchy ze schizofrenního okruhu a afektivní poruchy).

### **F00 – F09 Organické duševní poruchy včetně symptomatických**

Označení organické znamená, že jde o stav, který je způsobený poruchou centrální nervové soustavy, jenž je zjiřitelná. Do této skupiny patří především demence u Alzheimerovy choroby nebo zhoršení kognitivních funkcí v důsledku zranění nebo choroby mozku.<sup>20</sup>

### **F10 – F19 Duševní poruchy vyvolané účinky psychoaktivních látek**

Mezi psychoaktivní látky řadíme všechny látky, které nějakým způsobem ovlivňují psychiku (např. alkohol, nezákonné drogy, léky). Tyto látky mohou vyvolávat závislost, na každé látce se závislost vytváří různě dlouhou dobu – podle Pavla Pavlovského se závislosti na alkoholu rozvíjí po několikaletém zneužívání, kdežto na heroinu vzniká závislost po několika týdnech.<sup>21</sup> Závislost je fyzická (při abstinenci se

---

<sup>18</sup> Chování, které má nepříznivé důsledky pro jedince nebo pro společnost.

<sup>19</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 626.

<sup>20</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 46.

<sup>21</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 51.

projevuje nepříjemnými tělesnými projevy jako třes, pocení, křeče nebo průjmy) a psychická. Kategorie se dále člení na poruchy vyvolané požíváním konkrétní látky.

## **F20 – F29 Schizofrenie, schizotypní porucha a porucha s bludy**

Symptomy těchto poruch ničí emoční, sociální, intelektový i osobní život jedince. Asi 50 – 80% jedinců, kteří jsou hospitalizováni kvůli schizofrenii, jsou později hospitalizováni opakovaně se stejnou poruchou a během 10 – 20 let od prvního objevení poruchy se zotaví asi 20 – 30% léčených pacientů.<sup>22</sup> Kategorie obsahuje devět podkategorií:

### F20 Schizofrenie

Schizofrenie je považována za jednu z nejzávažnějších a nejškodlivějších psychických poruch. V akutní fázi nemoci jsou postiženy myšlení, struktura emocionálního prožitku a psychomotorika. Tyto faktory jsou poškozeny v různé míře, to vedlo k rozdělení schizofrenie na několik typů. Nejobvyklejším typem ve většině částí světa je Paranoidní schizofrenie.<sup>23</sup>

### F21 Schizotypní porucha

Porucha je charakteristická excentrickým chováním a odchylkami myšlení. Není jasně ohraničena od některých forem schizofrenie, proto se tato diagnóza nedoporučuje k obecnému užívání.<sup>24</sup>

### F22 Trvalé duševní poruchy s bludy

Do této skupiny patří stavy s dlouhotrvajícími bludy jako nejvýraznějším symptomem, které se nemohou klasifikovat jinak.

### F23 Akutní a přechodné psychotické poruchy

### F24 Indukovaná porucha s bludy

### F25 Schizoafektivní poruchy

---

<sup>22</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 651.

<sup>23</sup> Srov. *Duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: mezinárodní klasifikace nemocí – 10. revize*. Praha: Psychiatrické centrum, 2006, s. 85.

<sup>24</sup> Srov. *Duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize*. Praha: Psychiatrické centrum, 2006, s. 89.



F28 Jiné neorganické psychotické poruchy

F29 Nespecifikovaná neorganická psychóza

### **F30 – F39 Afektivní poruchy**

Tato skupina se vyznačuje především poruchami nálad. Jedinci jsou depresivní nebo maničtí. Kategorie se dále dělí:

#### F 30 Manická fáze

Rozlišujeme máni (nadměrně zvýšená nálada, energie, lehkomyšlnost, vysoké sebevědomí, roztěkanost, snížená potřeba spánku, ztráta zábran), mánie s psychotickými symptomy (kromě výše uvedených znaků se objevují halucinace a bludy) a hypomanie (dlouhodobé mírné zvýšení nálady, familiárnost, podrážděnost, domýšlivost, neomalené chování, příznaky povětšinou nenarušují fungování jedince v pracovní ani sociální oblasti života). Všechny položky, by měli být diagnostikovány pouze pro jedinou epizodu, pokud se v minulosti již vyskytla manická nebo depresivní epizoda, jde o bipolární poruchu.<sup>25</sup>

#### F 31 Bipolární afektivní porucha

Je charakteristická dvěma nebo více fázemi poruchy nálad. Mohou se vyskytovat samotné manické fáze, ale povětšinou se střídají cykly deprese a mánie. Přejít mezi jednotlivými fázemi je většinou dlouhodobý, ale může k němu dojít i rychle (např. přes noc).<sup>26</sup>

#### F 32 Depresivní fáze

Depresivní epizoda se vyznačuje dlouhodobě zhoršenou náladou, sníženou energií, sebedůvěrou a koncentrací. Jedinec ztrácí smysl pro svoje zájmy i pro zábavu. Je narušen spánek a chuť k jídlu. Podle výskytu a obtížnosti uvedených příznaků se rozlišuje depresivní fáze lehká, středně těžká a těžká.

#### F 33 Periodická depresivní porucha

---

<sup>25</sup> Srov. *Duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize*. Praha: Psychiatrické centrum, 2006, s. 203 – 205.

<sup>26</sup> Srov. Tamtéž.

Porucha je charakteristická opakovanými fázemi deprese. Mánie jako taková se neobjevuje, pouze hypomanie (často po depresivní fázi a jako důsledek léčby antidepresivy). První fáze se může objevit v kterémkoliv věku, trvání jednotlivých fází je od několika týdnů, až po mnoho měsíců. Příkladem by mohla být sezónní afektivní porucha, kterou ve své knize uvádí Ján Praško. U některých lidí se totiž deprese objevuje každý rok, vždy na podzim.<sup>27</sup>

F34 Perzistentní afektivní poruchy

F 38 Jiné afektivní poruchy nálady

F 39 Jiné neurčené poruchy

### **F40 – F49 Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy**

Pro tuto skupinu poruch je typická zhoršená schopnost adaptace vůči prostředí, nepřiměřená reakce na stres, problémy ve vztahu k sobě samému a tělesné (somatické) potíže, které nemají organický základ. Pro tuto skupinu je typická úzkost, buď jako hlavní symptom nebo v důsledku snahy ovládnout maladaptivní chování. Úzkost se projevuje příznaky ve čtyřech oblastech – fyziologické, kognitivní, behaviorální a emoční. Pokud se u člověka dostaví všechny příznaky najednou, může to vypadat tak, že mu bude bušit srdce, jeho svaly budou napnuté, ztuhne a nedokáže se pohnout, bude přesvědčený, že umírá a zmocní se ho strach a děs.<sup>28</sup> Do této skupiny patří například fobické úzkostné poruchy, obsedantně-kompulzivní porucha, reakce na těžký stres.

### **F50 – F59 Syndromy poruch chování, spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory**

Poruchy příjmu potravy, poruchy spánku, sexuální poruchy a poruchy v období po porodu.

---

<sup>27</sup> Srov. PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003, s. 36.

<sup>28</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 630.

## **F60 – F69 Poruchy osobnosti a chování u dospělých**

U lidí s poruchou osobnosti se vyskytují a trvale přetrvávají vzorce chování, které se výrazně odlišují od běžné normy dané kultury. Objevují se velké rozdíly v tom, jak člověk myslí, vnímá, cítí, a jaké má vztahy k druhým. Kromě specifických poruch osobnosti do této skupiny patří nutkavé a impulzivní poruchy (např. patologické hráčství), poruchy pohlavní identity (např. transexualismus), poruchy sexuální preference (např. pedofilie), poruchy spojené se sexuálním vývojem a orientací (např. porucha sexuálního vyžívání) a neurčené poruchy osobnosti.

## **F70 – F79 Mentální retardace**

Zastavený nebo neúplný duševní vývoj vede k porušení vývoje dovedností a rozumových schopností. Existují čtyři stupně mentální retardace. Stupeň je obvykle diagnostikován na základě standardizovaných testů inteligence a dle všeobecných intelektových funkcí. Přibližně u 70% všech mentálně retardovaných jde o lehkou mentální retardaci.<sup>29</sup> Intelekt jedinců s lehkou mentální retardací je snížený, mají IQ v pásmu 50 – 69. Ve vzdělávání mají často problémy, ale jsou schopni vykonávat jednoduché zaměstnání a úspěšně udržovat sociální vztahy.

## **F80 – F89 Poruchy psychického vývoje**

Poruchy z této kategorie jsou charakteristické nerovnoměrným zráním centrální nervové soustavy. Pro tyto poruchy je společné, že se vyskytují již v kojeneckém nebo dětském věku a průběh je relativně stálý bez remisí a relapsů.<sup>30</sup> Poruchy vedou k opoždění psychického vývoje a ke zhoršenému rozvoji řečových, zrakově-prostorových a motorických dovedností.<sup>31</sup> Kromě poruch řeči a jazyka a poruch školních dovedností sem patří pervazivní vývojové poruchy jako například dětský autismus.

---

<sup>29</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 85.

<sup>30</sup> Remise – vymizení příznaků nemoci; relaps – návrat, zhoršení nemoci.

<sup>31</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 627.

## **F90 – F98 Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a v dospívání**

Podle Evy Malé se poruchy chování vyskytují u 5 – 15% dětí a adolescentů a jsou často spojené s disharmonickým rodinným prostředím. Větší výskyt poruch chování je u chlapců.<sup>32</sup> Kromě poruch chování se objevují hyperkinetické poruchy (hyperaktivita, problém s udržení pozornosti), emoční poruchy a obtíže v oblasti sociálních vztahů.

### **2.2 Příčiny duševních poruch**

Za příčinu většiny poruch je považováno spolupůsobení více vlivů, existuje několik přístupů, které vykládají příčiny různým způsobem. Existuje také několik způsobů integrace jednotlivých faktorů. Biologický přístup předpokládá, že duševní poruchy vznikají v důsledku poruch činnosti mozku a na základě genetických předpokladů. Psychologické přístupy považují za příčinu problematickou činnost mysli. Psychoanalytici zdůrazňují význam nevědomých konfliktů z dětství, a používání obranných mechanismů proti úzkosti. Na duševní poruchy se dá nahlížet z hlediska teorie učení, ve specifických situacích může docházet k podmiňování strachu. Posílení chování může hrát velkou úlohu v jeho přetrvávání. Zastánci kognitivního přístupu předpokládají, že předpojaté kognitivní procesy a hodnocení a zvládnání stresových situací, jsou vzájemně propojené. Významný je také vliv prostředí. Podle sociologického hlediska jsou duševní poruchy zakotveny ve společenském kontextu, ve kterém člověk žije. Stresy z prostředí mohou ovlivnit fungování jedince.<sup>33</sup>

### **2.3 Symptomy vybraných poruch**

Symptom neboli příznak, je projevem nemoci. Každá nemoc se vyznačuje skupinou určitých symptomů. Výčet symptomů také významně pomáhá při stanovení diagnózy. Pozorováním, vyšetřením nebo pomocí laboratorních zkoušek se získávají symptomy objektivní. Subjektivní symptomy jsou získávány z výpovědi pacientů, jde o jejich

---

<sup>32</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 94.

<sup>33</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 628 – 629.

osobní prožitky. Určující a významné pro diagnostikování poruch jsou specifické symptomy. Nespecifické symptomy se vyskytují u mnoha psychických poruch (např. poruchy spánku, úzkost, nesoustředěnost).<sup>34</sup>

## **Přehled symptomů v jednotlivých oblastech psychiky u vybraných poruch**

Příznaky ovlivňují všechny oblasti psychiky a lidského života. V následujícím textu se budeme věnovat popisu symptomů poruch, kterých se bude týkat empirická část práce (tedy poruchy ze schizofrenního okruhu a afektivní poruchy).

### ***Symptomy poruch ze schizofrenního okruhu***

**Vnímání** je psychická činnost, díky které poznáváme sebe i okolí. Lidé prožívající akutní epizody schizofrenie uvádějí, že se jim najednou zdá svět úplně jiný. Mohou mít pocit, že i jejich tělo se změnilo, někteří se ani nepoznávají v zrcadle. Nejzávažnější poruchou vnímání jsou halucinace a pravé iluze. Halucinace je prožitek, který vzniká bez příslušného vnějšího podnětu. Nejčastější jsou halucinace sluchové, kdy pacient slyší hlas/hlasy. Hlasy jsou velice přesvědčivé, jedinec je schopen určit komu hlas patří. Zpravidla říkají jedinci, co má dělat, obviňují, vyhrožují a chválí nebo kritizují. Méně časté jsou zrakové halucinace, tedy vidiny (pacienti vidí např. neobvyklé tvory, šklebící se obličeje). Nejméně časté jsou ostatní smyslové halucinace, jako čich (zápach jedu z jídla), hmat (pálení, pocit lezoucího hmyzu na těle), motorické halucinace (pacient padá do hloubky, jeho rukou píše cizí síla).<sup>35</sup> Kromě smyslových halucinací se vyskytují také intrapsychické halucinace, kdy je pacient přesvědčen o manipulaci s jeho myšlenkami, která se odehrává přímo u něj v mozku (někdo odebírá či zveřejňuje pacientovi myšlenky).<sup>36</sup>

**Myšlení** je proces zpracování vjemů a představ v prostoru a čase, jehož výsledkem jsou vztahy a zákonitosti. Jedinci se schizofrenií mají potíže při zaměřování

---

<sup>34</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 25.

<sup>35</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 650.

<sup>36</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 27.

pozornosti a při filtrování nepodstatných podnětů. Jejich myšlenky volně přecházejí od jednoho tématu k druhému, současně vnímají velké množství informací. Ve slovním i písemném projevu často spojují nesouvisející slova a fráze. Kromě myšlenkového procesu je narušen i obsah myšlení. Objevuje se těžká porucha myšlení – blud. Blud je mylná a nevývratná představa o skutečnosti. Příkladem jsou perzekuční bludy, kdy je jedinec přesvědčen, že určití lidé se proti němu spiklí. Představy, které se soustředí na pronásledování, označujeme jako paranoidní. Nemocný jedinec může mít strach, že ho chce někdo zabít. Podezřívá nositele nějaké autority (např. u Američanů CIA), ale i přátelé nebo rodinu.<sup>37</sup>

**Emoce** jsou subjektivní prožitky doprovázející naše duševní dění. Vyjadřují vztah člověka k okolí a jeho vlastním projevům. Jedinci se schizofrenií prožívají vnitřní zmatek, mohou se snažit skrývat ho netečností nebo se může projevit neobvyklými emočními reakcemi. V situacích, pro které je typická určitá emoce, vyjadřují emoci opačnou (usmívají se, ale přitom mluví o tragédii v rodině). Změny emočních reakcí souvisí s kognitivními procesy a narušenými myšlenkami (nemocný jedinec mluví o jedné věci, ale ve skutečnosti myslí na deset dalších).<sup>38</sup>

**Jednání a motorika** je poruchou také ovlivněno. Lidé trpící schizofrenií mohou projevovat bizarní motorickou aktivitu. Objevují se katatonické poruchy jednání, které se dělí na produktivní a stuporózní. Produktivní poruchy lze charakterizovat jako „motorickou bouři“, projevovat se může např. stereotypiemi – jednotvárným opakováním pohybů, grimas, opakováním zbytečně složitého neúčelného jednání. Stuporózní forma katatonických poruch je charakteristická strnutím, snížením aktivity a menší reaktivitou vůči okolí.<sup>39</sup>

### ***Symptomy afektivních poruch***

**Myšlení** je zpomalené, schopnost soustředit se je oslabená, paměť je chabá a myšlenky jsou někdy zmatené. Pro depresi jsou charakteristické negativní

---

<sup>37</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 650.

<sup>38</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 650.

<sup>39</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 31.

automatické myšlenky vztahující se k vlastní osobě. Automatické myšlenky přichází sami a nemocný je přijímá, aniž by přemýšlel nad jejich pravdivostí. Negativní myšlenky se navíc řetězí (navazují na sebe další a další např. Vyhodili mě z práce. Už nikdy žádnou práci neseženu. Jsem k ničemu.).<sup>40</sup> I mánie velmi ovlivňuje myšlení. Myšlenky jsou nesouvislé a zbrklé, v mánii dělají lidé často neuvážená rozhodnutí. Lidé v mánii mají mnoho sebedůvěry, jsou přesvědčeni o svých nadměrných schopnostech. Řeč je zrychlená.<sup>41</sup>

**Emočním** symptomem deprese je nepolevující bolest, smutek, beznaděj a zoufalství. Dochází k vymizení radosti. Člověka v depresi nedokáže nic rozveselit nebo potěšit, pokus o rozveselení vtipem může nemocného ještě víc rozesmutnit. Tento symptom, neschopnost radovat se, odborně nazýváme anhedonie. Dalším symptomem je podrážděnost, která vede často k výbuchu vzteku nebo lítosti. Typický je strach, strach o blízké, z odmítnutí druhých, strach z toho, že se nikdy neuzdraví. Strach ovlivňuje rozhodnost, protože mají jedinci s depresí strach, že něco udělají špatně, dělá jim velký problém rozhodnout se i při maličkostech. Objevuje se nadměrná lítostivost, i méně citově vypjaté téma nemocného rozpláče.<sup>42</sup> V případě bipolární poruchy se deprese střídá s manickými epizodami. Mánie vypadá jako opak deprese. Jedinec je plný energie, nadšení a má neobvykle velkou radost nebo je neobvykle podrážděný (může sklouznout až k agresivitě).

**Tělesné příznaky** deprese mohou být podobné tělesné nemoci. Často se objevuje mnoho tělesných příznaků jako nespavost nebo naopak velká únavnost, snížená nebo zvýšená chuť k jídlu, pocení zácpa, bolesti (hlavy, kloubů, břicha), závratě, bušení srdce, nechuť k sexu. Manická epizoda se naopak vyznačuje zvýšeným sexuální zájmem, zvýšenou energií a nespavostí (jedinec má pocit, že spánek vůbec nepotřebuje).<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> Srov. PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003, s. 49.

<sup>41</sup> Srov. PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003, s. 34.

<sup>42</sup> Srov. PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003, s. 47.

<sup>43</sup> Srov. PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003, s. 46.

**Chování** lidí v depresi se také mění. Jsou mnohem méně aktivní, přestávají se zabývat tím, co je dřív těšilo, vykonávají jen to nejnnutnější. Typické je neustálé odkládání činností, nesoustředěnost, netrpělivost a celkové zpomalení. Lidé prožívající depresivní epizodu se často uzavírají do sebe, pocity méněcennosti vedou k vyhýbání se kontaktům a nedostatek kontaktů vede k osamělosti. Manická fáze se naopak projevuje hyperaktivitou, neklidem, rozjařenou náladou a zrychlením řeči. Během mánie nemocný jedinec často ztrácí zábrany, a jeho společenské vystupování je nápadné a nevhodné. Rozhodují se zbrkle, nerozumně a jejich chování může být rizikové (nepřiměřené utrácení, podnikání, flámování atd.).<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Srov. MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002, s. 64.



### 3 PSYCHOSOCIÁLNÍ DŮSLEDKY DUŠEVNÍHO NEMOCNĚNÍ

Duševní onemocnění kromě fyzických a psychických obtíží, které způsobuje samo o sobě, ovlivňuje i ostatní oblasti lidského života. V této kapitole se proto budeme zabývat psychosociálními důsledky, které s sebou přináší duševní onemocnění. V úvodu kapitoly se budeme věnovat charakteristice lidských potřeb z různých pohledů.

V další části kapitoly popíšeme konkrétní problémy, jež jsou z našeho pohledu nejvýznamnější. Vnímáme, že tyto problémy jsou dvojího druhu – společnost vzhledem k jedinci s duševním onemocněním, a jedinec vzhledem ke společnosti.

1. Problémy se tedy mohou objevit ze strany okolí (vnímání společnosti vzhledem k člověku s duševním onemocněním), proto se budeme věnovat **předsudkům a stigmatizaci**. Kromě širší společnosti může pohled na člověka s duševním onemocněním změnit i nejbližší okolí, rodina. Protože je **rodina** duševní nemocí jednoho ze svých členů velmi ovlivněna, budeme se touto problematikou zabývat v jedné podkapitole.
2. V důsledku zhoršeného zdraví, léčby a reakcí společnosti, může mít jedinec problémy s běžným životem ve společnosti. Duševní nemoc často vede k hospitalizaci, ta kromě léčby samotné přináší i negativní důsledky – **hospitalismus**. Propojení výše uvedených problémů a uzavírání do sebe může vést až k **sociálnímu vyloučení**.

#### 3.1 Různé pohledy na lidské potřeby

Na tomto místě popíšeme čtyři různé pohledy na členění lidských potřeb (hierarchie potřeb dle Abrahama Maslowa, sociální potřeby podle Jara Křivohlavého, základní životní potřeby dle vyhlášky 505/2006 Sb. a specifické potřeby osob s duševním onemocněním).

##### 3.1.1 Hierarchie potřeb – Abraham Maslow

Psycholog Abraham Maslow vyvinul teorii, která předpokládá hierarchii lidských potřeb. Potřeby uspořádané do pyramidy začínají základními biologickými potřebami

a pokračují složitějšími psychologickými potřebami. Nejprve musí být uspokojeny potřeby na jedné úrovni, teprve potom získávají na důležitosti výše umístěné potřeby. Člověk, který nemá uspokojené ty nejzákladnější potřeby, soustředí všechny svoje síly právě na dosažení těchto potřeb. Teprve po získání jídla a bezpečí může člověk svůj čas věnovat intelektuálním a estetickým zájmům. Maslow seřadil potřeby takto<sup>45</sup>:

1. fyziologické potřeby (jídlo a pití);
2. potřeby bezpečí (cítit se zabezpečeně a v bezpečí);
3. potřeby sounáležitosti a lásky (družit se, být přijímán, někam patřit);
4. potřeby uznání (dosáhnout úspěchu, být schopný, získat uznání a přijetí);
5. kognitivní potřeby (vědět, chápat);
6. estetické potřeby (symetrie, krása, řád);
7. potřeby seberealizace (sebenaplnění, uskutečnění vlastního potenciálu).

### **3.1.2 Sociální potřeby – Jaro Křivohlavý**

Uspokojení či neuspokojení sociálních potřeb může velmi ovlivnit život člověka. Sociální opora napomáhá k udržení psychického zdraví. Jaro Křivohlavý uvádí nejdůležitější sociální potřeby:<sup>46</sup>

- afiliace – potřeba sociálního styku (navazovat kontakt);
- přátelský vztah – mít člověka, kterému je možno se svěřit;
- sociální připoutání – např. vztah matky a dítěte;
- vzájemnost – pečovat o někoho a zároveň být opečovávaný;
- sociální komunikace – s někým mluvit, sdílet;
- sociální porovnávání – porovnávat se s druhými lidmi;
- spolupráce – spolupracovat s ostatními, být v týmu;
- zajištění sociálního bezpečí – nebýt v ohrožení útoků druhých lidí;
- kladné sociální hodnocení – potřeba uznání vlastní hodnoty druhými lidmi, potřeba respektu, pochvaly;

---

<sup>45</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 565.

<sup>46</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s. 103.

- sociální zařazení a začlenění – patřit do sociální skupiny, být přijímán ostatními lidmi;
- sociální identita – mít pocit, že jsem někdo;
- láska – milovat a být milován.

### 3.1.3 Základní životní potřeba – Vyhláška 505/2006 Sb.

V příloze vyhlášky jsou uvedeny jednotlivé základní životní potřeby, příloha je také zaměřena na určení kritérií pro uspokojení těchto potřeb. Určuje a popisuje schopnosti potřebné k uspokojení základních životních potřeb. Jako základní životní potřeby vymezuje Příloha č. 1 k Vyhlášce č. 505/2006 Sb.<sup>47</sup> následující:

- **Mobilita** (osoba je schopna zvládat vstávání a usedání, stoj, zaujímat polohy, pohybovat se chůzí krok za krokem, popřípadě i s přerušováním, v dosahu alespoň 200 m, i po nerovném povrchu, chůzí po schodech v rozsahu jednoho patra směrem nahoru i dolů, používat dopravní prostředky).
- **Orientace** (osoba je schopna poznávat a rozeznávat zrakem a sluchem, orientovat se časem, místem a osobou, orientovat se v obvyklém prostředí a situacích a přiměřeně v nich reagovat).
- **Komunikace** (osoba je schopna dorozumět se a porozumět, a to mluvenou srozumitelnou řečí a psanou zprávou, porozumět všeobecně používaným základním obrazovým symbolům nebo zvukovým signálům, používat běžné komunikační prostředky).
- **Stravování** (osoba je schopna vybrat si ke konzumaci hotový nápoj a potraviny, nápoj nalít, stravu naporcovat, naservírovat, najíst se a napít, také schopnost dodržovat stanovený dietní režim).
- **Oblékání a obouvání** (osoba je schopna vybrat si oblečení a obuv přiměřené okolnostem a počasí, oblékat se a obouvat se, svlékat se a zouvat se, manipulovat s oblečením).

---

<sup>47</sup> Srov. Příloha č. 1 Vyhlášky č. 505 ze dne 15. 11. 2006 Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

- **Tělesná hygiena** (osoba je schopna použít hygienické zařízení a pomůcky, mýt a osušit si jednotlivé části těla, provádět celkovou hygienu, česat se, provádět ústní hygienu, holit se dle potřeby).
- **Výkon fyziologické potřeby** (kdy osoba je schopna včas používat WC, vyprázdnit se, provést očistu, používat hygienické pomůcky k tomu příslušné).
- **Péče o zdraví** (osoba je schopna dodržovat stanovený léčebný režim, provádět stanovená léčebná a ošetřovatelská opatření a používat k tomu potřebné léky a pomůcky, podle lékařem/odborníkem určeného postupu).
- **Osobní aktivity** (osoba je schopna vstupovat do vztahů s jinými osobami, stanovit si a dodržet denní program, oddělit čas pracovní a volný, odpočívat, vykonávat aktivity obvyklé věku a prostředí jako např. vzdělávání, zaměstnání, vyřizování svých záležitostí, volnočasové aktivity).
- **Péče o domácnost** (osoba je schopna nakládat s penězi v rámci osobních příjmů a domácnosti, manipulovat s předměty denní potřeby, obstarat si běžný nákup, ovládat běžné domácí spotřebiče, uvařit si teplé jídlo a nápoj, vykonávat běžné domácí práce, obsluhovat topení a udržovat pořádek).

### 3.1.4 Specifické potřeby osob s duševním onemocněním

Kromě výše uvedených základních životních potřeb, mají lidé s duševním onemocněním specifické potřeby, především v několika oblastech běžného života (bydlení, práce, volný čas).<sup>48</sup>

#### Bydlení

V České republice žijí lidé s duševním onemocněním dlouhodobě v léčebnách, v domácím prostředí a v zařízeních sociálních služeb. Mnoho lidí s duševním onemocněním potřebuje pomoc a podporu v bydlení. V důsledku dlouhodobého pobytu v instituci někteří ztratili, či ani nenabýli dovednosti potřebné k samostatnému fungování a péči o sebe. Mnozí ztratili kvůli potížím zázemí, u některých je domácí situace a prostředí nevyhovující (nepřátelské, emočně nestabilní, příliš ochraňující – takové prostředí je pro lidi s duševním onemocněním velkou

---

<sup>48</sup> Srov. MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, s. 146-151.

zátěží). Proto existuje několik forem služeb, kde je lidem s duševním onemocněním poskytována různá míra podpory. V České republice funguje chráněné bydlení, chráněné skupinové bydlení, domy na půl cesty, pečovatelské domy, venkovské domy.

Od 90. let 20. století je kladen důraz na podporu. Je upřednostňována dlouhodobá a souvislá péče, která klientům napomáhá v osamostatnění. Ztotožňujeme se s názorem Oldřicha Matouška, že ideálem péče je normalizace, tedy přiblížení klienta co nejběžnějším podmínkám. Umožnit klientům bydlet v přirozeném prostředí, kde jim lze poskytovat potřebnou podporu v rozvoji dovedností, zároveň klienti mohou získat pocit bezpečného zázemí.

### **Práce**

Akutní fáze nemoci trvá jen omezenou dobu, větší zátěž pro fungování většinou představují dlouhodobé změny psychiky (konkrétní příznaky jsou popsány v kapitole 2.3). Zdravotní potíže mohou vést ke ztrátě schopnosti pracovat. Mnozí se stávají plně závislí na systému podpory, pro některé je ale přiznání invalidity spojeno se stigmatem. Na návrat, udržení a rozšíření pracovních schopností je zaměřená pracovní rehabilitace, ta může probíhat v dále jmenovaných typech zařízení. Příležitost k dobrovolné práci poskytují denní či klubová zařízení, klienti zde zabezpečují běžný chod zařízení, v rámci center mohou být také v provozu sociální firmy (kavárny, jídelny, prádelny atd.), ve kterých je práce placená. V menších homogenních skupinách pod vedením pracovních terapeutů mohou lidé pracovat v chráněné dílně. Další formou pracovní rehabilitace je přechodné zaměstnávání, jde o krátkodobou rehabilitaci v přirozeném prostředí klienta (asistent klienta zaučuje do pracovního procesu, v případě potřeby funguje jako náhradník). Přejít od méně náročných podmínek k náročnějším podmínkám práce, pro mnohé není ideální. Proto se objevuje možnost podporovaného zaměstnání, kdy je klient zařazen na běžné pracovní místo a intenzita dlouhodobé podpory asistenta se mění. Podle Oldřicha Matouška se „u lidí zařazených do rehabilitačních programů může např. za krokem kupředu (pracovní pokus) následovat dočasné zhoršení psychického stavu. Duševně

nemocní proto potřebují individualizovaný a flexibilní systém posuzování funkčního dopadu zdravotního postižení, který reaguje na možnost „vývoje ve spirále“.“<sup>49</sup>

### **Volný čas**

Volný čas je hlavním předmětem předkládané práce, proto bude této problematice věnována celá kapitola č. 5.

## **3.2 Předsudky a stigmatizace**

Předsudek je postoj vůči osobě nebo věci, který člověk zaujímá bez opravdové zkušenosti, nebo bez ohledu na ni.<sup>50</sup> Někteří lidé, aniž by rozuměli duševním nemocem nebo znali někoho s duševním onemocněním, zaujímají k lidem s duševním onemocněním negativní postoj. Stigma je znamení odlišnosti, je to jistý přívlastek, který je příčinou diskriminace nositele. Díky stereotypním představám o lidech s duševním onemocněním, dochází k přisuzování stigmatu už kvůli podstoupení psychiatrické léčby. Ján Praško uvádí že: „Stigmatizace má hlavně vliv negativní. Očekává se nezvyklé chování, nebezpečnost, nekontrolovatelnost, nezodpovědnost, možná agrese; automaticky se mění chování okolí k pacientovi a hrozí vyčleňovací reakce s *výrazným odstupem*. Pacient se stává izolovaným.“<sup>51</sup> Stereotypy mohou mít pro nemocného jedince i pozitivní důsledky, jako je ochrana jedince, soucit s ním či kladení menších nároků na výkon jedince.

## **3.3 Rodina osob s duševním onemocněním**

Psychické problémy jsou zátěží nejen pro člověka s duševním onemocněním, ale i pro celou rodinu. Podle Martina Jarolímka je např. schizofrenie onemocněním, které postihne z 60 % jedince, ale z 40% dopadá na rodinu.<sup>52</sup> Informovanost členů rodiny a lidí blízkých v oblasti komunikace s nemocným, i informace o nemoci mohou rodině

---

<sup>49</sup> Srov. MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, s. 149.

<sup>50</sup> Srov. TAVEL, Peter. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, s. 6.

<sup>51</sup> PRAŠKO, Ján. Stigmatizace u „psychogenních poruch“. *Stopstigma* [online]. [cit. 2012-10-19]. Dostupné z: <http://www.stopstigma.cz/files/07prasko.pdf>

<sup>52</sup> Srov. JAROLÍMEK, Martin. S čím zápasí duševně nemocní a jejich rodiny. *Esprit: Časopis pro všechny, kterým duševní strasti nejsou lhostejné*. 2012, roč. 16, č. 5 – 6, s. 5.

pomoci. Pro pozitivní vývoj nemoci je důležité, aby rodina poskytla jedinci podporu, zázemí a pocit bezpečí. Postoj rodiny a přátel může oddálit zahájení léčby (jedinec s duševním onemocněním může mít strach, že ho jeho blízcí budou považovat „za blázna“, proto nevyhledá odbornou pomoc).

Někdy může rodina převzít část zodpovědnosti za nemocného a tím snížit jeho stres (nesmí mu však řídit život). Je možné, že vlivem nemoci rodina nemocnému nerozumí, ale i přes to je důležité, aby o něj projevovali zájem. Rodina musí být připravena na změnu zdravotního stavu jedince (relaps či krize). Zhoršení mohou zabránit, pokud ví, co dělat.

I zlepšení zdravotního stavu jedince, může pro rodinu znamenat nutné změny. Člověk s duševním onemocněním se vrací domů, je nutné řešit otázku organizace života, či možnosti bydlení.<sup>53</sup>

### **3.4 Hospitalismus**

Hospitalismus lze charakterizovat jako souhrn duševních příznaků, které se objevují po dlouhodobé hospitalizaci v léčebném zařízení. Jedinec se adaptuje na podmínky života v ústavu, zvykne si na pevnou organizaci, jasně a zvenku daný režim dne. Po propuštění se objevují problémy s adaptací na neústavní život. Jan Vymětal charakterizuje vliv hospitalismu následovně: „U pacientů trpících hospitalismem můžeme pozorovat apatii, automatismy, zdánlivě nemotivované projevy agresivity vůči druhému, sebepoškozování či nekonečné sledování televizních programů bez jakéhokoliv výběru.“<sup>54</sup>

### **3.5 Sociální vyloučení**

Lidé s psychickými obtížemi se často dostanou do bludného kruhu – díky nálepce duševně nemocného se dostanou na okraj společnosti, dojde k sociálnímu vyloučení, to je pro psychiku velmi náročné a způsobí to zhoršení nemoci a uzavření do sebe. Mýty, kterými jsou duševní nemoci opředeny, mohou vést k odcizení s rodinou a

---

<sup>53</sup> Srov. ROKYTA, Richard. *Objevte cestu, jak dál*. Praha: Tigis, 2004, s. 38.

<sup>54</sup> VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Portál. Praha: Portál., 2003, s. 37.

přáteli. Stigma může vést k neschopnosti najít si práci, k bezdomovectví či nadměrné institucionalizaci (šance na vyléčení se s těmito problémy snižuje).<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Srov. ROKYTA, Richard. *Objevte cestu, jak dál*. Praha: Tigis, 2004, s. 70.



## 4 SYSTÉM PÉČE O OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM V ČR

Péče o lidi s duševním onemocněním by měla tvořit komplexní systém. Primárně využívaná je farmakologická léčba, na tu ale musí existovat návazná psychoterapie a individuálně zajišťovaná sociální péče.<sup>56</sup> Vzhledem k tématu práce klademe větší důraz na poslední část kapitoly, zaměřené na sociální služby.

### 4.1 Medicinská péče

Především v akutní fázi nemoci je velmi důležitá péče lékařů, kteří nemoc diagnostikují a určí vhodnou léčbu.

#### 4.1.1 Lůžková péče

Lůžková péče je poskytována na psychiatrických odděleních nemocnic a v psychiatrických léčebnách. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR je v České republice 18 psychiatrických léčeben pro dospělé s 8994 lůžky, a přibližně 31 oddělení nemocnic s 1374 lůžky.<sup>57</sup> Podle zprávy o současném stavu psychiatrické péče neodpovídá rozložení léčeben v ČR doporučením Světové zdravotnické organizace. „V ČR má 10 psychiatrických léčeben kapacitu vyšší než 600 lůžek (největší má 1.600 lůžek). Spádová oblast velkých léčeben je přibližně 1 milion obyvatel a největší vzdálenost z okrajových částí spádové oblasti je přibližně 200 km, což výrazně komplikuje možnost kontaktu pacientů s jejich rodinami a blízkými“<sup>58</sup>

#### 4.1.2 Ambulantní péče

Prvotní kontakt nemocného může být u praktického lékaře. Praktický lékař není odborník psychiatrie, jeho vzdělání je všeobecné. Praktický lékař má omezené

---

<sup>56</sup> Srov. JAROLÍMEK, Martin. S čím zápasí duševně nemocní a jejich rodiny. *Esprit: Časopis pro všechny, kterým duševní strasti nejsou lhostejné*. 2012, roč. 16, č. 5 – 6, s. 7.

<sup>57</sup> Srov. *Zdravotnická statistika. Psychiatrická péče 2011*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2012, s. 23.

<sup>58</sup> *Politika péče o duševní zdraví v ČR*. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví [online], s. 7. [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: [http://www.cmhd.cz/images/cast\\_1\\_1\\_3\\_05.pdf](http://www.cmhd.cz/images/cast_1_1_3_05.pdf).

možnosti v předepisování některých skupin léků. Péče o duševně nemocné proto probíhá především v ambulancích psychiatrů a klinických psychologů.

### **4.1.3 Komunitní péče**

Komunitní péče se uplatňuje především ve vyspělejších evropských zemích. Hlavní odlišností je přesun těžiště péče z velkých lůžkových zařízení, do ambulancí, co nejbližší přirozenému prostředí nemocného jedince. Komunitní péče zdůrazňuje komplexnost a otevřenost ve vztahu ke klientům. Aby mohla fungovat, musí být zajištěno několik předpokladů: propuštění pacientů z kliniky, zabránění rehospitalizaci, zajištění mimoklinické péče.<sup>59</sup>

V České republice v současnosti komunitní péče není příliš rozvinutá. Podle Ministerstva zdravotnictví ČR by plánovaná reforma systému psychiatrické péče měla být zaměřená především na přesun péče z velkých zařízení do lokálních a personálně lépe zajištěných center. „Zcela zásadní součástí reformního úsilí v České republice je přitom dle strategie ministerstva zdravotnictví posun k humánnímu a udržitelnému způsobu léčby poskytovanému v co největší míře v přirozené komunitě.“<sup>60</sup> Realizace reformy by měla začít v roce 2014.

## **4.2 Psychoterapie**

Kromě biologické léčby (psychofarmaka) je velice významným léčebným prostředkem psychoterapie. Pojem psychoterapie je vysvětlován jako řada psychologických technik, jejichž cílem je zmírnit problémy člověka, zvýšit schopnost vyrovnat se s nimi a usnadnit integraci a adaptaci ve společnosti. Existuje mnoho psychoterapeutických metod, za základní považujeme behaviorální, kognitivně – behaviorální, psychodynamické a humanistické terapie.<sup>61</sup>

## **4.3 Sociální služby pro osoby s duševním onemocněním**

---

<sup>59</sup> Srov. RAHN, Ewald. *Psychiatrie: učebnice pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2000, s. 34.

<sup>60</sup> MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Česká psychiatrická péče se dočká změn*. [online]. 2012 [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/ceska-psychiatricka-pece-se-docka-zmen-\\_6848\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/ceska-psychiatricka-pece-se-docka-zmen-_6848_1.html)

<sup>61</sup> Srov. NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012, s. 672 – 677.

Sociální služby pomáhají při péči o vlastní osobu, zajištění stravování, ubytování, chodu domácnosti, při prosazování zájmů a práv. Prostřednictvím sociálních služeb jsou poskytovány informace, psychoterapie a socioterapie. Dochází ke zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Poskytovateli sociálních služeb mohou být obec a kraj, nestátní neziskové organizace, fyzické osoby, ministerstvo práce a sociálních věcí. Podle ministerstva práce a sociálních věcí bývá mimo jiné cílem služeb<sup>62</sup>:

- podporovat rozvoj nebo alespoň zachování stávající soběstačnosti uživatele, jeho návrat do vlastního domácího prostředí, obnovení nebo zachování původního životního stylu;
- rozvíjet schopnosti uživatelů služeb a umožnit jim, pokud toho mohou být schopni, vést samostatný život;
- snížit sociální a zdravotní rizika související se způsobem života uživatelů.

Dle § 32 zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách zahrnují sociální služby sociální poradenství, služby sociální prevence a služby sociální péče. Všechny sociální služby jsou poskytovány formou pobytovou, ambulantní či terénní<sup>63</sup>.

### **Sociální poradenství**

V rámci sociálního poradenství jsou lidem v nepříznivé životní situaci poskytovány informace, které mohou pomoci nepříznivou situaci vyřešit. Sociální poradenství je buď základní, nebo odborné. Poradenství základní je součástí nabídky všech sociálních služeb (poskyvatelé sociálních služeb jsou povinni tuto službu zajistit). Odborné poradenství je určeno pro potřeby jednotlivých okruhů sociálních skupin. Pro cílovou skupinu lidé s duševním onemocněním jsou především služby občanských poraden, manželských a rodinných poraden, poraden pro osoby se zdravotním postižením.

### **Sociální prevence**

Služby sociální prevence pomáhají zabránit sociálnímu vyloučení, s cílem pomoci lidem překonat jejich nepříznivou životní situaci a zároveň chránit společnost před

---

<sup>62</sup> MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Sociální služby*. [online]. MPSV, [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

<sup>63</sup> Srov. Zákon č. 108/ 2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, § 32.

vznikem a šířením společensky nežádoucích jevů. Lidé s duševním onemocněním mohou využívat především služby telefonické krizové pomoci, následné péče, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, sociálně terapeutické dílny, a sociální rehabilitace.

### **Sociální péče**

Tyto služby pomáhají lidem zajistit fyzickou a psychickou soběstačnost, aby se mohli co nejvíce zapojit do běžného života. Pokud lidem jejich stav brání žít v přirozeném prostředí, služby sociální péče se snaží zajistit důstojné zacházení a prostředí vhodné pro život. Lidé s duševním onemocněním mohou v oblasti sociální péče využívat především následující služby – osobní asistence, pečovatelská služba, centra denních služeb, podpora samostatného bydlení, odlehčovací služby, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem a chráněné bydlení.

Výše uvedený výčet sociálních služeb je omezený, jelikož je vztažený přímo pro cílovou skupinu lidí s duševním onemocněním. Samozřejmě, že lidé s duševním onemocněním (stejně jako všichni ostatní lidé) se mohou dostat do situace, kdy budou využívat i jiné sociální služby.

#### **4.3.1 Sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním**

Vzhledem k zaměření výzkumného šetření na volnočasové aktivity jako součást sociální rehabilitace, bychom se na tomto místě rádi věnovali této sociální službě podrobněji.

Sociální rehabilitace je soubor specifických činností zaměřených na nácvik potřebných dovedností osob s duševním onemocněním, směřujících k dosažení samostatnosti a soběstačnosti v nejvyšší možné míře.<sup>64</sup> Osamostatnění je dosahováno rozvojem specifických schopností a dovedností, posilováním návyků a nácvikem výkonů běžných pro samostatný život. Smyslem rehabilitace je vrátit člověku s duševním onemocněním jeho dřívější pracovní a společenskou výkonnost.

---

<sup>64</sup> Srov. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Sociální služby*. [online]. MPSV, [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

Cílem je, aby byl jedinec soběstačný, schopný postarat se o sebe (osobní hygiena, starost o domácnost, vaření, nakupování atd.). Kromě základních návyků a plánování dne, je rozvíjena schopnost obhájit svoje práva a umět asertivně komunikovat. Významné je také plánování volného času a umění relaxace.<sup>65</sup>

Rehabilitace začíná už během psychiatrické léčby (hospitalizace), zde je snaha především o udržení kvality života jedince. Po zlepšení, či stabilizaci duševního zdraví dochází k intenzivnímu usilování o zapojení jedince do pracovního, kulturně-zábavního a společenského života. Dle zákona o sociálních službách je sociální rehabilitace poskytována formou pobytových služeb (centra sociálně rehabilitačních služeb), nebo formou ambulantních a terénních služeb.

Služba ve formě ambulantní či terénní formě obsahuje následující základní činnosti:

- nácvik dovedností pro zvládání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění;
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím;
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti;
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Pobytové formy služeb zahrnují kromě výše uvedených činností poskytování ubytování a stravy a pomoc při osobní hygieně.

Všechny zařízení poskytující službu sociální rehabilitace musí mít oprávnění k poskytování sociálních služeb.<sup>66</sup>

#### **4.3.2 Standardy kvality**

Standardy kvality lze považovat za všeobecnou představu o tom, jak by měla vypadat kvalitní služba. Jelikož jsou standardy kvality platné pro všechny sociální služby, jsou formulované obecně. Pro každou oblast standardů jsou v oznamovacích větách uvedena kritéria, na která lze jednoslovně odpovědět (tím je zajištěna jednoduchá

---

<sup>65</sup> Srov. GABRIEL, Josef. Ze zákulisí bohnických pavilonů 1 a 3. *Esprit: časopis pro všechny, kterým duševní strasti nejsou lhostejné*. 2009, roč. 13, č. 4, s. 77.

<sup>66</sup> Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, § 78.

měřitelnost, zda služba jednotlivé standardy splňuje).<sup>67</sup> Standardy kvality sociálních služeb jsou závazným právním předpisem. Přesné znění kritérií je uvedeno v příloze č. 2 Vyhlášky č. 505/2006 Sb., prováděcího předpisu k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění. Standardy kvality sociálních služeb obsahují 15 oblastí, každá oblast má přesně specifikovaná kritéria (např. oblast 1. Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb, kritéria: služba má písemně definováno a zveřejněno poslání, cíle a zásady.)<sup>68</sup>

### **4.3.3 Individuální plánování**

Poskytovatel služby sociální rehabilitace musí mít dle zákona vnitřní pravidla, kterými se řídí plánování poskytování služeb. Poskytovatel tvoří společně s uživatelem služby individualizovaný plán. V plánu je popsán průběh poskytování sociální služby s ohledem na osobní preference a možnosti uživatele. Plnění plánu (jednotlivých cílů) je průběžně hodnoceno.<sup>69</sup> Ve výzkumném šetření budeme s individuálními plány uživatelů pracovat.

---

<sup>67</sup> Srov. JOHNOVÁ, Milena. *Zavádění standardů kvality sociálních služeb do praxe: průvodce poskytovatele*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2002, s. 5.

<sup>68</sup> Srov. Příloha č. 2 Vyhlášky č. 505 ze dne 15. 11. 2006 Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení Zákona o sociálních službách.

<sup>69</sup> Srov. Tamtéž.

## 5 VOLNÝ ČAS OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Volný čas lidé potřebují k regeneraci sil a oproštění se od světa povinností. Nepopíratelný význam volného času v životě člověka je patrný v první kapitole. Na tomto místě bychom se rádi věnovali vztahu volného času a edukace. Vzhledem k zaměření práce na volný čas osob s duševním onemocněním považujeme za důležité, zmínit v úvodu kapitoly vliv volného času na duševní zdraví. V další části kapitoly se věnujeme specifikaci volného času dospělých a volného času osob s duševním onemocněním. V poslední části už konkrétně popisujeme možnosti osob s duševním onemocněním v oblasti volného času.

### 5.1 Souvislost edukace a volného času

Základní charakteristiky volného času ukazují na to, že právě ve volném čase je velký prostor pro pedagogické působení. Mezi volným časem a pedagogickým působením existuje vztah, který se mění podle toho, co zdůrazňuje. Vztah mezi edukací a volným časem může zdůrazňovat edukační cíle, podmínky edukace nebo prostředky edukace. Edukační využívání volného času je současně cílem, podmínkou i prostředkem. Bedřich Hájek a kolektiv uvádí tři druhy vztahu mezi výchovným procesem<sup>70</sup> a volným časem<sup>71</sup>:

1. **Výchova k volnému času** se zaměřuje na rozvíjení schopností, dovedností a motivace pro hodnotné využívání volného času, cílem je vytvoření návyků pro budoucí smysluplné trávení volného času.
2. **Výchova ve volném čase** je výchovným působením v době, kdy člověk může relativně svobodně rozhodovat. Bohumír Blížkovský srovnává výchovu ve volném čase, profesionální vzdělávání v zaměstnání (či ve škole), rodinnou výchovu a sebevýchovu. „Ze srovnávacího přehledu plyne, že výchova ve volném čase je nenahraditelnou a specifickou složkou soudobé výchovy. Mnohostranné činnosti ve volném čase jsou bohatým projevem i zdrojem

---

<sup>70</sup> Vycházíme z teorie Bedřicha Hájka, proto respektujeme jím používanou terminologii a užíváme termín výchova přesto, že se nám jako vhodnější, vzhledem k zaměření diplomové práce, jeví termín edukace.

<sup>71</sup> Srov. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, s. 67.

životních sil a zkušeností. Jsou i nejlepší prevencí proti nudě a činnostem úchylným a destruktivním.“<sup>72</sup>

3. **Výchova volným časem** spočívá ve využívání volnočasových aktivit jako prostředku výchovy.

Výzkum předkládané práce je zaměřen na volnočasové aktivity jako součást sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním, proto bychom rádi uvedli spojitost mezi sociální rehabilitací a výše uvedenými pojmy. Sociální rehabilitace využívá všechny tři výše uvedené dimenze vztahu volného času a edukace.

**Cílem** sociální rehabilitace je, aby byl jedinec samostatný, soběstačný a získal dřívější pracovní a společenskou výkonnost. Jedním z cílů je, aby byl jedinec schopný dodržovat režim dne, plánovat a aktivně využívat svůj volný čas. Jedinec by měl dokázat upřednostnit povinnosti před zábavou, ale zároveň si najít čas na odpočinek a relaxaci.

Službu sociální rehabilitace využívají uživatelé dobrovolně, ve svém volném čase. Tím se vytváří **podmínky** a prostor, ve kterém mohou sociální pracovníci pozitivně působit na uživatele služby.

Služba sociální rehabilitace obsahuje jako jednu ze základních činností výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti. Volnočasové aktivity jsou v tomto případě **prostředkem**. Podle Vandy Valentové smysluplné trávení volného času rozvíjí sociální dovednosti.<sup>73</sup>

## 5.2 Vliv volného času na duševního zdraví

Duševní zdraví je stav převažující psychické pohody. Především náročné životní situace mohou duševní zdraví člověka narušit. Tyto situace (různé konflikty, frustrace atd.) ze života nelze odstranit, ale je možné jim předcházet, vyrovnávat se s nimi nebo je racionálně řešit. Právě proto jsou lidé při volnočasových aktivitách v příjemném, pohodovém prostředí a mají možnost prožívat úspěchy, věnovat se

---

<sup>72</sup> BLÍŽKOVSKÝ, Bohumír. Zvláštnosti utváření, kultivace, vedení a výchovy ve volném čase. In: SPOUSTA, Vladimír, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEČEK a Josef MAŇÁK. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, c1994, s. 119.

<sup>73</sup> Srov. VALENTOVÁ, Vanda. Sociální práce s člověkem s psychickým onemocněním a komunitní péče. In: MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada, 2008, s. 133.



dobrovolně zvolené příjemné činnosti a navázat kontakty. Při volnočasových aktivitách může odborník podle Bedřicha Hájka přispět k duševnímu zdraví účastníků aktivit především<sup>74</sup>:

- ovlivňováním režimu dne;
- péčí o prostory a materiální vybavení prostředí, v němž volnočasové aktivity probíhají;
- podporováním mezilidských vztahů;
- předáváním dovedností a technik k zvládnutí náročných životních situací.

Volnočasové aktivity jsou prostředkem k upevňování duševního zdraví.

### 5.3 Volný čas dospělých

Podle Vladimíra Spousty je volný čas v dospělosti velice individuální a je určován osobností a společensko-ekonomickou situací jedince. Volný čas je významným nástrojem psychohygieny, slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví. Velký význam získává volný čas ve věku stárnutí, především po odchodu do důchodu (popřípadě i v nižším věku, v případě invalidního důchodu).<sup>75</sup> Vladimír Spousta uvádí, že „náplň a využívání volného času je zde v přímém vztahu k pocitu životní pohody a výrazně se podílí na celkové psychofyziologické kondici stárnoucího člověka.“<sup>76</sup>

#### *Aktivity ve volném čase dospělých*

Člověk může volný čas využívat jako prostor pro záliby, zábavu i pro hravě-kreativní činnost, ve které se realizuje. Prostřednictvím volnočasových aktivit může docházet k uspokojování potřeb a zájmů. Uspokojování těchto zájmů může probíhat různými způsoby<sup>77</sup>:

- sebezvzdělávání, sebeřízené učení a uspokojování zájmů;

---

<sup>74</sup> Srov. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, s. 117-123.

<sup>75</sup> Srov. SPOUSTA, Vladimír, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEC a Josef MAŇÁK. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, c1994, s. 32.

<sup>76</sup> SPOUSTA, Vladimír, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEC a Josef MAŇÁK. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, c1994, s. 32.

<sup>77</sup> Srov. ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájemové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009, s. 51.

- formální nebo neformální organizace (např. škola, Střediska volného času);
- v rámci organizace, která se nespécializuje na nabídku volnočasových aktivit, ale přesto svou činností vytváří podmínky umožňující jedinci uspokojení zájmů;
- kombinace výše uvedených způsobů (sebevzdělávání doprovázené odbornou pomocí).

Všechny volnočasové aktivity můžeme rozdělit na individuální/skupinové a na organizované/neorganizované.

## 5.4 Specifika volného času osob s duševním onemocněním

Pro každého jedince je ideální jiné řešení v oblasti plánování a prožívání volného času. Souhlasíme s názorem Oldřicha Matouška, že „ve skupině duševně nemocných najdeme lidi s nejrůznějšími zájmy, představami o volném čase, lidi v nejrůznějších životních situacích.“<sup>78</sup> Lidé s dlouhodobým duševním onemocněním žijí často velmi izolovaně a mají velmi malou síť sociálních kontaktů. Potřebují pomoc při budování spojení s okolím, a v otvírání dveří do různých zařízení a institucí, které poskytují možnosti volnočasových aktivit. Mnoho lidí s duševním onemocněním není schopno nalézat odpověď na otázku, jak optimálně trávit svůj volný čas.

Překážky, které brání v naplnění volného času, můžeme dělit na vnější a vnitřní. Mezi **vnější** překážky patří finanční náročnost, nedosažitelnost místa veřejnou dopravou, odmítání lidí s duševním onemocněním okolím či strach z nich. Za **vnitřní** překážky je považován nedostatek dovedností, psychologické bariéry (strach z nového, nadměrná zátěž, zvnitřněná stigmatizace, problémy v sociálním chování jako neobratnost, nápadnost chování a problémy v komunikaci), symptomy duševní nemoci, vedlejší účinky léků, nadnesená očekávání či nízká sebedůvěra.

Trávení volného času s druhými lidmi podporuje socializaci a vytváření mezilidských vztahů. Volnočasové aktivity vystavují člověka realitě všedního dne, rozvíjí v

---

<sup>78</sup> Srov. MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, s. 150.

člověku pocit vlastní kompetentnosti a snižují pocit izolovanosti. Smysluplné trávení volného času přispívá k duševní pohodě a je důležitou součástí procesu zotavení.<sup>79</sup>

## **5.5 Možnosti trávení volného času osob s duševním onemocněním**

Vzhledem k překážkám<sup>80</sup>, které sebou přináší duševní onemocnění, jsou možnosti jak trávit volný čas, omezené. Existuje sice velká nabídka komerčních možností (nabídka Střediska volného času, fitness centra, atd.), ty jsou ale často finančně velmi nákladné. Navíc přístup pracovníků komerčního zařízení nemusí odpovídat potřebám osob s duševním onemocněním. Lidé s duševním onemocněním, proto ke smysluplnému trávení volného času mohou využít spíše zařízení sociálních služeb.

### **5.5.1 Volnočasové aktivity v rámci sociálních služeb**

Na tomto místě popíšeme zařízení poskytující různé sociální služby. Zaměřovat se budeme na zařízení pro dospělé a seniory, kde by mohli trávit volný čas i lidé s duševním onemocněním.

Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti patří podle Ministerstva práce a sociálních věcí k nezákladnějším činnostem při poskytování sociálních služeb.<sup>81</sup>

Volnočasové aktivity jsou zařazovány s cílem smysluplného trávení volného času uživatelů služeb. Zároveň jsou volnočasové aktivity nástrojem k rozvoji základních pracovních návyků a dovedností a v rámci volnočasových aktivit může docházet ke zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Volnočasové aktivity jsou ústřední činností některých zařízení sociálních služeb, z oblasti péče a prevence.

Zařízení sociálních služeb jsou určena osobám v nepříznivé sociální situaci. Všechna zařízení mají blíže specifikovanou cílovou skupinu. Pro některá zařízení je duševní onemocnění kontraindikací. Takže přesto, že uživatel splňuje požadované základní

---

<sup>79</sup> Srov. ŠUPA, Jiří. Expertiza pro pracovní skupinu „osoby s duševním onemocněním“. In: *Komunitní plánování sociálních služeb města Brna* [online]. 2006 [cit. 2012-11-16]. Dostupné z: [http://scholar.google.cz/scholar?cluster=1462500480460226156&hl=cs&as\\_sdt=0,5](http://scholar.google.cz/scholar?cluster=1462500480460226156&hl=cs&as_sdt=0,5)

<sup>80</sup> Viz. Kapitola 5.4

<sup>81</sup> Srov. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Sociální služby*. [online]. MPSV, [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

podmínky (např. věk, tělesné znevýhodnění), nemůže službu využívat kvůli psychickému onemocnění.

U každé níže uvedené sociální služby charakterizujeme jedno konkrétní zařízení, na němž můžeme lépe ilustrovat, jak daná sociální služba může fungovat a jaké činnosti může nabízet. Vzhledem k výzkumnému šetření, jež bude probíhat v zařízení na Vysočině (ve Žďáře nad Sázavou), vybereme vždy službu z kraje Vysočina.

Při charakteristice ambulantních zařízení sociálních služeb, v nichž mohou lidé s duševním onemocněním trávit svůj volný čas, vycházíme ze zákona o sociálních službách<sup>82</sup>:

### **1. Centra denních služeb**

Podle zákona o sociálních službách centra denních služeb poskytují službu lidem, kteří mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje z nějakého důvodu pomoc jiné osoby. Kromě výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, poskytuje služba pomoc při hygieně, při poskytování stravy, při uplatňování práv a při obstarávání osobních záležitostí. Služba dále obsahuje sociálně terapeutickou činnost a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Nejčastější cílovou skupinou center denních služeb jsou lidé v seniorském věku, případně lidé, kteří jsou v invalidním či starobním důchodu.

*Astra – denní centrum pro seniory*<sup>83</sup> v Humpolci je sociální službou dle zákona č. 108/2006 o sociálních službách § 45. Poskytuje svoje služby v pracovní dny od 7:30 do 15:00 hodin. Služby jsou placené. Zařízení je určeno pro seniory, a pro dospělé splňující podmínky pro přiznání invalidního důchodu. Duševní onemocnění není kontraindikací k přijetí do služby. Plán aktivit je následující:

- pondělí: ruční práce (šití, pletení, háčkování), křesťanský klub, nebo video-odpoledne;
- úterý: cvičení protahovacích cviků, relaxace;
- středa: pečení a kavárnička (zveme mezi nás zajímavé hosty);
- čtvrtek: trénování paměti a kluby (literární a hudební);

---

<sup>82</sup> Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, § 45.

<sup>83</sup> Srov. Astra-denní centrum pro seniory. *Oblastní charita Havlíčkův Brod* [online]. 2007 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://www.charitahb.cz/nase-sluzby/56.html>

- pátek: herna a relaxace.

## **2. Denní stacionář**

Denní stacionář poskytuje ambulantní službu lidem, kteří mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje stejné základní činnosti jako u centra denních služeb výše a kromě toho zahrnuje ještě pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu. Hlavní cílovou skupinou jsou lidé s tělesným, mentálním, či kombinovaným postižením.

***Denní stacionář Barevný svět***<sup>84</sup>, Třebíč

Denní stacionář nabízí službu lidem s mentálním, kombinovaným a jiným zdravotním postižením (i lidem s duševním onemocněním) od 16 do 64 let. Uživatelé se mohou svobodně zapojit do následujících volnočasových aktivit:

- výtvarné činnosti – kresba, malba, malba na sklo, na textil, na hedvábí, batika, drátování, smaltování, výroba a navlékání korálek, práce v keramické dílně, šití, vyšívání, háčkování, plstění;
- práce se dřevem – řezání, vrtání, natírání, broušení – výroba dekoračních předmětů, vařeček, hraček;
- práce na zahradě – péče o okolí budovy denního stacionáře – hrabání, zalévání, pletí, sázení, péče o rostliny;
- cvičná kuchyně – pomoc při přípravě svačín – výroba pomazánek a salátů, pečení moučnicků, kurz vaření jednoduchých jídel;
- školička – opakování základů trivia (čtení, psaní, počítání), dopravní výchova, přírodověda, kurz práce s PC, kurz hospodaření s penězi;
- výlety – jednodenní, víkendové, týdenní (zahraniční);
- kultura – návštěva různých výstav, koncertů.

## **3. Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením**

Sociálně aktivizační služby jsou poskytovány osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením. Základní činnosti, které podle zákona služba obsahuje, jsou: zprostředkování kontaktu se

---

<sup>84</sup> Srov. Popis služby. *Denní centrum Barevný svět* [online]. 2009 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://www.barevny-svet.eu/uploaded/poslani.pdf>

společenským prostředím, sociálně terapeutická činnost, pomoc při uplatňování práv, zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

**Včela – centrum aktivizačních služeb pro seniory**<sup>85</sup>, Bystřice nad Pernštejnem

Cílovou skupinu tvoří senioři (duševní onemocnění není překážkou v navštěvování služby). „Posláním centra aktivizačních služeb pro seniory je poskytnout pomoc seniorům při smysluplném trávení volného času, přinést do jejich života nové zájmy a společenské aktivity a předcházet tak sociálnímu vyloučení.“<sup>86</sup> Služba je s výjimkou středy a víkendu poskytována denně. Aktivity se řídí aktuálním měsíčním rozpisem, neměnné je pouze dopolední půlhodinové cvičení, to je v programu zařazeno každý den. Pro představu uvádíme náplň jednoho týdne měsíce listopadu 2012:

- pondělí: beseda o Tatrách, promítání fotek;
- úterý: výroba věnečků, relaxační odpoledne;
- čtvrtek: výroba věnečků, vaření;
- pátek: výroba svíček, lidové odpoledne.

#### **4. Sociální rehabilitace**

Obecné informace jsou uvedené v předcházející kapitole (4.3). Výzkumné šetření praktické části diplomové práce se realizuje v zařízení poskytujícím službu sociální rehabilitace, zařízení bude popsáno v podkapitole 6.5.1.

#### **5.5.2 Další možnosti trávení volného času**

##### **Svépomocné a uživatelské aktivity**

Svépomoc znamená pomáhání si vlastními silami, bez cizího přispění, tedy pouze z iniciativy jednotlivců nebo skupin osob se stejnými problémy, ve stejné životní situaci (např. lidé s psychickými problémy, příbuzní lidí s duševním onemocněním). Nejčastější svépomocnou aktivitou jsou svépomocné skupiny. Ve skupině si jednotliví členové předávají informace, poskytují si vzájemně emocionální podporu

---

<sup>85</sup> Srov. Včela – centrum aktivizačních služeb pro seniory. *Včela* [online]. 2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-socialne-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>

<sup>86</sup> Včela – centrum aktivizačních služeb pro seniory. *Včela* [online]. 2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-socialne-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>

či praktickou pomoc při obhajování zájmů. Mohou nabízet například některé sociální služby nebo volnočasové aktivity. Svépomocným skupinám a sdružením obvykle poskytují podporu různí profesionální pracovníci.<sup>87</sup> Jelikož jsme žádnou svépomocnou skupinu v kraji Vysočina nenašli, pro ilustraci charakterizujeme nejbližší svépomocnou skupinu.

### ***Polárníci, Chrudim***

Svépomocná skupina je určena lidem s duševním onemocněním a se zájmem trávit svůj volný čas smysluplně. Schůzky skupiny probíhají jednou za čtrnáct dní od 15 do 17 hodin. Mezi hlavní činnosti svépomocné skupiny patří:

- vydávání časopisu;
- návštěva plaveckého bazénu (jednou týdně);
- společné hry, povídání, poslouchání hudby, sportovní hry (např. pétanque);
- výtvarná tvorba;
- výlety v rozsahu jednoho až tří dnů, nejčastější náplň výletů je: návštěva divadla, kina, muzea, kulturních památek či sportovní turistika.

---

<sup>87</sup> Srov. Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v České Republice. In: *Vida* [online]. 2010 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://www.vidacentrum.cz/files/dokumenty/vida-adresar-sluzeb-2010-web.pdf>

## 6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Empirická část předkládané práce se zabývá volnočasovými aktivitami jako součástí sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním. Výzkumné šetření bylo realizováno v centru služeb pro podporu duševního zdraví Klub v 9 ve Žďáře nad Sázavou v období červen 2012 – únor 2013.

### 6.2 Cíle výzkumu

**Hlavním cílem** výzkumného šetření je popsat a analyzovat specifika spontánních i organizovaných volnočasových aktivit u osob s duševním onemocněním. Chceme přinést poznatky o tom, jak tráví lidé s duševním onemocněním svůj volný čas a jak jim volnočasové aktivity pomáhají v sociální rehabilitaci.

#### Dílčí cíle:

- interpretovat údaje o tom, jak respondenti tráví svůj volný čas a specifikovat, co pro ně volný čas znamená;
- získat informace o vztahu mezi organizovanými a spontánními volnočasovými aktivitami respondentů;
- prověřit, zda organizované volnočasové aktivity ovlivňují začlenění respondentů do běžného života.

Získané informace mohou být využity i prakticky. Poznatky mohou pomoci zefektivnit činnost zařízení sociální rehabilitace a mohou poukázat na potřeby osob s duševním onemocněním v oblasti volného času.

### 6.3 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky naznačují na to, jak výzkum vést, v souladu se stanovenými cíli. Ale povaha kvalitativního výzkumu je cirkulární, proto výzkumné otázky budeme prověřovat během celého výzkumného šetření (při vstupu do terénu, během sběru dat i při jejich analýze). Vzhledem k výzkumným cílům byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- Jak tráví respondenti svůj volný čas?
- Co pro respondenty znamená volný čas?



- Jak ovlivňují organizované volnočasové aktivity v Klubu v 9 spontánní volnočasové aktivity respondentů?
- Jaký vliv mají organizované volnočasové aktivity v Klubu v 9 na začlenění respondentů do běžného života?

## 6.4 Metody a techniky výzkumu

Naším cílem je porozumět situaci tak, jak ji rozumějí samotní aktéři sociální reality. Chceme porozumět podstatě jevů a získat detailní informace, a to jsou podle Anselma Strausse důvody, proč dělat kvalitativní výzkum.<sup>88</sup> Jako vhodnější byl proto v realizovaném výzkumu zvolen **kvalitativní přístup**.

V definování termínu kvalitativního výzkumu panuje rozrůzněnost. Pro potřeby této práce je kvalitativní výzkum chápán tak, jak ho charakterizuje John Creswell: „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“<sup>89</sup> Podle Romana Švaříčka a Kláry Šedové je cílem kvalitativního výzkumu získat komplexní obraz zkoumaných jevů, pomocí hloubkového zkoumání a specifického vztahu mezi výzkumníkem a respondenty.<sup>90</sup>

V našem výzkumu využijeme pro analýzu dat **zakotvenou teorii**. Tato metoda je v rámci analýzy schopna integrovat data, která byla získávána rozdílným způsobem. Anselm Strauss uvádí, že zakotvená teorie, je „teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se shromažďování údajů, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují. Nezačínáme teorií, kterou bychom následně ověřovali. Spíše začínáme zkoumanou oblastí a necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti

<sup>88</sup> Srov. STRAUSS, Anselm. Z anglického originálu přeložil Stanislav JEŽEK. *Základy kvalitativního výzkumu: Postup a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, s. 11.

<sup>89</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 50.

<sup>90</sup> Srov. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 17.

významné<sup>91</sup> Cílem zakotvené teorie je konceptuální schéma postihující vztahy mezi proměnnými, sada tvrzení o vztazích mezi proměnnými.<sup>92</sup> Pro získání relevantních údajů využijeme následující kvalitativní techniky.

### **Rozhovor**

Pro sběr dat byl využit hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Pro rozhovor bylo předem připraveno základní schéma témat, otázek. Během dotazování výzkumník upravoval pořadí i formulaci otázek. Při rozhovoru byly používány otevřené, neutrální, citlivé a jasné otázky. Pro dotazování výzkumník využíval doporučení Jana Hendla v oblasti řazení otázek. Rozhovor začínal otázkami týkajícími se neproblémových skutečností, např. zkušeností, současných aktivit a chování jedince. Úvodní otázky povzbuzují respondenta, aby hovořil popisně, či spontánně vyprávěl.<sup>93</sup> V další fázi rozhovoru byly zařazeny hlavní otázky, týkající se témat, které tvoří jádro výzkumu. Tyto otázky mohou být pro respondenta nepříjemné, proto je nutné, aby v této fázi již byla vytvořena pozitivní atmosféra mezi výzkumníkem a dotazovaným respondentem. K prolomení psychické bariéry by mělo dojít hned na začátku. Kromě začátku je třeba věnovat zvláštní pozornost zakončení rozhovoru, na konci nebo při loučení se dají získat důležité informace. Ještě před konáním rozhovoru je nutné zajistit souhlas se záznamem a poskytnutím informací.

### **Základní otázky v rozhovoru, který byl použit ve výzkumu**

Základní schéma otázek v rozhovoru bylo sestaveno s cílem získat odpovědi na výzkumné otázky. Výzkumnému rozhovoru předcházelo několik zdvořilostních otázek, pro navození důvěry a pozitivní atmosféry.

1. Máte nějaké zájmy?
2. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
3. Jakou dobu svého dne a jaké aktivity považujete za volný čas?
4. V čem je pro Vás volný čas důležitý?

---

<sup>91</sup> Srov. STRAUSS, Anselm. Z anglického originálu přeložil Stanislav JEŽEK. *Základy kvalitativního výzkumu: Postup a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, s. 14.

<sup>92</sup> Srov. ŠVARŤEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 86.

<sup>93</sup> Srov. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 165 - 169.

5. Jakých aktivit se účastníte v Klubu v 9?
6. Co Vám přináší volnočasové aktivity Klubu v 9?
7. Jak ovlivňují volnočasové aktivity, které navštěvujete v Klubu v 9, náplň Vašeho volného času mimo Klub v 9?
8. Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity v Klubu v 9 v začlenění do běžného života?

### **Pozorování**

Jelikož výzkumník pracuje v zařízení Klub v 9, kde výzkumné šetření proběhlo, byla k pozorování respondentů velká příležitost. Pro účely výzkumu jsme realizovali nestrukturované pozorování respondentů během rozhovoru.

„Prostřednictvím pozorování je možné získat evidenci o tom, co se v dané situaci reálně odehrává, prostřednictvím rozhovoru o tom, jak je toto dění svými aktéry prožíváno a hodnoceno.“<sup>94</sup>

Po skončení rozhovoru byly vždy zaznamenány také poznatky z pozorování. Při pozorování byla snaha zaměřit se především na atmosféru a neverbální projevy během rozhovoru.

### **Analýza dokumentů**

Dokumenty jsou taková data, která vznikla v minulosti, byla pořízena pro jiný účel, než jaký má aktuální výzkum. Výzkumník dohledává v dokumentech, které má k dispozici.<sup>95</sup> V našem případě jsme využili dokumenty vedené zařízením, v němž výzkum probíhal. Využity byly především základní identifikační údaje a informace z individuálního plánu.

## **6.5 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumné šetření probíhalo v zařízení sociální rehabilitace, Klub v 9 ve Žďáře nad Sázavou. Výzkumný vzorek byl vytvořen záměrně, s ohledem na zkoumaný problém. Nedříve charakterizujeme Klub v 9, poté se budeme věnovat vlastnímu výzkumnému vzorku.

---

<sup>94</sup> Srov. ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 75.

<sup>95</sup> Srov. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 203.

### **6.5.1 Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví**

Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví (dále jen Kv9) ve Žďáře nad Sázavou je zařízením poskytujícím službu sociální rehabilitace osobám s duševním onemocněním. Kv9 vznikl v srpnu roku 2001, a to na základě intervence lékařů a příbuzných lidí s duševním onemocněním i samotných pacientů. Při charakteristice vycházíme, pokud není uvedeno jinak, z interních materiálů Kv9.<sup>96</sup>

#### **Poslání Kv9**

Uvádíme přesnou formulaci poslání, jak je uvedena na webových stránkách a propagačních materiálech Kv9.<sup>97</sup> „Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví je zařízením Oblastní charity Žďár nad Sázavou pro dospělé lidi s duševním onemocněním. Naším posláním je pomoc při osamostatnění a seberealizaci uživatele. Podporujeme nácvik a rozvoj schopností a dovedností vedoucích k začlenění do jeho přirozeného prostředí.“<sup>98</sup>

#### **Vymezení cílové skupiny**

Cílovou skupinou jsou lidé s duševním onemocněním (nesmí být v akutní fázi onemocnění), popřípadě s kombinací lehkého mentálního postižení a duševního onemocnění. Věkové ohraničení je 18 – 64 let.

#### **Cíle**

Cíle definuje Kv9 ve dvou rovinách – v rámci strategického plánování a vzhledem k uživatelům. Strategické cíle jsou součástí Strategického plánu Oblastní charity Žďár nad Sázavou 2008 – 2013 a jsou především zaměřeny na rozvoj a kvalitu služeb. Cíle zaměřené směrem k uživatelům služby se týkají schopností, dovedností a návyků uživatele potřebných pro jeho samostatný život, přičemž prvořadou snahou je jejich posílení a rozvoj.

---

<sup>96</sup> Srov. KLUB V 9. *Manuál ambulantní služby*. Žďár nad Sázavou, 2010.

<sup>97</sup> Propagační materiály jsou uvedeny jako Příloha č. 1

<sup>98</sup> Srov. Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví. *Klub v 9* [online]. 2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/klub-v-9-centrum-sluzeb-pro-podporu-dusevniho-zdravi/>

### ***Cíle směrem k uživatelům služby***

Pro lepší konkretizaci uvádíme u každého cíle, jak vypadá stav, kdy je cíl naplněn.

- podporovat uživatele při zvládnutí obstarání běžných záležitostí (uživatel zvládá veškeré činnosti týkající se zejména chodu domácnosti, vyřizování na úřadech, nakupování atd.);
- podporovat uživatele v dosažení samostatnosti a soběstačnosti ve vykonávaných činnostech (uživatel zvládá péči o vlastní osobu, domácnost, vyřizuje si běžné záležitosti, je soběstačný i co se týče prací v dílně nebo zvládnutí situací při výletech, jako je objednání jídla v restauraci, zakoupení vstupenky atd.);
- podporovat u uživatele dosažení schopnosti plánovat a aktivně využívat svůj volný čas (uživatel má schopnost rozvrhnout si svoje denní aktivity, co kdy bude dělat, co chce, nechce, nebo může dělat, jak se může aktivně zabavit);
- motivovat uživatele při objevení a rozvoji vlastních zájmů (uživatel si dokáže uvědomit vlastní zájmy, má schopnost najít si své zájmy – z veškerých aktivit uživatelům nabízených /výlety, dílny, besedy atd./ s tím, že je schopen vymyslet si pro sebe i jinou činnost, a to nejen po dobu, kdy je v Kv9);
- podporovat uživatele při zvládnutí navázání kontaktů a komunikace s ostatními (uživatel zvládá komunikaci mimo rodinu a Kv9, tedy i na úřadech, v obchodech, kulturních zařízeních atd.);
- pomáhat uživateli zvládnout pravidla společenského chování (uživatel má osvojena pravidla společenského chování a užívá je v Kv9 i mimo něj, za přítomnosti pracovníků i bez nich);
- posilovat u uživatele schopnost řešit problémy (je schopen samostatného řešení problémů, když si neví rady, umí požádat o podporu);
- naučit uživatele předcházet rizikům, která jsou spojena s duševním onemocněním (uživatel pozná příznaky, ví, co má dělat, když mu není dobře, ví, kdo, případně co mu v takovém případě pomůže).<sup>99</sup>

---

<sup>99</sup> Srov. KLUB V 9. *Manuál ambulantní služby*. Žďár nad Sázavou, 2010.

## **Zásady poskytovaných služeb**

- zachováváme důstojnost uživatele;
- dodržujeme práva uživatele;
- respektujeme rozhodnutí uživatele;
- respektujeme právo uživatele na přiměřené riziko;
- podporujeme seberealizaci uživatele;
- podporujeme nezávislost uživatele na službě;
- zachováváme vzájemný respekt a úctu mezi uživateli a pracovníky Kv9;
- podporujeme rozvoj schopností a dovedností uživatele.

## **Činnosti Klubu v 9**

Služba je poskytována ambulantní a terénní formou. Terénní služba je poskytována na okrese města Žďár nad Sázavou, v přirozeném prostředí uživatelů. Ambulantní služba je poskytována ve Žďáře nad Sázavou a na pobočce v Bystřici nad Pernštejnem. Provozní doba ve Žďáře nad Sázavou je každý den od 8:30 do 16:00 (v pátek pouze do 13:00). V Bystřici nad Pernštejnem je pobočka otevřená dva dny v týdnu, v pondělí 12:00 – 16:00 hodin, ve středu 9:00 – 13:00 hodin.

Program Kv9 má poměrně pevnou měsíční i týdenní strukturu. Pevně a předem stanovený program je zaveden především s ohledem na cílovou skupinu, která se pak lépe orientuje v nabídce aktivit. Program tvoří aktivity vedené pracovníky Kv9, aktivity organizované dobrovolníky a také aktivity vzešlé z iniciativy a zcela v režii samotných uživatelů.

## ***Popis jednotlivých činností v Klubu v 9***

Zařízení Kv9 jako služba sociální rehabilitace poskytuje základní činnosti uvedené v zákoně o sociálních službách<sup>100</sup> a navíc fakultativní služby (duchovní péče a sociální servis). Základní činnosti představují všeobecnou oblast činností, ke každé oblasti proto uvedeme konkrétní činnosti v Kv9, kterými je oblast naplňována.

---

<sup>100</sup>Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, § 70.

*a) Nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění*

Do nácviku péče o své tělesné i duševní zdraví patří: individuální a podpůrný rozhovor, krizová intervence a zastupování, nácvik vedení domácnosti a obstarání běžných záležitostí.

- **Individuální rozhovor** – je rozhovor, který trvá delší časový úsek – minimálně 30 minut a je zaměřen na řešení problémů, se kterými uživatel přichází. Rozhovory jsou pravidelné, s cílem dosáhnout posunu v oblasti, která je pro uživatele důležitá. Během individuálního rozhovoru je sestavován individuální plán uživatele.
- **Podpůrný rozhovor** – kratší rozhovor, který slouží především jako podpora uživatele při řešení každodenních problémů.
- **Krizová intervence** – krizová intervence je poskytována v případě, že se jedná o akutní stav, který by mohl vést k ohrožení zdraví či života uživatele, případně dalších osob.
- **Zastupování** – zastupování je poskytováno především v krizové situaci uživatele, a to zejména v situaci spojené s akutní hospitalizací uživatele.
- **Nácvik vedení domácnosti** – zahrnuje nácvikové techniky běžných denních činností: úklid domácnosti, praní, mytí nádobí, nákup, vaření, nácvik obsluhy běžných denních spotřebičů, drobná údržba a úkony spojené s chodem domácnosti.

*b) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím*

Kontakt se společenským prostředím je zprostředkováván během jednodenních a pobytových klubových aktivit nebo prostřednictvím doprovodu.

- **Klubové aktivity jednodenní** – v rámci klubových aktivit je zprostředkován uživatelům kontakt se společenským prostředím formou jednodenních výletů. Program konkrétního setkání je dohodnut společně s uživateli. Náplň setkání může být kulturní (návštěvy výstav, kina, divadla, koncertů) nebo sportovní (bowling, míčové hry, turistika, plavání).

- **Klubové aktivity pobytové** – zvláštní formu klubových aktivit tvoří pobytové akce. Cílem je zprostředkovat uživatelům kontakt se společenským prostředím, zvýšit jejich samostatnost. Součástí je i nácvik společenského chování, společného stolování, schopnost samostatného jednání v restauraci, v hromadných prostředcích, zvýšení samostatnosti a soběstačnosti v rozhodování.
- **Doprovod** – pracovník doprovází uživatele, je mu oporou a poskytuje mu potřebnou pomoc, předem dohodnutým způsobem a v ujednaném rozsahu.

### *c) Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti*

Mezi výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti patří komunita, společensko-zábavná činnost, edukace, tvůrčí dílny, rozvoj osobnosti.

- **Komunita** – komunita je pravidelným skupinovým setkáním přítomných uživatelů a pracovníků. Během komunity je reflektován uplynulý týden a probírá se harmonogram na následující období, na příští týden a výjimečné situace v celém měsíci. Pracovníci připraví téma, o kterém se během komunity společně s uživateli baví. Každý má možnost vyjádřit svoje názory a emoce. Průběh zaznamenává jeden z uživatelů do komunitního deníku, před začátkem komunity si jeden z uživatelů připraví aktualitu z minulého týdne.
- **Společensko – zábavná činnost** – jde především o činnosti, které vycházejí z vlastní iniciativy samotných uživatelů, kteří se chtějí podělit o své záliby či poznatky s ostatními uživateli. Díky těmto činnostem tak mají prostor k seberealizaci, k nácviku přednesu před publikem (např. besedy, přednášky, promítání diapozitivů či různé výstavy). Přímo v prostorách Kv9 jsou také pořádány zábavné akce jako plesy či diskotéky. Do této kategorie je zařazováno hraní společenských her. Tyto činnosti jsou zaměřeny především na stmelení kolektivu, odpočinek a zábavu.
- **Edukace** – uživatelům jsou zprostředkovány vzdělávací programy v oblastech, které jsou pro ně z různých důvodů důležité, a které si sami volí dle vlastního zájmu (zařízení klientům vychází vstříc, pokud je schopné zajistit lektora z řad dobrovolníků). Cílem je přispět ke zvýšení kvality života a plnému zapojení do společnosti. Edukace v zařízení je předstupeň. Uživatele



v zařízení motivují k tomu, aby se zapojovali i do edukačních programů, které jsou určeny veřejnosti – jazykové kurzy, lidová škola umění apod. Edukačními programy je u uživatelů podporován rozvoj paměti, sebevědomí a také dodržování pravidelného režimu. Edukace probíhá skupinově i individuálně, v různých oblastech. V současnosti<sup>101</sup> v Kv9 probíhá výuka anglického a ruského jazyka, výuka práce na počítači a s internetem, výuka v oblasti hudby.

- **Tvůrčí dílny** – cílem je umožnit uživatelům zachovat si maximální soběstačnost v pracovních činnostech a aktivitách volného času a dále v běžných pracovních činnostech. Jde i o samostatné zvládnutí plánování režimu činností na práci a odpočinek. Činnosti vedou ke zvýšení samostatnosti, schopnosti soustředit se, pracovat dle návodu. Činnosti v tvůrčích dílnách jsou různého zaměření – keramika, práce se dřevem, práce s pedigem, šití a vyšívání, drátování (dekorační předměty, šperky), malování, batika, tisk a malba na látku, tkaní apod. Pro každou pracovní dílnu či konkrétní techniku je vytvořen manuál, který obsahuje jak obrazový, tak textový popis techniky. Tento manuál slouží jednak pro lepší představu o cílových výrobcích, jednak jako vodítko pro jejich výrobu uživatelům, kteří dávají přednost samostatné práci. Činnost v dílnách je individuální či skupinová. Skupinová je zaměřená tematicky na jednu techniku, ovšem zohledňují se osobní možnosti, potřeby, případně omezení uživatele (vyplývající často z onemocnění), tzn. např. uživateli, který má nechuť pracovat s hlínou pro její „špínu“, je nabídnuta činnost jiná. Individuální činnost souvisí s přáním či aktuálním zájmem uživatele, případně přímo s jeho individuálním plánem.

*d) Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí*

Pomoc při uplatňování práv a při obstarávání osobních záležitostí může probíhat formou poradenství nebo informačního servisu.

- **Poradenství** – nejedná se o profesionální poradenství, Kv9 poskytuje pouze základní sociální poradenství. Při hledání možného řešení pracovník uživatele

---

<sup>101</sup> leden 2013

pouze vede, nabízí mu možnosti řešení, vysvětluje postupy možné pomoci, může zprostředkovat kontakt s dalšími odbornými pracovišti. Rozhovor pracovníka s uživatelem nad vzniklou situací má také za cíl oslabení tíživosti situace.

- **Informační servis** – uživatelé mohou kontaktovat pracovníka s požadavkem na získání určité informace. Pracovník klade důraz na samostatnost uživatelů, na aktivní vyhledávání informací samotnými uživateli. Pokud uživatel nemůže informaci vyhledat sám, tuto informaci pracovník poskytne, dohledá nebo uživatele odkáže na příslušné informační zdroje.

#### *e) Fakultativní služby*

Kv9 poskytuje i služby, které nejsou zákonem vyžadovány, patří mezi ně duchovní péče a sociální servis.

- **Duchovní péče** – duchovní péče je zprostředkovávána prostřednictvím duchovního poradenství či společného duchovního setkání s pastorační asistentkou Oblastní charity Žďár nad Sázavou. Společná duchovní setkání se konají zpravidla 1x měsíčně. Téma a termín jsou předem oznámeny na nástěnce pro uživatele.
- **Sociální servis** – sociální servis je nadstavbová služba, kterou lze využít v případě, že v místě není jiná veřejná služba, která by uživateli jeho požadavky mohla naplnit nebo je jeho situace taková, že této služby nemůže využít. Uživatel může žádat o možnost odpočinku, přípravy stravy, vyprání prádla, osobní hygieny atd.

### **6.5.2 Výzkumný vzorek**

Cílovou skupinou výzkumu byli uživatelé centra služeb pro podporu duševního zdraví, Klubu v 9. Výběr výzkumného souboru byl záměrný. Pro výběr byla směrodatná následující kritéria: diagnóza ze schizofrenního okruhu nebo okruhu afektivních poruch, uživatel do Kv9 dochází alespoň jednou týdně a v současné době se nenachází v akutní fázi nemoci.

Výběr samotný začínal sestavením seznamu uživatelů, kteří splňují základní kritéria. Ze seznamu vhodných uživatelů potom byli vybráni uživatelé tak, aby byl výzkumný

soubor co nejvíce variabilní, co se týče socioekonomického statusu, vzdělání, věkového rozložení, pohlaví a zastoupení diagnóz. Zároveň jsme se drželi pravidla graduální konstrukce vzorku. Podle Romana Švaříčka a Kláry Šed'ové „to znamená, že vzorek není vytvořen v jednom momentě, nýbrž je v souladu s cirkulární logikou v průběhu sběru dat a jejich analýzy stále rozšiřován a redefinován.“<sup>102</sup>

Výzkumný vzorek nakonec zahrnoval osm uživatelů, tři ženy a pět mužů ve věkovém rozpětí 26 až 58 let. Všichni navštěvují Kv9 minimálně jednou týdně. Čtyři respondenti mají diagnózu schizofrenie a čtyři respondenti mají afektivní poruchu. Pět respondentů má plný invalidní důchod, tři respondenti pobírají částečný invalidní důchod. Dva respondenti pracují příležitostně, ostatních šest respondentů v současnosti nepracuje. Jeden respondent bydlí sám v pronajatém bytě, jeden respondent bydlí sám v bytě v domě s pečovatelskou službou, jeden respondent žije v pronajatém bytě s partnerem, pět dotazovaných žije ve společné domácnosti s rodiči.

### **Stručná charakteristika respondentů**

V rámci zachování anonymity jsou všechna jména změněna. Základní údaje o respondentech (Věk, diagnóza a dosažené vzdělání) jsou přehledně uvedeny v Tabulce č. 1 v Příloze č. 4.

#### **Patrik, 28 let**

Duševní problémy se u Patrika objevují již deset let, schizofrenie je doprovázena nutkavým chováním (kontrolování domu). Studoval střední zemědělskou školu, ale kvůli zdravotním problémům, ukončil studium ve druhém ročníku. Patrik nikdy nepracoval, od osmnácti má plný invalidní důchod. Žije v rodinném domě s rodiči.

#### **Oldřiška, 45 let**

Dle lékařů má Oldřiška psychické onemocnění už deset let, sama nevěděla, že to bylo onemocnění už tehdy. Před dvěma lety diagnostikovali Oldřišce depresivní poruchu, kromě toho má problémy s úzkostí. Oldřiška pobírá asi deset měsíců plný invalidní důchod. Oldřiška studovala střední obchodní školu, pracovala několik let jako

---

<sup>102</sup> Srov. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 73.

asistentka, také jako kontrolor kvality a operátor. Pracovat přestala až před dvěma lety, kvůli akutním psychickým problémům. V současnosti bydlí s rodiči.

**Alexander, 37 let**

U Alexandra se v sedmnácti letech začala projevovat nespecifikovaná schizofrenní porucha. Studoval gymnázium a vyšší odbornou školu cestovního ruchu, tu ze zdravotních důvodů nedokončil. Nikdy nepracoval a pět let od propuknutí nemoci začal pobírat plný invalidní důchod. Žije ve společné domácnosti s rodiči.

**Denisa, 33 let**

Duševní problémy Denisu trápí od sedmnácti let, během první akutní hospitalizace byla Denise diagnostikována paranoidní schizofrenie. Denisa vystudovala základní školu, nastoupila na střední odbornou školu, ke studiu v oboru kadeřník. Kvůli zdravotním problémům studium ukončila ve druhém ročníku. Pracovala dva roky na částečný úvazek jako prodavačka, v současnosti nikde nepracuje. Od pětadvaceti let Denisa pobírá plný invalidní důchod. Bydlí sama v domě s pečovatelskou službou.

**Vilém, 51 let**

U Viléma se poprvé ve dvaceti letech objevili duševní problémy, diagnostikovanou má nediferencovanou schizofrenii. Je vyučen jako soustružník, po škole čtrnáct let v oboru pracoval, od roku 1988 má ale plný invalidní důchod. Bydlí ve společné domácnosti s rodinou, ale má podanou žádost do komunitního bydlení.

**Rozálie, 26 let**

Rozálie se s psychickými problémy potýká už devět let, před sedmi lety se kvůli depresím začala léčit na psychiatrii. Necelých sedm let kvůli depresivní poruše pobírá částečný invalidní důchod. Studovala gymnázium a měla ambice studovat na vysoké škole, byla přijata ke studiu na pedagogické fakultě, ze zdravotních důvodů na vysokou školu nenastoupila. Pracovala několik měsíců jako dělnice v továrně, v současnosti chodí příležitostně uklízet do penzionu. Bydlí v bytě s přítelem.

**Kamil, 58 let**

Periodická depresivní porucha se u Kamila objevila poprvé před 25 lety, po mozkové mrtvici. Vystudoval učební obor na zemědělské škole a v zemědělství pracoval 18 let.

Hned po objevení nemoci začal pobírat plný invalidní důchod. V současnosti bydlí sám.

### **Jonáš, 41 let**

Nemoc se poprvé objevila, když byl Jonáš na vojně. Přesto, že ho to moc nebavilo, úspěšně vystudoval gymnázium. Pracoval půl roku jako pomocník v kuchyni, ale práce byla velmi náročná, nyní chodí nárazově na brigády, v současnosti roznáší noviny. Dvacet let pobírá částečný invalidní důchod. Bydlí s rodiči.

## **6.6 Průběh výzkumného šetření**

Na tomto místě se budeme zabývat průběhem výzkumu. Jelikož autorka diplomové práce (výzkumník) pracuje v Kv9, byly základní údaje o uživatelích získány z interní dokumentace zařízení.

Rozhovory se uskutečňovaly v prostorách Kv9, v místnosti vyhrazené pro individuální rozhovory. Délka rozhovoru byla stanovena na maximálně 30 minut, s ohledem na charakteristiky cílové skupiny. Rozhovor se uskutečnil dle předem stanoveného termínu. Před začátkem rozhovoru byli účastníci seznámeni s účelem rozhovoru, s anonymitou informací a byl jim předložen k podpisu informovaný souhlas.<sup>103</sup> Informovaný souhlas obsahoval informace o zajištění anonymity a o účelu získávání dat. Anonymita respondentů je zajištěna změnou jmen jak samotného respondenta, tak i dalších jmenovaných osob. Také byly vynechávány místní názvy a názvy jiných organizací (s výjimkou zařízení Klub v 9, v němž výzkum probíhal) a zdravotnických zařízení, které byly v rozhovoru uváděny. Podepsáním informovaného souhlasu všichni respondenti souhlasili také s nahráváním rozhovoru. Během rozhovoru bylo respondentům postupně pokládáno osm základních otevřených otázek. Pořadí otázek bylo různé, podle toho jak se rozhovor vyvíjel. Pro získání podrobných informací byly respondentům pokládány doplňující otázky.

---

<sup>103</sup> Vzor informovaného souhlasu je uveden jako Příloha č. 2., originály informovaných souhlasů jsou uloženy u autorky.

## 6.7 Vyhodnocení získaných dat

Analýzu jsme začali prepisem rozhovorů do textové podoby.<sup>104</sup> Analýzou rozhovorů vznikly jednotlivé podkategorie, které jsou doplněné o přímé citace respondentů. Kategorie odpovídají jednotlivým oblastem zkoumání, výzkumným otázkám.

### 6.7.1 Jak tráví respondenti svůj volný čas?

V rámci této výzkumné otázky uváděli respondenti svoje zájmy a to především zájmy mimo zařízení Kv9. Až při přímé otázce na volnočasové aktivity v Kv9 všichni respondenti uváděli, jakých organizovaných volnočasových aktivit se účastní. Často kvůli zdravotním obtížím se ale svým zájmům nevěnují, další kategorií jsou proto skutečné volnočasové aktivity. V kategorii skutečné aktivity jsou popsány činnosti, které ve volném čase respondenti opravdu vykonávají.

#### ZÁJMY

Všichni respondenti uvedli více než tři zájmy. Pět respondentů uvedlo četbu, čtyři respondenti uvedli poslech hudby, čtyři respondenti mají zájem o přírodu, uměleckou činnost mají jako zájem čtyři respondenti, internet nebo televizi uvedlo jako zájem pět respondentů, dva respondenti se věnují domácímu zvířeti, dva respondenty zajímají cizí jazyky, sbírání určitých předmětů zajímá tři respondenty a dva respondenti považují za svůj zájem domácí práce nebo uklízení.<sup>105</sup>

**Oldřiška:** Oldřiška vidí rozdíl v aktivitách, které vykonávala dříve, když byla zdravá a teď. „*Tedka mám četbu, znovu zase na internet, a ruční práce, jako myslím, jak jsem dělala ty ty to drátkování a šperky a takový.*“

**Vilém:** „*No tak mám, výtvarnou činnosti, dělám keramiku a maluju obrazy, tak to jsou moje hlavní zájmy, potom se zajímám o přírodu, sbíral jsem hmyz, brouky.*“

Podle neformálních rozhovorů víme, že respondent se v současnosti z uváděných zájmů věnuje pouze výtvarné činnosti a to jen v Kv9.

---

<sup>104</sup> Komplettní prepis rozhovorů je uveden jako Příloha č. 3.

<sup>105</sup> Výtčet jednotlivých zájmů uveden jako Tabulka č. 2 v Příloze č. 4.

**Kamil:** „Mám jich obrovský množství. Čtení knih, králíčky, jako domácí, křečky jo, křečka, potkánka Matyldu, rád poslouchám starou hudbu, jak cizí, tak naši, ty osmdesátá nebo šedesátá léta. Sbíráám zapalovače, už jich mám tak stoosmdesát, čtyři roky. Sbíráám cukry.“

**Patrik:** „No tak jako mám, jako, jako různý zájmy, Rád se dívám na televizi, nebo poslouchám rozhlas, tak jako občas nějaká procházka, píšu básničky, tak jako hmm nebo doma nějaká pomoc, drobná, občas nějaká těžší práce, tak jako.“

Pouze jeden respondent uvedl, že svůj volný čas tráví v Kv9.

**Vilém:** „Tak to takhle v tom Klubu v 9, že dělám keramiku nebo si maluju.“

### SKUTEČNÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

U šesti respondentů se lišil výčet zájmů od toho, čemu se respondenti ve skutečnosti věnují. Čtyři respondenti uvedli jako důvod, proč se zájmům nevěnují obtíže související s duševním onemocněním.

**Oldřiška:** Uvedla jako svoje zájmy četbu, internet a ruční práce (šperky). Nejčastěji se ale věnuje poslechu hudby, relaxaci a svému psovi. Jako důvod, proč se nevěnuje svým zájmům, Oldřiška uvedla problémy spojené s duševním onemocněním. „Ale teď to nejde, nemůžu se soustředit a mám zhoršenou paměť.“

**Alexander:** Za svoje zájmy považuje hudbu, cizí jazyky, zeměpis a turistiku. Polovinu svého volného času ale chodí od okna k oknu, kvůli psychickým potížím. „Nejčastěji ve svém volném čase, no buď poslouchám hudbu, anebo tím když mi není hodně dobře, tak přecházím po místnostech vod vokna k voknu a když mě není dobře v podstatě a to mě tak polovina času není dobře.“

**Rozálie:** Má jako zájmy četbu, malování a výrobu dekorací. Ve volném čase vaří, trochu čte a často spí. „No tak teď hodně spím, nebo jen tak ležím, málo kdy se k něčemu donutím, jako sem tam něco přečtu, ale moc ne. Jak je zima a je hodně tma nic se mi nechce. V létě je to mnohem lepší, jak je teplo, světlo, to sluníčko mě nabíjí, mám hned lepší náladu. V poslední době mě taky začalo bavit vařit, tak to ještě třeba sem pekla buchty takový ty kynutý, nebo svíčkovou“

**Denisa:** Jako své zájmy jmenovala přírodu, vesmír, četbu a sudoku. Nejčastěji se věnuje procházkám a koukání na televizi. Má zhoršenou schopnost soustředění, proto u jiných aktivit dlouho nevydrží. *„A když nejsem venku tak si třeba čtu, ale zas tak dlouho u toho nevydržím, tak pak třeba jen prohlížím jako ty obrázky a tak, jen tím prostě listuju. A večer se kolikrát koukám na telku, nebo ji prostě zapnu a třeba u toho něco dělám, no nebo spíš jen tak, ležím. Na nic se třeba nedokážu soustředit.“*

**Kamil:** Uvedl jako svoje zájmy četbu, domácí zvířata, hudbu sběr zapalovačů a cukrů a uklízení. Nejčastěji tráví svůj volný čas na internetu dopisováním s přáteli. *„Nejčastěji, teďka jsem nejčastěji na internetu. Na facebooku tak s patnácti přáteli si píše pravidelně, třeba dvakrát v týdnu. S jednou kamarádkou si třeba každý den hodinu píšeme. A já jsem zjistil, že co mám internet, mám mnohem lepší paměť, trénuju jí.“*

Volný čas Kamila mění také jeho zdravotní stav. *„Ale záleží, jak je to s nemocí, když jsem v depresi, tak je to katastrofa, katastrofa. Já ležím, nejím, jenom piju, kouřím, piju kafe, já třeba zhubnu, za ten měsíc vo šest kilo. Mánie to je taky strašná věc, to vás stojí strašně moc peněz, když to necháte rozjet jako.“*

**Jonáš:** Považuje za své zájmy cizí jazyky, sběr pohlednic, četbu, zeměpis a televizi. Nejčastěji se věnuje internetu, kde odpovídá na emaily a hledá na internetových vyhledávačích. *„No jsem na internetu, posílám maily, odpovídám na ně a čtu si tam, třeba na wikipedii. Něco třeba vyhledávám, různé zprávy, nebo si najdu něco na ruské wikipedii, nějaký článek.“*

## **SHRNUTÍ**

Všichni respondenti uvedli mnoho zájmů. Respondenti uváděli jako své zájmy spíše aktivity psychicky i fyzicky nenáročné, sloužící k odpočinku. Nejčastěji se objevujícím zájmem je televize a internet. Respondenti vnímají jako volnočasovou aktivitu také uklízení, které považujeme za činnost pracovní. Někteří uváděli, že dříve toho dělali víc. Volnočasové aktivity respondentů jsou ve velké míře ovlivněny důsledky duševního onemocnění. Problémy spojené s duševním onemocněním jako zhoršení pozornosti, únava, deprese mění charakter volnočasových aktivit respondentů. U většiny respondentů se neshodoval výčet zájmů s tím, co opravdu



dělají. Doba strávená v Kv9, není většinou uživatelů vnímána jako volný čas. Jenom jeden respondent uvedl, že volný čas tráví v Kv9.

### **6.7.2 Co pro respondenty znamená volný čas?**

V rámci této výzkumné otázky jsme se zabývali tím, jak respondenti vnímají volný čas. Z rozhovoru vyloučily dvě hlavní charakteristiky volného času – volný čas, je vnímán jako doba, kdy je možné svobodně volit činnosti a jako doba mimo povinnosti. Dvě hlavní charakteristiky, které vyloučily z rozhovoru, odpovídají teoretické charakteristice pojmu volný čas. Jak jsme uváděli v první kapitole, pojem volný čas lze charakterizovat pozitivně nebo negativně. Respondenti vnímají volný čas pozitivně jako prostor k seberealizaci a negativně, jako dobu, který zbyde po čase povinností. Volný čas respondentům přináší také relaxaci a uspokojení.

#### **MOŽNOST VOLBY**

Volný čas je pro pět respondentů dobou, kdy mají svobodu volby. Mohou si vybrat, jaké činnosti se budou věnovat. Právě svoboda volby je v odpovědích těchto respondentů, vnímána jako nejvýraznější charakteristický znak volného času.

**Oldřiška:** *„Volný čas mám když, můžu dělat, co chci. Poslouchat hudbu, anebo prostě dělat jako jako, co mě baví.“*

**Patrik:** *„Jako že si můžu vybrat, co budu zrovna dělat.“*

**Alexander:** *„Když hmn jedu do Žďáru na Charitu na Klub v 9, tak je to svým způsobem taky volnej čas, protože protože v tom volným čase se rozhodnu, že nebudu doma se trápit se svou se svýma problémama a že pojedu mezi podobně postižený nebo nemám to, jako klienty Kv9 si povykládám.“*

**Vilém:** *„No že se můžu věnovat, čemu chci, nechodím do práce, takže se můžu věnovat, čemu chci, což je docela luxus jako no, kdopak to tak má.“* Právě ve svobodě volby je volný čas pro Viléma důležitý.

**Rozálie:** *„Že se můžu realizovat, jako vymejšelt nějaký kreativní věci, můžu dělat, co chci.“*

## MIMO POVINNOST

Šest respondentů považuje za volný čas dobu, kdy nemají povinnosti, za povinnosti je nejčastěji považována práce, návštěva lékaře, uklízení a starost o domácnost. Volný čas je doba, kdy mají respondenti čas sami pro sebe.

**Alexander:** „*To tak neškatulkuju, ale v podstatě vstanu, tak jak vstanu a když nikam nejedu, tak su v podstatě doma to беру vlastně jako volnej čas.*“ Úklid domácnosti bere Alexander jako součást psychoterapie. „*Já třeba to jako radost mám, když sem tam utřu ten prach, vono to není moc pravidelně, je to třeba jednou za čtrnáct dnů. Tak to беру součástí té psychoterapie a vůbec součást volnýho času, protože člověk přijde na jiný myšlenky, než kdyby stereotypně přecházel po místnostech*“

**Denisa:** „*No tak ted' když nechodím do práce tak já mám volno skoro pořád. No tak úplně celý den ne zase. Někdy jako taky něco musím třeba uklidit, nebo jít nakoupit, k doktorce nebo tak.*“

**Rozálie:** „*No tak když nejsu v práci, nebo u doktora, nebo když zrovna nemusím něco, jako třeba uklízet nebo tak.*“

**Vilém:** „*Asi večer, tak od pěti do toho, než jdu spát, tak to už mám potom, to jako by volno, že už ani nemusím doma nic dělat, už je tak nějak všechno, musím doma taky uklízet a tak.*“

**Jonáš:** „*No tak no asi třetinu dne mám volný čas. Hlavně odpoledne, ráno chodím nakupovat, potom vařím, pomáhám mamince vařit, a když je nějaká práce, tak doma taky něco dělám, a pak odpoledne mám většinou čas pro sebe, když třeba nejedu někam pryč nebo nemáme návštěvu nějakou. Prostě když mám čas sám pro sebe, chodím třeba i ven se psem na procházku.*“

**Kamil:** „*No tak, jako vlastně volný čas nemám žádnéj, já ho mám vlastně jen v noci, nějakých šest, sedm hodin když spím. Jinak já jsem aktivní asi celý den.*“ První vyjádření ukazuje na představu o volném čase jako pasivním odpočinku. Dále v rozhovoru Kamil uvádí: „*Když nejsem u doktora tak už je to volný čas.*“ Kamil volný čas vidí jako dobu mimo povinnost, charakterizuje pojem volný čas negativně.

## RELAXACE

Pro čtyři respondenty má volný čas velký význam, jako prostředek relaxace, odpočinku a „pročištění myšlenek“.

**Jonáš:** „*No tak pro odpočinek, že člověk vypne, a prostě je to takový jako taková relaxace, jako dosažení určitý harmonie no. Jako když se člověk zklidní, a nepřemýšlí, o tom, jestli ho něco bolí nebo nebolí.*“

**Rozálie:** „*Že se můžu realizovat, jako vymejšelt nějaký kreativní věci, můžu dělat, co chci, je to takovej relax.*“

**Patrik:** „*občas k načerpání nových sil hmm, někdy mám pocit, že by to i mělo být využitý jako momentálně, k nějakýmu porovnání vnitřních hnutí, to se jinak, musí nějak skloubit, aby to všechno fungovalo.*“

**Oldřiška:** „*A co mě baví, nebo, co mě bavilo dělat šperky. U toho jsem si odpočala, nemusím na nic myslet. ... Do teďka jsem to nevěděla, potřebuju klid a jako prostě, můžu se jako uklidnit.*“

**Alexander:** „*Je strašně důležitý, aby člověk se nějak nepřepínal, protože když ten volnej čas mít nebude, a když bude nucenej chodit jakoby do práce a nutit se k činnostem, u kterých máte jako já bloklou výdrž, tak je pro mě lepší mít víc času volnýho, než než potom být v krizi v souvislosti se zátěží.*“ Volný čas pomáhá Alexanderovi k tomu, aby se psychicky zregeneroval.

**Denisa:** „*Můžu si odpočinout, vyčistit hlavu.*“

## USPOKOJENÍ

Pro pět respondentů jsou volnočasové aktivity prostředkem k dosažení upokojení, dobrého pocitu a smyslu života.

**Vilém:** „*Uspokojení no, že se mi to daří, třeba když se mi povedla pěkná keramika, v pátek. Takovou postavu jsem vytvořil z hlíny, z toho mám radost, když se mi to daří jako.*“

**Alexander:** „*Je to třeba Člověče, nezlob se, anebo nebo třeba ty vědomostní soutěže. Přináší mi to radost, z toho, že mi to jde, dobrej pocit.*“

**Kamil:** „*No že tím vyplním ten čas, jako abych ten život vlastně byl k něčemu jo. Jako jak jsou třeba lidi v hospodě celej život jo. Já jsem si ho chtěl vyplnit takovou činností, která mě baví, a mám z ní hezkej pocit, že mám na co vzpomínat.*“

**Oldřiška:** Na otázku, co jí volný čas přináší, odpověděla: „*Radost, radost a uspokojení. Do teďka jsem to nevěděla, potřebuju klid a jako prostě, můžu se jako uklidnit.*“

**Denisa:** „*Můžu si odpočinout, vyčistit hlavu a třeba se něco naučit, nebo dozvědět, mám pak dobrý pocit, ze sebe.*“

## **SHRNUTÍ**

Volnočasové aktivity hodnotili všichni respondenti kladně. Mnozí řekli, že je volný čas pro ně velmi důležitý. Respondenti charakterizují pojem volný čas pozitivně i negativně. Jako důležitou charakteristiku volného času respondenti vnímají svobodu volby činnosti. Většina respondentů považuje za volný čas dobu, kdy nemá žádné povinnosti. Mezi povinnosti respondenti řadí práci, návštěvy lékaře, nakupování, vaření a úklid. Uklízení bylo ve dvou případech považováno také za volný čas.

Volnočasové aktivity v Klubu v 9 i mimo Klub přináší respondentům uspokojení, uvolnění a dobrý pocit. Díky volnočasovým aktivitám mohou zapomenout na svoje problémy a pročistit si hlavu. Respondenti uváděli, že díky volnočasovým aktivitám jsou v psychické pohodě. Volnočasové aktivity u respondentů plní funkci rekreační, poskytují psychické uvolnění. Během volného času se u respondentů naplňuje funkce kompenzace, protože zájmy umožňují respondentům rozptýlení. Volný čas je dobou, kdy má člověk čas sám pro sebe a může rozjímat, volný čas naplňuje funkci kontemplance.

### **6.7.3 Vliv volnočasových aktivit v Kv9 na spontánní volnočasové aktivity?**

V rámci této výzkumné otázky se během rozhovorů odhalily tři kategorie – inspirace, příprava, prostředky.

## INSPIRACE

Pět respondentů uvedlo, že vliv volnočasových aktivit v Kv9 na spontánní aktivity spočívá v tom, že si v Kv9 mohou činnosti vyzkoušet. Aktivity v Kv9 přináší inspiraci, nové podněty.

**Patrik:** „Tady je to takový spíš, že si člověk odpočne, zas trochu od jiných věcí, trochu od té televize, občas se někdy stane, že taky od práce, ale spíš se uvolní, získává nové podněty.“

**Oldřiška:** „No ovlivňují, i když teď ne, třeba tu keramiku tu jo, tu bych aji dělala, nebo to šperkování, kdyby to šlo tak bych to taky dělala, že jo. Ještě jsem se do toho nepustila, protože nemůžu sehnat ty věci, co do toho patří. I když je to už vobjednaný, a furt to ještě není. V Klubu to můžu aspoň zkusit.“

**Denisa:** „Tak něco si vyzkouším, někam se podívám, taky poznám nějaký lidi.“

**Rozálie:** „Tak že se s někým potkám, popovídám, vypadnu z domu, zkusím něco novýho.“

**Jonáš:** „Něco novýho se tady třeba jako dovím, nebo se něco naučím, něco si vyrobím.“

## PŘÍPRAVA

Tři respondenti se doma věnují přípravě na činnost v Kv9. Nebo berou činnost v Kv9 jako přípravu na činnosti mimo Kv9, v činnostech volně pokračují. Volnočasová aktivita v Kv9 tedy ovlivňuje spontánní volnočasové aktivity respondentů v tom, že se připravují na aktivity v Kv9.

**Vilém:** „Taky, taky no, jak jsem říkal, že promýšlím doma, co tady budu tvořit, dávám si dohromady nějaký nápady v hlavě, tak nějak to nosím. Někdy si dělám i skici.“

Výtvarná tvorba V Kv9, je propojená s tvorbou mimo Klub. „Jo to se prolíná, to je jedno a totéž, jakoby že jo, to je to co nosím v sobě, nějaký motivy a motivy a nápady, a to je můj výtvarnej projev, je stejnej doma jako tady.“

**Jonáš:** „Něco novýho se tady třeba jako dovím, nebo se něco naučím, něco si vyrobím, doma si pak připravuju taky ty přednášky.“

**Alexander:** „No určitou dobu to mělo vliv, když jsem dělal moře besed, tak jsem dělal besedy taky doma, a besedy pro Včelu, pro to druhý sdružení a pro paní učitelku a pro taťku.“

## **PROSTŘEDKY**

Tři respondenti uvedli, že vliv volnočasové aktivity v Kv9 na volný čas doma mají. Rádi by pokračovali v činnostech i doma, ale brání jim v tom prostředky nebo možnosti, především jde o nedostatek financí a problémy spojené s duševním onemocněním.

**Vilém:** „A taky doma jsem maloval, teďka tam nemám žádný barvy, ale že nemám finanční prostředky, ale pokud si je zase koupím, tak budu tvořit třeba i doma.“

**Oldřiška:** „Ještě jsem se do toho nepustila, protože nemůžu sehnat ty věci, co do toho patří. Nejdřív jsem neměla peníze a teď je to už vobjednaný, a furt to ještě není.“

**Rozálie:** „Někdy jo, kolikrát se mi stane, že odcházím z klubu a přemýšlím, jak to pak zkusím i doma. Když odcházím z Klubu, je mi pak o dost líp, tak mám třeba i hodně plánů, většinou toho, ale nakonec moc nedopadne.“

## **SHRNUTÍ**

Respondenti hodnotili jako přínos volnočasových aktivit v Kv9, možnost vyzkoušet zde nové věci a inspirovat se. V Kv9 je taky prostor pro přípravu na spontánní volný čas, a zároveň se respondenti doma připravují na aktivity v Kv9. Někteří respondenti vidí vliv mezi organizovanými a spontánními aktivitami, ale kvůli svým omezeným (například finančním) možnostem nemohou ve svých zájmech pokračovat i doma. V naplňování svých zálib brání respondentům nedostatečné finanční prostředky a problémy spojené s duševním onemocněním.

### **6.7.4 Vliv volnočasových aktivit v Kv9 na začlenění do běžného života?**

Volnočasové aktivity v Kv9 mají podle sedmi respondentů vliv na začlenění do běžného života, vliv je spatřován především ve zlepšování psychického stavu, v navázání sociálních vztahů, dále v rozvoji komunikačních dovedností, v získání

sebejistoty a pracovních návyků. Jeden respondent upozorňuje na to, že v Kv9 jsou uživatelé v chráněném prostředí, ale život ve společnosti je tvrdší.

## **ZLEPŠENÍ PSYCHICKÉHO STAVU**

Šest respondentů uvedlo, že vliv volnočasových aktivit v Kv9 na volný čas mimo Kv9, je především v tom, že si zde odpočinou. Přijdou na jiné myšlenky a doma jsou potom klidnější.

**Patrik:** „*Spíš jako je to takový, to dává do rovnováhy ten den a tu duši celkově stav, svým způsobem jako, mám pocit.*“

**Oldřiška:** „*V běžným jako takovým tom tempu, nebo v běžným životě, pomáhá. Přece jenom, když něco nevím, tak se tady zeptám nebo to. Můžu říct, co chci, vy to nikde neřeknete.*“

**Alexander:** „*No já už jsem to možná načal před tím, že pomáhají vodbourat, no vodbourat ty, tady ty myšlenky nežádoucí. Na chvíli to pomůže i doma, ale pak to člověku zase naskočí. Právě těma aktivitama v Klubu si vodpočnu od normálního, běžného dne, kdy je člověk doma a necejtí se dobře,*“ Alexanderovi pomáhají volnočasové aktivity Klubu v udržení psychického zdraví. „*kdyby Klub nefungoval, větší riziko, větších, jak bych to řekl, jak se to používá, psychického zhoršení, jak je proto termín hmmm větší recidivy v nemoci a recidivy, vrácení se snadno, na do do léčebny. Pomáhá to v udržení psychické rovnováhy.*“

**Rozálie:** „*Ale jo pomáhají, hlavně, že mi je jako líp, tak jsem pak schopná i normálně fungovat.*“

**Kamil:** „*Pomáhali mi dříve, teďka už jsem se začlenil do života sám. Dokážu vařit, dokážu prát, dokážu žehlit, dokážu uklízet sám.*“ Ale přesto jsou pro Kamila volnočasové aktivity v Klubu důležité k udržení psychické pohody. „*Že můžu přijít a můžu si popovídat. Vím, že když mi je nejhůř, že můžu jít do Klubu a ty pracovníci mi pomůžou, je to taková druhá rodina.*“

**Jonáš:** „*No tak jako, takovou pohodu, nemusím se trápit, že mě něco bolí, nebo že mám problém. Jako vypnu, je to taková psychická relaxace.*“

## **SOCIÁLNÍ VZTAHY**

Pět respondentů zdůrazňuje význam vztahů v Kv9. Mezi uživateli nachází lidi s podobnými obtížemi a přátele. Respondentům v začlenění do běžného života pomáhá povídání s ostatními uživateli, či pracovníky. Pracovníci jsou pro respondenty oporou při navazování kontaktu a při zvládání běžných záležitostí.

**Oldřiška:** „*No povídání, pomáhá mi, že si můžu popovídat, co mě tíží.*“

**Alexander:** „*Když hmm jedu do Žďáru na Charitu na Klub v 9, tak je to svým způsobem taky volnej čas, protože protože v tom volným čase se rozhodnu, že nebudu doma se trápit se svou se svýma problémama a že pojedu mezi podobně postižený nebo nemám to, jako klienty Kv9 si povykládám... člověku třeba naskakujou furt ty samí myšlenky, který já Vám sděluju buď telofonátama, nebo když se s Váma vidím nebo jiný Vaše kolegyně. Takže já si třeba i odpočnu, vod těch myšlenek, který mě naskakujou.*“

**Denisa:** „*Tak je dobrý, že jsem tady mezi jinejma lidma, a když něco přeženu, tak mi pracovníci řeknou, mám někdy problém s lidma vycházet, a takle to aspoň trochu natrénuju.*“

**Kamil:** „*No ovlivňují, když si můžu popovídat s pracovníkama, tak jsem pak klidnější takovej doma, jako jo. Se potřebuju vypovídat, když se vypovídám, tak ten pobyt doma je klidnější, vím, že na mě někdo myslí, jako že mi někdo pomůže, že na ten problém nejsem sám. No tak pokecám s kamarády, no, i když každěj máme svojí nemoc, nějaký problémy.*“

**Rozálie:** „*Tak že se s někým potkám, popovídám, vypadnu z domu.*“

## **SEBEJISTOTA**

Tři respondenti získávají díky volnočasovým aktivitám v Kv9 větší sebevědomí a sebejistotu ve svém jednání. Dobrý pocit z aktivit, z povedené činnosti a podpora zařízení vede k získání pocitu sebejistoty a vlastní hodnoty.

**Patrik:** „*A když se jede na výlet tak člověk získává větší jistotu, obecně. S klubem se mi to celkově víc daří, i ta samostatnost a tak.*“



**Alexander:** „No jak jsem říkal, to potěšení z té vědomostní soutěže, to pomáhá aspoň udržovat tu nemoc a ještě to pomáhá pozdvihnout to sebevědomí a za třetí to pomáhá, jak bych to řekl, odpoutat aspoň na tu půlhodinu, nebo po dobu té aktivity, na tu půlhodinu to pomáhá, jako jak bych to řekl, říkal sem to před tím, zbavit se těch myšlenek.“

**Jonáš:** Jonáš roznáší třikrát týdně brigádně noviny. „Jako jo dělám to rád, baví mě to, vede to i k určitý samostatnosti, nebo k takovému, prostě že jsem, že vím, že to zvládnou. Klub mi pomohl v tom, že jsem se toho nelekl, že jsem to zkusil, dřív jsem měl jen jeden den, a pak mi nabídli, další.“

## **KOMUNIKACE**

Z rozhovoru se třemi uživateli se ukázalo, že volnočasové aktivity v Kv9 napomáhají ve zlepšování komunikace.

**Denisa:** „Tak je dobrý, že jsem tady mezi jinejma lidma, a když něco přeženu, tak mi pracovníci řeknou, mám někdy problém s lidma vycházet, a takle to aspoň trochu natrénuju. A taky na tom počítači mi pomáhají, ještě toho moc neumím, ale určitě se to taky bude hodit. Dokonce mi řekli, kde je kurz s počítačema zadarmo, tak tam budu v dubnu chodit.“

**Vilém:** „No asi to má taky nějaký vliv, když se člověk učí tu komunikaci, že jo, myslím si, že tady máme všichni problémy s komunikací trošku, možná takže ten nácvik je dobrej no.“

**Oldřiška:** „Teď budu trénovat to, to jako odmítání (,) já zase nevím jak to .. asertivitu.“

## **PRÁCOVNÍ NÁVYKY**

Dva respondenti uvedli, že během volnočasových aktivit v kv9 si osvojují pracovní návyky a dodržování režimu.

**Vilém:** „Považuju to za volnej čas, ale vona je to pro nás tak trošku práce jakoby, že sem chodíme jakoby každodenně, nechodíme do práce. Že jo, to se nedá srovnat, ale

*tak to považuju to za určitou povinnost, protože jsou tady určitý pravidla a nějaký řád.“*

**Rozálie:** *„A je to pro mě takovej trochu trénink na práci sice taková mírnější varianta, že jo, protože sem vlastně nemusím, ale někdy se donutím, i když se mi moc nechce.“* Pracovníci Kv9 podněcují uživatele k pravidelnosti, i individuální plán směřuje k pravidelnému navštěvování určitých aktivit.

## **IZOLOVANOST**

Jeden z respondentů upozorňuje na to, že v zařízení Kv9 jsou uživatelé izolováni od vnějšího světa. Jsou zde v chráněném prostředí a pravidla ve společnosti jsou trochu jiná, proto může být život ve společnosti stále neúnosně tvrdý. Začlenění do běžného života se tedy nemusí plně podařit.

**Vilém:** *„No to bych řekl, že ani moc ne, je to tady trošku izolovaný od vnějšího světa, tady jsou lidi podobně postižený jako já, a ten reálný svět je ještě daleko tvrdší.“* Na konci rozhovoru uznává, že trénink např. komunikace může pomoci.

## **SHRNUTÍ**

Volnočasové aktivity jako součást sociální rehabilitace pomáhají podle respondentů především ve zlepšení psychického stavu. Během volnočasových aktivit se respondenti uvolní, přijdou na jiné myšlenky a někdo je vyslechne, to vede k tomu, že se cítí lépe. Zlepšení nebo udržení psychického zdraví zabraňuje hospitalizaci, čímž napomáhá k vedení běžného života. Při zlepšení psychického stavu jsou respondenti aktivnější, a zlepší se jejich schopnost plnit nároky a potřeby běžného života. Při procesu sociální rehabilitace napomáhají respondentům sociální vztahy, které si v Kv9 vytvoří. Respondenti mají možnost popovídat si s ostatními uživateli, sdílet starosti i radosti. Pracovníci mohou respondenty vyslechnout, poskytnout jim empatickou zpětnou vazbu a oporu. Při volnočasových aktivitách v Kv9 se naplňuje funkce integrace (uspokojuje potřebu společenských vztahů, pocitu sounáležitosti a kolektivního vědomí).

Procesu sociální rehabilitaci pomáhá zlepšení komunikace, ke kterému dochází, jak neformálními rozhovory s ostatními uživateli Kv9, tak organizovaným trénováním komunikačních dovedností (např. asertivita, umění odmítnutí). Při volnočasových

aktivitách je také přirozenou cestou naplněna funkce komunikace, uživatelé jsou v kontaktu a vzniká mezi nimi pospolitost. Během volnočasových aktivit uživatelé participují, spolurozhodují a spolupracují s ostatními. Respondenti uvedli, že v začlenění do běžného života pomáhá větší sebevědomí, které získávají během volnočasových aktivit. Při volnočasových činnostech mohou respondenti zažít pocit úspěchu a radosti z vydařené práce. Během aktivit jsou respondenti často pochváleni a jejich práce je oceňována, to vede ke zvýšení vlastní hodnoty. Rovnocenný vztah mezi všemi uživateli a pracovníky Kv9 vede ke zvýšení sebeúcty.

## **6.8 Diskuse**

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo popsat a analyzovat specifika spontánních i organizovaných volnočasových aktivit u osob s duševním onemocněním. Dílčími cíli bylo interpretovat údaje o tom, jak respondenti tráví svůj volný čas a specifikovat, co pro ně volný čas znamená, získat informace o vztahu mezi organizovanými a spontánními volnočasovými aktivitami respondentů a prověřit, zda organizované volnočasové aktivity ovlivňují začlenění respondentů do běžného života. Dle našeho názoru lze říci, že cíle byly naplněny.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že lidé s duševním onemocněním mají mnoho zájmů. Ale duševní onemocnění sebou často nese neschopnost pracovat a invalidní důchod neposkytuje velké finanční možnosti. Duševní nemoc ovlivňuje všechny oblasti lidské psychiky, její neblahé důsledky a nedostačující finanční možnosti velmi ztěžují možnost využívat komerční nabídku volnočasových aktivit. Naštěstí existují sociální služby, které poskytují lidem v znevýhodněné situaci možnosti, jak trávit svůj volný čas. Významnost těchto zařízení pro kvalitní život osob s duševním onemocněním je nezanedbatelná.

Volnočasové aktivity podle subjektivních názorů respondentů napomáhají začlenění do běžného života. Jsou tedy plnohodnotným nástrojem sociální rehabilitace. Z výzkumu vyplynulo, že volnočasové aktivity pomáhají zlepšit kromě psychického stavu také pracovní návyky. Přesto, že respondenti získají pracovní návyky, pro uplatnění na pracovním trhu by některým uživatelům pomohla návazná sociální služba, např. chráněná dílna nebo chráněné pracovní místo. Dle našeho názoru ale

není takovýchto služeb dostatek. Mnoho uživatelů proto přesto, že pracovní návyky získali, nenajdou pracovní uplatnění.

Protože výzkum prováděl sociální pracovník zařízení, se všemi respondenty už byl navázán vztah. Nebylo třeba získávat si před kladením osobních otázek důvěru. Díky pracovnímu vztahu výzkumníka s respondenty však mohlo dojít i ke zkreslení předávaných informací. Respondenti mohli předpokládat, že některé informace výzkumník ví, proto není třeba je opakovat. Někteří respondenti využívali kvalitativního rozhovoru k řešení osobních problémů, jako při běžném rozhovoru se sociálním pracovníkem. Mohlo by být velmi zajímavé, provést výzkum znova, tentokrát by se ale výzkumník s respondenty před zahájením výzkumu vůbec neznal. Oba výzkumy potom porovnat a zjistit, jak velký vliv vztah s výzkumníkem na výzkum a jeho výsledky má.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala volnočasovými aktivitami osob s duševním onemocněním. Teoretická část práce byla zaměřena na popis duševního onemocnění. Zabývali jsme se klasifikací duševních onemocnění, možnostmi léčby, s důrazem na sociální služby a psychosociálními důsledky duševního onemocnění. V teoretické části jsme také charakterizovali pojem volný čas a možnosti trávení volného času osob s duševním onemocněním.

Hlavním cílem empirické části bylo popsat a analyzovat specifika spontánních i organizovaných volnočasových aktivit u osob s duševním onemocněním. Dílčími cíli bylo interpretovat údaje o tom, jak respondenti tráví svůj volný čas a specifikovat, co pro ně volný čas znamená, získat informace o vztahu mezi organizovanými a spontánními volnočasovými aktivitami respondentů a prověřit, zda organizované volnočasové aktivity ovlivňují začlenění respondentů do běžného života. Během výzkumu se ukázalo, že teoretická i empirická část práce jsou v souladu. Z výzkumu také vyplynula významnost volnočasových aktivit jako součásti sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním.

Volný čas bezpochyby představuje významnou složku lidského života. Zájmy všech lidí jsou velice různorodé, to platí samozřejmě i o lidech s duševním onemocněním. Jelikož s sebou duševní onemocnění přináší mnoho problémů, nemohou lidé s duševním onemocněním často pracovat, proto nemají finanční prostředky na využití nabídky veřejných zařízení. Spatřujeme proto velký význam v zařízeních sociálních služeb, které nabízejí svým uživatelům volnočasové aktivity. A to nejen v zařízeních poskytujících aktivizační služby, ale i ve všech ostatních zařízeních sociálních služeb.

Volný čas ale není důležitý jen jako cíl, ale také jako prostředek. Doba strávená volnočasovými aktivitami přináší lidem uspokojení, dobrý pocit a načerpání nových sil. Respondenty byl volný čas chápán jako doba mimo povinnost, doba svobodně zvolených činností. Účast při volnočasových aktivitách pomáhá zlepšovat psychický stav a zabraňuje mnoha zdravotním problémům. Díky zlepšení duševního zdraví lze předejít hospitalizaci, která je opakem začlenění do společnosti. Volnočasové

aktivity jsou nedílnou součástí služby sociální rehabilitace. Napomáhají uživatelům této služby zlepšovat komunikaci a získat sebejistotu, což může při procesu sociální rehabilitace velmi pomoci. Zážitky získané během volnočasových aktivit v Klubu v 9 uživatele inspirují a podněcují k aktivnímu trávení spontánního volného času.

Přesto, že se výzkumu zúčastnilo pouze osm respondentů, získaná data mají velkou výpovědní hodnotu. Dle našeho názoru přináší diplomová práce pozitivní a praktické informace pro pracovníky Klubu v 9 o tom, že volnočasové aktivity jsou efektivním prostředkem v procesu sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním.

## PRAMENY A LITERATURA

### Odborné knihy a časopisy

*Duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: mezinárodní klasifikace nemocí – 10. revize.* Praha: Psychiatrické centrum, 2006. ISBN 80-851-2111-5.

GABRIEL, Josef. Ze zákulisí bohnických pavilonů 1 a 3. *Esprit: časopis pro všechny, kterým duševní strasti nejsou lhostejné.* 2009, roč. 13, č. 4, s. 77. ISSN 1214-2123.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-807-3674-731.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8803-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

JAROLÍMEK, Martin. S čím zápasí duševně nemocní a jejich rodiny. *Esprit: časopis pro všechny, kterým duševní strasti nejsou lhostejné.* 2012, roč. 16, č. 5 – 6, s. 4 – 7. ISSN 1214-2123.

JOHNOVÁ, Milena. *Zavádění standardů kvality sociálních služeb do praxe: průvodce poskytovatele.* Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2002. ISBN 80-865-5245-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2.

MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4721-385.

MALÁ, Eva a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8700-0.

MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7002-X.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Z anglického originálu přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-802-6200-833.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-809-0.

RAHN, Ewald. *Psychiatrie: učebnice pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-716-9964-0.

ROKYTA, Richard. *Objevte cestu, jak dál*. Praha: Tigris, 2004. ISBN 978-80-87323-01-4.

SPOUSTA, Vladimír, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEC a Josef MAŇÁK. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, c1994. ISBN 80-210-1007-X.

STRAUSS, Anselm. Z anglického originálu přeložil Stanislav JEŽEK. *Základy kvalitativního výzkumu: Postup a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-858-3460-X.

ŠERÁK, Michal, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Zájmové vzdělávání dospělých: současné trendy*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.



TAVEL, Peter. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2327-2.

VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMĚKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Portál. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8740-X.

*Zdravotnická statistika. Psychiatrická péče 2011*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2012. ISBN 978-80-7472-027-7.

### **Elektronické zdroje**

Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v České Republice. [online]. In *Vida*, 2010. [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://www.vidacentrum.cz/files/dokumenty/vida-adresar-sluzeb-2010-web.pdf>

Astra-denní centrum pro seniory. *Oblastní charita Havlíčkův Brod* [online]. 2007 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://www.charitahb.cz/nase-sluzby/56.html>

Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví. *Klub v 9* [online]. 2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/klub-v-9-centrum-sluzeb-pro-podporu-dusevniho-zdravi/>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. Sociální služby. [online]. MPSV, [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Česká psychiatrická péče se dočká změn*. [online]. 2012 [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/ceska-psychiatricka-pece-se-docka-zmen-\\_6848\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/ceska-psychiatricka-pece-se-docka-zmen-_6848_1.html)

*Politika péče o duševní zdraví v ČR*. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví [online]. [cit. 2012-10-06]. Dostupné z: [http://www.cmhcd.cz/images/cast\\_1\\_1\\_3\\_05.pdf](http://www.cmhcd.cz/images/cast_1_1_3_05.pdf).

PRAŠKO, Ján. Stigmatizace u „psychogenních poruch“. *Stopstigma* [online]. [cit. 2012-10-19]. Dostupné z: <http://www.stopstigma.cz/files/07prasko.pdf>

ŠUPA, Jiří. Expertiza pro pracovní skupinu „osoby s duševním onemocněním“. In: *Komunitní plánování sociálních služeb města Brna* [online]. 2006 [cit. 2012-11-16]. Dostupné z: [http://scholar.google.cz/scholar?cluster=1462500480460226156&hl=cs&as\\_sdt=0,5](http://scholar.google.cz/scholar?cluster=1462500480460226156&hl=cs&as_sdt=0,5)

Včela – centrum aktivizačních služeb pro seniory. *Včela* [online]. 2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-socialne-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>

### **Legislativa**

ČESKO. Zákon č. 108 ze dne 14. 3. 2006 o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, částka 37, s. 1257-1289. ISSN 1211-1244. Dostupný také z: [http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/zakon\\_03.html#castka\\_37](http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/zakon_03.html#castka_37).

ČESKO. Příloha č. 1 Vyhlášky č. 505 ze dne 15. 11. 2006 Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů ČR*, ročník 2006, částka 164. ISSN 1211-1244. Dostupný z: <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/sb164-06.pdf>.

ČESKO. Příloha č. 2 Vyhlášky č. 505 ze dne 15. 11. 2006 Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů ČR*, ročník 2006, částka 164. ISSN 1211-1244. Dostupný z: <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/sb164-06.pdf>.

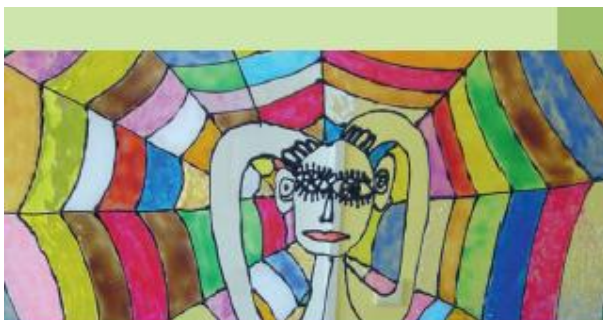
### **Jiné zdroje**

KLUB V 9. *Manuál ambulantní služby*. Žďár nad Sázavou, 2010.

## PŘÍLOHY

Příloha č. 1	Propagační materiály
Příloha č. 2	Informovaný souhlas
Příloha č. 3	Přepisy jednotlivých rozhovorů
Příloha č. 4	Tabulky ( <i>Věk, diagnóza a dosažené vzdělání respondentů, Výčet zájmů respondentů</i> )

## Příloha č. 1 Propagační materiály



### AMBULANTNÍ SLUŽBA

#### Základní činnosti

- nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění (podpůrný rozhovor, individuální rozhovor, krizová intervence, nácvik vedení domácnosti)
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (klubové aktivity, doprovod)
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (tvůrčí dílny, společensko-zábavná činnost, edukace, hudebně-pohybové aktivity, komunita, aktivity k rozvoji osobnosti)
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (zastupování, informační servis, poradenství)

#### Fakultativní služby

- duchovní poradenství – uživatelům zprostředkováváme kontakt s pastorační asistentkou a s duchovními
- sociální servis

### TERÉNNÍ SLUŽBA

#### Základní činnosti

- nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění (podpůrný rozhovor, individuální rozhovor, krizová intervence, nácvik vedení domácnosti)

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (doprovod)
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (zastupování, informační servis, poradenství)

#### Fakultativní služba

- duchovní poradenství – uživatelům zprostředkováváme kontakt s pastorační asistentkou a s duchovními

#### Provozní doba

Ambulantní služba (poskytována v zařízení ve Žďáře nad Sázavou a v pobožce v Bystřici nad Pernštejnem)

	Žďár n. Sáz.	Bystřice n. Pern.
Pondělí	8.30–16.00 hod.	11.00–15.00 hod. (sudý týden)
Úterý	8.30–16.00 hod.	
Středa	8.30–16.00 hod.	11.00–15.00 hod. (lichý týden)
Čtvrtek	8.30–16.00 hod.	
Pátek	8.30–13.00 hod.	

Terénní služba (poskytována dle dohody v přirozeném prostředí uživatele na okrese Žďár nad Sázavou)

Pondělí	8.30–16.00 hod.
Úterý	8.30–16.00 hod.
Středa	8.30–16.00 hod.
Čtvrtek	8.30–16.00 hod.
Pátek	8.30–13.00 hod.



KLUB V 9

**Sociální rehabilitace**  
 registrována dle zákona  
 č. 108/2006 Sb.,  
 o sociálních službách

### Poslání

Klub v 9 – centrum služeb pro podporu duševního zdraví, je zařízením Oblastní charity Žďár nad Sázavou pro dospělé lidi s duševním onemocněním. Naším posláním je pomoc při osamostatnění a sebe-realizaci uživatelé. Podporujeme nácvik a rozvoj schopnosti a dovednosti vedoucích k začlenění do jeho přirozeného prostředí.

### Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou dospělí lidé s duševním onemocněním, popřípadě s kombinací



lehkého mentálního postižení a duševního onemocnění. Věkové omezení je od 18ti do 64 let. Služba nemůže být poskytnuta lidem v akutní fázi nemoci. Ambulantní služba je poskytována v zařízeních ve Žďáře nad Sázavou a v Bystřici nad Pernštejnem, terénní služba na území okresu Žďár nad Sázavou.

### Cíle

- podporovat uživatele při zvládnutí obstarání běžných záležitostí
- podporovat uživatele v dosažení samostatnosti a soběstačnosti ve vykonávaných činnostech
- podporovat u uživatelé dosažení schopnosti plánovat a aktivně využívat svůj volný čas
- motivovat uživatele při objevení a rozvoji vlastních zájmů
- podporovat uživatele při zvládnutí návazání kontaktů a komunikace s ostatními
- pomáhat uživatelé zvládnout pravidla společenského chování
- posilovat uživatele ve schopnosti řešit problémy
- naučit uživatele předcházet rizikům spojených s duševním onemocněním



### Zásady poskytovaných služeb

- zachovááme důstojnost uživatelů
- dodržujeme práva uživatelů
- respektujeme rozhodnutí uživatele
- respektujeme právo uživatele na přiměřené riziko
- podporujeme seberealizaci uživatele
- podporujeme nezávislost uživatelů na službě
- zachovááme vzájemný respekt a úctu mezi uživateli a pracovníky Klubu v 9
- podporujeme rozvoj schopnosti a dovednosti uživatelé

## **Příloha č. 2 Informovaný souhlas**

### **Udělení souhlasu se zpracováním osobních a citlivých údajů**

Podle zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů,

já ..... uděluji souhlas se zpracováním svých osobních a citlivých údajů poskytnutých v rozhovoru pro potřeby diplomové práce Elišky Kopecké na Ústavu pedagogiky a sociálních studií Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Souhlasím, že jsem byl/a seznámen/seznámena se zachováním anonymity a důvěrnosti informací v diplomové práci.

Dávám souhlas k nahrávání mého rozhovoru s výzkumníci a k analýze a přepisu výsledného zvukového záznamu. Souhlasím s tím, že výzkumnice může v diplomové práci citovat informace, které jí poskytují.

Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mne obtížná témata, mohu odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv rozhovor ukončit.

V ..... dne .....

Podpis

### **Příloha č. 3 Přepisy jednotlivých rozhovorů**

Při přepisu byl použit systém znaků pro přepis zpracovaný W.Kallmeyerem a F.Schützem.<sup>106</sup>

#### **Patrik**

Jaké máte zájmy?

*No tak jako mám, jako, jako různý zájmy, Rád se dívám na televizi, nebo poslouchám rozhlas, tak jako občas nějaká procházka, píšu básničky, tak jako hmm nebo doma nějaká pomoc, drobná, občas nějaká těžší práce, tak jako. Někdy, někdy občas trochu rekreačně sportuju, spíš řídčejc.*

A jakým aktivitám se ve volném čase věnujete nejčastěji?

*No tak (,) hmm, dost na tu televizi, nebo něco tak doma dělám, jako co je potřeba a tak jako hmm občas třeba k někomu na návštěvu nebo takhle, jdu navštívit bratrance. A tak jako jinak, si popovídáme obecně, jako tak zhodnotíme, nebo svý dílka si přečtem.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas?

*Jako že si můžu vybrat, co budu zrovna dělat. To jako když spíš, když jako, nemám, spíš jako takovej pasivní odpočinek a trochu taková relaxace, trochu to psaní těch básniček, nebo úvah, tak jako někdy. Když se věnuju jako tomuhle tak mám volný čas.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*No jako hlavně, spíš tak v tom, ... občas k načerpání nových sil hmm, někdy mám pocit, že by to i mělo být využítý jako momentálně, k nějakýmu porovnání vnitřních hnutí, to se jinak, musí nějak skloubit, aby to všechno fungovalo.*

Jakých aktivit se účastníte v Klubu?

*No tak různě, někdy navlíkám korálky, ted' jsem dělal ty čaje, nebo ty no ty, zažehlování, ted' třídím ty letáčky a vkládám tam nějaký ty nabídky pro ten Klub, pro získávání nových členů, nebo pro zájemce.*

---

<sup>106</sup> Srov. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 209.

Ovlivňují volnočasové aktivity Váš volný čas doma?

*No jako doma dělám spíš jiné věci. Tady je to takový spíš, že si člověk odpočine, zas trochu od jiných věcí, trochu od té televize, občas se někdy stane, že taky od práce, ale spíš se uvolní, získává nové podněty.*

A má to potom nějaký vliv na to, co děláte doma ve volném čase?

*Tak jako obecně moc ne jako. Spíš jako je to takový, to dává do rovnováhy ten den a tu duši celkově stav, svým způsobem jako, mám pocit.*

Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity při začlenění do běžného života, při běžném fungování?

*No tak tady se člověkově může trochu zlepšit jemná motorika svým způsobem, a když se jede na výlet tak člověk získává větší jistotu, obecně. S klubem se mi to celkově víc daří, i ta samostatnost a tak. A když, jako tím, že to prostředí nezná, tak to stejně nějak zvládá.*

## **Oldřiška**

Jaké máte zájmy nebo záliby?

*Zájmy, no zájmy teď nebo před tím.*

Teď

*Teďka mám četbu, znovu zase na internet, a ruční práce, jako myslím, jak jsem dělala ty ty to drátkování a šperky a takový. Ale teď to nejde, nemůžu se soustředit a mám zhoršenou paměť. A nejhorší je, že dřív, třeba v práci, když jsme měli školení jsem si všechno pamatovala. A teď i takový banální věci musím chodit třeba za váma. S tím počítačem, před tím bych to věděla, teďka mi to dělá problémy, teďka prostě mám strach na to máknout, abych s tím něco neudělala, a přitom to šlo bez problémů, jsem tam dělala všelijaký, jsem aji programátoro, jsem byla aji programátorka. Přitom já už teďka jsou absolutně mimo. Když nemám prášky nebo to, tak jsou absolutně mimo.*

Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?

*Poslouchám (,) poslouchám hudbu (,) vážnou, třeba od devíti od rána, Váagner, no vážnou hudbu c-dur, prostě vážnou hudbu no. Taky bych to dřív věděla, ale nemůžu si*



*už vzpomenout. A potom ještě další ještě, takovou tu Vodu a Ptáky a je to prostě taková ta, odpočinková, že prostě si jako, jako relaxační jo hudbu, tak tu mám taky teda. Lehnu nebo prostě si dám nohy křížem a mám takovou tu prostě odpočinkovou chvíli. A nadechnout, a jako takovýto dechání. Tak to teďka dost pomáhá, to dělám často. No a hraju si se psem, starám se o psa.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas? Co musíte dělat, aby to pro Vás už znamenalo volný čas?

*Volný čas mám když, můžu dělat, co chci. Poslouchat hudbu, anebo prostě dělat jako jako, co mě baví. A co mě baví, nebo, co mě bavilo dělat šperky. U toho jsem si odpočala, nemusím na nic myslet. Prostě si k tomu sednu a dělám ty stromečky a takový, a teďka teda chcu zase znovu začít ty šperky třeba dělat.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*Ted'ka ten čas jsem zjistila, že je dost důležitý. Dřív jsem nevěděla, co to je ten čas mít jako pro sebe. To je dost důležitý. A já jsem udělala dost velkou chybu, že jsem si ten čas pro sebe neudělala. Ted'ka si ho dělám často, teď si to jako prostě vychutnávám.*

A přináší Vám to něco, volný čas?

*Radost, radost a uspokojení. Do teďka jsem to nevěděla, potřebuju klid a jako prostě, můžu se jako uklidnit.*

A myslíte na to, že musíte odpočívat, užívat si? Plánujete si volný čas?

*Ano, ano myslím, když jsem ve stresu a v tom mi dost pomohli, jak jsem byla půl roku v léčebně, že jsem tam začala pravidelně cvičit a pomáhá mi to. A procházky chodím hodně na procházky, mám tady takovej oblíbenej strom, strašně starej a tam chodím.*

Jakých volnočasových aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*No povídání, pomáhá mi, že si můžu popovídat, co mě tíží, a nějaký ty hry. Nebo jak půjdeme na ten bowling. A ty svíčky nebo mýdla jak jsme vyráběli. A v léčebně mě moc bavilo, jak jsme jezdili jako na koních, a chodili jsme tam za koněma, to mě moc bavilo. Na koni, to člověk musí zažít, to se ani nedá popsat, ten pocit.*

Co Vám přináší volnočasové aktivity v Klubu v 9?

*Jo hlavně ta paměť se tady lepší, když tady hrajeme nějaký ty hry, to já jsu ráda. A když tady vaříme, tak z toho mám dobrej pocit, se mě to povede vždycky, a jsu ráda, když vidím, že to druhejm chutná. Mě se to líbí, dokonce i vymýšlím nějaký jídla, mám takovou knížku a tam si to i napíšu, je to taky takovej můj koníček.*

Kolik času za týden, věnujete těm koníčkům, co jste uvedla (relaxace, hudba, šperky)?

*No kolik můžu, co nejvíc to jde.*

Jak ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu Vaše aktivity ve volném čase mimo Klub?

*No ovlivňují, i když teď ne, třeba tu keramiku tu jo, tu bych aji dělala, nebo to šperkování, kdyby to šlo tak bych to taky dělala, že jo. Ještě jsem se do toho nepustila, protože nemůžu sehnat ty věci, co do toho patří. Nejdřív jsem neměla peníze a teď je to už vobjednaný, a furt to ještě není. V Klubu to můžu aspoň zkusit. Pomáhá mi to, dozvím se, co a jak, co je novýho. Já semka ráda chodím. Když nejsou tady, tak jsem zalezlá doma, takle se aspoň dostanu ven.*

Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity v Klubu v začlenění do běžného života?

*Pomáhá. V běžným jako takovým tom tempu, nebo v běžným životě, (,) pomáhá. Přece jenom, když něco nevím, tak se tady zeptám nebo to. Můžu říct, co chci, vy to nikde neřeknete. Teď budu trénovat to, to jako odmítání (,) já zase nevím jak to .. asertivitu. No a jinak, je to jiný, je to lepší, teďka tady. Když aji půjdeme příště hrát ten bowling, tak já se aji těším.*

## **Alexander**

Máte nějaké zájmy, záliby?

*Mám několik zájmů, několik koníčků, hlavně je to populární hudba. hmm Poslech populární hudby, v průměru tak od šedesátých let do současnosti, sem tam i starší hudbu populární, a další další koníčky jsou cizí jazyky, hlavně němčina a polština, ty umím nejlíp, angličtinu jenom zběžně. No a dalším koníček je zeměpis a turistika.*

Máte docela hodně zájmů, že?

*Akorát trošku mě mrzí, že v možnostech klubu není třeba buď ta polština, nebo němčina, ale to je daný možnostma města Žďár, že se tam nic nenajde jako (,) odpovídají jako možnost pomoci v tý výuce.*

Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas, jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve svém volném čase?

*Nejčastěji ve svém volném čase (,) no buď poslouchám hudbu, anebo tím když mi není hodně dobře, tak přecházím po místnostech vod vokna k voknu a když mě není dobře v podstatě a to mě tak polovina času není dobře. A když mě je dobře, tak si buď zazpívám s poloplaybackem nebo nebooo si poslechni nějaký interprety.*

A vy jste uváděl další zájmy třeba zeměpis, jazyky, těm se taky někdy věnujete?

*Zeměpisu se věnuju tak, že prostě (,) jezdím po okolí, tak v průměru jednou za čtrnáct dnů a jdu na nějakou túru nebo (,) jedu do města vlakem, jako do jakéhokoliv města v České republice. A že ne vždycky jedu do Klubu, ale do Klubu se zase snažím jezdit často, protože jednak mám změnu oproti stereotypu doma.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas? Jaké aktivity musíte vykonávat, aby to pro vás znamenalo volný čas?

*To tak neškatulkuju, ale v podstatě vstanu, tak jak vstanu a když nikam nejedu, tak su v podstatě doma to беру vlastně jako volnej čas, a když hmm jedu do Žďáru na Charitu na Klub v 9, tak je to svým způsobem taky volnej čas, protože protože v tom volným čase se rozhodnu, že nebudu doma se trápit se svou se svýma problémama a že pojedu mezi podobně postižený nebo nemám to, jako klienty Kv9 si povykládám.*

Když nemáte nějakou povinnost, tak to je tedy volný čas?

*Ano hlavně ty doktoři, to беру jako povinnost.*

A když nejdete k lékaři, tak je to pro vás vždy volný čas? Co když doma utíráte prach?

*No já to беру taky jako náplň tý terapie, protože horší tam furt přecházet.*

A volný čas by měl přinášet radost, neměl by být pro užitek ne?

*Já třeba to jako radost mám, když sem tam utřu ten prach, vono to není moc pravidelně, je to třeba jednou za čtrnáct dnů. Tak to беру součástí té psychoterapie a vůbec součást volného času, protože člověk přijde na jiný myšlenky, než kdyby stereotypně přecházel po místnostech, protože mám v otom přecházení mluvím, protože mám syndrom neklidných nohou, mimo jiné takže je lepší, když ten čas je zabítej nějakou činností, která není taková jako, jak bych to řekl hmm ubíjející, jestli mě rozumíte (,) že částečně se zbavím těch myšlenek no.*

V čem je pro Vás důležitý volný čas? Co Vám přináší?

*No volný čas je pro mě důležitý, protože si nedokážu představit, že bych třeba a to se toho bezprostředně týká, že si nedokážu představit, že bych někde pracoval, a musel bych odvést obrovskéj výkon v tý práci a (,) třeba jeden den bych byl na tom dobře, druhý den bych byl dobře a už by mě bylo trošku hůř a třetí den bych už se mi udělalo blbě jo (,) takže (,) tý zátěže tak ježiš já nevím, co co ste se to ptala?*

Jestli Vám volný čas jako takový něco přináší? Jestli je pro vás důležitý?

*Je strašně důležitý, aby člověk se nějak nepřepínal, protože když ten volnej čas mít nebude, a když bude nucenej chodit jakoby do práce a nutit se k činnostem, u kterých máte jako já bloklou výdrž, tak je pro mě lepší mít víc času volného, než než potom být v krizi v souvislosti se zátěží.*

Takže volný čas je pro vás důležitý hlavně, kvůli zdraví. Kvůli tomu, abyste se nepřetížil?

*Ano. A abych to doplnil, zvlášť u člověka, který má tu hypobulii Ten kdo má hypobulii, by mít hodně volného času, aby se zregeneroval psychicky.*

Jakých volnočasových aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*Tak já bych to vyjmenoval. Opravoval jsem gramatický chyby v Klubáku, kdybych to tak řekl, nejenom gramaticky, ale byly tam chyby koncepční, to znamená významový, že tam někdo třeba přehodil slova, nějakým jiným způsobem, nedávalo to význam. Kromě opravování, jsem třeba vymalovával něco. No dřív jsem dělával hmm jako, že jsem pomáhal vařit, ted' už se to nedaří, protože když dojedu na tu jedenáctou, tak už je to skoro hotový,(,) to už jsme možná probírali, že bych měl snahu v budoucnu*

*jezdit dřív, tak abych jezdil na tu ten celej cyklus toho vaření. A pak bych se eventuálně domluvil ve žďáře, že bych třeba určitý čtvrtek byl v dílně a určitej čtvrtek bych vařil. To, to se, to už tady říkám až dopodrobna moc ale, teda šití jsem zapomněl, šití, výlety ty jsem aji mnohokrát jsem jako vedl tady z Věchnova sem, panoramata jsem popisoval.*

Co Vám přináší volnočasové aktivity v Klubu v 9?

*No dívejte se, mě přináší užitek třeba (,) podle toho, co to je, třeba ti vědomostní soutěže, určitě je člověk dobrý, když dělá, protože si může říct, tak teď jsem zvládl tolik a tolik věcí. To si ovšem nemůžu říct, když hraju, bych hrál to lidský tělo, to mě tolik nezaujalo a proč mě to nezaujalo, to nedokážu odpovědět, zkrátka ty věci, který jsem uměl a na který můžu navázat, se moc těším. Je to třeba Člověče, nezlob se, anebo nebo třeba ty vědomostní soutěže. Přináší mi to radost, z toho, že mi to jde, dobrej pocit.*

A ještě něco Vám to přináší?

*No že člověku odpadne ta tíha těch tajnejch myšlenek. Který jsou toho tipu, že člověku třeba naskakujou furt ty samí myšlenky, který já Vám sděluju buď telefonátama, nebo když se s Váma vidím nebo jiný Vaše kolegyně. Takže já si třeba i odpočnu, vod těch myšlenek, který mě naskakujou a já se jich nemůžu třeba večir zbavit, protože vím, že třeba večir není dobrý volat, kor když vím, že třeba ty mobile máte v práci. Tak Vám to sdělím ty dny, když jsu, když jsu v celodenním, v tom zařízení v Klubu v 9, a tím že se třeba udělá ta vědomostní soutěž, tak po dobu tý vědomostní soutěže, tak já já jsu schopnej zapomenout na ty svý problémy. Protože je to daný systémem, že se zeptáte větou, já to druhou větou odpovím. Horší kdyby hmm jste jako četla z knížky, tak to je nejhorší možnost, protože tam je ta soustředěnost u mě strašně špatná.*

Pomáhají Vám aktivity v Klubu zlepšit soustředěnost?

*Ani ne. Spíš to pomáhá jako sebevědomí zlepšit a odpoutat od svejch problémů. A říká se, že kdo, když někdo čte tomu, dejme tomu kdy psychicky nemocnému klientovi knížku, že by měl podporovat soustředěnost, ale když je to bloklý, u někoho dost,(,) tak jak třeba nám jednou četla příběhy ta Petra, tak to jsem se vůbec nesoustředil jo.*

*Takže když je ta třeba ta soustředěnost dost bloklá, tak bych si troufl říct, že nepomáhá nic. Dá se udržovat ne zlepšovat.*

A myslíte, že je dobré udržovat ji na té úrovni na jaké je?

*No jak jsem říkal, to potěšení z té vědomostní soutěže (,) to pomáhá aspoň udržovat tu nemoc a ještě to pomáhá pozdvihnout to sebevědomí a za třetí to pomáhá, jak bych to řekl, odpoutat aspoň na tu půlhodinu, nebo po dobu té aktivity, na tu půlhodinu to pomáhá, jako (,) jak bych to řekl ,říkal sem to před tím, zbavit se těch myšlenek. Těch nežádoucích, které je furt vo něm a hodně to maj možná schizofrenici, jako já, že jsou sebestředný, za což nemůžou, protože třeba se nedokážou vodpoutat vod sebe a nebo se může stát, když někdo druhej mluví třeba jak se mu daří, že si to nepojme, jako nepojme, že si to nezapamatuje co říká, protože, tak proto to za to nemůže ani ten, co má ten handicap to tý psychózy.*

Jak ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu Váš volný čas mimo klub?

*No nad tím jsem zatím nepřemýšlel (,) ale myslím, že to ovlivňuje taky(,) ten dobrej pocit, že člověk byl někde mimo domov. Popovídal si ať už s klienty nebo s pracovníky.*

A ovlivňují ty organizované aktivity v Klubu v 9, nějak Vaše spontánní aktivity?

*No určitou dobu to mělo vliv, když jsem dělal moře besed, tak jsem dělal besedy taky doma, a besedy pro Včelu, pro to druhý sdružení a pro paní učitelku a pro taťku. Jednou za měsíc jsem udělal dvouhodinovej blok písni, teď už bych si sice na to netroufal, ale to bylo takový, když jsem se sebe sám chtěl podpořit, že jsem si zaspíval, okomentoval skladbu.*

A v současnosti ovlivňuje to, co děláte v Klubu aktivity doma?

*Ne. To je prostě abych se zaměstnal na tu chvíli, kdy nechcu bejt doma a chci se odpoutat od těch problémů.*

Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity v Klubu v 9 v začlenění do běžného života?

*Do běžnýho života, no (,) ještě, abychom to stihli*

*Ještě máme čas.*

*Hmm do běžného života, jak mě to pomáhá. Že třeba, já jsem to měl taky tak, než jsem jezdil do Žďáru, tak mě doprovázela ta první pracovnice, první dva tři měsíce, mě doprovázela z města, z náměstí ve žďáře, až do Klubu. Člověk se dostane tam, kam by se bez klubu nedostal.*

A přímo ty volnočasové aktivity, jako třeba zpěv kvízy Vám v tom nějak pomáhají?

*No já už jsem to možná načal před tím, že pomáhají vodbourat, no vodbourat ty, tady ty myšlenky nežádoucí. Na chvíli to pomůže i doma, ale pak to člověku zase naskočí. Právě těma aktivitama v Klubu si odpočnu od normálního, běžného dne, kdy je člověk doma a necejtí se dobře, a vůbec nevydržím u ničeho utřít prach nebo tak, jestli si rozumíme.*

Ano, rozumím. Ale napadlo mě, když si na chvíli odpočnete, tak to pak pomůže i při tom běžném fungování ne?

*No protože teď si představte, kdyby ten Klub vůbec nefungoval, tak si nedokážu představit, že, to by si myslím, že by znamenalo, kdyby Klub nefungoval, větší riziko, větších, jak bych to řekl, jak se to používá, psychického zhoršení, jak je proto termín hmmm větší recidivy v nemoci a recidivy, vrácení se snadno, na do do léčebny. Pomáhá to v udržení psychické rovnováhy.*

## **Denisa**

Jaké máte zájmy nebo záliby?

*Já hmm mám hodně ráda přírodu, takže chodím celkem dost ven, a zajímám se o přírodu o rostliny, nebo třeba, třeba taky o vesmír. Čtu, hlavně teda různé encyklopedie a tak a taky mám ráda sudoku, to někdy luštím, a dřív jsem docela dost pletla.*

To, že chodíte hodně ven, platí třeba i teď v zimě?

*Jo jo, to já jako chodím za každého počasí (,) nebo aspoň jako na chvíli, třeba.*

Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?

*No tak chodím ven teda, jak už jsem říkala, to se jdu vždycky prostě jen tak projít, do města nebo třeba do lesa, třeba i na houby, když zrovna rostou. I když většinou*

*nakonec stejně jen courám po lese. A když nejsem venku tak si třeba čtu, ale zas tak dlouho u toho nevydržím (,) tak pak třeba jen prohlížím jako ty obrázky a tak, jen tím prostě listuju. ... A večer se kolikrát koukám na telku, nebo ji prostě zapnu a třeba u toho něco dělám, (,) no nebo spíš jen tak, ležím. Na nic se třeba nedokážu soustředit.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas? Co musíte dělat, aby to pro Vás už znamenalo volný čas?

*No tak teď když nechodím do práce tak já mám volno skoro pořád.*

Takže vy máte volný čas pořád, celý den?

*No tak úplně celý den ne zase. Někdy jako taky něco musím (,) třeba uklidit, nebo jít nakoupit, k doktorce nebo tak.*

A kam radíte třeba hygienu?

*No (,) to mě ani nenapadlo, tak to taky není úplně volnej čas, to je to stejný jako to uklízení, taky je to taková povinnost.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*Můžu si odpočinout, vyčistit hlavu (,) a třeba se něco naučit, nebo dozvědět, mám pak dobrý pocit, ze sebe.*

Plánujete si volný čas?

*Ne ani moc ne spíš, dělám to, na co mám zrovna náladu (,) skoro nikdy nic neplánuju, prostě, podle toho, co se mi zrovna chce.*

Jakých aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*Tak skoro všeho se účastním, něco se mi líbí víc, něco mě baví míň, ale když to jde, tak aspoň zkusím všechno.*

A co Vás baví nejvíc, co děláte nejraději?

*No tak hodně ráda chodím na ty výlety, že třeba někam jedeme (,) jako že se i podívám, někam kde jsem ještě nebyla, taky jsou v Klubu docela pěkný knížky, encyklopedie, nebo o různých městech, třeba i historický knížky. Teď se chci ještě naučit líp na počítači, tak to můžu taky v Klubu.*

Co Vám přináší volnočasové aktivity v Klubu v 9?



*Tak něco si vyzkouším, někde se podívám, taky poznám nějaký lidi.*

Jak ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu Vaše aktivity ve volném čase mimo Klub?

*No to nevím hmm no tak třeba mě to někdy inspiruje, kam se jít podívat. Jak se bavím s ostatními uživateli, nebo třeba když o něčem čtu něco, tak se tam pak můžu jít podívat... A jednou jsem si půjčila v klubu knížku (,) nějaký pověsti nebo tak něco.*

Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity v Klubu v začlenění do běžného života?

*Tak je dobrý, že jsem tady mezi jinými lidmi, a když něco přeženu, tak mi pracovníci řeknou (,) mám někdy problém s lidmi vycházet, a takle to aspoň trochu natrénuju. A taky na tom počítači mi pomáhají, ještě toho moc neumím, ale určitě se to taky bude hodit. (,) Dokonce mi řekli, kde je kurz s počítačem zadarmo, tak tam budu v dubnu chodit.*

## **Vilém**

Jaké máte záliby?

*No tak mám, výtvarnou činnosti, dělám keramiku a maluju obrazy(,), tak to jsou moje hlavní zájmy, potom se zajímám o přírodu, sbíral jsem hmyz, brouky, k tomu teďka nemám jako prostor, takže tím už se nezabývám, teďka momentálně no. To jsou takové hlavní zájmy, rád chodím na výlety a tak no.*

Jak nejčastěji trávíte volný čas?

*Tak to takhle v tom Klubu v 9, že dělám keramiku nebo si maluju. Dopoledne, někdy i odpoledne, a doma pak poslouchám hodně rádio, nebo takhle, večer už odpočívám.*

Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete nejčastěji v Klubu?

*Já se poslední dobou účastním všeho, jak těch, ty středy, to chodíme někde se projít nebo takhle, a (,) nejradši jsem v dílně a maluju. To si jako vyhrazuju na to čas, jako vyloženě hodně no. Tak nevím, co bych k tomu řekl jako, ty výlety se mi líbí, čtvrtky to se snažím být v dílně, a pátky taky. Mi trvá tři hodiny než udělám nějaký obrázek, tak na to potřebuju nějaký čas. Dneska se taky chystám malovat a už mám taky nějak vymyšlený, co budu malovat, už to mám vždycky nějak vymyšlený ráno doma, se mě*

*honí hlavou různé nápady a návrhy. Jinak doma čtu, ještě takle chodím do knihovny, chodil bych za kulturou, ale stojí to moc peněz no.*

Jakou dobu svého dne považujete za volný čas? Kdy to berete jako volný čas?

*Asi večer, tak od pěti do toho, než jdu spát, tak to už mám potom, to jako by volno, že už ani nemusím doma nic dělat, už je tak nějak všechno, musím doma taky uklízet a tak, tak (,) dbát na pořádek, potom už do těch pěti dejme tom jenom ležím na posteli a poslouchám rádio, rád poslouchám křesťanskou stanici Proglas, občas si čtu.*

A když jste v Klubu, tak to nepovažujete za volný čas?

*Považuju to za volnej čas, ale vona je to pro nás tak trošku práce jakoby, že sem chodíme jakoby každodenně, nechodíme do práce. Že jo, to se nedá srovnat, ale tak to považuju to za určitou povinnost, protože jsou tady určitý pravidla a nějaký řád.*

Takže je to zájem ale zároveň tak trošku práce?

*Je to i trošku práce, no je to spíš o tý práci, jako no. Je to o kreslení neustálým, zdokonalování se, vymejšlení nápadů a, je to určitým způsobem taky práce, že jo, není to zas taková zábava, ono je to docela úmorný někdy ten obrázek udělat.*

V čem je pro Vás důležitý volný čas?

*No že se můžu věnovat, čemu chci, nechodím do práce, takže se můžu věnovat, čemu chci, což je docela luxus jako no, kdopak to tak má.*

Co Vám přináší volnočasové aktivity tady v Klubu?

*Uspokojení no, že se mi to daří, třeba když se mi povedla pěkná keramika, v pátek. Takovou postavu jsem vytvořil z hlíny, z toho mám radost, když se mi to daří jako (,). A taky chodíme po výstavách, ty středy, nebo na výlety, tak to je taky příjemný a (,) to mě zajímá.*

Jak ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu Váš volný čas mimo Klub?

*Taky, taky no, jak jsem říkal, že promýšlím doma, co tady budu tvořit, dávám si dohromady nějaký nápady v hlavě, tak nějak to nosím. Někdy si dělám i skici. A taky doma jsem maloval, teďka tam nemám žádný barvy, ale (,) že nemám finanční prostředky, ale pokud si je zase koupím, tak budu tvořit třeba i doma. Jsem slíbil*

*jednomu kamarádovi, nějaký portrét jeho kamarádky, podle fotky, tak to musím udělat. Takže se chystám taky doma trošku tvořit no.*

A jaký mají vliv na tu tvorbu doma volnočasové aktivity tady v Klubu?

*Jo to se prolíná, to je jedno a totéž, jakoby že jo, to je to co nosím v sobě, nějaký motivy a motivy a nápady, a to je můj výtvarnej projev, je stejnej doma jako tady. To není rozdíl v tom.*

Jak Vám pomáhají volnočasové aktivity v Klubu v začlenění do běžného života?

*No to bych řekl, že ani moc ne, je to tady trošku izolovaný od vnějšího světa, tady jsou lidi podobně postižený jako já, a ten reálnej svět je ještě daleko tvrdší, než tady máme ty podmínky přece jenom docela, že nám vycházejí vstříc pracovníci, a reálnej život je tvrdší, no to bych řekl, že to jako nemá moc vliv. Nevím.*

Myslíte, že ani ten trénink, to že tady něco vyzkoušíte, a je to v pohodě, Vám potom nepomůže venku?

*Jako co myslíte, třeba jednání s lidmi?*

Třeba.

*Nevím, myslím, že venku je to trošku jiný, ty pravidla ve společnosti jsou jiný, tady jsme jistým způsobem chráněný, jako bych řekl, to je podobný když jste v léčebně, tam jste před tím venkovním světem chráněnej, ale potom, když se vracíte, tak je to takový tvrdý, no. Nevím, takhle bych to asi řekl. No asi to má taky nějakej vliv, když se člověk učí tu komunikaci, že jo, myslím si, že tady máme všichni problémy s komunikací trošku, možná takže ten nácvik je dobrej no.*

## **Rozálie**

Jaké máte zájmy?

*No ráda čtu (,) všechno možný, různý romány, beletrii, prostě, co mi někdo doporučí nebo, co mě cvrnkne do oka, taky si sem tam koupím nějaký časopis, třeba o nějakých zajímavostech nebo prostě jen bulvár. Taky ráda výtvarničím, maluju, nebo vyrábím různý věci ze zajímavých materiálů, naposledy jsem udělala lampu z plastových lžiček.*

Co děláte ve volném čase nejčastěji?

*No tak teď hodně spím, nebo jen tak ležím, málo kdy se k něčemu donutím, (,) jako sem tam něco přečtu, ale moc ne. Jak je zima a je hodně tma nic se mi nechce.*

A v létě je to jiné?

*Jo to jo, v létě je to mnohem lepší, jak je teplo, světlo, to sluníčko mě nabíjí, mám hned lepší náladu.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas?

*No tak když nejsu v práci, nebo u doktora, nebo když zrovna nemusím něco, jako třeba uklízet nebo tak.*

Co přesně děláte, aby pro vás aktivita už znamenala volný čas?

*Tak jak jsem říkala, před tím nějaký ty koníčky tak to. V poslední době mě taky začalo bavit vařit, tak to ještě třeba sem pekla buchty takový ty kynutý, nebo svíčkovou, a mám pak dobrej pocit, když to někdo pochválí.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*Že se můžu realizovat, jako vymejšelt nějaký kreativní věci, můžu dělat, co chci, je to takovej relax.*

Jakých aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*Tak chodím do dílny, účastním se skoro všeho, baví mě některý nový techniky, ale v Klubu dělám asi nejvíc s keramikou. Třeba ty košíky, nebo tak mě moc nebaví (,) je to pořád dokola to stejný, nic tam člověk nemůže vymyslet.*

Co Vám přináší volnočasové aktivity Klubu v 9?

*Tak že se s někým potkám, popovídám, vypadnu z domu, zkusím něco novýho. Doma se poslední dobou k ničemu moc nedonutím, ale v klubu se vždycky aspoň do něčeho zapojím, odpočinu si tady.*

Ovlivňují volnočasové aktivity, které navštěvujete v Klubu v 9, náplň vašeho volného času mimo Klub v 9?

*Někdy jo, kolikrát se mi stane, že odcházím z klubu a přemýšlím, jak to pak zkusím i doma. Když odcházím z Klubu, je mi pak o dost líp, tak mám třeba i hodně plánů,(,) většinou toho, ale nakonec moc nedopadne.*

Pomáhají Vám volnočasové aktivity v Klubu v 9 v začlenění do běžného života?

*Ale jo pomáhají, hlavně, že mi je jako líp, tak jsem pak schopná i normálně fungovat. A je to pro mě takovej trochu trénink na práci (,) sice taková mírnější varianta, že jo, protože sem vlastně nemusím, ale někdy se donutím i když se mi moc nechce.*

## **Kamil**

Máte nějaké zájmy, záliby?

*Mám jich obrovský množství. Čtení knih,(,) králíčky, jako domácí, křečky jo, křečka (,) potkánka Matyldu, rád poslouchám starou hudbu, jak cizí, tak naši, ty osumdesátá nebo šedesátá léta. Sbíráám zapalovače, už jich mám tak stoosmdesát, čtyři roky. Sbíráám cukry, díky teda kamarádům tady v Klubu. Já jsem dříve chodil s klubem pravidelně na výlety, tři roky jsem tady chodil na výlety každou středu, ale pravidelně. No a tak jsme sbírali, dokonce mám i z ciziny, když byla vedoucí v cizině, tak mi přivezla jo. Já mám jako velký aktivity, třeba poslední roky rád uklízím. Já jako tak rozumně uklízím, abych měl hezky čisto, a je to jako moc hezký pocit, že mám tak uklizeno. Tak třeba dvakrát týdně vytřu podlahu, mopem, každý den zametám, protože když máte zvířectvo, tak je to potřeba. A ještě jsem se dal na orchidee, mám pět orchideí a chci jich mít co nejvíc.*

Takže vy berete uklízení jako zájem?

*Je to takovej koníček no, dalo by se říct. Rád nebo jako v noci když jdu spát, tak usnu vždycky o padesát procent víc než ve dne. Jako slovo nuda, to u mě ne, jako, vůbec neznám to slovo. Jako ještě ty peníze, to je hodně špatný. Ale když za něčím jdu tak pomalu, ale vytrvám u toho. Vždycky než usnu, tak si dám vždycky nějaký plán na druhý den. Ten plán se snažím jako splnit, ale nějaký malej plán, abych jako neměl nějaký plán a potom, ho nesplnil. Ale záleží, jak je to s nemocí, když jsem v depresi, tak je to katastrofa, katastrofa. Já ležím, nejím, jenom piju, kouřím, piju kafe, já třeba zhubnu, za ten měsíc vo šest kilo. Mánie to je taky strašná věc, to vás stojí strašně moc peněz, když to necháte rozjet jako, ale mě říkala doktorka, že patřím k lepším pacientům, že tu svoji poznat, nebo že si jako zavčas skombinuju ty prášky. Jako ne vždycky jako jo, ale jako většinou to dokážu rozpoznat už. Já už se léčím 22 let.*

Jak nejčastěji trávíte volný čas? Co nejčastěji děláte?

*Nejčastěji, teďka jsem nejčastěji na internetu. Na facebooku tak s patnácti přáteli si píšou pravidelně, třeba dvakrát v týdnu. S jednou kamarádkou si třeba každý den hodinu píšeme. A já jsem zjistil, že co mám internet, mám mnohem lepší paměť, trénuju jí. Zajímám se o všechny obory, jsem z muzikantský rodiny, rád poslouchám, a mám dobrý sousedy, jeden je muzikanta a na druhé straně paní, která špatně slyší. A mám ty králíčky, já si uvědomuju, že musí být vychovaný, aby to, co dělají, dělali z lásky, a ne aby (,) v životě jsem neplácl králíčka, on za to nemůže, jako jo. Jak si ho ten chovatel vychová takovej ten králíček je.*

Jakou dobu svého dne považujete za volný čas?

*No tak, jako vlastně volný čas nemám žádnéj, já ho mám vlastně jen v noci, nějakých šest, sedm hodin když spím. Jinak já jsem aktivní asi celý den.*

Ale volný čas jsou přece Vaše zájmy, je to doba, kdy děláte něco dobrovolně a rád nemyslíte?

*Tak já se snažím, ať mě baví všechno. Protože vím, že když si hezky uklidím, tak z toho mám dobrou pocit, takže já to beru částečně jako zájem. Jako já se snažím, být pánem svého času, abych nebyl závislej na tom, že musím, tam nebo tam, všechno si naplánuju, tak, abych nemusel nikam spěchat.*

A máte nějakou povinnost, něco, co musíte i když se Vám to do plánu nehodí?

*Musím, musím chodit k doktorovi, mám vysokou tlak a na psychiatrii chodím, jako jo, to je moje povinnost jako jo, ale já tam chodím v takovém čase, že vím, že za půl hodiny budu na řadě. Takovej čas, že vím, že je tam pacientů málo, no stane se někdy no, ale zase mám internet. Když nejsem u doktora tak už je to volný čas. Já si to plánuju večer a dělám to rád, říkám si Kamile, sis to tak pěkně naplánoval.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*No že tím vyplním ten čas, jako abych ten život vlastně byl k něčemu jo. Jako jak jsou třeba lidi v hospodě celý život jo. Já jsem si ho chtěl vyplnit takovou činností, která mě baví, a mám z ní hezkou pocit, že mám na co vzpomínat.*

Jakých aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*Hmm jako dříve, já mám za sebou šest košíků upletených a jeden zvoneček, a udělala jsem velký květináč a pár krokodýlů z korálek. A teď se starám o kytky, zalévám kytky.*

A ještě něco jste dělal?

*Zkoušel jsem odlevat do formy, a na výlety jsem chodil pravidelně. Několik let, já už chodím do klubu jedenáct let.*

Co Vám volnočasové aktivity v Klubu přináší?

*Že můžu přijít a můžu si popovídat. Vím, že když mi je nejhůř, že můžu jít do Klubu a ty pracovníci mi pomůžou, je to taková druhá rodina.*

Ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu Váš volný čas mimo Klub?

*No ovlivňují, když si můžu popovídat s pracovníkama, tak jsem pak klidnější takovej doma, jako jo. Se potřebuju vypovídat, když se vypovídám, tak ten pobyt doma je klidnější, vím, že na mě někdo myslí, jako že mi někdo pomůže, že na ten problém nejsem sám. No tak pokecám s kamarády, no, i když každéj máme svoji nemoc, nějaký problémy.*

Pomáhají Vám volnočasové aktivity v Klubu v začlenění do běžného života?

*Pomáhali mi dříve, teďka už jsem se začlenil do života sám. Dokážu vařit, dokážu prát, dokážu žehlit, dokážu uklízet sám. A využívám internetu, když něco nevím, tam to najdu. Dřív mi Klub pomohl strašně.*

## **Jonáš**

Jaké máte zájmy?

*No zájmy mám, výtvarné, cizí jazyky, sbírám pohlednice hmm, čtu si, zajímá mě zeměpis, dívám se na televizi, na televizní soutěže, teletext sleduju, zpravodajství.*

A sledujete nějaké konkrétní zprávy?

*Ne všeobecně, čtu i sport. Zajímají mě třeba statistiky ve fotbale, v evropských ligách, ale jako že bych byl nějaký znalec, to ne, nebo že bych se tomu víc věnoval. Spíš jenom ze zajímavosti, sleduju všechno možný.*

Čemu se věnujete ve volném čase nejčastěji?

*No jsem na internetu, posílám maily, odpovídám na ně a čtu si tam, třeba na wikipedii. Něco třeba vyhledávám, různé zprávy, nebo si najdu něco na ruské wikipedii, nějaký článek. Třeba když mě zajímá něco o nějakém městě, když si chci přečíst, tak si to tam najdu a přečtu si to. Ta ruská wikipedie je dobře udělaná, je tam toho víc o těch ruských městech, nebo o Rusku, než u nás.*

Jakou část svého dne považujete za volný čas?

*No tak no (,) asi třetinu dne mám volný čas. Hlavně odpoledne, ráno chodím nakupovat, potom vařím, pomáhám mamince vařit a když je nějaká práce, tak doma taky něco dělám, a pak odpoledne mám většinou čas pro sebe, když třeba nejedu někam pryč (,) nebo nemáme návštěvu nějakou. Prostě když mám čas sám pro sebe, chodím třeba i ven se psem na procházku.*

V čem je pro Vás volný čas důležitý?

*No tak pro odpočinek, že člověk vypne, a prostě je to takový jako taková relaxace, jako dosažení určitý harmonie no. Jako když se člověk zklidní, a nepřemýšlí, o tom, jestli ho něco bolí nebo nebolí, nebo já nevím, jestli prostě bude válka nebo nebude válka (smích), nebo takový věci, že jo. Prostě se soustředíte, na to, co zrovna čtete nebo nato, co člověk zrovna dělá, trošku o tom přemýšlím, co čtu a snažím se to dát všechno do nějakých souvislostí nebo do kontextu.*

Jakých aktivit se účastníte v Klubu v 9?

*No v Klubu tady mívám ty přednášky občas, pak jezdím na to duchovní setkání, občas jsem i vařival, jinak tady na dílnu taky chodívám.*

Co Vám volnočasové aktivity v Klubu přináší?

*No tak jako, takovou pohodu, nemusím se trápit, že mě něco bolí, nebo že mám problém. Jako vypnu, je to taková psychická relaxace.*

Ovlivňují volnočasové aktivity v Klubu, Váš volný čas doma?

*No tak jako vrátím se tam takovej v pohodě, jako vodpočatej, že prostě ... že prostě, se sem jako těším, že sem jedu, a když se vracím dom tak se taky těším, je to jako taková určitá rovnováha. Něco novýho se tady třeba jako dovím, nebo se něco naučím, něco si vyrobím, doma si pak připravuju taky ty přednášky.*



Jak Vám pomohly volnočasové aktivity v Klubu v začlenění do běžného života?

*No tak jako já chodím novinama třikrát v týdnu, takže mě to nutí, že musím vstávat na tu šestou, že jo ty tři dny po sobě, čtvrtek, pátek, sobota. Musím si sám udělat snídan (,) musím si to sám ty noviny nějak připravit, protože dostanu balíčky, ted' taky psa беру sebou, takže ho taky musím nějak připravit, hlídat h, aby neutekl nebo to. Jako jo dělám to rád, baví mě to, vede mě to, i k určitý samostatnosti, nebo k takovému, prostě hmm že jsem (,) že vím, že to zvládnu. Klub mi pomohl v tom, že jsem se toho nelekl, že jsem to zkusil, dřív jsem měl jen jeden den, a pak mi nabídli, další.*

## Příloha č. 4 Tabulky

Tabulka č. 1 Věk, diagnóza a dosažené vzdělání

Jméno	Věk	Diagnóza	Dosažené vzdělání
Patrik	28	schizofrenie	základní
Oldřiška	45	depresivní porucha	střední s maturitou
Alexander	37	nespecifická schizofrenní porucha	střední s maturitou, nedokončená VOŠ
Denisa	33	paranoidní schizofrenie	základní, nedokončené učiliště
Vilém	51	nediferencovaná schizofrenie	vyučen
Rozálie	26	depresivní porucha	střední s maturitou
Kamil	58	periodická depresivní porucha	vyučen
Jonáš	41	bipolární porucha	střední s maturitou

Tabulka č. 2 Výčet zájmů respondentů

Zájem	Uvedlo respondentů
Četba	5
Hudba	4
Příroda, turistika	4
Umělecká činnost	4
Internet, televize	5
Domácí zvíře	2
Cizí jazyky	2
Sběr	3
Úklid, domácí práce	2

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Eliška Kopecká
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2013

<b>Název práce:</b>	Volnočasové aktivity jako součást sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním
<b>Název v angličtině:</b>	Leisure time activities as part of the social rehabilitation of persons with mental illness
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce je zaměřena na volný čas lidí s duševním onemocněním. Hlavním cílem předložené diplomové práce je charakterizovat význam volnočasových aktivit v rámci sociální rehabilitace osob s duševním onemocněním.</p> <p>V teoretické části popisujeme problematiku volného času, duševní onemocnění a především to, jaké mají lidé s duševním onemocněním možnosti v oblasti volného času. Cílem empirické části práce je popsat a analyzovat specifika spontánních i organizovaných volnočasových aktivit u osob s duševním onemocněním.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, volnočasové aktivity, zájmy, duševní onemocnění, dospělí, sociální rehabilitace
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The submitted thesis is focused on leisure time of people with mental illness. The main goal of this thesis is characterize the importance of leisure time activities in the social rehabilitation of persons with mental illness. The theoretical part describes the issue of leisure time, mental illness and especially options, which people with mental illness have. The aim of the empirical part of the thesis is describe and analyze the specifics of impulsive and organized leisure time activities for people with mental illness.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Leisure time, leisure time activities, interests, mental illness, adult, social rehabilitation

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Propagační materiály Příloha č. 2 Informovaný souhlas Příloha č. 3 Přepisy jednotlivých rozhovorů Příloha č. 4 Tabulky ( <i>Věk, diagnóza a dosažené vzdělání respondentů, Výčet zájmů respondentů</i> )
<b>Rozsah práce:</b>	83 s.
<b>Jazyk práce:</b>	český