

SPOLEČNĚ PO SVÝCH

PRŮVODCE PRO VŠECHNY, KTEŘÍ OVLIVŇUJÍ ŽIVOTY
DOSPÍVAJÍCÍCH A MLADÝCH DOSPĚLÝCH
VYRŮSTAJÍCÍCH V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH
A PODÍLEJÍ SE NA JEJICH OSAMOSTATŇOVÁNÍ

ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

2025



KROK DOMŮ
nadační fond

Vysvětlivky:

1. V tomto dokumentu označení „dospívající osoba“ reflektuje všechna pohlaví (která jsou uváděna v čísle jednotném). Tj. píšeme dospívající osoba a myslíme tím všechny.
2. V tomto dokumentu používáme ve spojení se sociálními pracovníci a pracovníky, učiteli a učitelkami, vychovateli a vychovatelkami generické femininum (tj. pracovnice, vychovatelky, učitelky), které reflektuje obě pohlaví. Důvodem je fakt, že v těchto profesích pracuje výrazně větší podíl žen. Tj. píšeme sociální pracovnice a myslíme tím všechny, i sociální pracovníky.
3. Za dospívající osoby považujeme v dokumentu osoby, které se připravují na samostatný život v pobytovém zařízení. Za mladé dospělé považujeme osoby, kterým je 18+ a mohou žít v pobytovém zařízení, nebo mimo ně.

SPOLEČNĚ PO SVÝCH

Vydal Nadační fond Krok domů,



Bucharova 2928/14a

158 00 Praha 13

www.krokdomu.cz

Odpovědný autorský a koordinační tým:

Mgr. Klára Chábová – výkonná ředitelka NF Krok domů

Mgr. Andrea Šafařík – metodička a projektová manažerka NF Krok domů

Mgr. Johana Mertová – lektorka a metodička v oblasti SPOD

Editorka: Mgr. Martina Helánová

Korektura: PhDr. Jana Čechová

Sazba a grafická úprava: Radek Michel, Reklamare, s. r. o.

Ilustrace: MgA. Martina Kurková Nožičková

2. vydání, 2025

ISBN: 978-80-908459-1-6 (online; pdf)

OBSAH

Úvodní slovo	4	
Poděkování spoluautorkám a spoluautorům	5	
O nás, pro nás	6	
Sebehodnota a identita	8	
Vztahy	34	
Terapie	52	
Bydlení	62	
Práce	80	
Komiks Kateřina	93	
Pracovní karty pro dospívající a mladé dospělé	103	



Vážené čtenářky,
vážení čtenáři,

průvodce **Společně po svých** je výsledkem dlouhodobého setkávání a usilovné práce zástupkyň a zástupců neziskových organizací, pobytových zařízení, pracovníků a pracovníků sociálně-právní ochrany dětí (SPOD) a mladých lidí, kteří prošli institucionální výchovou a dnes již stojí na vlastních nohou.

Publikace reaguje na stávající (a dlouhodobý) stav v naší společnosti, kdy stále neumíme naslouchat dětem, které nevyrostají v milujícím a bezpečném prostředí s mámou a tátou. Mnohdy se nám nedaří zjistit jejich potřeby, máme strach s nimi komunikovat, abychom je nezranili ještě více, a také máme obavy si přiznat, že třeba „jen“ nevíme... Systém péče o ohrožené děti je navíc roztříštěný a nepřehledný, změny jsou pomalé a ne vždy vedou k naplnění potřeb dítěte. A pokud již k nějakým viditelným a podpurným změnám dojde, je za tím velké úsilí a vytrvalost těch, které stávající stav již mnoho let neuspokojuje.

Průvodce se primárně věnuje cílové skupině dospívajících osob a mladých dospělých a představuje témata a přístupy, které mohou výrazně napomoci k systémové a účinné přípravě těchto mladých lidí na samostatný život. Podaří-li se nám, zainteresovaným institucím a osobám, získat si jejich důvěru, výsledkem budou vyrovnanější a sebevědomí lidé, kteří znají svou hodnotu, umí pojmenovat své potřeby a nerezignují na svůj život.

Při přípravě průvodce se nám opět potvrdilo, že sledování dané problematiky optikou všech zapojených aktérů je velmi přínosné, ne-li nezbytné.

Publikaci jsme rozdělili na pět oblastí, které považujeme za klíčové při práci s dospívajícími a mladými dospělými:

Sebehodnota a identita, Vztahy, Terapie, Bydlení a Práce.

Průvodce má sloužit převážně všem, kteří přicházejí do kontaktu s dospívajícími a mladými dospělými. Přinášíme konkrétní tipy, jak práci s nimi v praxi uchopit, jak vzájemně komunikovat a na koho se případně obrátit. Součástí průvodce jsou také samostatné přílohy, které jsou určené pro dospívající a mladé dospělé a obsahují mj. informace i k zaopatřovacím příspěvkům.

Doufáme, že vás touto publikací podpoříme nejen ve vaší další práci, ale i v pocitu, že v tom nejste sami.

S úctou



Klára Chábová

výkonná ředitelka NF Krok domů



Johana Mertová

sociální pracovnice,
lektorka a metodička v oblasti SPOD



Andrea Šafařík

odborná metodička,
projektová manažerka NF Krok domů

PODĚKOVÁNÍ SPOLUAUTORKÁM A SPOLUAUTORŮM

Velké díky patří zástupkyním a zástupcům organizací a institucí, kteří se spolu s námi podíleli na vzniku tohoto průvodce. Několik měsíců se ochotně setkávali v on-line prostředí a sdíleli nejen příklady dobré praxe, ale i obavy a omyly.

Těšilo nás společně přemýšlet o klíčových otázkách, jež souvisí s přípravou dospívajících a mladých dospělých na odchod do dospělého života. Ve vzájemném setkávání a výměně zkušeností vidíme veliký smysl.

Stejně díky patří i samotným mladým dospělým, jmenovitě Karolíně, Markétě, Olze, Dominikovi a Františkovi, kteří se přidali k tvorbě průvodce a prostřednictvím svých vlastních příběhů pomohli všem zapojeným aktérům se ještě lépe orientovat a porozumět jim i jejich potřebám. Děkuje!

Rádi bychom také poděkovali všem osloveným externím autorkám a autorům textů za jejich ochotu a profesionální přístup.

Velké díky patří také **Martině Helánové**, která přečetla a editovala všechny texty a s lehkostí novinářského pera našla v každém z nich to nejdůležitější pro vás.

Velkou zásluhu na podobě tohoto průvodce má ilustrátorka **Martina Kurková Nožičková**, se kterou se nám moc dobře spolupracovalo a jejíž ilustrace podpoří celý koncept této publikace.

Poděkování patří také studiu **Reklamare**, konkrétně pak Janě Pavlíkové a grafikovi Radkovi Michelovi za jejich nasazení a skvělé nápady.

Bohuslav Binka

odborný garant projektu Symbios – Sdílené bydlení Brno

Andrea Blahovcová

vedoucí služby Kousek domova, Letní dům, z. ú.

Dominik

mladý dospělý

František

mladý dospělý

Jana Havigerová

sociální pracovnice a právnička, Letní dům, z. ú.

Martina Hladíková

ředitelka Výchovného ústavu Velké Meziříčí

Tereza Jandová

ředitelka Soukromého dětského domova SOS 92, z. ú.

Aleš Kalina

ředitel Salesiánského klubu mládeže, z. s.,
Centrum Don Bosco

Karolína

mladá dospělá

Světлана Kotrčová

vedoucí oddělení SPOD, Magistrát města Hradec Králové

Jiří Kotschy

ředitel Dětského domova Čtyřlístek, Planá

Martin Lněnička

ředitel Dětského domova Dolní Počernice

Markéta

mladá dospělá

Markéta Mikuličáková

vedoucí projektu Symbios – Sdílené bydlení Brno

Olga

mladá dospělá

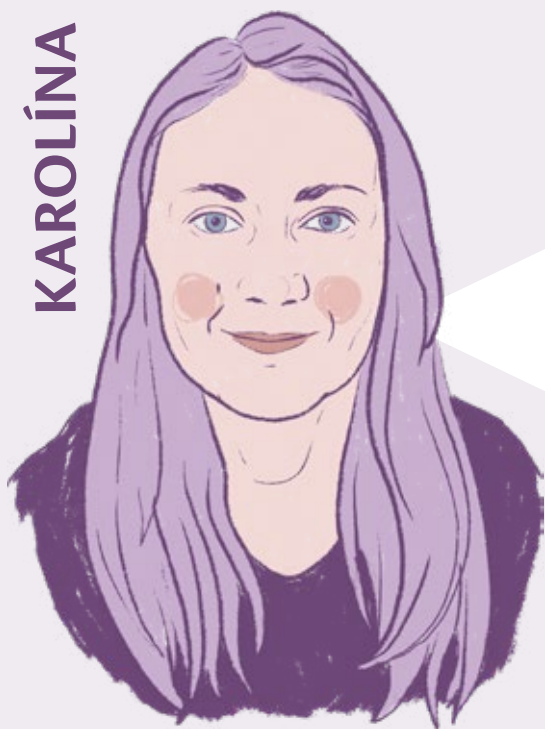
Radim Sedláček

vedoucí služby Poradenského centra pro děti a mládež
Chrudim – Centrum J. J. Pestalozziho, o. p. s.

Josef Smrž

metodik SPOD, Krajský úřad Středočeského kraje

KOUSEK ZÁŽITKŮ A ZKUŠENOSTÍ KAŽDÉHO Z NÁS

KAROLÍNA

Stovky dětí ročně odchází do samostatného života. Aby to zvládly, potřebují mít blízkou osobu. Někoho, komu věří, kdo při nich stojí, aby na to nebyly samy. Tím člověkem můžete být třeba právě vy. Potřebují vás, i když to neříkají nahlas.

Podějme prosím společně pomocnou ruku těm mladým bojovníkům, pro jejich lepší budoucnost.

**MARKÉTA**

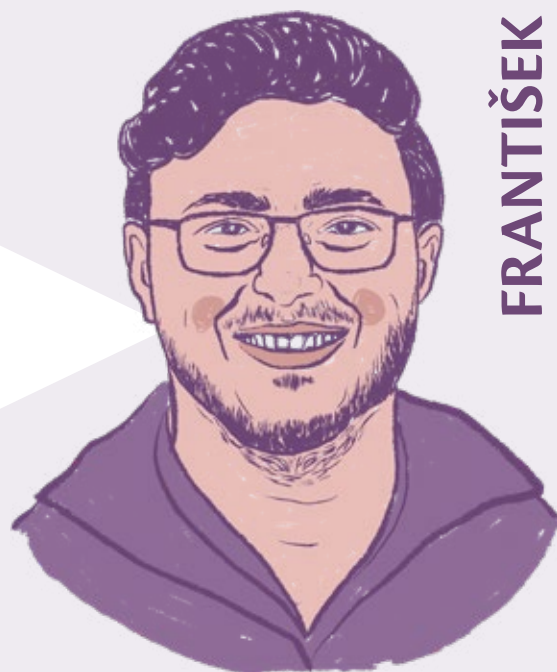
OLGA



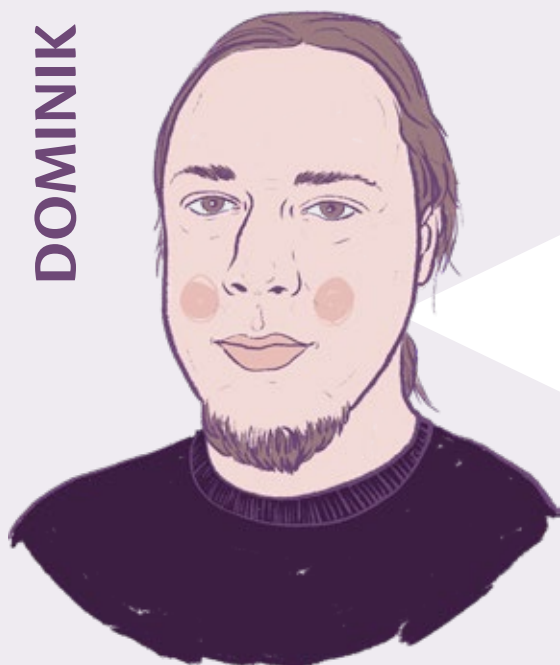
V průvodci naleznete životní příběhy, které se staly a dějí každý den. Stojí za to si je přečíst. Věřím tomu, že nám pak více porozumíte a pochopíte mnoho věcí.

Osamostatnit se bez přípravy a bez osoby, o kterou jsem se mohl opřít, bylo moc těžké. Nemusí se to ale už dít dalším mladým dospělým a třeba k tomu pomůže náš průvodce.

FRANTIŠEK



DOMINIK



V ruce držíte kousek zážitků a zkušeností nás všech, co se na průvodci podíleli. Chtěli bychom přispět k napravení chyb, kterými jsme sami prošli, aby se už neděly.

SEBE



HODNOTA A IDENTITA

Sebeúcta roste s úspěchem.

Je potřeba trpělivě hledat

příležitosti k podpoře

i v maličkostech a naopak

povzbudit při neúspěchu.

Dítě musí vědět, že nenese

vinu. Při odebrání dítěte

z rodiny se osvědčuje

hovořit s ním jasně,

transparentně a na rovinu.



Bojím se, že to nezvládnou
a dopadnu jako rodiče.

Můžu za to,
co se doma stalo.
Je to moje vina!

Budu někdy
v něčem dobrý?

Nic neumím,
nestojím za nic.

Pravda bolí,
ale je lepší
než žít ve lži.
Rozumíte mi?

Stydím se za to,
že jsem z děcáku.



Vážít si sám sebe, znát svou cenu a umět si říci, co se mi líbí a co už ne. Nemít pocit viny a umět regulovat své vnitřní napětí, bolest a zklamání. To jsou výzvy nejen pro lidi, kteří vyrůstají v podpoře a lásce rodiny, ale především pro ty, kteří dětství prožili v prostředí, jež rodinu nikdy nemůže zcela nahradit. Při přípravě tohoto průvodce mladí dospělí často zmiňovali pocit studu, hanby a viny. Chybí jim sebevědomí, mají pocit, že nikoho nezajímají, a nejsou si jisti, jak si poradí v samostatném životě. Co můžeme udělat pro to, aby získali sebevědomí a znali svou identitu?

Ošetření traumatu a pocitu viny

„Při odebrání dítěte z rodiny se osvědčuje hovořit s ním jasně, transparentně a na rovinu,“

říká **Mgr. Josef Smrž**, odborný referent a metodik sociálně-právní ochrany dětí odboru sociálních věcí, Krajský úřad Středočeského kraje.

Kdo v současnosti dítěti sděluje důvody odebrání od rodičů?

Důvody umístění dítěte mimo rodinu by mu měla sdělovat sociální pracovnice OSPOD, která je koordinátorkou případu. Pokud jde o umístění, kterému předchází nějaká dlouhodobá práce s rodinou (na základě nařízené ústavní výchovy), je sociální pracovnice povinna s dítětem o možnostech dalšího vývoje situace komunikovat s ohledem na jeho věk a rozumové schopnosti. V případě, že jde o umístění na základě akutní situace (na základě vydaného „rychlého“ předběžného opatření), je sociální pracovnice povinna dítěti srozumitelně vysvětlit důvody umístění mimo rodinu včetně toho, jaké kroky budou následovat, jakým způsobem bude moci zůstat v kontaktu s rodiči nebo blízkými osobami.

Jak má sociální pracovnice s odebraným dítětem v této těžké situaci hovořit?

Osvědčuje se s dítětem hovořit jasně, transparentně a na rovinu. Pokud jsou dítěti zatajovány informace, nedozví

TIPY PRO PRAXI

KOMUNIKACE S ODEBRANÝM DÍTĚTEM

Měli bychom se pokusit dítěti vysvětlit, proč nemůže být nyní v rodině. Neměli bychom hodnotit rodiče, neříkáme, co dělají špatně nebo dobře. Rodiče jsou součástí identity dítěte. Kritika rodiče znamená kritiku dítěte.

se pravdu nebo se situace přikrášluje, většinou to bývá z důvodu našeho strachu. Neovládáme situaci správně popsat, bojíme se, jaká reakce dítěte bude následovat. Je třeba si uvědomit, že děti v daném prostředí vyrůstají a většinou jsou si dobře vědomy toho, že něco není v pořádku. Měli bychom se pokusit dítěti vysvětlit, proč nemůže být nyní v rodině. Sociální pracovníce by se měla vyvarovat hodnocení toho, jací rodiče jsou nebo nejsou, měla by s dítětem hovořit o tom, co ho nyní v rodině ohrožuje. Hovořit o tom, jaký je nyní její úkol a že se bude snažit dělat kroky, aby se do rodiny mohlo vrátit. A důležitá je autenticita ve vlastních emocích ze strany sociální pracovníce.

Jak je to přesně myšleno?

I sociální pracovníce může situaci prožívat jako těžkou, není to pro ni jednoduché. Nemusí se ale bát s dítětem o všem, co se děje, otevřeně mluvit. Důležité je říci, že sociální pracovníce není ta, která má hodnotit rodiče a dělat závěry. Má se ptát dítěte a respektovat jeho emoce. Jakákoliv nejistota dítěte a netransparentnost snadno u dítěte vyvolá úzkost a nedůvěru v celý systém.

Co může způsobit nevhodná komunikace s dítětem?

Jakákoliv nevhodná komunikace, kdy sociální pracovníce vystupuje ve své roli autoritativně, neautenticky nebo netransparentně, znamená, že nemůže s dítětem vybudovat základní bezpečný vztah. Ten je přitom nezbytným předpokladem k tomu, aby dítě mohlo vnímat a slyšet, co mu sociální pracovníce říká. Je přitom třeba myslet na to, že provádí-li sociální pracovníce výkon rozhodnutí, bude naprosto v pořádku a normální, že ji dítě může považovat za viníka celé situace a zrádce. Je třeba tyto pocity a názor dítěte respektovat. Pokud se sociální pracovníce v další komunikaci bude chovat netransparentně, jen těžko dosáhne toho, že by s ní dítě chtělo více mluvit nebo ji považovalo za spojence. Nevhodná komunikace může způsobit to, že vzájemný vztah bude pouze formální, případně takový vztah bude dítě zcela odmítat a bude vnímat celý systém jako nepřátelský. Důsledkem může být snaha z takového systému uniknout a stavět se proti němu.

Mohl byste popsat nejčastější reakce dětí a rodičů při procesu odebrání?

Reakce dětí a rodičů jsou rozloženy do celého emočního spektra a závisí hlavně na tom, zda s rodinou bylo již pracováno a vše směřovalo k takovému opatření. Může jít ale i o situaci krizovou a akutní. U dětí je třeba vzít v úvahu jejich věk, který přirozeně mění způsob reakce v takto těžké situaci. V praxi se setkáváme u dětí s tím, že jsou klidné a situaci chápou (dokonce ji vítají jako způsob vysvobození z ohrožujícího prostředí), ale i s reakcemi silně emočními, kdy dítě odebrání prožívá s velkou úzkostí,

TIPY PRO PRAXI

KOMUNIKACE S ODEBRANÝM DÍTĚTEM

Důležité je mluvit s dítětem jasně – co je tady a teď a co bude dál (pouze co víme!).

Hovořit o tom, jaký je nyní úkol sociální pracovníce a že se bude snažit dělat kroky, aby se dítě do rodiny mohlo vrátit. Pozor na nesplnitelné sliby (např.: Vrátiš se za týden).

Všichni se nacházejí ve velkém stresu, je potřeba situaci uklidnit, nelhat, ale ani nic nezlehčovat a nezlehčovat.

Důležitá je autenticita ve vlastních emocích ze strany sociální pracovníce.

Dítě musí znát důvody odebrání (nemusí je pochopit ani souhlasit, na to má právo).

Je třeba od počátku umístění dítěte ve spolupráci se zařízením mapovat sociální síť dítěte. Dítě potřebuje podporu.

Bez transparentní komunikace, respektu a autenticity všech zúčastněných může zanechat úkon odebrání v dítěti hluboké traumatické zážitky.

nejistotou, pláče a ničemu nerozumí. A podobné reakce vnímáme i u rodičů. Jsou případy, kdy rodič situaci dokáže pochopit, rozumí důvodům a spolupracuje tak, aby se dítě případně mohlo vrátit domů. Na opačné straně pomyslné přímky jsou rodiče, kteří jsou agresivní, jakékoli vysvětlení

odmítají a jsou schopni ohrozit v dané situaci sebe i dítě. Toto je pro všechny zúčastněné velice stresující, zvláště pak je-li na místo povolána pro zajištění bezpečí i policie. Pracovnice OSPOD jsou ze strany rodičů obviňovány z krádeže dítěte a nezákonného postupu.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Hledala jsem tatů, bylo to nutné,“

říká **Karolína**, která se s otcem dnes nestýká.

Měla jsem touhu najít a poznat svého otce. Tahle potřeba musí v nějaké fázi života přijít, je to přirozené, hledat, kam patřím a ke komu. Když se mi to po letech podařilo, byl ve vězení. Napsala jsem mu dopis a on odepsal. Kvůli tomu, co napsal, jsem si uvědomila, že to není dobrý člověk a ve svém životě ho nechci. Bylo to pro mě důležité zjištění. I když se o mě máma

neuměla starat a tatů jsem neměla, zjistila jsem postupem času, že jsem samostatnější než moji vrstevníci z ostatních rodin, protože musím být, nemám rodiče, kteří mi pomohou. Na vše jsem většinou musela přijít sama metodou „pokus-omyl“. Z každého úspěchu jsem měla obrovskou radost. Tím ale nechci říct, že by mi rodina nechyběla. Chyběla a moc.

„Častou chybou je, že sociální pracovníce uklidňuje dítě tím, že mu slibuje nesplnitelné. To pak kazí celou transparentnost. Sociální pracovníce nemůže například slíbit dítěti, že se vrátí do rodiny za týden. Mohou se domluvit, že dítě rodičům zítra zavolá. Důležité je dítě ubezpečit, že má právo na své emoce, má právo se zlobit na rodiče, na sociální pracovníci, na svět. Má právo nesouhlasit a má právo být smutné,“

říká a doporučuje **Josef Smrž**.

Pocit viny a hledání identity

„Dovolte dětem, aby byly loajální ke své původní rodině,“

říká **Mgr. Eva Pávková**, která se věnuje psychologickému poradenství a diagnostice, psychosomatice, homeopatii, konstelacím a mediaci. Nedávno oslavila jednadvacáté výročí svého působení v oblasti náhradní rodinné péče. Působí v Brně a v Praze.

Proč děti prožívají pocit viny vůči opuštěným rodičům?

Domnívám se, že společným jmenovatelem a často nepochopeným fenoménem je loajalita dětí k rodičům. Ta ale vyplývá z potřeby sounáležitosti, z prosté příslušnosti k rodině, do níž jsem se narodila.

Co víme o loajalitě?

Loajalita není žádným naším racionálním rozhodnutím, zákonem danou povinností. Znamená, podobně jako věrnost, ochotu dodržovat závazky a podporovat osobu, instituci, rodinu či přesvědčení i v době, kdy nám to nepřináší prospěch, nebo nám to dokonce škodí. Lidé se často pozastavují nad tím, jak dítě může mít rádo svou biologickou matku, když ho opustila, zanedbávala nebo pila. Odpověď zní, protože je jí věrné, vzešlo z její rodiny, zažilo svou sounáležitost. Byť „jen“ během těhotenství a jeho příběh je navždy spojen s příběhy a historií obou jeho rodičů. I děti vyrůstající ve své biologické rodině svůj vztah k rodičům celoživotně utvářejí přes bezmezný obdiv, pochybnosti, pubertální odmítnutí až k přiznání si podobnosti a přijetí nedokonalosti rodičů i své vlastní.

Jak děti podpořit v jejich zdravém vývoji?

Při konzultacích s dospívajícími a dospělými osvojení často vidím údiv i úlevu, když se můžeme otevřeně bavit o dilematech loajality, o darech, které od původní rodiny děti dostaly a nová rodina jim pomáhá je rozvinout. O možnosti stát se režisérem vlastního příběhu bez nutnosti některou rodinu odsoudit. Pokud tedy hledáte způsob, jak děti podpořit v jejich zdravém vývoji, dovolte jim být loajální k jejich původní rodině konstruktivním způsobem, aby nemusely volit destruktivní cestu. Protože loajalita a věrnost se projeví zejména tehdy, jsou-li za to nějak postihovány nebo pronásledovány, jsou-li jim zakazovány.

„Loajalita a věrnost se projeví zejména tehdy, je-li za to dítě nějak postihováno nebo pronásledováno, jsou-li mu zakazovány.“

JAK TO DĚLÁME U NÁS

**„Nesoudíme rodinu ani dítě,
přijímáme je takové, jací jsou,“**

říká **Mgr. Tereza Jandová**, ředitelka
Soukromého dětského domova SOS 92, z. ú.

Jakmile se v Soukromém dětském domově SOS 92 dozvědí, že k nim přijde nové dítě, ihned se zaměřují na práci s rodinou.

„Je důležité, aby rodiče viděli, kde jejich dítě bude, kdo se o ně bude starat. Rodina se dozví, že s ní pořád počítáme, že umístěním dítěte mimo rodinu jejich rodičovská úloha nekončí, právě naopak. Jejich rodičovská práva jsou jim pravidelně připomínána a jsou zapojováni do péče o dítě úměrně jejich schopnostem,“ vysvětluje Tereza Jandová, ředitelka. Důležité podle ní je naplánovat a vědět, jak budou fungovat kontakty v době, kdy je rodina nařízením ústavní výchovy takto roztržena. *„Setkávám se s rodiči, kteří mají různé zkušenosti se systémem péče o ohrožené děti, závislostmi, svými rodinami, násilím, ústavní či pěstounskou péčí, kriminalitou. Jejich zkušenosti je významně ovlivnily v jejich chování a možnostech rozhodování. Je třeba ale u všech hledat způsob, jak kontakt oběma stranám pomoci bezpečně umožnit,“* upřesňuje Tereza Jandová.

**„Je důležité, aby rodiče viděli,
kde jejich dítě bude, kdo se
o ně bude starat. Rodina se
dozví, že s ní pořád počítáme,
že umístěním dítěte mimo
rodinu jejich rodičovská
úloha nekončí, právě naopak.“**

NEJDŘÍV POZNEJ RODINU DÍTĚTE JEHO OČIMA

V Soukromém dětském domově SOS 92 dělají s dětmi od začátku genogram a strom života. Podle vedení domova je to skvělý start pro navázání vztahu s dítětem a poznání, koho v rodině má a jaký vztah má s jednotlivými členy rodiny. *„Už z intonace hlasu je znát, které období je pro ně dobré, kdy to ve vztazích vážne, případně jaké období je pro ně těžké. U nás ale máme pravidlo: Nesud' rodinu ani dítě. Přijmi je takové, jací jsou,“* vysvětluje Tereza Jandová.

FOTÍ SE VÝZNAMNÉ MOMENTY DĚTÍ

Na webových stránkách domova nenaleznete fotky dětí. Místo toho pro ně vychovatelky fotí jejich významné momenty – když jde dítě do 1. třídy, když se naučí plavat nebo jezdit na kole – a zakládají fotoalbum. To všechny děti podle Terezy Jandové milují. Na začátku jim pak vychovatelky nechávají prostor, kam se mohou vložit fotografie z jejich minulosti. *„Do alba vkládáme jakékoliv vzpomínky, například dopisy Ježíškovi, a povídáme si o nich. Dítě album dostane, když odchází. Je úžasný moment, když spolu všichni sedíme na gauči a prohlížíme si, jak vyrostlo, co zažilo, co dokázalo!!! I malé děti to zajímá a chtějí svá alba. Myslím, že jim to dodává sebehodnotu: „Jsem vidět, tohle už umím, toto jsem dokázal...“* upřesňuje Tereza Jandová. Díky fotkám se dá také pracovat s identitou dítěte, a pokud se podle Terezy Jandové rodině dobře vysvětlí, proč je pro ně důležité vidět se jako malé, znát svoji minulost, může to být pro dítě náramně prospěšné.

„Neměla jsem možnost jít na školu, kterou jsem si vybrala. Necítila jsem ve svých rozhodnutích podporu ze strany dětského domova, to mě hodně zranilo,“

vypráví **Olga.**



„Když opakovaně nedostáváš podporu, nechceš to znovu zkoušet. Nevěříš si, že na to máš,“

tvrdí **Dominik.**

„Slyšet, že to není tvoje vina, je důležité,“

říká **Karolína.**



„Odložené děti jsou živé bytosti, je důležité s nimi mluvit a dávat jim najevo zájem. Že se s nimi počítá, jinak je to bezmoc a prázdnota,“

vysvětluje **Markéta.**

„Člověk si musí říkat, že každá těžká situace může být někdy užitečná. Není to lehké, ale svést hlavu je možné vždycky,“

doplňuje **František.**



JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Dítě nesmí být trestané za něco, za co nemůže,“

říká **Mgr. Světluše Kotrčová, MBA**, vedoucí Oddělení sociálně-právní ochrany dětí, Magistrát města Hradec Králové.

Při odebírání dítěte z rodiny je ideální, když dítě dostane pravdivé informace nejen od pracovníků OSPOD, ale také od pracovníků pobytových zařízení a ideálně přímo od rodičů. V okamžiku, kdy je dítě odebíráno, je důležitá konstruktivní komunikace všech aktérů. Měli bychom jim také dát vědět, že je respektujeme, že jim rozumíme, že to mají nyní složité, stejně jako to mají těžké jejich rodiče, kterým se také budeme snažit pomáhat, ale že ony mohou vést jiný život než jejich rodiče nyní (pití, braní drog, trestná činnost).

Rodiče se před dětmi nesnažíme omlouvat. Musíme mít stále v patrnosti, že nelze trestat dítě za něco, za co nemůže. U nás klademe důraz na to, aby při odebírání dítěte nebyla sociální pracovníce sama.

Osvědčilo se nám, že se této mimořádně náročné až traumatizující situace účastní pracovník Dětského krizového centra (psycholog, terapeut, krizový intervent), který je podporou hlavně pro dítě, ale současně i pro sociální pracovníci. Je vhodné domluvit

si předem určitý scénář, dále je vhodné mít po ruce potřebné materiální vybavení (hygienické potřeby, hračka, deka, pití, prostředek na nevolnost v autě, kontakty na další kolegy, pokud by byla potřeba, apod.). Není-li možné zajistit přítomnost externího odborníka, pak se těchto úkonů účastní spolu se sociální pracovníci člen Týmu pro ohrožené děti, který je součástí našeho oddělení. Je pravidlem, že v nejbližší době po umístění dítěte mimo rodinu zjišťujeme, jak dítě náročnou situaci zvládlo, jakou mělo první noc, prostě zda je v pořádku. Odebírání dítěte je úkon, který je snad pro každou sociální pracovníci SPOD tím nejnáročnějším úkonem. Je proto žádoucí, aby byla situace bezprostředně rozebrána. Klademe důraz na popis pozitivního, ale i negativního. Cílem je snaha poučit se, ale i povzbuzení začínajících sociálních pracovníků, které mají obavy skutečně velké a mohly by je v případě odebírání nemile zaskočit, což by se pak samozřejmě nejvíce dotýkalo dítěte.

TIPY PRO PRAXI

JAK PODPOŘIT DOSPÍVAJÍCÍ OSOBU

Je třeba dospívající osobu podporovat v samostatných úkolech a motivovat ji jednat sama za sebe.

Důležité je dospívající podpořit, nezrazovat ji a neshazovat.

Děti by měly mít možnost vybrat si školu a budoucí povolání dle svých představ.

Zvládne-li být dítě i v jiné sociální skupině – tábory, kroužky, pak získává pevnější půdu pod nohama a důvěru samo v sebe.

TIPY PRO PRAXI

JAK PODPOŘIT DOSPÍVAJÍCÍ OSOBU

Při práci s dospívajícími osobami postupně přidáváme úkoly, které musí zvládnout (vynášení košů, nákup, úřad).

Stále hledáme a hledáme a hledáme, v čem je dobrá.

Pracujeme s ní na tom, aby uměla popsat své slabé a silné stránky a uvědomila si své vlastní hranice.

Pracujeme na tom, aby pochopila, že není jediná, kdo se hledá.

Důležitá je terapeutická práce s minulostí (se studem, vinou).

Je důležité vtahovat dospívající osobu do rozhodovacích procesů. Měla by vědět, co může sama ovlivnit.

Motivujeme a chválíme, to vše vede k pocitu úspěchu.

Je důležité, aby dospívající osoba dostávala dosažitelné cíle.

Podaří-li se najít dospívající osobě brigádu či práci, může to výrazně podpořit její sebevědomí!

Dospívající osoba potřebuje ve vzájemné komunikaci povzbuzení, aby mluvila sama za sebe, aby dokázala říct a pojmenovat své potřeby.

Dospívající osoba potřebuje při odcházení vědět, na koho se v problematických situacích obrátit.

„Jako dítě v domově jsem sebevědomí měla hodně malé. Nikdo mě moc nechválil. Začala jsem ho získávat postupně až v práci.“

říká **Olga.**



„Sebeúcta se dá získat, když dostaneš šanci.“

tvrdí **Dominik.**

Budování sebeúcty a vlastní hodnoty

„Jeden navázaný zdravý vztah je pro dítě nezbytný,“

říkají ve své společné úvaze **Mgr. Radim Sedláček**, vedoucí služby a speciální pedagog z Poradenského centra pro děti a mládež Chrudim,

a **Mgr. Jana Havigerová**,

Mgr. Andrea Blahovcová

a **Mgr. Anna Víšková**, pracovnice v sociální službě Kousek domova, kterou provozuje Letní dům, z. ú., Praha. Společně odpovídají na otázky mladých dospělých.

V otázce budování sebeúcty, hledání vlastní hodnoty, identity vidíme jako zásadní možnost nabízet dětem a následně mladým lidem zdravý vztah s dospělým nebo vrstevníkem, založený na opravdovosti, férovosti, respektu a dlouhodobosti. Velmi důležitá je práce s životním příběhem, která může probíhat i v rámci pravidelné terapeutické podpory dítěte nebo mladého člověka. Za velmi významný zdroj pomoci při budování vlastní sebehodnoty vnímáme podporu blízkých pečujících osob – vychovatelek.

„Stud a stigma, že jsem z děcáku, definuje můj vnitřní pocit, že nic neznamenám. Co dělat, abych se tak necítila?“

Pro uvědomění si vlastní hodnoty bys měla znát svůj životní příběh, měla bys vědět, kdo jsi, odkud pocházíš a co se v tvém životě dělo. Je úkolem lidí, kteří tě obklopují, vyzvednout tvou sílu, protože jsi v životě zažila spoustu nelehkých situací, které jsi zvládla a zvládáš, a měli by tě povzbudit do dalšího života. Je také namístě, abychom uznali, že není fér, co se ti stalo (selhání rodiny, umístění do ústavní péče...), a společně bychom měli hledat, v čem tě tyto zkušenosti posílily a jak je můžeš využít v dalším životě.

„Nikdo mě nerespektuje. Mám na respekt vůbec nárok?“

Máš, samozřejmě, jako každý člověk na této planetě. Měl bys pravidelně zažívat respektující chování a jednání pečujících osoby, což zahrnuje i tvou zkušenost s možností vyjádření vlastního názoru a možnost mít vliv

Jako důležité při péči o děti a mladé lidi vyrůstající v ústavní výchově vnímáme:

- podporu vychovatelek a pečujících osob;
- uznání jejich obtížné práce a umožnění konzultace případů formou individuální nebo skupinové supervize či jiné podpory, popřípadě mezioborová setkání s pracovníky neziskových organizací či dalších zařízení;
- důležitost dětem vysvětlit, že i vychovatelky jsou jen lidé a někdy mohou mít špatný den, kdy nemají náladu, energii;
- vychovatelky by měly respektovat skutečné potřeby dítěte a být k němu férové.

na rozhodování o vlastní osobě. Respekt s sebou nese i to, že si máš uvědomovat, že i ty musíš jednat s respektem k druhým, měl bys rozumět nastaveným pravidlům a vědět, proč je důležité je dodržovat.

„Myslí si, že jsem drsný, ale jen mi nerozumí.

Jak se mám chovat, aby mě okolí chápalo?“

Rozumíme tomu, že jsi v životě zažil spoustu těžkých a náročných chvil, a mít „tvrdou skořápku“ může sakra pomáhat. Myslíme si, že i silné slupky se mohou zjemňovat, pokud s někým navážeš vztah založený na důvěře, ve kterém budeš mít možnost být sám za sebe, sdílet své skutečné pocity bez toho, aby tě druhý hodnotil. Někdy je těžké mluvit o sobě, a pak ti dospělí mohou pomoci třeba tím, že budou jen pojmenovávat a popisovat, co vidí, a mohou navrhnout, co se s tím dá dělat. Úkolem dospělých je také umět si všimnout zdrojů, které máš, jak kolem sebe, tak v sobě, a které můžeš využít pro svůj další rozvoj. A vidět tvé chování v celkovém kontextu s celým tvým životním příběhem.

„Neuměla jsem říkat ne. Dost to ovlivňovalo můj život. Dá se to změnit?“

Určitě dá. Je to o nácviku v každodenních situacích i maličkostech – aby sis uměla vybrat z více variant a uměla sis říct, co nechceš a proč. Trénink může probíhat také formou hraní rolí, například popsání situací, které jsou pro tebe složité a kde si můžeš vyzkoušet, jak formulovat svá odmítnutí, případně v bezpečném prostředí přehrát, jak v různých náročných, nepříjemných situacích reagovat.

„Jak můžu mít vyšší sebevědomí, když nic neumím?“

Předně, každý člověk toho umí velmi mnoho. Na světě není nikdo, kdo by neuměl nic. Se sebevědomím se dá velmi dobře pracovat, jen je potřeba, aby kolem tebe bylo podporující prostředí všímající si a oceňující maličkosti, které se ti povedly. Naším úkolem při práci s dospívajícími je aktivně je zapojovat do individuálního plánování, volit menší úkoly a kratší časovou dotaci, kde je lépe vidět, že daný úkol dítě či mladý člověk zvládli a splnili.

„Při prvních nezdarech se cítí neschopní, je potřeba rychle tento pocit odstranit, aby se v tom neutápěli.“

říká **Radim Sedláček**
z Poradenského centra pro děti a mládež
Chrudim.

TIPY PRO PRAXI

HLEDÁNÍ CEST K VZÁJEMNÉ KOMUNIKACI

Považujeme za důležité, aby se o tématu studu a stigmatizace dětí z ústavních zařízení obecně vědělo a mluvilo nejen v rámci pobytového zařízení samotného, ale i v rámci široké veřejnosti.

V praxi vidíme, že je také velmi důležité vzájemné sdílení zkušeností mezi dětmi a mladými lidmi v ústavní péči i v rodinách, pěstounských rodinách a také sdílení zkušeností těch, kteří již odešli do samostatného života.

Měli bychom nabízet podporu dospívajícím osobám a mladým dospělým i těm, kteří vypadají, že ji nepotřebují. Například ve smyslu „vím, že to zvládáš sám, a to je skvělé, ale je úplně normální, že můžeš narazit na věci, které budou obtížně řešitelné, a pak ti rádi podáme pomocnou ruku, radu, co bude potřeba“.

Neděláme věci za ně, ale dáme jim návod a podporu při realizaci. Nemluvíme o dítěti negativně před druhými lidmi, myslíme na to, aby je člověk neshazoval ani v rámci vtípu.

Bez čeho se neobejdeme při práci s biologickou rodinou

„Pokud rodič setkání odmítá, jde většinou o jeho vlastní nezpracované zranění,“

říká **PaedDr. Petra Pávková**, rodinná a odborná poradkyně z organizace SEFAM, která se zaměřuje na vyhledávání biologických rodin pro adoptované děti i pro individuální klienty.

Jak pracuje a co přesně dělá vaše organizace?

Organizace SEFAM se věnuje především bezpečnému kontaktu klientů s blízkými členy jejich biologické rodiny, se kterými se neznají, případně se dlouhou dobu neviděli. Jedná se hlavně o děti a dospělé, kteří vyrůstali v náhradní rodinné péči nebo v pobytovém zařízení. Odborně pomáháme při kontaktování příbuzných a při prvních kontaktech. Připravujeme všechny strany na kontakt, asistujeme při setkáních. Na stránkách organizace www.sefam.org shromažďujeme materiály, články, informace, které se tohoto tématu týkají.

Obracejí se na vás i mladí dospělí, kteří opustí pobytové zařízení a hledají své rodiče (případně jiné instituce, jež s těmito mladými dospělými pracují)?

Ano, obracejí, a to jak mladí dospělí, kteří vyrůstali v nějakém pobytovém zařízení, tak i sociální pracovníci a terapeuti, kteří s těmito klienty pracují a hledají podporu pro kontakt klientů s jejich biologickou rodinou.

Jak vypadá první setkání a co mu předchází?

Prvnímu setkání předchází relativně dlouhý přípravný proces. Záleží na očekávání klienta, někdy potřebuje pouze zjistit informace o své historii a důvodu, proč nevyrostal v biologické rodině, jindy klient rovnou uvažuje o setkání. Nejprve kontaktuje biologického rodiče sama pracovnice a zjistí, zda je ochoten a připraven spolupracovat na předání informací, případně přípravě setkání. Poté probíhá příprava všech, kteří se mají setkání účastnit. V některých případech dojde nejprve ke kontaktu písemnému a teprve

postupně se připravuje vlastní setkání. Důležitý je respekt všech stran a ochota a schopnost spolupracovat.

Vnímáte jako důležité, aby děti znaly své biologické rodiče pro posílení vlastní identity?

Jsem o tom hluboce přesvědčena. Tuto práci dělám téměř 20 let, stejně tak dlouho se věnuji adoptovaným dětem a dospělým, kterých se to nejvíce týká. Pokud dítě nezná své biologické rodiče, přemýšlí o nich, představuje si je, vyhlíží je na ulici. V některých fázích svého vývoje je těmito představami zcela zaujato. S náhradními rodiči o tom nemluví, pokud si není jisto, že jsou pro to otevření. Často se setkávám s tím, že dítě svým nemluvením vlastně chrání své náhradní rodiče, aby se necítili špatně. Má-li dítě možnost své biologické rodiče poznat, nemusí se tím dále zabývat a může plnohodnotně žít svůj dětský život. Zároveň zažije podporu svých náhradních rodičů a vnímá, že je od nich přijato takové, jaké je.

Mají biologičtí rodiče spíše zájem se se svými dětmi setkat?

Biologičtí rodiče, kteří nemohou vychovávat své děti, ať už je to z jakýchkoliv důvodů, mají téměř vždy zájem dozvědět se o svém dítěti a vidět ho. Nicméně někdy se stává, že ztráta dítěte je zvláště pro biologickou matku tak hluboké trauma, že má ze setkání velké obavy a někdy i setkání odmítá. Pokud tedy rodič setkání odmítá, jde většinou o jeho vlastní nezpracované zranění, nikoliv o negativní vztah k dítěti, které nevychovává.

Co se děje, když dítě pozná až v dospělosti své biologické rodiče a to, jak žijí?

Každý prožívá setkání s biologickým rodičem jinak, ale vždy jde o emočně silný zážitek. Po setkání nastane období, kdy se tento zážitek nějakým způsobem propisuje do života klienta. Je najednou jasnější, jaké vlastnosti, podobu, znaky po rodiči zdědil; potřebuje se vyrovnat s tím, jaký rodič je, jaký byl důvod, proč se o něj nestaral a co to vše znamená pro jeho současný a budoucí život. Toto setkání je velmi důležité pro identitu klienta, která do té doby byla částečně postavena na představách a neověřených informacích.

Jaký to má na ně dopad?

Většinou dojde k pocitu úlevy. Nicméně následný proces vyrovnávání se se zjištěnou realitou, případně další kontakty mohou ještě další měsíce dotýčeného silně emočně rozrušovat. Používá se přirovnání, že celý proces hledání, poznání, setkání, případně dalších kontaktů je jako jízda na horské dráze, jednou nahoru, podruhé dolů. Nicméně je to proces ozdravný, který přináší nové dimenze

do života dospělého bez ohledu na to, jak dopadne vlastní setkání a zda se dále v kontaktech pokračuje, či nikoliv.

Co byste doporučila, jak pracovat s identitou dítěte, jak ji podpořit a co dělat, když biologičtí rodiče nejsou dosažitelní nebo nemají zájem?

Dítě potřebuje mít maximální množství informací o své rodině a své historii, které se dají získat, samozřejmě podáno úměrně jeho věku. Téměř vždy se najde nějaký jiný biologický příbuzný, s kým může být dítě v kontaktu – prarodiče, sourozenci, tety, strýcové...

Aby dítě vědělo, kým je, což je podstata identity, a vnímalo se pozitivně, tedy si budovalo zdravou identitu, potřebuje především mít blízkou vztahovou osobu, která mu pomáhá porozumět jemu samému, vyrovnávat se s realitou světa okolo něho a též s informacemi o jeho rodině a důvodech, proč vyrůstá mimo ni. Pokud dítě necháme s těmito informacemi o samotě, případně ani žádné informace nemá, není velká naděje, že dokáže vykročit do života sebevědomě, odvážně a že bude zvládat svůj další život úspěšně.

Dětský domov versus výchovný ústav

„Chování dítěte nedefnuje jeho osobnost,“

říká **Mgr. Martina Hladíková**, ředitelka
Výchovného ústavu Velké Meziříčí.

ÚZKOSTI, DEPRESE A SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Ve výchovných ústavech a dětských domovech se školou jsou již děti s poměrně rozvinutou poruchou chování. To může mít podobu drobných problémů, ale i závažného chování na hranici trestné činnosti. Jde o děti, které nejen experimentují s návykovými látkami, ale často u nich jde již o rozvinutou závislost. Děti ve výchovném ústavu jsou často z velmi problematického prostředí. Jde o děti, jež mnohokrát vyrůstaly bez hranic, často v 15 letech zvyklé si dělat, co chtějí, bez pocitu zodpovědnosti, spíše s pocitem, že jim

společnost je povinna dát to, co potřebují, o co si řeknou. Myslí si, že se někdo postará. Mají často naprosto narušené sebevnímání, sebevědomí, trpí depresemi, úzkostmi, mají narušené volní vlastnosti a často hovoří o tom, že nic nemá cenu, obrací se k sebeпошкозовání.

ÚTĚKY A OPAKOVANÉ NABÍZENÍ POMOCNÉ RUKY

V našich zařízeních se často setkáváme s útěkovostí dětí. Často utíkají děti, které mají nějaké zázemí – partu, kamarády, přitele,

blízké osoby. Snažíme se neustále a opakovaně každému pomoc nabízet.

Pracujeme s tím, že každý je chybující, že není špatné udělat chybu, že je třeba si ji uvědomit, poučit se, vyvarovat se dalších chyb. Říkáme dětem, že když někdy něco pokazí, neznamená to, že jsou špatné, že si samy sebe nemohou vážit. Snažíme se vštěpovat dětem význam uznání chyby. Učíme je omluvit se a zároveň umět omluvu druhého přijmout. S pocitem viny u dětí, se sebevnímáním také pracujeme, ale naše děti jsou často velmi nevyzrálé a naivní. Rozhodně se domnívám, že je obecně více třeba pracovat s pozitivní motivací, s pochvalou i za sebemenší krůček zdatu než s kritikou, té většinou tyto děti zažily mnoho.

S OHROŽENÝMI DĚTMI SE MUSÍ PRACOVAT CO NEJDŘÍVE

Děti jsou u nás jen krátce, jeden rok, maximálně tři roky. Mnoho z nich k nám

přichází velmi pozdě, mají zafixované způsoby chování a jednání a těžko se pak tyto vzorce mění. Často si říkáme, že kdyby se s těmito dětmi začalo pracovat dříve, mohli bychom se společně někam posunout nebo by tu ani nebyly.

Pokud jde o přípravu na samotný odchod ze zařízení, v tomto případě je u našich dětí patrná obrovská naivita. Mají pocit, že jim vše spadne do klína samo, realita je pak tvrdá. I v tomto s dětmi pracujeme, ale osobní zkušenost je nepřenositelná. Co by bylo v našich zařízeních třeba, je určitě více vychovatelek – terapeutů – speciálních pedagogů, psychologů s psychoterapeutickým výcvikem. Myslím, že v současnosti vyvstává potřeba těchto profesí i v klasických dětských domovech. Důležitá je i dostupnost dětských psychiatrů, případně externích terapeutů.

„Je třeba více pracovat s pozitivní motivací, s pochvalou i za sebemenší krůček zdatu než s kritikou, té většinou tyto děti zažily mnoho.“

Sexuální identita a orientace dětí

„Pochyby o sexuální identitě bývají velmi často způsobeny adolescentní krizí,“

vysvětluje **Mgr. Jan Kulhánek**, klinický psycholog a psychoterapeut v privátní praxi v Praze.

Je otázka sexuální identity u dospívajících častěji otevírané téma než v letech minulých?

Téma sexuální identity a orientace u teenagerů je rozhodně častěji otevírané téma. Jednak se s tímto tématem setkáváme v médiích, je často diskutované na sociálních sítích, a to jak dětmi, tak dospělými. Také s tímto tématem mnohem častěji přicházejí rodiče se svými dětmi do ordinace psychologa či psychoterapeuta.

Čím to je?

Ve hře jsou podle mě dva faktory. Jednak se výrazně zvýšila otevřenost společnosti o tématech sexuální identity a orientace u dospívajících mluvit a věnovat se tomu – velká část dětí, které se za své zmatené pocity a nespokojenost styděly, se svěří a chtějí své velké starosti s dospělými řešit, nechat si pomoci. Druhým faktorem je mnoholetá „revize“ genderových rolí v naší společnosti – výrazně se stírají rozdíly mezi „mužstvím“ a „ženstvím“.

Co mladí lidé v této souvislosti nejčastěji řeší?

U řady z nich se objevuje strach z toho, zda obstojí ve své biologické pohlavní předurčenosti – zda dokážou být dobří a šťastní muži či dobré a šťastné ženy, zda budou ve svém pohlaví přijímané a dokážou se prosadit, najít si své místo. Nejistota leckdy panuje i v tom, kdo dospívající osobu přitahuje sexuálně – nezralá sexualita bývá nejistá, někdy zmatená, často jde o touhu po bezpečné blízkosti. Také mladí řeší rodičovské vzory, které jsou „vstupenkou“ do dospělosti, přinášejí představu o tom, jak dospělost vypadá a jak se v ní žije. Nejčastěji pracujeme s „krizí sexuální identity“ či „krizí sexuální orientace“.

Dospívající z pobytových zařízení často ve své sexuální identitě tápou, nemají se komu svěřit nebo se bojí to udělat. Co může způsobit to, že se nemám komu svěřit?

Teenagery téma jejich sexuální orientace či identity často velice zaměstnává a trápí. Pokud se nemají komu svěřit nebo nenajdou odvahu se o své starosti podělit, stupňují se pocity osamělosti, smutku, vzteku (proč právě já mám takové trable) a téma se vyhrocuje. Mohou se rozvinout deprese, úzkosti a sebeobviňování či sebenenávisti, které se projevují sebepoškozováním.

TIPY PRO PRAXI

JAK PRACOVAT S POCHYBNOSTÍ O SEXUÁLNÍ IDENTITĚ?

V případě pochybností o sexuální identitě mladého člověka je dobré mu nabídnout důkladné a přitom šetrné prozkoumání anamnézy a aktuálního stavu, analýzu rodinného kontextu, případně zmapování osobnosti.

Pokud touha změnit sexuální identitu či sexuální přitažlivost ke stejnému pohlaví přetrvává dlouhodobě, je namístě vyšetření u dětského sexuologa, pokud si to dospívající přeje.

Psycholog ani psychoterapeut by neměli dělat rychlé závěry, kam celý proces u dospívajícího směřuje.

„S plným vědomím závažnosti tématu musím ze své zkušenosti říci, že se mnohdy jedná o projevy adolescentní krize, kterou je potřeba dospívajícího člověka bezpečně provést. Na konci této cesty bývá často získání jistoty ve vlastním biologickém pohlaví. Pokud během podobné terapie člověk zjistí, že má jinou než heterosexuální orientaci, je to v pořádku,“

říká Jan Kulháněk

Když vidím, že mladý člověk tápe a řeší, zda je na dívky, či na chlapce, jak s tímto člověkem pracovat?

Základem je důvěra, jde o velmi intimní starosti. Dobré je nabídnout své ucho, když se dokáže svěřit. Můžeme nabídnout nasměrování na konzultaci s odborníkem, je dobré mít na dané téma i něco přečteného. Není potřeba dělat terapeuta, spíše podporu. Důležité je nekritizovat, i když můžeme mít na dané téma jiný názor, ani nezlehčovat či neshazovat závažnost tématu. Zároveň přímo nepodporovat téma celoživotní homosexuality či změny pohlaví. Pokud se totiž jedná o adolescentní krizi, může se vše vyvinout nakonec jinak...

Zažívá-li dospívající osoba traumatickou zkušenost s opačným pohlavím (otec opakovaně zneužíval dceru), může sexuálně tíhnout ke stejnému pohlaví. Jak pracujete s důvody jiné sexuální orientace?

Odhalit důvody nebývá jednoduché. Někdy jde o útěk nebo vymezení se špatné zkušenosti z osobní historie, jindy jde o vrozenou dispozici. Často se jedná o přechodné hledání odpovědí na vlastní nejistoty. Pojmy jako „homosexuální orientace“, „transgender“, „nebinární“ nabízejí rychlé pojmenování pochybností, zařazení se do nějaké skupiny,

a hlavně v dnešní době nepatologizování. Přitom je často mnohem výstižnější mluvit o vnitřní nejistotě, zmatku, úzkosti.

Existuje nějaká metoda, technika či příklad dobré praxe, jak toto téma citlivě otevřít a řešit? Případně s kým, nemám-li rodinu?

Dobrá praxe pro laickou veřejnost je být v roli nekritického podporujícího dospělého s tím, že nepodporujeme všechno, co teenager říká, ale spíš možnost o jeho myšlenkách a pocitech mluvit. Můžeme společně najít dobrý zdroj informací nebo hledat odborníka z řad psychologů či psychoterapeutů (sexuologů) pro hlubší konzultaci.

„Když jsem pochopil, že se mi líbí kluci, neměl jsem to komu v děčáku říci. Ostatní děti by se mi smály. Věděl jsem, že k homosexualitě nemá pozitivní přístup ani vedení. Byl jsem tak zoufalý a sám, že jsem se začal poškozovat;“

popisuje mladý dospělý **Lukáš** svou zkušenost v dokumentu Dospělým ze dne na den (www.dospelymzednenaden.cz).

V době uvědomění bych potřeboval odvahu a hlavně pochopení

Vyrůstal se svojí sestrou Veronikou v dětském domově od útlého věku, protože otec byl násilník a maminka měla diagnostikováno psychické onemocnění. Chodila za nimi pěšky desítky kilometrů, protože neměla na autobus, aby je viděla. Se sestrou odešli ze zařízení v dospělosti, každý se s tím vším, co se jim přihodilo, potýká dnes sám. Kromě samoty řešil také sexuální identitu a to, že si o své orientaci neměl s kým promluvit, když ji objevil.

Kdy sis začal uvědomovat, že se ti líbí kluci?

Má sexuální přitažlivost ke klukům začala již v době, kdy jsem nebyl ještě v dětském domově. Bylo to, jako když se otevírá nový svět, jen jsem to neuměl pojmenovat. Můj první objekt, který se mi líbil, byl jeden herec z Pobřežní hlídky. Bylo mi asi deset nebo jedenáct.

Jak se to u tebe projevovalo a jak ti bylo, když sis to uvědomil?

Když mi to docházelo, procházel jsem složitým obdobím. Byl jsem bez podpory a pochopení, tápal jsem v nejistotě. Nebyl jsem schopen pojmenovat své pocity a nevěděl jsem, jaký význam má sexuální přitažlivost ke stejnému pohlaví pro můj osobní život. Nechápal jsem nic.

Byl někdo, s kým by sis o tom mohl popovídat?

V té době jsem neměl nikoho, kdo by mi naslouchal. Chyběla mi podpora a porozumění, což prohlubovalo mou izolaci a zvyšovalo obtíže v procesu sebepoznání. Důvodem bylo pravděpodobně i to, že v dětských domovech v té době lidé nevěděli, jak jednat s queer dětmi.

Věděly to také jiné děti, nebo jsi to držel v tajnosti?

V dětském domově jsem to v tajnosti nedržel, jen děti neměly dostatečné informace o queer lidech, lidech, což můj vnitřní svět dělalo ještě složitějším, protože děti nevěděly, jak se mnou mají jednat, jak se ke mně chovat. A nejen děti. Velmi často jsem se setkával se šikanou jak od dětí, tak od dospělých, od vychovatelů.

Co by ti v tu dobu pomohlo? Co bys potřeboval?

V době uvědomění bych potřeboval nejen vlastní odvahu, ale především podporu a pochopení. Toužil jsem po lidech, kteří by mi řekli, že jsem v pořádku, že se mnou není nic špatné, a poskytli mi ruku ve chvílích nejistoty. Toho jsem se nedočkal. Bylo mi naznačováno, že pokud se budu lidem zmiňovat o tom, že mám jinou než heterosexuální orientaci, tak mě můžou poslat do výchovného ústavu.

První vztah s klukem/mužem jsi navázal ještě v pobytovém zařízení, nebo už jsi byl venku?

Můj první vztah s klukem začal, když jsem byl stále v dětském domově, ve věku 14 let. Bylo to období objevování a zkoumání vlastní identity. V té době jsem také přišel o své panictví. A nebylo to hezké. Bylo by to asi celé jiné, kdyby mi někdo vysvětlil, jak mít bezpečný sex, a taky že si mohu o tom aktu rozhodovat sám a říci ano, či ne.

Jaké zkušenosti jsi měl se svými předchozími partnery?

Cesta k mému současnému šťastnému vztahu byla náročná. Měl jsem řadu nepříjemných zkušeností s toxickými partnery, kteří zneužívali mé dobré vlastnosti. Někteří z nich pili, někteří mě mlátili, jiní užívali návykové látky nebo je prodávali a přiváděli mě do



problémů. Díky jednomu z nich jsem čelil i tomu, že jsem mohl jít do vězení.

A jak se máš dnes?

Nyní jsem v Holandsku, kde mám šťastný vztah s partnerem, který mě opravdu miluje a podporuje. Cesta k tomuto bodu byla plná výzev a pořád je. Cestou do jiné země jsem se naučil anglicky, teď se učím holandsky

a také mandarínsky, protože můj partner je z Tchaj-wanu. Tento vztah mi přinesl do života určitou stabilitu, ale také pochopení a lásku, po které jsem toužil. Můj partner mě podržel v těžkých chvílích a složitých životních situacích. Rád bych se dostal na vysokou školu. Mám pocit, že mám nyní konečně trochu prostor pro sebe, pro svůj život a nemusím tolik řešit jiné lidi.

Každé dítě má nárok na bezpečný prostor, kde může sdílet intimní témata

„Děti i dospívající mají přirozenou potřebu mít prostor, kde mohou být sami sebou...“

říká **Lucie Šídová**, výkonná ředitelka v organizaci FREYA.

Vaše organizace se zaměřuje na sexualitu a vztahy. Jaké nabízíte konkrétní služby a komu? Je sexualita stále spíše tabu, nebo máte pocit, že se informovanost veřejnosti zlepšuje?

Freya dětským domovům nabízí vzdělávací programy v oblasti sexuality cílené přímo na děti a dospívající a nově také na personál. V praxi to vypadá tak, že do dětského domova, který o program projeví zájem, přijede naše speciálně vyškolená lektorka, která s dětmi diskutuje o klíčových tématech, jako jsou například vztahy, antikoncepce, emoce, vztah k tělu, souhlas, menstruace, sexuální orientace, genderová identita apod.

Freya uskutečnila také výzkum napříč dětskými domovy v ČR, aby od dětí i personálu zjistila, co děti a dospívající v oblasti tématu sexuality zajímá, co by se rádi dozvěděli

a jaké jsou jejich potřeby v této oblasti. Výsledky výzkumu najdete na našich webových stránkách. Výzkum ukázal, že pro dospívající je velkým tématem soukromí a důvěra.

Kdy je téma sexuality a sexuální identity třeba s dítětem otevírat?

Nejdříve bych zmínila, co vše do sexuality spadá, protože mnoho lidí má sexualitu spojenou pouze se sexem, ale pojem sexuality je mnohem širší, a to je dobré vědět. Sexualita je velmi široký pojem, kam spadá mnoho oblastí z našeho života. Patří do klíčových aspektů života každého jedince.

Zahrnuje v sobě pohlaví, genderovou identitu a genderové role, sexuální orientaci, erotiku, potěšení, intimitu a reprodukci, vztahy, doteky, emoce, komunikaci a mnoho dalšího.

Sexualita je termín, který používáme k tomu, abychom popsali, jak vnímáme svou tělesnost, její sociální vyjádření a jak rozumíme našim vztahům. Sexualita zahrnuje všechny aspekty toho, kým jsme – naše hodnoty a přesvědčení, tělesnost, touhy, vztahy, vnímání a vyjadřování našeho genderu i to, jak o těchto tématech přemýšlíme, jak do nich ve společnosti vrůstáme i jak je cítíme. Protože se naše sexualita skládá z tolika různých složek, naše chápání vlastní sexuality se neustále proměňuje a pro každého člověka je jedinečné. Někdy se proto v odborné literatuře mluví o sexualitách v množném čísle.

Témata spojená se sexualitou je důležité otevírat s dětmi již od dětství. Vždy je důležité brát ohledy na věk dítěte (případně i znevýhodnění) a témata, která je vhodná v tomto období otevírat. Důležité je přizpůsobit komunikaci a vnímat, kdy je dítě již nasycené odpovědí. Některé děti přicházejí samy s dotazy a je dobré na ně odpovídat. Pokud si rodiče či pečující osoby nevědí rady, doporučujeme využít knihy k sexuální výchově, které již na našem trhu jsou k dispozici. Edukační pomůcky, jež si na základě zkušeností tvoříme sami, najdete i na našem webu. Pokud na dotazy dětí nereagujeme nebo jim říkáme, že na tohle jsou ještě malé, nevědomě jim dáváme najevo, že témata, na která se ptají, jsou tabu nebo nějak divná. Dostávají tak informaci, že o sexualitě se nemluví, že je to něco tajemného a racionálně tomu nerozumí, což jim pak může činit problémy v partnerském životě, ale i v situacích, kde jsou překračovány v této oblasti jejich hranice a kdy by o tom mluvit měly, ale bráním jim v tom stud a neschopnost o tématech sexuality komunikovat.

Působíte také v pobytových zařízeních. Liší se nějak práce s ohroženými dětmi od práce s dětmi z běžných rodin?

My s dětmi z běžných rodin nepracujeme, ale obecně máme zkušenost, že děti v dětských domovech řeší mnohem dříve náročnější témata spojená se sexualitou. Se situacemi souvisejícími se sexualitou, které mohou mít vliv na jejich fyzický a psychický vývoj, se setkávají dříve než děti z běžných rodin, což je může traumatizovat a narušit jejich bezpečí. Proto je velmi vhodné začít se sexuální výchovou dříve, a to velmi bezpečným, důstojným a respektujícím způsobem.

Co děti/dospívající v pobytových zařízeních nejčastěji řeší a jak s nimi pracujete?

Co nabízíte?

Spolupracujeme s několika dětskými domovy, kam dojíždí naše lektorka a na základě domluvy mluví s dětmi o tématech, která je v rámci sexuální výchovy zajímají. Zajímají se o různá témata jako děti z běžných rodin – vztahy, menstruaci, LGBTQ tematiku, antikoncepci a jiné. Oceňují, že mohou o těchto tématech mluvit s někým, kdo z domova odjede a kdo jim naslouchá a s trpělivostí a respektem odpovídá na jejich dotazy.

TIPY PRO PRAXI

POCITY DÍTĚTE BYCHOM MĚLI BRÁT VÁŽNĚ

Důležité je, aby dospělí, kteří o dítě pečují, vytvořili prostředí založené na vzájemné důvěře, v kterém se dítě (dospívající) může cítit bezpečně natolik, aby se dokázalo otevřít a svobodně mohlo mluvit o věcech, které prožívá. Aby mohlo sdílet své pocity nebo případné trable.

Dospělý/á by měl/a dítěti důvěřovat a respektovat to, s čím přichází. Jeho pocity by měl/a brát vážně a nevyvracet je ani nezlehčovat. Respektovat důvěrnost a intimitu rozhovoru a téma nešířit mezi ostatní.

Nechat dítěti volný prostor ve výběru hraček a oblečení bez předsudků a genderových stereotypů. Dítěti se tak vytváří dobrý prostor k prozkoumávání se a buduje se tím vzájemná důvěra.

Pěstovat s dětmi už od předškolního věku rozhovory o vztazích a sexuálním zdraví. Děti to obohacuje, normalizuje jim to téma sexuality, rozšiřují si slovník, takže se jim o tématu lépe komunikuje, a učí se respektovat hranice své i druhých, což jsou všechno předpoklady pro bezpečný sexuální život.

Vnímáme, že je důležité, s ohledem na jejich zkušenosti, mluvit o soukromí, tedy o tom, co patří do soukromí a co je možné sdílet na veřejnosti, a věnovat se tématu hranic a hygieny

V dětských domovech pracujeme i s personálem, protože je velmi důležité, aby byl v těchto tématech proškolen a postupoval v těchto situacích jednotně. Snažíme se v dětských domovech podpořit změny, které povedou k systematictější, důstojnější a bezpečnější práci se sexualitou. Proto nabízíme školení i personálu a v současné chvíli realizujeme síť vzájemného učení, která má za cíl tyto změny v pěti zapojených domovech podpořit.

Můžete navodit v pobytovém zařízení diskrétní atmosféru, nebo s dětmi pracujete jinde, mimo zařízení?

V rámci školení se nám to daří. Školení realizujeme vždy v dětských domovech, tedy v prostorách, které nám zajistí. Je pro nás ale velmi důležité, aby nás během školení nikdo nerušil, děti/mladí dospělí jsou tam pouze s naší lektorkou, jsou zavřené dveře a máme pravidla, že pokud zazní důvěrné informace, zůstávají ve skupině a neopustí zdi místnosti. Je potřeba vytvořit bezpečné prostředí, kde se děti/mladí dospělí nebudou stydět klást své dotazy a diskutovat.

Často se setkáváme s tím, že dospívající mění své sexuální zaměření (dívky hodně „přeskakují“ mezi sexuální identitou spojenou s dívkami a pak zase chlapci). Čím je to způsobeno? Může na to mít vliv i neřešené trauma?

Pro období dospívání je příznačné hledání vlastní identity, zkoumání toho, kdo jsem já, kam patřím a kde a jak si stojím ve vztahu k ostatním. Sexualita je jednou z mnoha součástí identity a je zcela přirozené, že během dospívání objevujeme i svoji sexuální identitu. Oproti dětství dochází v dospívání ke zvýšení hladiny pohlavních hormonů, jejichž vlivem začnou ve vědomí vyvstávat pocity sexuální přitažlivosti a vzrušení. Nové intenzivní pocity zamilovanosti nebo sexuálního vzrušení mohou být někomu příjemné, pro jiného nepříjemné, zaplavující nebo matoucí. Neřešené trauma může komplikovat proces objevování se, ale rozhodně nemusí být příčinou toho, že dospívající cítí náklonnost k jedincům různého pohlaví. Zkoumání vlastní identity včetně sexuální orientace a genderové identity je jedním z vývojových úkolů adolescence a experimentování k tomu patří. Je velmi důležitá podpora personálu. Pokud se dítě s tímto svěří například tetě v dětském domově, ta by měla být vyškolená, jak správně reagovat. Neměla by tuto informaci zveličovat, ani dělat, že ji neslyší, měla by ji přijmout a respektovat, případně se doptávat bezpečným

Nabídnout dítěti literaturu nebo inspirativní filmy týkající se dané problematiky.

Personál dětských domovů by se měl vzdělávat v tématech sexuality a učit se vést rozhovory. V tématech sexuality by měl postupovat jednotně.

Dětské domovy by měly mít metodiku pro práci se sexualitou, která bude zavedena do praxe domova a bude se podle ní postupovat. V dětském domově by měl být odborník/odbornice, který/á se tématu sexuality věnuje do hloubky a dále se vzdělává. Měl by to být někdo, kdo umí vytvořit bezpečné prostředí a děti/mladí dospělí mu důvěřují, sexualita je pro něj přirozenou součástí života a nebojí se o ní komunikovat.

a respektujícím způsobem, pokud chce dítě/mladý dospělý o tématu mluvit.

Naše lektorka, která se tomuto tématu více věnuje, se setkává s názorem, že se jedná o „módní záležitost“.

Je pravda, že je v současnosti mnohem víc informací o genderové, vztahové a sexuální rozmanitosti. Děti mohou vlastní identitu zkoumat svobodněji a objevovat sebe samy s menší traumatizací než starší generace. Nebály by se ani

hledání sebe samých nápodobou. Pokud je to slepá ulička, dospívající ji sami opustí. Důležité je vytvářet bezpečné a respektující prostředí a přijímat informace, které nám děti/mladí dospělí říkají.

O organizaci

Freya, z. s., je neziskovou organizací, která se zabývá systémovým zaváděním práce se sexualitou v sociálních, zdravotnických a školských zařízeních. Věnuje se vzdělávání, odbornému sociálnímu poradenství, metodické podpoře a dalším aktivitám v oblasti sexuality lidí se zdravotním znevýhodněním, seniorů a seniorek a dalších zranitelných skupin. Freya dlouhodobě spolupracuje s několika dětskými domovy, v nichž organizuje školení pro personál domovů a sexuální a vztahovou výchovu pro děti a mladé dospělé.

Sebejistější a samostatnější mladí lidé, i to je cíl proměny pobytových zařízení

„Mladý člověk, který opouští pobytové zařízení, by neměl mít strach a měl by mít sebevědomí,“

říká **Stanislava Švarcová,**
ředitelka DD Dolní Čermná.

O transformaci pobytových zařízení v České republice se diskutuje celou řadou let a postupně se přidávají další kraje, které vidí v proměně prostředí pro odebrané děti prioritu. Stejně tak se začíná hovořit také o tom, jak proměnit pobytová zařízení zřizovaná Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Existuje celá řada otázek, které

jsou spojené právě s tím, jak taková zařízení mají vypadat, co mají nabízet a jak nejlépe zajistit, aby děti i zaměstnanci byli plně podpořeni a ošetřeni ve svých potřebách.

Proč bychom měli v naší zemi podporovat to, aby se ústavní péče zkvalitňovala, a jak se v proměněných zařízeních cítí děti a také personál? Na to jsme se zeptali těch, kteří se na transformaci aktivně podílejí a dokáží popsat kvality, výhody a rozptýlit obavy.

Čím je podle vás ideálně vybavené dítě, které odchází z dětského domova do samostatného života?

Nemělo by mít strach, mělo by mít sebevědomí, nemělo by se bát a nemělo by mít úzkost. Děti se často bojí toho, co bude, kudy v životě půjdou, jak to zvládnou, kdo jim pomůže. I když mají provázející organizaci, nějakého konkrétního člověka, kterému můžou zavolat, nebo i vychovatelům, sociálním pracovnícům, přesto ten strach je největším problémem, který si s sebou nesou.

Jak se dá u dětí rozptýlit strach?

Vést je k samostatnosti. Zavolat si k lékaři a objednat se, velmi těžký úkol. Když něco prosvihnu ve škole, dvakrát se nepřihlásím na nějakou zkoušku, pak už není termín. Neuteču a zkusím to udělat a zvládnout. Učit děti překonávat překážky, vést je k tomu, že je možné vše vyřešit, ale jen nestrkat hlavu do písku.

Při transformaci dětského domova do samostatných rodinných skupin bylo něco, čeho jste se obávala?

Snad ničeho konkrétního. Možná snad toho, jak to zvládnou vychovatelé a jak se k tomu postaví ti, co byli několik let svého profesního života zvyklí na nějaký způsob práce a režim. Myslím si, že tohle byla má největší obava – jak to dají ti dospěláci, o dětech jsem vůbec nepochybovala.

Ideální snaha je udržovat vztahy s primární rodinou. Jsou u toho nového uspořádání více otevřené dveře tomu, že to navázání vztahů nebo jejich obnovení je snadnější?

Spíš jsme měli zkušenost, že rodič přijde do rodiny, která je anonymní, snáz. Nemusí jít kolem domu, kde je ředitelka, vychovatelky, sociální pracovníce. Jsou to lidé, kteří znají jeho minulost, a rodiče na sebe nejsou kolikrát hrdí. Když přijdou do té anonymní rodiny,

mají menší obavy a je to pro ně jednodušší. V některých rodinách se snaží zvat rodiče na oslavy narozenin, na Vánoce, protože tak lze navodit mnohem komornější atmosféru.

Co byste vzkázala vašim kolegům a kolegyním a dalším zaměstnancům pobytových zařízení, kteří se obávají změn souvisejících s transformací. Má to smysl? Je to správný krok?

Je to naprosto správný krok. Neříkám, že každý vychovatel zvládne být v transformované domácnosti. Byly vychovatelky, které řekly, že to není pro ně a že se v tom necítí, že půjdou dělat něco jiného. Zase jsme tu měli paní kuchařku, která si udělala kurz asistenta pedagoga a nyní je z ní bezvadná noční vychovatelka. A mám pocit, že je i radostnější při té práci s dětmi. Určitě běžte do toho. Vypadá to možná na začátku složitě, ale potom budete mít mnoho důvodů k radosti.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Můžeme si zamknout pokoj, máme vlastní klíče a také pocit bezpečí a důvěry,“

říká **Marcel**, mladý člověk se zkušeností s institucionální péčí. Zažil transformaci v Dětském domově Moravská Třebová, od velkého zařízení na menší rodinné skupiny.

Vybavím si, že jsem byl do dětského domova přivezený z nemocnice, kde jsem měl sourozence. V domově mám pocit bezpečí a důvěry v hodně tetách. Snaží se nám pomoci, berou nás, jako bychom byli jejich vlastní. Na změnách v našem zařízení měly podíl i děti, mohly jsme si říct, co chceme a jak to chceme. My starší si můžeme zamknout pokoj, jsme sami na pokoji, máme klíče od skupiny, můžeme si odemknout a nemusíme zvonit. Jsem kluk, který byl v děčáku, který zažil jidelnu, zažil jsem velké dvě skupiny. Bylo to strašný. Věděl jsem, že vychovatelka si na mě musela udělat hodinku na učení za den a bylo to těžký. Když jsme teď menší, každý si dělá, co chce. Někdo si opravuje něco v dílně, někdo si jde ven, někdo jde na kroužek. Vidím, že vychovatelky s dětmi tráví čas, i několik hodin, když je to potřeba. Cítím, jak je to jiné.

JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Každý si může říci, jestli se mu bude v novém systému dobře pracovat, je to dobrovolná volba,“

říká **Libor Širůček**, ředitel DD Moravská Třebová.

Nastupoval jsem, když proces transformace začínal. Mým úkolem bylo zrušit školní kuchyni, rozestěhovat děti z velkého domu do menších skupinek a podpořit tak vznik míst, která budou obyčejnou domácností. Po těchto technických úpravách se postupně začalo pracovat na přístupu k dětem. Aby bylo více prostor pro práci s nimi, aby jedna noční neměla na starosti 21 dětí, aby mohl děti ukládat jeden pedagog a číst třeba pohádky nebo si povídat. Také musel zabezpečit péči o domácnost, uklidit, uvařit, vymyslet s dětmi plán. Aby se domácnost mohla proměnit

v něco, co není ústavem, ale prostorem, kde se dá žít, kam se dá pozvat návštěva, která nebude mít pocit, že vstupuje do instituce. Je celá řada lidí, kteří se v tom novém systému nevidí. Říkají, že nestudovali speciální pedagogiku pro to, aby vařili a uklízeli s dětmi, a tomu rozumím. Rozloučili jsme se s mnoha lidmi, ale také mnoho nových lidí, kterým to dávalo smysl, přišlo.

„Vychovatelka se může věnovat dětem individuálně,“

říká **Zdena Holubová**, vychovatelka v DD Moravská Třebová.

Za dobu mé působnosti se stalo hodně změn. Určitě jsou to pozitivní změny hlavně vůči dětem.

Když jsem nastupovala, pokoje byly rozdělené na dívčí a klučíčí. O děti bylo postaráno centrální kuchyní, pradlenou i švadlenou. Vycházky byly společné, dokonce sledování televize měly ve společný čas. Vychovatel tam

nebyl proto, aby tam byl pro děti individuálně, ale pouze zajišťoval a zabezpečoval chod.

Zásadní pro řešení individuálních potřeb dětí je mít dostatek personálu, asistentů, ale hlavně mít malé skupinky. A to se dnes děje a je nám v tom lépe. V transformaci hraje velkou roli to, jestli je do toho ochotný jít personál.

„V malé skupině dokážeme lépe pracovat s traumatem,“

říká **Klára Marková**, vedoucí vychovatelka DD Dolní Čermná.

Miluju slovo transformace. Nastoupila jsem do velkého zařízení, bylo tam 25 dětí na jednom místě. Budova nebyla vyhovující, přestěhovali jsme se a začali jsme transformaci. Nemůžu tomu vytknout vůbec nic. Děti ve skupině jsou v menším počtu. Dítě se stává anonymnější pro svět, nenese nálepku děčákovské dítě, je zde větší prostor pro bezpečí a pro intimitu. Také je tam větší možnost navázání důvěry mezi dítětem a vychovatelem, mají na sebe více prostoru. Děti mají vlastní klíče. Snažíme se zapojovat biologickou rodinu. Často se stávalo, že k nám rodiče nechtěli přijít, styděli se, museli procházet před mnoha lidmi. Teď si

přijdou sami na skupinku, zapojují se do oslav narozenin a jiných aktivit, slaví s dětmi Vánoce. Snažíme se také, aby děti měly vychovatele a vychovatelku. V malé skupině se také mnohem lépe pracuje s traumatem. Když se třeba všichni rozutečou na kroužky a jedno dítě tam zůstane, má vychovatelku jenom pro sebe. Někteří mladí lidé říkají, že jim chyběla volnost, a proto chtěli brzy odejít, hned, jak jim bylo 18. Teď se stává, že nepotřebují spěchat, protože nejdeme v tom zajištěném režimu – teď se večerí, teď se dělá zase něco jiného. Je tam mnohem více místa na volnost a vlastní prostor a svobodu.



VZTAHY

S dospívající osobou
nelze řešit témata spojená
s odcházením, aniž by měla
navázaný jeden či více
zdravých a dlouhodobých
vztahů.

Nebylo jednoduché
přerušit kontakt
s mámou.

Na mobilu jsem
si nastavila
u jejího čísla
„máma nebrat“.
Jsem divná?

Nikomu nevěřím.
Proč jsem
pro všechny jenom
problémová holka?

Je někdo, kdo
mě má rád?

Přítel mi říká,
že mě nechá,
jestli s ním
neuteču. To je
ten důkaz
lásky, ne?

Čeká mě odchod
z domova. Na koho
se obrátím, až budu
na všechno sama?



Vytváření pouta s pečující osobou patří mezi základní biologické instinkty novorozence a je nezbytné pro jeho zdravý fyzický i psychický vývoj. Láskyplná péče odstraňuje úzkost dítěte, vyvolává pocit bezpečí a umožňuje mu plně rozvíjet intelektový i emoční potenciál. Kvalita péče, kterou dítěti poskytuje pečující osoba, rozhoduje o tom, zda se bude cítit v bezpečí, či v ohrožení, zda se bude považovat za dobrého, či špatného, lidi ve svém okolí za laskavé, či děsivé. Pokud dítě nemůže vyrůstat s biologickými rodiči ani v náhradní rodině, je nezbytné, abychom mu pomohli nalézt jinou blízkou osobu. Pomocníkem i důvěrníkem zároveň mu může být člověk z vnějšího světa – patron či hostitel. Ten mu může nabídnout stabilní vztah s dospělou osobou a být pro něj člověkem, který ho provede fází osamostatnění se.

Význam citové vazby k jedné blízké a bezpečné vztahové osobě pro vývoj dítěte

„Z nejisté citové vazby se nevyroste,“

uvádí v textu **PhDr. Jana Kovařovicová**, psychologka, terapeutka, lektorka a odbornice na dyadickou vývojovou psychoterapii a mezinárodní trenérka Dyadické vývojové psychoterapie.

Nejisté typy attachmentu patří mezi projevy vývojového traumatu. Pokud bylo dítě vystaveno zanedbávání, týrání, zneužívání či utrpělo ztrátu a opuštění, tj. bylo vystaveno působení traumatických událostí opakovaně, po dlouhou dobu, a to v období citlivém pro celý jeho další vývoj, rozvine se některý z nejistých typů attachmentu. Vývojové trauma zasahuje vývoj dítěte v sedmi oblastech:

1. ATTACHMENT

Vytvoření nejistých vzorců vazebného chování (nejistý, odtažitý, ambivalentní a dezorganizovaný attachment). Pro děti je obtížné zvládat stresové situace (míra jejich obtíží se liší podle konkrétního typu attachmentu) a současně nejsou schopné přijímat pomoc, podporu ani útěchu od svých pečovatелů.

**TIPY NA ODBORNOU
LITERATURU K TÉMATU
CITOVÉ VAZBY
A TERAPEUTICKÉHO
RODIČOVSTVÍ**

Citové pouto (Amir Levine,
Rachel S. F. Heller, Synergie
2019,
ISBN: 978-80-7370-503-9).

Hra jako lék: teorie a praxe,
nedirektivní psychoterapie
hrou (Vlasta Rezková,
Grażina K. Kleinová, Pražská
pedagogicko-psychologická
poradna, 2012,
ISBN: 978-80-260-3503-9).

Teenagers and Attachment:
Helping Adolescents Engage
with Life and Learning
(její překlad najdete
na stránkách ministerstva
práce a sociálních věcí
Právo na dětství: Attachment
a dospívání: Pomoc
dospívajícím dětem při jejich
zapojování se do života
a učení, MPSV, 2019,
ISBN 978-80-7421-190-4).

Nurturing Attachments
Training Resource, Jessica
Kingsley Publishers, 2017,
ISBN 978-1785929854.

2. BIOLOGICKÝ VÝVOJ

Problémy rozeznat a regulovat základní fyziologické procesy, jako je pocit hladu, vyměšování, tělesná teplota či vnímání bolesti. Trauma také narušuje integraci jednotlivých funkčních systémů mozku. Dítě je náchylné k rozrušení, má dlouhodobé problémy s udržením pozornosti a zvládáním stavů vzrušení.

3. EMOČNÍ REGULACE

Problémy rozeznat a regulovat silná emoční hnutí, ať už pozitivní, nebo negativní.

4. DISOCIACE

Dočasné odpojení se od přítomných zážitků a neschopnost integrovat okamžité emoční či kognitivní vjemy.

5. REGULACE CHOVÁNÍ

Impulzivní, chaotické jednání a rigidní kompulzivní jednání; dítě má problémy zvládat své chování, objevuje se agresivita, opoziční, manipulativní a kontrolující chování apod.

6. KOGNITIVNÍ PROCESY

Obtíže s učením, obtíže rozumět jazyku a vyjadřovat se, problémy v oblasti senzorické integrace, schopnosti zamýšlet se nad věcmi a schopnosti mentalizace.

7. SEBEPOJETÍ

Negativní sebeobraz a roztržité vědomí vlastního já.

TERAPEUTICKÉ RODIČOVSTVÍ JE CESTA K UZDRAVENÍ

Výchova dítěte s vývojovým traumatem se liší od výchovy dítěte, které trauma neutrpělo. Pro výchovu dětí s vývojovým traumatem je vhodné využít tzv. terapeutické rodičovství. Vychází z demokratické výchovy, kdy rodič nebo pečovatel nabízí dětem vřelou láskyplnou péči a současně jim nastavuje jasné hranice i řád, přičemž jim ponechává určitou autonomii odpovídající jejich vývojovému věku. Klíčovým v terapeutickém rodičovství se stává zohlednění speciálních vývojových a terapeutických potřeb traumatizovaného dítěte.

Terapeutické rodičovství je možné uplatnit nejen v rodině, ale i v ústavní péči

Řadu praktických rad najdete v metodice pro výuku terapeutického rodičovství Kim Goldingové nebo v knihách britské pěstounky Sarah Naishové. Chcete-li více vědět o terapii nejistých typů attachmentu, je vhodné prozkoumat Dyadickou vývojovou psychoterapii, jejímž zakladatelem je dr. Daniel Hughes.

Vzhledem k tomu, že do ústavní péče přichází mnoho dětí, které byly vystaveny zanedbávání, týrání či zneužívání, ztrátě vlastní biologické rodiny či opuštění, tj. utrpěly vývojové trauma, lze předpokládat, že většina z nich bude vykazovat různou míru poruch ve vývoji citového pouta.

Pokud není vývojové trauma залéčeno v dětství či dospívání, přechází do dospělosti a ovlivňuje všechny blízké vztahy (partnerské, rodičovské či vztahy v profesním životě). Schopnost postavit se na vlastní nohy a převzít odpovědnost za vlastní život je ovlivněna

„Citová vazba je trvalé emoční pouto charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s pečující osobou, a to zejména v podmínkách stresu,“

říká **John Bowlby**,
zakladatel teorie attachmentu
(citové vazby).

tím, jak vnímám sám sebe, druhé lidi a okolní svět, zda jsem schopen říct si o pomoc a přijmout podporu, vycházet s druhými lidmi a učit se novým věcem, tj. jedná se o oblasti, které bývají působením vývojového traumatu zasaženy. Z nejistého attachmentu se „nevyroste“, ale je potřeba s ním citlivě a dlouhodobě pracovat.

POTŘEBY TRAUMATIZOVANÉHO DÍTĚTE

VÝVOJOVÉ POTŘEBY

U dítěte s vývojovým traumatem je běžné, že se jeho chronologický věk liší od jeho věku:

- emočního (nakolik dítě rozumí světu emocí a dokáže je zvládat)
- vývojového (schopnost dítěte rozumět světu a zvládat kognitivní výzvy)
- sociálního (emocionální a vývojový věk ve svém součtu ovlivňují schopnost dítěte vstupovat do vztahů a udržovat je)

TERAPEUTICKÉ POTŘEBY

Dítě s vývojovým traumatem potřebuje:

- pomoc při zpracování traumatu či ztrát a vytvoření smysluplného, vnitřně koherentního životního příběhu
- zaměření na budování blízkého a bezpečného vztahu s pečující osobou a navázání vzájemného spojení skrze vyladění a citlivou péči
- pomoc při zvládání emocí
- pomoc při nalézání smyslu věcí a chápání světa

Příklad

Traumatizované desetileté dítě se může chovat jako emočně tříleté (bude podléhat silným afektům, aniž by je bylo schopno regulovat), vývojově bude na úrovni dítěte sedmiletého (bude mít obtíže se zvládáním školní výuky) a sociálně bude na úrovni dítěte pětiletého (bude mít problémy vycházet se svými vrstevníky). Platí přitom, že věk dítěte v čase kolísá, například v případě stresu emoční věk klesá.

TIPY PRO PRAXI

JAK POSILOVAT A TRÉNOVAT U DOSPÍVAJÍCÍ OSOBY ODOLNOST VŮČI STRESU?

Získejte povědomí o tom, co je stres, jak se projevuje a ovlivňuje jednání.

Identifikujte spouštěč.

„Vím, co je spouštěč?“
„Je někdo, před kým taková reakce nepřijde?“
„Odkdy se to děje?“

Zkuste stres popsat, jak ho dospívající cítí v těle.

„Poznám, kdy to na mě přijde?“
„Jak se stres v mém těle projevuje?“

Podpořte dospívající osobu prakticky, naučte ji, jak stres ovládnout.

Například řízené dýchání, kotvení, imaginace.

Naučte ji ventilovat stres bezpečným způsobem.

Například rozdupání krabice, vykřičení se, skákání, dupání.

Pomozte dospívající osobě regulovat emoce.

„Orientuje se v tom, co cítí?“
„Co jí pomáhá cítit se lépe?“
„Co ji rozladí?“

Podpořte její potřebu zpracovat ztrátu rodiny.

K identifikaci by pomohlo, kdyby například klíčová pracovnice zapisovala podrobně vše, co stresové reakci předcházelo.

Možnosti podpory dospívajících osob a mladých dospělých

| HOSTITELSKÁ PÉČE

Každá dospívající osoba by měla mít možnost mít svého „průvodce či průvodkyni“, dospělou osobu, o kterou se může opřít. Dospívajícím můžeme nabídnout různé formy podpory. Jednou z forem podpory je hostitelská péče: jedná se o dlouhodobé a opakující se plánované pobyty dítěte u prověřené hostitelské rodiny. Je určena pro děti zpravidla starší deseti let, kterým se dlouhodobě nedaří nalézt pěstounskou rodinu či je jejich kontakt s biologickou rodinou sporadický. Snahou je přiblížit dětem běžné fungování rodiny a interakci jejích členů a členek v ní.

Více viz „Jak to děláme u nás“, str. 39.

| PATRONSTVÍ

Další z možností je patronství: v tomto případě formu podpory zprostředkovává patron/patronka, kteří tvoří pevný bod, o nějž se mohou mladí dospělí po odchodu z dětského domova opřít. Nemají za úkol převzít roli sponzora ani rodiče, ale nabízí svůj čas a životní zkušenosti. Fungují jako pozitivní vzor, průvodci každodenními činnostmi a pomáhají k úspěšnému osamostatnění. Více na straně 41 průvodce, článek s názvem Příběhy a zkušenosti patronů a patronek..

TIPY PRO PRAXI

BUDOVÁNÍ VZTAHŮ MEZI DÍTĚTEM A DOSPĚLÝM

Je nezbytné od počátku umístění dítěte do ústavu přistupovat k jeho rodičům jako k partnerům, kteří jsou zodpovědní za své dítě. Následně je tak zcela přirozené, že jsou zapojeni do plánování jeho odchodu.

Návrat dospívající osoby zpátky do rodiny by měl být vhodně ošetřen, na vztazích by se mělo kontinuálně pracovat. Pokud rodina o dítě nejeví zájem, dítěti by měla být dána možnost zpracovat smutek ze ztráty a nepřijetí.

Každá dospívající osoba potřebuje aspoň jeden blízký, stabilní a bezpečný vztah s dospělým člověkem. Je možné hledat i v širší rodině. K tomu je třeba mít zmapovanou její vztahovou síť.

Pokud vztah nelze navázat v rodině, je vhodné ho najít mimo rodinu. Je nezbytné dospívající osobě pomoci budovat bezpečné vztahy s jejími vrstevníky a okolím i mimo pobytové zařízení.

TIPY PRO PRAXI

ZMAPOVÁNÍ VZTAHŮ A DŮVĚRA

Ke zmapování vztahů je vhodné využít pomocné nástroje, například vztahovou mapu, genogram.

Dospívající osoba potřebuje průvodce/průvodkyni, které je možné najít v neziskových organizacích, jež se danému tématu věnují.

Dospívající osobu by měla na odchod z pobytového zařízení připravovat pracovnice zařízení, která s ní má navázaný vztah důvěry. Toto by mělo být daným zařízením metodicky upraveno.

Pracovnice, které s dospívajícími osobami pracují, by se měly v tématu citové vazby a jejich poruch průběžně vzdělávat.

Interaktivní konference jako forma podpory

„Dítě může zažít pocit kontroly nad svým životem,“

říká **Mgr. Zlata Brůžková**, metodička pro zapojování dětí a facilitátorka pro organizace Amalthea, z. s., a LUMOS Czech republic.

Při práci s dospívajícími se velmi často nabízí otázka, jak nejlépe zjistíme, co potřebují. A také se můžeme ptát, jak mít všechny osoby, které jim mohou pomoci, na jednom místě. Jednou z cest může být Interaktivní případová konference neboli Společné setkání s dospívající osobou. Jedná se o řízené setkání, na němž se sejdou rodiče, dítě/dospívající, učitelka, vychovatelka, terapeutka, psycholožka, sociální pracovnice a další, kteří mohou nějak pomoci při hledání řešení.

ROZDÍL OD PŘÍPADOVÉ KONFERENCE

Interaktivní případová konference se liší od běžné případové konference v tom, že klade důraz na co největší zapojení samotného dítěte. Pro každé dítě je interaktivní případová konference uzpůsobena dle věku tak, aby setkání bylo vždy příjemné a bezpečné. Před společným setkáním pracovnice (jinak také organizátorka), jež je pověřena přípravou konference, společně s dospívající osobou vyplňuje knížku „Moje setkání“. Dospívající si tímto způsobem může zvolit místo, pozvat blízké lidi, vybrat si občerstvení, a dokonce i hudbu. To vše přispívá k dobré atmosféře

a následně k výsledku v podobě nalezení potřebného řešení.

ŽIVÝ PROCES PLÁNOVÁNÍ

V průběhu interaktivní konference se dospívající osoba může vyjádřit k tomu, co ji zajímá, kdo je pro ni důležitý, co ráda dělá. Následně jsou naplánovány konkrétní kroky, které vedou ke změně v její situaci. Jedná se o živý proces, kde jsou aktivizováni všichni účastníci. Způsob jednání je vždy pro dospívající osobu srozumitelný, aby pochopila, co se děje a jak se bude situace řešit. Setkání

lze využít pro plánování jakýchkoliv změn v životě dítěte či dospívající osoby, jako je například odchod z ústavní péče, při plánování kontaktů dítěte/dospívající osoby v pěstounské péči nebo pobytovém zařízení s vlastní rodinou, kdy je potřeba zjistit, jak se v rodině nebo ve škole cítí.

Více informací o této formě podpory dospívající osoby naleznete v metodice „Interaktivní případová konference“ IQ Roma servis a v materiálech Amalthey „Společné setkání s dítětem“.

TIPY PRO PRAAXI

NÁSTROJE PRO PODPORU DOSPÍVAJÍCÍ OSOBY PŘI PLÁNOVÁNÍ SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA

Případová konference a interaktivní případová konference jsou ideální způsob k hledání budoucího řešení a předání informací mezi aktéry, kteří se na přípravě osamostatňování podílejí (dospívající, neziskové organizace, pobytové zařízení, pracovníce SPOD, rodiče a další).

Konferenci je vhodné svolat opakovaně, například první v 16 letech věku a poslední těsně před odchodem dospívající osoby z pobytového zařízení.

Dospívající osoba by měla mít při odchodu svůj seznam kontaktů. V něm by měla mít telefonní čísla na důležité instituce, členy a členky rodiny, podpůrné osoby (např. oblíbená vychovatelka, pracovníce neziskových organizací a další), kam se může obrátit a říct si o pomoc, radu nebo jen slova podpory.

Pokud mladá dospělá po odchodu z ústavu zůstává ve stávajícím místě, je praktické ji před odchodem seznámit se sociální pracovníci pro dospělé daného městského úřadu.

V tomtéž případě je také vhodné, aby pracovníce OSPOD mladé dospělé ukázala, kde se v obci nachází úřad práce a další instituce (např. OSSZ, finanční úřad, pošta, městský úřad atd.). Toto je možné delegovat i na průvodce dospívající osoby, pokud nějakého má.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Cesta na ulici je rychlá,“

popisuje svou zkušenost **Karolína**, která se po opuštění dětského domova vrátila na chvíli domů.

V 11 letech jsem skončila v dětském domově. Odcházela jsem den po osmnáctých narozeninách v lednu, s nedokončenou školou. Ta touha být „dospělá a samostatná“ byla extrémně silná a zatemnila mi mozek. Nikdo v dětském domově mi neporadil, kam bych mohla jít bydlet. Vlastně se čekalo, že se vrátím domů. Tak to chodilo – máš rodiče, vrať se k nim. Moji vrstevníci se také vraceli k rodičům, jen jeden ne – byl to sirotek a v dětském domově mu zařídili bydlení v nějaké ubytovně.

A tak jsem se vrátila domů k mámě, ale hned mi došlo, že se nic nezměnilo. Máma pořád pila, neustále mi vyčítala, že jsem byla raději v domově než s ní doma. Tak jsem od ní po 14 dnech odešla a nakonec skončila na ulici a na drogách. Trvalo mi dva a půl roku, než mi díky vážným zdravotním obtížím došlo, že takhle to nejde. Takových, kteří neměli kam jít, protože žádné „doma“ neznají, jsem potkávala na ulici desítky. Cesta zpět k normálnímu životu je ale strašně těžká... ne-li nemožná.

Vytvoření sítě kolem dítěte je jedna z nejdůležitějších věcí

„Pracovat efektivně s dítětem znamená pracovat efektivně s jeho biologickou rodinou,“

říkají **Mgr. Petra Priknerová**, psychoterapeutka a lektorka,
a **Bc. Radka Pavlovská**, vedoucí Krizového centra pro rodinu z organizace Cestou necestou, z. ú.

Jak pracujete s rodiči, jejichž děti jsou umístěné v pobytových zařízeních?

Radka: Podporujeme je ve stabilizaci jejich situace a udržení kontaktu s dětmi, případně před návratem dětí do jejich rodiny a následně po návratu, kdy se rodina znovu

sžívá a řeší různé náročné situace. Nabízíme rodičům podporu nastavenou podle jejich potřeb a možností, spolupracujeme přitom s OSPOD. Jde o to, aby děti mohly udržet dobré vztahy se svou rodinou, i když rodinná situace aktuálně neumožňuje, aby žily se svými rodiči.

Petra: S těmito rodiči pracuji na bázi dobrovolnosti, buď mne sami kontaktují, nebo je jim spolupráce doporučena ze strany nějaké instituce. Způsob spolupráce je asi totožný jako u rodičů, kteří mají děti doma. Jen je zde specifická oblast z hlediska pobytového zařízení – probíráme komunikaci se zařízením, způsob kontaktování se s dítětem apod. Nicméně jako důležitější vnímám téma v ohledu „jak se stalo, že vaše dítě je v pobytovém zařízení?“. Často mají rodiče zpočátku (a někdy i na konci) spolupráce jednoznačný dojem, že za vzniklou situaci odpovídá dítě, oni že se snažili a nebylo to nic platné.

Zapojujete do práce i další členy rodiny? Jsou pro spolupráci a pro dítě důležité?

Radka: Do spolupráce zapojujeme členy rodiny a další pro dítě významné osoby, pokud se do spolupráce zapojit chtějí a situace jim to umožňuje. Někdy se stává, že nejvíce zranitelný člen rodiny vykazuje problémové chování, ale problém je ve fungování rodinného systému a dítě tento problém spíše zrcadlí, než samo o sobě vytváří. Může se jednat například o nezletilé dítě, které se dostalo do výchovného ústavu kvůli svému problematickému chování.

Petra: Zapojuji jakéhokoliv důležitého člověka, který se v životě dítěte vyskytoval či vyskytuje. Vždy s ohledem na potřeby a přání dítěte. Nejčastěji se jedná o sourozence a prarodiče. Domnívám se, že je to jedna z nejdůležitějších věcí – vytvořit spolupracující síť kolem dítěte. Jednotliví členové nemusí komunikovat mezi sebou, ale je dobré, když dítě ví, že k němu mají i jiní lidé vztah. Často se v těchto osobách objeví podstatná vztahová bytost, od které dítě vnímá přijetí.

Jakým nejčastějším problémem rodiče a jejich děti čelí?

Radka: Rodiny, se kterými spolupracujeme, a jejich děti většinou čelí více problémům najednou, jež se vzájemně prolínají. Jedná se o rodiny, které mají velké vztahové obtíže a konflikty, často také nesnadnou sociální a finanční situaci, ale to není pravidlem. Často se do našeho centra dostávají rodiče, kteří nemají dobrou zkušenost se svými rodiči z dětství, mají s nimi přerušené nebo problematické vztahy, někteří mají ze svého dětství sami zkušenost s domácím násilím, zneužíváním, týráním apod. Jejich děti pak čelí nejružnějším obtížím, které často souvisí s jejich nízkým sebevědomím a fungováním ve vztazích. Mohou mít problémy ve škole, dosahovat nižších výsledků, než na které „mají“, mohou se stát snadnými terči šikany, nebo naopak šikanovat slabší spolužáky, mohou trpět úzkostmi, poruchami příjmu potravy, sebepoškozovat se apod. Jejich problémy se mohou projevovat opravdu rozmanitě.

Petra: Je to velmi různorodé. Zjednodušeně řečeno, rodiče mají často problém s chováním dětí a děti mají často problém s pocitem přijetí a lásky ze strany rodičů.



„Nevěděla jsem, co je to hezký vztah. Takový, ve kterém nejsem obět' a nemusím snášet urážky. Všichni partneři byli jako táta a já nevěděla, co je se mnou špatně. Už to vím. Nikdo mě nenaučil vážit si sebe a neukázal mi, jak hezký vztah vypadá,“

říká **Markéta.**

JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Hostitelská péče nabízí dětem funkční vztah s dospělými lidmi,“

tvrdí **MUDr. Dagmar Zezulová**, odborná konzultantka v organizaci Děti patří domů, z. s.

Je řada dětí a dospívajících osob, které vyrůstají v pobytových zařízeních dlouhodobě a je u nich malá šance na návrat do původní rodiny. Těmto dětem může pomoci hostitelská péče. Díky ní mohou navázat přátelství s dospělými lidmi mimo pobytové zařízení. Hostitelé zprostředkovávají dětem „normální život“ – vzor partnerského a rodičovského chování, sdílení společného času, důležitost rodinné loajality a pospolitosti. Jedná se o dlouhodobý a opakující se kontakt s hostitelem či hostitelkou, kterým může být jednotlivec, pár nebo rodina. Mohou pomoci dospívající osobě s hledáním vlastní identity, například s nalezením důležitých míst a osob v její rodině, s volbou studia, zaměstnáním, bydlením, ale především s drobnými starostmi a situacemi, které všichni občas potřebujeme sdílet s někým blízkým. Hostitelé by vlastně měli fungovat jako takový individuální „dům na půli cesty“ (ovšem bez bydlení v rodině hostitele).

PŘÍPRAVA HOSTITELŮ A HOSTITELEK

O hostitelské péči je možné se dozvědět přímo od sociálních pracovníků v regionu, od pobytových zařízení nebo přímo od organizace Děti patří domů, která hostitelskou péči zprostředkovává. V rámci projektu „Hostitelská péče pro děti z dětských domovů a příprava k ní“ bylo zahájeno vzdělávání pro zájemce o hostitelskou péči. Díky této vzdělávací formě mohou zájemci absolvovat kurz online, na který poté naváže společné setkání v rámci přípravy. O projektu Dobroděj, který hostitelskou péči představuje, se více dozvíte na stránkách organizace.

JAK NA SELHÁNÍ V HOSTITELSKÉ PÉČI

Naší snahou je, aby se s dětmi seznamovali lidé informovaní a orientovaní v problematice ústavní výchovy, abychom tak snížili riziko selhání hostitelské péče s následnou retraumatizací dětí. Aby bylo možné předcházet hostitelům s patologickou osobností či patologickou motivací, doporučujeme psychologické posouzení zájemců a zájemkyň.

PŘÍBĚHY A ZKUŠENOSTI HOSTITELŮ A HOSTITELEK

Jak dlouho jste hostiteli?

Alena a Michal: Děti k nám jezdí 6 let.

Jan a Zuzana: Veroniku jsme poznali před 3 roky, prvního půl roku jsme ji navštěvovali v dětském domově, potom začala jezdit k nám. Přes noc s námi byla poprvé teprve letos o prázdninách. Bydlíme ve stejném místě, jako

je dětský domov, takže jsme ji ve dnech, kdy byla u nás, vodili na noc zpátky. Pobyt přes noc jsme plánovali i dříve, ale kvůli pandemii to nebylo možné.

Petra a Meda: Martin k nám jezdil od 12 let až do dospělosti, i teď jsme v intenzivním kontaktu.

Kde jste se o této formě pomoci dozvěděli?

Alena a Michal: Jedná se o děti, které jsme znali ještě před umístěním do dětského domova, rodině jsme pomáhali již dříve. Po umístění dětí do dětského domova jsme zůstali s dětmi v kontaktu a vedení domova nám samo o možnosti hostitelské péče řeklo.

Jan a Zuzana: Od kamarádky, která má v hostitelce sestru Veroniku, jsem se dozvěděla, že dětský domov hledá hostitelskou rodinu. Sourozenců je celkem 5, a v dětském domově si přáli, aby každé z dětí mělo svoji hostitelskou rodinu. Veronika je nejstarší.

Petra a Meda: O možnosti hostitelské péče nám řekla sociální pracovnice. Martin byl spolužák a kamarád našeho syna, a když jsme ho chtěly pozvat na Silvestra, musely jsme vyřídit žádost.

Můžete popsat, jak vaše pomoc konkrétně vypadá?

Alena a Michal: Děti k nám jezdí na víkendy 1x měsíčně, na prázdniny a na Vánoce. Mají u nás svůj pokoj, který jinak slouží jako pokoj pro hosty. Účastní se s námi všech aktivit včetně údržby domu a zahrady, jezdíme na výlety, chodíme plavat, do kina, pomáháme s učením.

Jan a Zuzana: Veronika k nám chodí pokaždé, když se domluvíme. Většinou o víkendech, ale někdy přijde i po škole. Letos jsme byli na společné dovolené.

Petra a Meda: Martin u nás trávil hodně času, jezdil na víkendy, prázdniny, Vánoce. Po skončení pobytu v dětském domově jsme mu pomohly najít garsonku kousek od nás. Pomáháme mu hlavně s financemi, je v tom zbrklý, nedokáže počítat do budoucnosti. Udělal několik kopanců, ze kterých se bude ještě nějakou dobu vzpamatovávat. Ale pracuje a je vděčný, že nás má. Pomáhá nám se vším, co je potřeba.

Co tomu říká vaše okolí?

Alena a Michal: Naše okolí a zejména širší rodina jsou hlavním důvodem, proč nemůžeme mít intenzivnější kontakt. Děti jsou dost náročné, bývají hlučné a jinde než u nás doma se necítí dobře a vynucují si pozornost. Obě mají poruchu pozornosti. Proto se snažíme, abychom nevytvářeli žádné náročné situace, které by je mohly „rozhodit“. Na druhé straně je zřejmé, že nás mají rády a vědí, že se na nás mohou spolehnout.

Jan a Zuzana: Okolí nám fandí. Naši synové jsou o dost starší, moc se spolu nebaví, mají jiné zájmy. Veronika se raději stýká s mladšími dětmi, je dost uzavřená, tichá, nenápadná.

Petra a Meda: Naši přátelé i rodina mají Martina rádi.

Podpůrné osoby mohou být i patroni a patronky

*„Nejprve vzniká důvěra,
pak může přijít pomoc a podpora,“*

říká **Bc. Lukáš Talpa**, odborný garant programu Patron, který realizuje organizace Liga otevřených mužů, z. s.

Jedním z funkčních programů, kde jsou dobrovolníci a dobrovolnice pro dospívající oporou od jejich 16 let, je Patron. Patroni a patronky jsou starší 30 let, nepracují v pomáhajících profesích, jsou vybíráni při

vstupním pohovoru a prochází dvoudenním školením. K seznámení dvojic (patron – kluk, patronka – holka) a vytváření společných zážitků dochází na seznamovacím kurzu. Po kurzu již dochází k setkávání dané

dvojice (tj. 1 na 1) dle jejich preferencí, přibližně jednou za měsíc na 2 až 3 hodiny. Pro vytvoření dobrého vztahu je mj. důležitá vzdálenost. Mezi dobrovolníkem/dobrovolnicí a dospívající osobou by měla být vzdálenost maximálně 60 km, tedy tak, aby to byla pro dobrovolníka do místa pobytového zařízení, kde dospívající žije, maximálně hodina cesty. Cílem těchto setkání je primárně vytvořit důvěru mezi dospívající osobou a dobrovolníkem. Zpočátku je setkávání více o společných zážitcích, nicméně je též snahou dospívající přizvat k jednáním s úřady, v servisech apod. tak, aby byla podpořena

výuka nápodobou. Hlavní role patrona či patronky pak nastává v momentě odchodu mladého dospělého z dětského domova, dětského domova se školou nebo výchovného ústavu. Patroni a patronky se stávají mladým dospělým průvodci k osamostatnění, pomáhají jim se zajištěním bydlení, v jednání s úřady a jsou jim i podporou v dalších situacích, tak aby na jejich řešení nebyli mladí dospělí sami.

Více se dozvíte na stránkách projektu Patron – <https://ipatron.cz/o-projektu/>.

„Jenom málokteré dítě dokáže říct, že ho rodič zraňuje. Potřebuje dospělou osobu, která by viděla samotné dítě a provedla ho touto zkušeností,“

říká **Karolína.**



PŘÍBĚHY A ZKUŠENOSTI PATRONŮ A PATRONEK

Jak konkrétně vaše pomoc vypadá?

Pavel, je patronem kluka 8 let: V prvních asi 4 letech jsme se potkávali 1–2× měsíčně. Obvykle jsme spolu strávili několik hodin, výjimečně i celý den. Oba rádi chodíme, takže jsme většinou během procházek a výletů do přírody probrali, jak se máme, jak jde škola, později také jak to jde v práci, co holky, kámoši, s čím potřebuje pomoci apod. Poslední roky je v Plzni, máme proto k sobě velmi blízko a vídáme se v průměru 1× týdně. Bohudík je stabilizovaný, co se týká práce i bydlení, takže nemusíme řešit žádné problémy a pomáhám mu jen s běžnými věcmi, ve kterých potřebuje radu nebo pomoc.

Vilma, je patronkou dívky 2,5 roku: Moje pomoc vypadá tak, že si formou internetové, SMS a osobní konverzace (sedánky v kavárně, restauraci, na vycházkách apod.) povídáme o strastech a slastech života. Z její strany jsou to rady a názory na partnerský vztah, práci, hledání nájmu, udržení nájmu a veškeré životní běžné situace.

Co tomu říká vaše okolí?

Pavel: Můžu to rozdělit na dvě skupiny. V té první je skupina kamarádů, známých a komunity. V drtivé většině jsem cítil obdiv, respekt, divení se, kde na to беру čas, ale u několika málo lidí i nepochopení nebo jakýsi nesouhlas, proč pomáhat „takovým lůzrům“. V té druhé skupině je rodina a moji nejbližší. Nejdřív z jejich strany bylo cítit nepochopení, odmítnutí. Vše bylo rámované strachem, že budu muset vzít kus svého času a energie, který nebudu schopen věnovat jim. Postupně však došlo z jejich strany k pochopení, respektu a vědomí, že mi patronství víc dává, než bere, a že moje pozornost a čas mým dětem rozhodně nechybí.

Vilma: Moje okolí se ptá, k čemu to je. Po vysvětlení uzná, že to je dobrý projekt, ale že vůbec nevěděli, že něco takového je. Rodina to od začátku bere „jako že je to mamčina kámoška, co potřebuje občas poradit, protože je tak trochu nezkušená“. Takže normální běžná věc. A manželovi se to natolik zalíbilo, že by chtěl být taky

patronem. Ale chtělo to čas a uzrání. Někteří se ptají, zda nemám svých věcí a starostí dost. Ale vesměs to okolí bere pozitivně, ale bez zájmu se jakkoli zapojit.

Proč jste do toho šli a co vám patronství přináší?

Pavel: Považuji se za člověka, který se snaží pomáhat. A zároveň nerad pomáhám penězi. Zaprvé je umím spotřebovat sám a zadruhé si myslím, že peníze jen málokdy, a hlavně dlouhodobě opravdu nepomohou. Daleko raději věnuji lidem svůj čas, pozornost a energii. Projekt Patron přesně splňuje moji představu smysluplné pomoci a podpory někomu, kdo ji potřebuje. Projekt mi dal do života nejen dobrý vztah s klukem z děčáku, ale i spoustu skvělých přátelství s lidmi, kteří se kolem projektu pohybují. Obohatil dokonce můj vztah s mým vlastním synem. Dává mi občas možnost cítit se jako dobrý člověk. To sami sobě tak často neříkáme. Pomáhám vytvářet přesně takovou společnost, ve které chci žít. Občanskou, solidární, kulturní, hodnotovou. To mi přináší pocit sebevědomí a svobody.

Vilma: Od chvíle, co se nám narodilo první dítě, jsme se s mým mužem v myšlenkách hodně zabývali i dětmi, které nemají k dispozici rodičovskou náruč 24/7. Mysleli jsme na to, jak moc jim musí kontaktní péče a bezpodmínečné přijetí v životě chybět. Uvažovali jsme i o pěstounské péči na přechodnou dobu, ale vzhledem k tomu, že nakonec máme vlastních dětí sedm, tyto plány jsme odložili. Projekt Patronka se objevil mnohem později, když už i naši nejmladší potomci byli dost velcí. Je to samozřejmě neporovnatelně jednodušší koncept než plná péče a pozornost malému dítěti, přitom dívka z dětského domova může přinést hodně. A přineslo to mnohé i mně. Hezké okamžiky kolem rodičího se vztahu, nevšední přátelství, samozřejmě se silnějším pocitem zodpovědnosti z mé strany. A rozhodně i utvrzení v tom, jak obrovsky je důležité, aby děti vyrůstaly odmala v milující rodině obklopeny láskou a péčí. Protože to se úplně dohnat nedá, můžeme se o to jen snažit, a přesto se nám podaří „napravit“ jen velmi málo.

Co nám konkrétně chybí – vzkaz systému od autorského týmu průvodce:

- Chybí metodické ukotvení a rozvržení kompetencí jednotlivých aktérů (pobytové zařízení, OSPOD, neziskové organizace) při odchodu mladého dospělého z dětského domova. Praxe je roztržštěná. Bylo by vhodné nastavit jednotný metodický postup, což je složité, protože OSPOD spadá pod MPSV a pobytová zařízení pod MŠMT. Jako vhodné se jeví jít napříč resortnímu rozdělení a v daném tématu spolupracovat.
- Je klíčové si uvědomit, že i po umístění dítěte do pobytového zařízení je nutné s jeho rodinou pracovat a snažit se o její sanaci. Je třeba posílit prevenci, aby se dítě do ústavu vůbec nedostalo.
- Bylo by vhodné legislativně upravit postup v rámci tzv. hostitelské péče. Hostitelé by měli být předem prověřeni a měla by jim být poskytnuta adekvátní povinná příprava.

Podpora vztahu s biologickou rodinou je někdy složitá, ale potřebná

„Je to všechno o trpělivosti a práci s tím, jak se dítě cítí a co pro něj můžeme udělat v danou chvíli,“

říká **Petra Visscher**, ředitelka spolku Otevřená budoucnost.

Mladí lidé, kteří opouštějí pobytové zařízení (nebo pěstounskou péči), se často vracejí domů. Jejich první kroky vedou tam, kde nemohli vyrůstat a být se svými vlastními rodiči v bezpečném a milujícím prostoru. Pokud není ošetřeno to, že dítě ví, kam se vrací, nebo tento kontakt není dlouhodobě podporován, návrat domů nekončí většinou dobře.

DÍTĚ BY MĚLO VĚDĚT, CO SE DĚJE S RODINOU

Podpora kontaktu s biologickou rodinou ve chvíli, kdy je dítě odebráno z rodiny, je zásadním okamžikem jeho dalšího vývoje a přístupu k budoucímu dospělému životu. Dítě by mělo vědět, odkud pochází, v jaké situaci se rodina nachází, zda je reálné se vrátit domů, nebo toto možné není a proč. V případě, že je rodina složitá, vyskytují se zde závislosti, násilí a dítě domů jít nemůže, musí vědět, co bude dál. Komplikované je to také v situaci, když rodina nejeví zájem nebo žádná rodina není a dítě zůstává samo. Pak je úkolem všech zapojených aktérů společně najít jiný bezpečný vztah, o který se dítě může opřít.

METODIKA POMŮŽE NAVÁZÁNÍ KONTAKTU S RODIČI

K tomu, aby se lépe dařilo tyto vztahy s biologickou rodinou zachovat, vznikla jako podpůrný nástroj za podpory Nadace Terezy Maxové dětem a realizovaná

spolkem Otevřená budoucnost metodika Podpora vztahu dítěte v dětském domově s biologickou rodinou. Na jejím vzniku se spolu s týmem odborníků podílela Petra Visscher, ředitelka spolku a manažerka projektů nadace.

Metodika je volně ke stažení na stránkách

www.otevrenabudoucnost.cz nebo

www.nadaceterезymaxove.cz a může napomoci v často složitě komunikaci s biologickou rodinou dítěte, které stále uvnitř očekává, že se vrátí domů.

„Je to soubor technik, které mohou využívat pro práci s dětmi a mladými lidmi ti, kteří s nimi pracují. Nemusí to být vždy o přímém kontaktu s rodinou, protože ten v danou dobu nemusí být bezpečný. Vztah s rodinou může dítě budovat ve chvíli, kdy o rodině něco ví, kdy má zmapovány všechny dostupné kontakty a má informace o tom, jaké ty vazby byly a jaké jsou dnes,“ říká Petra Visscher. Podle ní je v pořádku, že je dítě často našťavané nebo smutné a úplně třeba nespolupracuje. „Je to všechno o trpělivosti a práci s tím, jak se dítě cítí a co pro něj můžeme dělat v dané chvíli,“ doplňuje.

DOPIS DÍTĚTI MŮŽE MNOHO VYSVĚTLIT

Jednou z technik, jak pracovat s dítětem a jeho vazbou na rodinu, která je v metodice uvedena, je sepsání dopisu dítěti. „Někdo (vychovatelka, sociální pracovníce) pomůže hezky napsat dopis a popsat tam ten příběh a vše, co se stalo a proč. Toto možná může pomoci, protože dítě pak ví,

co se přihodilo mámě, co se nedařilo, jak se máma třeba snažila, ale nešlo to. Pomohlo by to možná v tom zpětném přijetí. Dítě by vidělo, že to nebylo jen jedno velké odmítnutí,

ale jen některé věci prostě ti rodiče nezvládli, nevěděli jak," doplňuje Petra Visscher.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Odpuštění tam není, pouze pochopení,“

říká **František**, který se svou mámou začal po odchodu z dětského domova žít.

Žijeme dnes s mámou. Člověk se musí přes to přenést, pokud máte být s tím rodičem v kontaktu. Vím vědomě, že mě máma opustila, vím, že mi sebrala část mého života a dětství. Ale musel jsem si to převést na to, že jsme dobří kamarádi, ale role matky a syna nefunguje. Nejde tady o odpuštění, ale spíše o pochopení toho člověka a o to udělat si na to svůj názor. Opuštění tam ale nevidím, ani to nejde. Je to velké zranění. Jsem zdravě našťvaný a myslím, že to je v pořádku. Je to pro mě svým způsobem

i motor, chci být jiný a žít ten život trochu jinak než máma. Začali jsme s mámou tím, že si píše svůj bodový příběh, v němž bych se měl dočíst veškeré informace. Dopis dítěti, o kterém se hovoří v metodice, by mi strašně pomohl. Vlastně to teď s mámou realizujeme, ale o dost později.

TIPY PRO PRAXI

Pokud se setkáte nebo setkáváte s hostitelskou péčí, která není ještě ukotvena v zákoně, lze využít dokument Metodika_§ 30_hostitelská péče, kterou vydalo MPSV. Může pro vás být návodem, jak se k této formě vztahu postavit a jak jím bezpečně provést nejen hostitele, ale i děti.

<https://www.mpsv.cz/metodiky-manualy-instrukce>

MÉ POZNÁMKY K TÉMATŮM:



TERAPIE



Terapie v jakékoliv formě
musí být ze strany dítěte/
dospívající osoby chtěná.
Dospívající potřebuje vědět,
proč ji má podstoupit.
Aby byla účinná, musí být
vytvořený bezpečný prostor,
neobejde se bez důvěry
k terapeutovi. Pro každého
není terapie vhodná,
existují různé formy pomoci
a podpory.

Proč mám vyprávět
intimní a citlivé věci
někomu cizímu?

Posílají mě na
terapii, chtějí
mě potrestat?

Beru prášky
na uklidnění,
ale trápím se
pořád stejně.

Myslí si, že jsem
blázen, když mluvím
o psycholožce?



Je desetiletí obecně známo a odborníky potvrzeno, že bez zdravé citové vazby s blízkou osobou (ideálně s matkou a otcem) není možné zdravě růst. Život v dlouhodobém stresu se brzy projeví na chování i na vývoji celkové osobnosti. A ovlivní tak i dospělý život. Prožije-li dítě takovou zátěž, nabízí se, a mnohdy je doporučována, TERAPIE. Je ale vhodná pro každé dítě? Jak to poznáme? Jakou formu terapie nabídnout? A co dělat, když terapie nefunguje?

Vhodnost terapie a její forma

„Je iluzorní očekávat převratné výsledky po prvním setkání,“

říká v rozhovoru **Jakub Kabíček**, psychoterapeut, supervizor a lektor s 32letou praxí v oboru, který nyní působí v Centru adiktologických služeb Advaita v Liberci.

Kdy je terapie vhodná a kdo to pozná?

Ideální je, když to pozná dítě či mladý dospělý sám. Zpravidla chybí pocit spokojenosti a štěstí. Pocit, že já i svět kolem mě jsou v pořádku. Výhodná je otevřená komunikace s podpůrnými dospělými, ti mohou pomoci najít cestu. Jednoznačně to lze poznat z chování – například vyhýbání se situacím, které zvyšují úzkost, sebepoškozování, problémy se spánkem, výbuchy emocí... Někdy je třeba myslet i na terapii celého systému – například rodiny či náhradní rodiny.

Co považujete za vhodnou terapii a kdo by ji měl doporučit?

To nelze jednoznačně říci. Záleží na situaci. Důležitý je matching – tedy párování potřeb a intervencí. Jinými slovy, aby terapeut uměl dát to, co klient v danou chvíli potřebuje.

TIPY PRO PRAXI

FORMY PODPORY NAMÍSTO TERAPIE

Pro každého není terapie vhodná, existují různé formy pomoci a podpory, například rozhovor s blízkým člověkem. Je důležité ověřit, zda dítě někoho takového má.

Najít terapeuta lze v profesních skupinách, které je zastřešují.

Je vhodné, aby terapeut byl zaměstnanec pobytového zařízení, a pokud ne, z jakého důvodu?

Optimální je, aby měl například mladý člověk z dětského domova možnost vybrat si terapeuta, s kterým je schopný a ochotný navázat vztah. Je-li psychoterapeut (psychoterapeutka) zaměstnancem (zaměstnankyní) instituce, ve které dítě či mladý člověk přebývají, mohou být problémem konflikty rolí (situace, kdy je např. některá osoba zároveň kamarád a podřízený nebo vychovatelka a terapeut). I v případě jasných hranic se ztrácí kus bezpečí a důvěry. Jak by vám třeba bylo, kdybyste museli povinně chodit na psychoterapii ke stejné osobě jako vaši čtyři sourozenci a terapeutka by byla kolegyně a kamarádka vaší matky?

Co dělat, když dítě terapii odmítá? Je možné terapii někým či něčím nahradit?

Je třeba přemýšlet, proč se tak děje. Není terapie takzvaně befelem? Nemá dítě špatné zkušenosti? Není za tím nedůvěra či devalvování psychoterapie ze strany pečovatele? Není to tím, že za zdroj problému označíme dítě bez ohledu na kontext? V případě, že dítě či mladý člověk utíkají od psychické bolesti (např. pomocí drog, počítačových her, sebepoškozování atp.), je možné, že vůbec nechtějí změnu.

V takovém případě je možné nabízet poradenství, terapii nebo supervizi pečovateli. Někdy je změna jejich postoje to jediné, co lze v dané situaci dělat.

Jak by měly fungovat role v rámci poskytované terapie dítěti/mladému člověku?

Terapie dětí a mladistvých by měla být vždy trojstrannou dohodou mezi terapeutem, dítětem (mladým člověkem) a zodpovědným dospělým (např. rodiče, jiné odpovědné osoby). Terapie by měla být pravidelně vyhodnocována v předem domluvených mantinelech tak, aby bylo pro dítě či mladého člověka zachované bezpečné prostředí a zároveň aby zodpovědná osoba dostala relevantní informace. V případě institucí je situace složitější, protože dospělých bývá zaangažovaných víc. V tomto případě je potřeba jasně domluvit, co, kdo a kdy se dozví. Je iluzorní očekávat převratné výsledky po prvním setkání.

TIPY PRO PRAXI

KDY TERAPIE ANO A JAK NA TO?

Nejúčinnější formou pomoci pro traumatizované děti je psychoterapie výhradně u klinického pracovníka (psychiatra nebo psychologa – tedy psychoterapeuta s akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem), který má zkušenosti s prací s traumatem.

Dítě v instituci by mělo s ohledem na bezpečí docházet k terapeutovi mimo instituci. Je možné docházet k terapeutovi i do spolupracující neziskové organizace.

Pokud je dítě v pobytovém zařízení v péči terapeuta, mělo by dostat kontakt na terapeuta, u kterého může po odchodu pokračovat.

Terapie má smysl jako součást širší podpory = pokud mladý dospělý nemá kde bydlet, vyční do prázdna.

Je nezbytné sdílet informace mezi zainteresovanými institucemi – dítě, nezisková organizace, OSPOD, pobytové zařízení, terapeut.

Dospívající potřebuje znát léky, které užívá, k čemu jsou a jak dlouho je má brát.

NA VLASTNÍ KŮŽI

**„Potřebuju se zbavit paniky,
i proto chodím k psychologovi,“**

píše **Karolína**, která byla v dětském domově od 11 let.
O umístění si řekla sama. Dnes jí je 39 let.

Chci jít na terapii! S touhle myšlenkou jsem si pohrávala spoustu let. V dětském domově mi to nikdo nenabídl. Terapeuty jsem ze začátku hledala jen na doporučení lékařů. To už jsem byla dospělá. Moje představa? Myslím, že v tu dobu asi žádná, nevěděla jsem, co čekat a co mi bude vyhovovat. Neměla jsem s kým mluvit o tom, co se mi stalo. A čekala jsem, že mi bude líp. Vhodného terapeuta jsem našla před několika měsíci, to mi už bylo 39 let. Měla jsem panické záchvaty několikrát týdně a lékař ze záchranky mi řekl, že bych si měla někam zajít. Chodím k němu doteď a ještě spoustu let k němu chodit budu. Jsem za to vděčná. Cítím se u něj v bezpečí, nemám problém o čemkoliv mluvit, nestydím se. Jsou věci, které jsem nikdy nikomu neřekla, až jemu. Vnímá mě, pamatuje si, co říkám, nemusí se koukat do zápisů. Nepřipadám si jen jako další pacientka. Zmírnily se mi panické záchvaty. Dostávám ze sebe všechny negace ze svého života. Díky němu si uvědomuji, jaký kus práce jsem v životě udělala a jaké je štěstí, že ještě žiju. Je nesmírně ulevující moci říci hluboko uložené a nikdy

nevyřčené hrůzy. Moji vrstevníci to brali tak, že kdo někam chodí, je blázen. Potřebuji se ale zklidnit, zbavit se paniky. Potřebuji si ulevit a dostat ty hrůzy ze sebe ven. Terapie by měla být taková, aby se tam lidé vždy těšili. Aby bez nátlaku na sebe dokázali jít hluboko do skrytých prožitků a mluvit o nich. Nestyděli se plakat, smát... Bezpečné prostředí, pocit pochopení a důvěry. Aby to nebylo použito proti nim. Pomáhá mi také můj syn, který je pro mě vším, a nikdy nedokážu slovy popsat, co pro mě znamená. Také můj přítel, který je mi neskutečnou oporou už osm let. No a také mi pomáhají prášky, které jsem začala konečně brát pravidelně (na úzkosti, paniku a antidepresiva). Občas medituji a uklidňuji mě procházky v přírodě. Minulost se nedá zapomenout, ale dá se pracovat na tom, aby rány nebyly tak hluboké a bolavé. Myslím ale, že kdyby odborná podpora přišla dříve, měla bych víc sil na dospělý život. Pořád nesu velký balík bolesti a proces terapie je náročnější a zdlouhavý.

„Pokud dítě potřebuje terapii, vychovatelka mu vysvětlí, proč by pro ně byla vhodná. Vychovatelka zjistí, zda chce dítě muže, nebo ženu, přibližný věk terapeuta. Zavolá terapeutovi, domluví první schůzku a jede s dítětem. Pak už dítě dojíždí samo, jde-li to s ohledem na věk. U našich dětí se více osvědčuje individuální terapie,“

říká **Martin Lněnička**,
ředitel DD Dolní Počernice.

JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Pokud klient není motivovaný k terapii, respektujeme to,“

popisuje v článku **Mgr. Anežka Jeníková**,
vedoucí přímé práce, vedoucí sociální služby, sociální pracovnice;
Salesiánský klub mládeže, z. s., Centrum Don Bosco, Pardubice.

Cílová skupina: mladí lidé, kteří prožili část života v ústavní výchově či
pěstounské péči nebo žijí aktuálně v rodině a jsou ohroženi odebráním.

POTŘEBA TERAPIE A JEJÍ ÚSKALÍ

U některých klientů vnímáme potřebu terapie. Vzhledem ke svému životnímu příběhu a zatížení se ale často bojí odkrývání vlastních bolestí, odhalení nebo zaškatulkování. Pravidelné docházení na individuální terapii je tedy často nad jejich síly. Navíc, aby terapie fungovala, musí být ze strany klientů dobrovolná a chtěná. Další překážkou může být u klienta diagnostikovaná porucha citové vazby, kvůli níž je pro něho složité navázat vztah s terapeutem.

TERAPEUTICKÉ TECHNIKY

Osvědčuje se nám používat terapeutické techniky, které v praxi zařazujeme u starších klientů z konkrétní skupiny (např. setkání pro ženy, víkend pro partnery se zajištěným hlídáním pro děti, pilotujeme také skupinu pro matky se zajištěným hlídáním dětí). Tyto aktivity jsou obvykle klienty dobře přijímány a mohou pro ně být dobrým zdrojem podpory. Těm, kteří mají zajištěné aktuální životní potřeby (bydlí, pracují nebo mají zkrátka jistý příjem apod.) a jsou vnitřně nastavení na práci se sebou, mají potřebnou energii, pomáháme najít vhodnou formu individuální terapie.

JAK TERAPII NABÍZÍME

Prvotní impuls obvykle vychází od pracovníka, který klienta dlouhodobě doprovází, nebo z intervizního setkání, kde se rozebírá situace konkrétního klienta. Doprovázející mluví o této možnosti s klientem. Je-li klient motivovaný, pomáháme s nalezením kontaktu a objednáním. Na první setkání je možné klienta i doprovodit, ale záleží na tom, zda o to stojí. V případě potřeby

pomáháme i se zajištěním financí, například prostřednictvím projektu ze spolupracující nadace, nebo zprostředkováváme kontakt na organizaci, která terapii poskytuje a má ji hrazenou z projektu Evropské unie. Pokud klient motivovaný k terapii není, respektujeme jeho aktuální postoj. V případě, že by pro něho byla z našeho pohledu terapie dobrým nástrojem pomoci, můžeme svůj náhled sdělit a příležitostně ho ve spolupráci připomenout.

KDYŽ JE KLIENT DLOUHODOBĚ MEDIKOVANÝ

Medikaci se snažíme v rámci spolupráce s klientem vždy věnovat (od dotazování, jak to klient s medikací má, až po praktické kroky, v případě potřeby zajištění medikace, odborné pomoci apod.). Potřebují-li klienti po odchodu ze zařízení ústavní výchovy podpůrnou pobytovou službu, medikace za podpory pracovníků služby pokračuje. Pokud však vyrazí do samostatného života s minimem podpory, mnoho z nich léky nadále nebere a k psychiatrovi nechodí. Dost klientů má k lékům odmítavý postoj a nemyslí si, že by jim pomáhaly. V dlouhodobé spolupráci se snažíme klienta motivovat, aby medikaci znovu zkusil, jestliže to jeho zdravotní stav vyžaduje. V případě potřeby pomáháme s objednáním na psychiatrii, případně tam klienta ze začátku doprovázíme.

MEDIKACE – FAKTA A MÝTY

„Žádný lékař nesmí poškodit svého pacienta tím, že mu předepisuje léky a ‚vyrobí‘ mu závislost,“

říká **MUDr. Jaroslav Matýs**,
dětský a dorostový psychiatr s dvacetiletou praxí
působící v Ostravě.

Když si dítě odnáší medikaci z pobytového zařízení do dospělosti, co tomuto mladému dospělému či mladé dospělé poradit? Může zde vzniknout závislost? Jak s tím dále pracovat?

Žádný lékař nesmí poškodit svého pacienta tím, že mu předepisuje léky a „vyrobí“ mu závislost. To by spáchal trestný čin. Psychiatři přesně vědí, které léky jsou bezpečné z pohledu adiktivního potenciálu a jak dlouho lze ve výjimečných případech takové léky podávat. Mladé dospělé je nutno instruovat, že psychofarmaka se nesmí kombinovat s drogami nebo alkoholem či svévolně vysazovat. Nezbytné je rovněž upozornit na nutnost pokračovat v psychiatrické léčbě pod vedením psychiatra, než ji lékař ukončí.

Mohou být podle vás medikace zneužívány? Je to možné?

Zneužívání léků je bohužel častá věc. Zneužívání psychofarmak je tak staré, jak známé jsou psychoaktivní látky. V každé civilizaci s psychoaktivními látkami nakládali „specialisté“, kupříkladu šamani, čarodějové, bylinkáři. V naší společnosti s léky pracují lékaři, tedy nejenom psychiatři. Člověk je zvědavý a v krizové situaci si chce často pomoci sám nebo chce zkusit něco neobvyklého, takže se psychoaktivní látky zneužívají. Psychofarmaka zneužívají nejenom laici, jako jsou pubertáči, studenti, narkomani – drogově závislí, ale také lékaři nepsychiatri. Psychofarmaka pravděpodobně zneužívají také někteří rodiče, jimž je předepisují lékaři a oni jimi následně „medikují“ své děti.

Kdy přistoupí psychiatr k tomu, že svého klienta (dítě) medikuje – hovoříme-li o úzkostech, depresích a hlubokých traumatech (spíše neřešených)?

Psychiatr je lékař a lékaři obecně nasazují pacientům farmaka, pouze když jsou indikována. Tedy jen tehdy, je-li diagnostikována nemoc nebo porucha, kde je exaktně vědeckými důkazy prokázán léčebný účinek medikace. To platí v psychiatrii pro dospělé a také v psychiatrii pro děti a dorost. Musím zdůraznit, že při schvalování farmak –

a psychofarmak, zvláště u dětí a dorostu – jsou výrazně vyšší nároky na takzvanou farmakologickou bezpečnost léků. Výzkum a schvalovací procesy léčby psychofarmak u dětí a dorostu jsou zatíženy navíc velice přísnými etickými kritérii. Právě proto v dětské a dorostové psychiatrii nemáme tak široké spektrum léků, jako má psychiatrie u dospělých. Ve společnosti, a bohužel také ve školství, je zakořeněný falešný mýtus, že děti jsou psychiatry nadměrně „dopovány chemií“.

Co všechno musí předcházet tomu, aby dítě bylo medikováno?

Dětský a dorostový psychiatr musí při lékařském vyšetření precizně diagnostikovat, jestli se vůbec jedná o duševní poruchu nebo nemoc, a následně musí zvážit jejich závažnost a hloubku. V tomto diagnostickém procesu musí zohlednit vlivy vnější i vlivy genetické predispozice. Při nasazování jakéhokoliv léku, tedy i psychofarmak, musí lékař pečlivě zohledňovat tělesný stav pacienta a také zvažovat vliv psychofarmak v kombinaci s dalšími léky, které dítě užívá z jiných zdravotních důvodů. Často ve své praxi musíme s lékaři z dalších oborů vzájemně konzultovat kombinace léků. Nejde tedy o svévoli lékaře, ale o složitý proces, který by měl vést k bezpečné léčbě pacienta. Navíc specifikum medikace dětí u psychiatra je vždy a výhradně se souhlasem rodičů nebo zákonného zástupce a od určitého věku i se souhlasem pacienta.

Jak časté by měly být terapeutické rozhovory s dítětem, aby mohla být případná medikace změněna nebo úplně odebrána?

Léčba pacienta se řídí hlavně jeho klinickým stavem. Principiálně jsou standardní vyšetření každé tři měsíce, v případě potřeby i častěji. Dle stavu a efektivity léků se upravuje dávkování nebo se léky mění, když se stav pacienta výrazně zhorší nebo se u něj projeví nežádoucí účinky. Nezastupitelnou součástí léčby při podávání psychofarmak jsou režimová opatření doma a ve škole. Bez spolupráce rodičů a pedagogů jejich podávání nemá smysl. Doma jsou to instrukce pro rodiče, ale také pomoc v konfliktních situacích v rodinách, v dětských

domovech atp. Důležitou součástí léčby jsou opatření do výuky ve školách, a to prostřednictvím pedagogických poraden, respektive pedagogických center. Medikace u těchto nemocí jde vždy ruku v ruce s upravenou životosprávou, pohybovým režimem a opatřeními ve škole. V psychiatrii trvá léčba farmaky téměř vždy minimálně měsíce, respektive minimálně rok až dva. Kupříkladu u opakujících se depresí nebo úzkostí či u tikových poruch

je to medikace skutečně na roky. U ADHD se osvědčilo „vydržet“ s medikací do konce prvního ročníku střední školy, který je klíčový. V pubertě se ADHD často zhoršuje a přistupuje k tomu i hormonální složka. U schizofrenie nebo bipolární poruchy je pro pacienta a jeho rodinu bohužel nevyhnutelná v drtivé většině celoživotní léčba psychofarmaky.

„Když posloucháte stále dokola, že něco nejde nebo je to moc složité, získáte dojem, že nemá cenu se o věci pokoušet. Na to slovo ALE jsem narážela hodně často a jsem ráda, že jsem zjistila, že jsou i věci, které jdou. A není jich málo,“

říká **Olga.**



JAK TO DĚLÁME U NÁS

Náš dětský domov je specifický tím, že pečujeme o děti s kombinovaným postižením a narušenými komunikačními schopnostmi. Děti jsou plně integrovány do společnosti. Legislativní rámec je stejný jako u jiných domovů. Využíváme podpůrné terapie pro všestranný vývoj dítěte jako například hiporehabilitaci, muzikoterapii, masáže, canisterapeutické pobyty, psychoedukační činnosti. Přínos těchto terapií obohacuje každé dítě individuálně, jak v navazování vztahů, tak učení se sociálním dovednostem. Doplnkové aktivity, podpůrné terapie hradíme ze sponzorských darů, grantových žádostí, projektových žádostí. Organizačně je to náročnější, ale se správným týmem pracovníků dětského domova se to dá zvládnout.

Dětský domov a Mateřská škola Beroun

Mgr. Jana Müllerová, ředitelka

Soukromý dětský domov, Holeje

Ilona Kolmanová, ředitelka

Jednotlivá sezení/terapie s dětmi probíhají u psychologů ambulantně (hrazeno pojišťovnami). Je to sice časově náročnější, ale při dobrém rozvržení termínu se to dá zvládnout. Odborníka, který by dojížděl pravidelně do dětského domova nebo byl zaměstnancem, se nám nepodařilo sehnat. Proto terapie řešíme ambulantní formou za doprovodu vychovatelky. Vhodnou terapii nám doporučují odborníci, ve větší míře probíhají terapie individuální. S odmítnutím terapie jsme se ze strany dětí nesetkali.

„Zraněný člověk prožívá často opačné pocity,“

říká **MUDr. Jana Schmidtová, Ph.D.**,
psychiatřka, dětská psychiatřka a psychoterapeutka působící
v Centru osobního rozvoje ADITEA v Praze.

Jaké (účinné) formy terapie se dnes nabízejí traumatizovaným dětem?

Dětem vyrůstajícím bez rodiny mohou pomoci různé formy terapie. Kromě psychoterapie i nácviky relaxace a autogenního tréninku nebo práce s tělem včetně masáží. Nejdůležitější pomocí je však dlouhodobá psychoterapie. Psychoterapie je vedení člověka do míst, kudy by sám „nešel“, protože tato oblast je mu nedostupná bez pomoci druhého, není to stejné jako povídání s kamarádem u kafe. Čím větší trauma člověk zažil, tím více je zranitelný a „rozbitý“, často prožívá opačné pocity, které se v něm střídají, mívá disociativní potíže, které ztěžují uzdravení a pochopení jeho potíží nejen jemu samému, ale někdy i psychoterapeutovi.

Pracuji s traumatizovaným dítětem a potřebuji najít kvalitního terapeuta či terapeutku.

Jak na to?

Nejúčinnější formou pomoci pro traumatizované děti je psychoterapie výhradně u klinického pracovníka (psychiatra nebo psychologa – tedy psychoterapeuta/psychoterapeutky s akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem), který má zkušenosti s prací s traumatem. Takových odborníků se zkušeností s psychoterapií zaměřenou na trauma není mnoho a je třeba je hledat, někdy i opakovaně změnit terapeuta spíše než zanevřít na psychoterapii jako takovou.

V současné době terapie nabízí spousty lidí bez patřičného výcviku či zkušenosti se zdravotnictvím (adiktologové, psychologové z poraden, lidé s Bc titulem různých oborů) a takoví mohou i traumatizované děti či dospělé poškodit nevhodnou radou či intervencí. Rozlišení toho, kdo poskytuje psychoterapii, můžete najít v osobním profilu terapeuta, kde je většinou uvedeno vzdělání.

Jaké formy terapie aplikujete nejčastěji u vás v Aditee, hovoříme-li o dětech a mladistvých?

U nás v zařízení ADITEA nabízíme dětem i dospělým psychoterapii zaměřenou na trauma, ale také účinnou pomoc psychiatra, psychiatrické sestry či adiktologa. Je možné se objednat i na psychologické vyšetření. Probíhá u nás také nácvik relaxačních technik a práce s motivací. Nejúčinnější je psychoterapie, je-li správně vedená, zlepšení se dostaví ne po měsíci, ale po několika měsících či letech. Důležité je, že dochází k postupné změně, která vede k větší nezávislosti a svobodě, ke zlepšení

„Pokud se někdo zklame ve vztazích s blízkými, jak má věřit cizímu člověku?“

v navazování vztahů s druhým pohlavím, ale třeba i na pracovišti či jinde. Psychoterapie jednoznačně zlepšuje kvalitu života.

Dospívající či mladý dospělý nechce terapii, nevěří jí. Co byste poradili, jakou jinou formu podpory mu nabídnout?

Je běžné, že mladý člověk, který zažil trauma a měl komplikovaný život, má z terapie strach. Pokud se někdo zklame ve vztazích s blízkými, jak má věřit „cizímu člověku“? Někdy se k tomu přidají i zkušenosti s naprosto nevhodně vybraným psychoterapeutem. Ano, na začátku je i psychoterapeut cizí člověk, ale tím, že k němu začnete chodit a mluvit s ním, se postupně stává někým, komu lze věřit a kdo může pomoci. V psychoterapii uzdravujeme navázáním tzv. psychoterapeutického vztahu, a to je to pouto, které se vytvoří mezi psychoterapeutem a klientem.

Jak začíná práce s traumatizovaným mladým člověkem?

Práce s klientem je zpočátku velmi křehká, protože se začátkem psychoterapie je spojený strach a také se tu vyplavuje hodně úzkosti. U některých lidí nelze začít psychoterapií bez léků snižujících úzkost (například antidepresiva), protože pro úzkost nejsou schopni o svých trápeních mluvit. V průběhu terapie se pak tyto léky postupně vysazují ve chvíli, kdy je klient schopen sám mluvit o svých problémech a zkušenostech z minulosti. Pokud někdo nechodí na psychoterapii, tak se mu nezdá, že negativní životní zkušenosti opakují stále dokola a dochází k dalším traumatickým zkušenostem v dalším životě, a to je škoda.



BYDLENÍ

Má-li člověk střechu
nad hlavou, může začít
plánovat. Pokud nemá před
opuštěním pobytového
zařízení kam jít, může to být
velmi rychlá cesta na ulici.
Plánovat bydlení šest měsíců
před odchodem je pozdě!
Mladý dospělý zažívá velkou
vnitřní nejistotu, když neví,
kam půjde. Cítí se úplně
sám.

Šla jsem domů,
ale skončila jsem
na ulici.
Z té je cesta
buď do kriminálu,
nebo do rakve.

Kam mám jít?

Bydlení
se hledá
jen sirotkům.

Počítá se
spíš s tím,
že se vrátíme
do rodin.

Co se mnou bude?



Podpora sociálního bydlení v České republice stagnuje. Některá města sice usilují o aktivní sociální politiku, když mají snahu zohlednit mladé lidi v rámci cílové skupiny „Rodiny s dětmi“, ale zatím to nestačí. Stále je nízký počet sociálních a startovacích bytů, které neodpovídají poptávce. Přechodné bydlení s cílem najít vhodnější bydlení selhává, není dostatek míst ve vhodnější formě bydlení ani dotace a bytový fond. Přitom je zřejmé, že nemá-li mladý člověk střechu nad hlavou, nemůže uvažovat o dalším plánování svého života. Co s tím? Jaké mají dnes tito mladí lidé šance? A existují nějaká náhradní řešení?

Pro lepší přípravu dospívajících k odchodu z pobytového zařízení

30% pracovníků OSPOD z 298 oslovených volá

po zvýšení dostupnosti tréninkového bydlení a následného bydlení, dále doporučují potřebu následné péče a navazujících služeb.

(Průzkum Příprava mladých dospělých na samostatný, život, NF Krok domů, 2020)

První myšlenkou je návrat domů...

Když opouští mladí dospělí pobytová zařízení, jejich první kroky vedou mnohdy domů. Často nemají jinou možnost, případně nejsou nasměrováni. Jestliže se dospívající osoba se svou rodinou pravidelně setkávala, nejspíš tuší, jaké by to mohlo doma být. Když ale svou rodinu nezná, protože o něj neměla zájem nebo nebyla v kontaktu podporována a bezpečně touto zkušeností provedena, a najednou má zazvonit u dveří, bývá to šok.

„Snažíme se pojmenovat rizika spojená s návratem domů,“

říká **Mgr. Anežka Jeníková**, vedoucí přímé práce, vedoucí sociální služby, sociální pracovnice, Salesiánský klub mládeže, z. s., Centrum Don Bosco, Pardubice.

Klademe důraz na rozhovor s mladým dospělým, kde ho otázkami vedeme k zamyšlení, co může přinést bydlení u rodiny, včetně pojmenování rizik. Rozhodnutí je však na něm samém. Máme s návratem do původní rodiny negativní zkušenosti (např. zadlužení

mladého dospělého), ale i nedávnou pozitivní zkušenost, kdy se biologický otec mladého dospělého stal jedním z jeho podpůrných bodů v samostatném životě. Vždy je tedy třeba hledět na celý kontext životního příběhu mladého dospělého.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Přál jsem si zažít pocit vlastní rodiny,“

říká **František**, který vyrůstal deset let v pobytovém zařízení. Dnes mu je 23 let.

K rodině jsem se vrátil. Jaký jsem k tomu měl důvod? Nejprve to byl chtíč. Zažít si pocit úplné rodiny. Zažít si, o co jsem přišel za celou dobu, co jsem byl v dětském domově. Mít v blízkosti ty, kteří jsou mi alespoň trochu nejbližší. Z mé strany to byl především mladší bratr, mamka a sestra mé mamky. Dostal jsem to, co jsem očekával? Z jedné části ano. Více jsem se s rodinou sblížil, ale zároveň jsem na sebe hodil velké břemeno. Aspoň tedy pro začátek svého samostatného žití. Nejprve jsem si přisvojil bratra a vzal si ho pod své křídlo, po nějaké době jsem se staral i o matku. Takže ve finále jsem se staral sám o sebe a o další dva dospělé lidi. Oba dva ve mně nacházeli oporu a věděli, že o ně bude postaráno, že dostanou vše, co chtějí. Bylo toto rozhodnutí správné? Když se na to zpětně dívám, troufám si říct,

že ano i ne. Neměl jsem problém jim do začátku pomoci, i když já sám jsem potřeboval pomoc. Ale pak si na to rodina zvykne a vznikne z toho stereotyp, který se těžko odbourává. Ani jeden z nich nebyl schopný si najít práci, neměli peníze. Mě samotného to ubíjelo a přinášelo mi to více starostí. Místo toho, abych si užíval mládí a potenciální volnost, kterou jsem po celou dobu pobytu v dětském domově neměl, staral jsem se o to, kde sehnat peníze. Dokonce došlo k tomu, že jsem si musel vzít půjčku. Zpětně vím, že to nebyl dobrý krok, vrátit se domů. Táhlo mě to ještě více ke dnu. Pokud se mladý dospělý rozhodne vrátit se domů, měl by si udržet určitý odstup a stát si za svým. Nikoho nemusí spasit. Musí se postarat hlavně o sebe.

„Pokud se rozhoduje o tak důležitém tématu, jako je bydlení, rozhodně to nejde bez případové konference. A na ní bychom měli být my, kteří máme s dospívajícími osobami navázaný vztah a známe je. Naše dětské domovy to tak dělají, zvou nás,“

říká **Radim Sedláček**, vedoucí služby a speciální pedagog z Poradenského centra pro děti a mládež Chrudim.

„Když to nevyjde, je možnost se vrátit do dětského domova,“

říká **Mgr. Jiří Kotschy**, ředitel Dětského domova Čtyřlístek, Planá.

Úspěšnost návratu do původní rodiny ovlivňuje několik faktorů. Mezi ně patří schopnost dospívající osoby plánovat vlastní budoucnost, ochota rodiny spolupracovat, vzájemná komunikace mezi pracovníci OSPOD, sociální pracovníci pro dospělé a pobytovým zařízením. Proto bych doporučoval nakontaktovat prostřednictvím OSPOD sociální pracovníci pro dospělé, navázat spolupráci s neziskovkou, která bude dospívající osobu doprovázet a nabídne jí pomoc i potom, co opustí ústavní zařízení. Když to nevyjde, mladý dospělý se může vrátit do jednoho roku po opuštění dětského domova (podmínkou je příprava na povolání = studium). Musím ještě konstatovat, že každá dospívající osoba je jiná, a proto je nutné vše řešit individuálně, spolu s ní.

TIPY PRO PRAXI

BYDLENÍ JE STĚŽEJNÍ TÉMA

Vhodným nástrojem pro řešení bytové otázky by měla být – stejně jako u jiných témat – případová či interaktivní případová konference za účasti mladé osoby.

Bez zapojení a ochoty na sobě pracovat ze strany biologické rodiny může být návrat domů velmi komplikovaný.

Jako stěžejní při řešení bytové situace dospívající osoby se ukazují vztahy. Opět je důležité nebýt na to sám. Z toho důvodu je vhodné podporovat spolubydlení či různé typy komunitního bydlení.

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Samota ve vězení mi ukázala všechny své stránky,“

vypráví **Markéta**, která strávila čtyři roky ve vězení.

Dostat se do vězení je opravdu snadné, zvláště když jste mladý. Máte v sobě víc odvahy a kuráže než starší člověk. Dovolíte si víc, ale pak je za to větší trest. Doma to bylo děsný, a tak jsem skončila v dětském domově, bylo mi devět. V 16 jsem se rozhodla žít si po svém, mít svobodu. Bylo to brzy. Našla jsem si kluka, s ním měla dvě děti. Říkám tomu blbě se zamilovat. Nebyly peníze, tak jsem se nechala navést ke krádežím. A pak spadla klec. Nikoho nezajímalo, že jsme kradli, protože jsme neměli na jídlo. Zavřou se za vámi dveře na několik západů, a hlavně let – a v tu chvíli je konec. Jste pro společnost ten špatný, horko těžko se z toho dostává ven. Děti byly svěřeny do péče mojí mámě. Té, která mě a sourozence týrala. To bylo šílený. Pokud má mladý dospělý pocit, že je na všechno sám a nemá nikoho, ve vězení to teprve graduje a samota tam ukáže všechny své stránky. Není to ta samota, která je fajn, když přijдете domů, zavřete dveře a máte klid, že tam nikdo není. Tady ta samota je tíživá, a i když je kolem spousta dalších odsouzených, nedá se věřit ničemu a nikomu. A je to paradox. Protože přesně toho jsem se v životě nejvíce bála. Kromě toho, že mi to vzalo volnost, možnost být s dětmi, musela jsem se naučit rozhodovat sama za sebe. Všechno tam má svůj řád, a to docela dost tvrdě nastavený, musí se za každé situace dodržovat. Ve vězení jsem objevila i své jiné stránky, naučila jsem se postarat se o sebe... Všechno tohle ale bylo na úkor toho, že jsem přišla o čas být s dětmi.

„Vězení bylo pro mě zklidnění a cesta zpátky. Když mě propustili, měla jsem strach, že to každý pozná, že jsem v něm byla. Děti byly moje motivace pro změnu!“

„Týden jsem nevyšla ze svého pokoje. Nevěděla jsem, jak fungovat, kde začít, měla jsem strach a cítila jsem se tak strašně sama. Tyto pocity jsem nikomu neřekla, sociální pracovníci jsem řekla, že jsem v pohodě,“

vypráví **Olga**.



JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Symbios není jen o bydlení, ale také o seberozvoji,”

vysvětluje **Markéta Mikuličáková**,
vedoucí projektu Symbios – sdílené bydlení Brno, EkoInkubátor, z. ú.

Symbios funguje v České republice od roku 2019. Základní myšlenka sociálního komunitního sdíleného bydlení pochází z Vídně z projektu VinziRast, kde bydlí studenti vysokých škol společně s lidmi, kteří se snaží o návrat z bezdomovectví. Český koncept je upraven do podoby sdíleného bydlení mladých dospělých z ústavní a náhradní rodinné výchovy a studentů/studentek vysokých škol. „*Problematika mladých dospělých je do jisté míry v naší zemi opomíjena a pak také věříme v sílu přenosu kompetencí na peer úrovni,*” upřesňuje Markéta Mikuličáková. Vedle bydlení projekt poskytuje mentorskou individuální podporu každému účastníku projektu. „*Důležitou intervencí je také vztah, který se postupně vytváří jak mezi skupinami mladých lidí, tak mezi mladými lidmi a mentorkami,*” říká Markéta Mikuličáková.

8 BYTŮ = 8 MLADÝCH DOSPĚLÝCH

V současné době je součástí Symbiosu osm bytů o velikosti 2+1, kde každý byt sdílí jeden mladý dospělý a jeden univerzitní student. Podmínkou pro vstup do projektu je pro mladé dospělé zkušenost s dětským domovem nebo pěstounskou péčí a věk maximálně 25 let v době nástupu do projektu. Zásadní je také souhlas s vizemi a cíli projektu. „*Projekt není jen o bydlení, ale také o seberozvoji a mladý člověk, který do projektu vstupuje – jak student, tak mladý dospělý – musí chtít toto naplňovat a měl by věřit tomuto procesu. Díky mentoringu, nabídce terapie a dalším podpůrným aktivitám může člověk po určité době odcházet s lepším náhledem na sebe a své chování, čímž může být lépe připraven na různé životní situace,*” doplňuje Markéta Mikuličáková. Důležité je podle ní, že v projektu nejsou dělány rozdíly mezi mladými dospělými a studenty, obě skupiny si mají co předávat, čím se inspirovat. Cílem projektu není jen integrace cílové skupiny

do společnosti, ale také zvyšování společenské odpovědnosti mladé generace. „*V projektu jsme zkrátka všichni na jedné lodi a společně hledáme funkční cesty k naplnění našich cílů a potřeb cílových skupin, což může mít dopad na celou společnost,*” upřesňuje Markéta Mikuličáková.

KAŽDÝ MÁ SVÉ TÉMA K ŘEŠENÍ

Mentorky v projektu Symbios řeší s mladými dospělými množství témat. Pokud jde o komunitu, často se řeší úklid či rušení nočního klidu. „*Mentorky jsou tu také od toho, aby pomáhaly v krizových situacích, kdy se něco nepodaří, kdy vznikne mezi členy komunity konflikt či nedorozumění. Jsou tu od toho, aby podporovaly jednotlivce v řešení každého problému,*” doplňuje vedoucí projektu. Dobrou zprávou je, že je v plánu rozšířit projekt do Ostravy a Prahy. „*V pilotní fázi projektu, která běží čtyři roky, sledujeme a testujeme, zda je toto řešení situace vhodné. Snažíme se upravovat naše služby i celý projekt, abychom byli schopni předat dál hotový fungující model sociálního rozvojového projektu, který bude mít skutečné výsledky i celkový dopad na společnost. V současné chvíli je naším cílem vytvořit metodiku pro realizaci projektu v jiných městech,*” dodává Markéta Mikuličáková.

SYMBIOS JE OTEVŘENÝ KE SPOLUPRÁCI

Lidé z projektového týmu jsou v kontaktu s dětskými domovy, neziskovými organizacemi i pracovníci OSPOD a tuto síť se snaží stále rozšiřovat. „*Chceme, aby naše spolupráce dobře fungovala, abychom si mohli být vzájemně nápomocni a abychom všichni táhli za jeden provaz. Naším přáním je, aby naše spolupráce s dětskými domovy a pracovníci OSPOD začala u každého mladého dospělého co nejdříve a přechod z pobytového zařízení do našeho typu služby tak mohl být plynulý,*” dodává Markéta Mikuličáková.

„Symbios je prostor, kde mladý člověk postupně objevuje, co znamená mít zodpovědnost za svůj život.”

Nejdřív střecha a Nejdřív doma myslí na sociálně slabší

NEJDŘÍV STŘECHA - UBYTOVÁNÍ ZDARMA NA DVA MĚSÍCE

Projekt Nejdřív střecha podává pomocnou ruku lidem, kteří ztratili bydlení. Umožní jim dostat až dva měsíce ubytování zdarma v noclehárnách nebo azylových domech. Nové zázemí a podpora odborníků jim dovolí se znovu nadechnout a pomůže jim při nalézání bydlení, vyřízení chybějících dokladů, sociálních dávek a hledání zaměstnání. Předpokladem je ochota ke spolupráci ze strany klienta. Sociální pracovníce se s přijatým klientem setkává dle potřeby, minimálně jednou týdně. Šanci na opětovné zařazení do projektu mohou mít i klienti po přijetí, kteří na ubytování nenastoupili. Ubytovaní poskytují sociální služby v Praze, Brně, Ostravě, Českých Budějovicích, Havířově, Horním Jiřetíně, Jablonci nad Nisou, Klášterci nad Ohří, Liberci, Litoměřicích, Mladé Boleslavi, Opavě, Plzni a Roudnici nad Labem.

Více na www.nejdrevstreacha.cz

NEJDŘÍV DOMA - PŮJČKA TŘEBA NA KAUCI

Projekt Nejdřív doma účinným způsobem pomáhá k sociálně udržitelnému bydlení. S pomocí sociální pracovníce se rodině, osobě bez domova apod. podaří najít nájemní bydlení. Má peníze na nájem, ale už ne například na složení kaucí, na kterou nelze použít příspěvek na bydlení. Neziskové organizace půjčovat nemohou, v bance nemá zase klient čím ručit. Projekt Nejdřív doma funguje tak, že organizace doporučí klienta, který má předpoklady si nájemní bydlení udržet, a současně existuje pronajímatel bytu, který je ochoten s ním podepsat nájemní smlouvu. Na tomto základě uzavře iniciátor projektu Vojtěch Sedláček s klientem smlouvu o finanční půjčce v dohodnuté výši a peníze jménem klienta pošle na příslušný účet. Klient splácí v dohodnutých měsíčních splátkách (příkazem, poštovní poukázkou). Pokud klient mešká se splácením, je vyzvána organizace, která klienta doporučila, ke spolupráci. Program takto pomohl již 88 rodinám a mohou do něj vstupovat i mladí dospělí.

Více na www.nejdrevdoma.cz

„Člověk na ulici bez prostředků je vždycky nějakým způsobem zraněný, ze sociálního pohledu dokonce zraněný těžce. Je s podivem, v kolika případech poměrně malá pomoc stačí, aby nepadl do trvalého bezdomovectví, ale postavil se na vlastní nohy a odešel po svých,“

říká **Vojtěch Sedláček,**
patron a iniciátor obou projektů.

Podpora sociálního bydlení v České republice stagnuje

„Nesmíme se vzdávat, jednou se snad změna stane,“

říká **Mgr. Jiří Kotala, MBA**, vedoucí oddělení koncepcí a sociální péče Magistrátu města Hradec Králové.

Nabízíte sociální byty mladým dospělým? Jak se pro ně daří nacházet střechu nad hlavou?

V Hradci Králové je asi 150 startovacích bytů. Výběrového řízení, kde je zpravidla uvolněných 30–40 bytů, se účastní kolem 500 uchazečů. Ze zkušenosti víme, že po „nastartování“ se většině nepodaří ve městě koupit pozemek a postavit si svůj dům, bytů je na trhu také nedostatek i k pronajmutí, všechno je hrozně drahé. Takže máme za to, že „startování“ se koná pouze výjimečně. Pro mladé dospělé z pobytoých zařízení máme možnost ubytování (jedná se o nové malometrážní bytové jednotky, žádná klasická ubytovna, kde je vše společné apod.) v jedné městské ubytovně. Určitě by tato kategorie mladých lidí v mnoha případech spadala do bytové nouze z důvodu vynakládání více než 40 procent disponibilních příjmů na bydlení. Vzhledem k tomu, že máme málo dětí v pobytoých zařízeních, jejich potřeby se nám daří uspokojovat. Pravdou je ale to, že většina dospívajících osob z pobytoých zařízení se po dovršení dospělosti vrací do původní rodiny nebo se do města vůbec nevrací a jde vlastní cestou.

Co byste poradili kolegům a kolegyním z OSPOD, když mají řešit s mladým dospělým v rámci přípravy na odchod bydlení?

Nejlépe se obrátit na sociální pracovníce, kde mají děti trvalý pobyt. Ty realizují činnosti sociální práce, koordinují poskytování sociálních služeb na územní obce s rozšířenou působností, měly by dokázat prostřednictvím cílené činnosti a metod zajistit buď samostatně, nebo ostatní činnosti koordinovat ve prospěch mladého člověka. Určitě je dobře, když se na tématu bydlení pracuje před odchodem z dětského domova a komunikují spolu sociální pracovníci na kraji, vychovatelky, dospívající osoba sama a případně sociální pracovníci dané obce. Současně je to téma i pro rodinu dospívající osoby.

TIPY PRO PRAAXI

JAK ŘEŠIT BYDLENÍ S DOSPÍVAJÍCÍ OSOBOU?

Je třeba ověřit, jaké má dospívající možnosti a preference. Ideální stav je, když má před samotným odchodem dvě až tři možnosti bydlení. První možnost většinou nevyjde.

Máme-li obavy, že nebude návrat dospívající osoby do rodiny přínosem, pokusme se změnit pořadí preferencí diskusí a navrhneme bezpečné možnosti. Nemá-li dospívající bydlení, zkusme najít neziskovou organizaci, která může pomoci.

Důležité je pracovat se samotou, hovořit o ní = mladý dospělý se cítí po opuštění pobytového zařízení velmi osaměle.

Jaká je cesta k tomu, aby obce a města začaly více řešit sociální bytovou politiku?

Přesvědčovat politiky, aby se tímto tématem zabývali. Najít politiky, kteří nás/vás podpoří. Uvědomit si, že nositelem informací o potřebě bydlení je výhradně odbor sociálních věcí, za děti a mladé lidi OSPOD, a nečekat od nikoho pomoc. Nedat se a hlavně předkládat konkrétní analýzy a konkrétní návrhy koncepcí a podobných materiálů. Dohadovat se či hádat s každým, kdo by to chtěl zvrátit, argumentovat, cílit, jít vlastní cestou, byť se to zdá nemožné. V Hradci Králové tato cesta trvala zhruba od roku 2016 a nová koncepce byla schválena v roce 2021. Veškeré aktivity se realizovaly na Odboru sociálních věcí, analýzy jsme dělali dva roky formou sbírání zkušeností ze sociální práce města a ve spolupráci se sociálními službami, včetně sběru různých dat z republiky, jednali jsme na mnoha platformách, kde byli sociální služby i politici. Návrh koncepce jsme předkládali také my jako Odbor sociálních věcí bez významné aktivity Odboru majetku. Bez nás by nebylo nic.

Pro koho nejvíce se nyní nedostávají byty a jak to u vás řešíte?

Pro seniory a osoby se zdravotním postižením (lidé s II. a III. stupněm invalidního důchodu) máme nyní asi 720 bytů zvláštního určení, ale převis poptávky je nadále velký (odhadujeme průběžně přibližně 100–150 těchto klientů, kteří splňují podmínky bytové nouze, ale kapacitně je neumíme uspokojit). Dále vůbec nemáme samostatné malometrážní byty pro osoby se zdravotním postižením s psychiatrickou diagnózou, případně s autismem, a pokud mají II. nebo III. stupeň invalidního důchodu, promícháváme je se seniory, což je špatně. Dále nemáme vůbec byty pro rodiny s dětmi, které jsou nyní na ubytovnách a mají různé problémy v oblasti kompetencí k bydlení a také mají dluhy u města. Nemáme dům na půl cesty pro mladé lidi opouštějící dětské domovy a výchovné ústavy. Nyní to řešíme ubytovnou města Brněnská a sociální prací města a/nebo spoluprací se sítí sociálních služeb (pozn. – zde jsou standardní bytové jednotky s kuchyní a hygienickým zařízením, nic není pro ubytované osoby společné, tedy pohoda). Nemáme bytový fond na vyzkoušení Housing First a tak dále...

Co nám konkrétně chybí – vzkaz systému od Jiřího Kotaly a jeho týmu:

- pokud by se lépe vymezila nebo popsala povinnost obcí v zákoně č. 128/2000 Sb., o obcích, § 35; přijmout zákon o sociálním bydlení, který by povinnost obce upravoval;
- lépe formulovat dotační tituly státu (např. nyní není dotační titul na rekonstrukce samostatných bytů, přitom samostatné byty přesně splňují princip rozptýlení různých cílových skupin do různých částí města, aby nevznikaly sociálně vyloučené lokality, koresponduje to s transformací péče o duševně nemocné, s transformací pobytových zařízení pro děti apod.);
- doba udržitelnosti sociálního bydlení dle IROP je 20 let, to je velmi dlouhé = příliš náročné podmínky, téměř nedosažitelné, respektive nemotivující, apod.

V Domech na půl cesty mohou využívat mladí lidé i jiné služby, jen musejí včas vědět, co je čeká

„Naše klienty a klientky často spojuje velká životní nejistota a potýkají se s nízkou sebedůvěrou,“

říká **Karolína Jelínková**, ředitelka programů ohrožených mladých dospělých z DPC SOS Kotva, Brno.

Domy na půl cesty (DPC) mohou nabídnout mladým lidem opouštějícím pobytová zařízení nejen střechu nad hlavou, ale také služby a mentorskou podporu. To, proč nejsou tyto možnosti tolik využívány a DPC mají volná lůžka, jsme se snažili rozklíčovat v rozhovoru s Karolínou Moravcovou Jelínkovou, ředitelkou programů ohrožených mladých dospělých z DPC SOS Kotva, Brno.

Jak jsou dnes vnímány klienty (mladými lidmi opouštějícími pobytová zařízení nebo těžké rodiny) Domy na půl cesty?

Je to hodně individuální. Někdo DPC vnímá jako místo, kde mu pomůžou zvládnout náročné období odchodu z dětského domova či výchovného ústavu. Někdo jako první samostatné bydlení, kam ho posílají pěstouni, aby si vyzkoušel život dospělého, ještě než bude bydlet úplně sám. Když jde do DPC bydlet někdo například po hospitalizaci na psychiatrii, protože v rodině zažil nevhodné zacházení, a má proto problémy s depresemi a úzkostmi, je to konečně bezpečné místo, kde ho někdo vnímá, přijímá a respektuje. Někteří mladí dospělí si ale myslí, že DPC jsou ošklivé domy, kde jsou drogově závislí a spousta problémů a skončit tam by byla známka selhání. Hodně záleží na tom, jak těmto lidem byly Domy na půl cesty prezentovány. Jestli jako místo podpory a naděje, že se naučí samostatně fungovat v životě, nebo jestli byli před DPC varováni.

Čemu přičítáte to, že o vaše služby není takový zájem?

Hodně záleží na lokalitách a obdobích. Na konci minulého roku jsme měli zájemců a zájemkyň o službu málo, v posledním čtvrtletí se nám neustále ozývají noví a nemáme pro ně bohužel místo. Některé Domy na půl cesty na setkáních říkají, že mají stále plno, jiné, že mají i pět volných míst. Ale i to se s časem mění. Určitě záleží na tom, jaké se o DPC šíří v dané lokalitě povědomí v dětských domovech, na OSPOD, ale i mezi samotnými mladistvými a mladými dospělými. Když někdo z klientů dostane výpověď, protože porušoval dlouhodobě pravidla, občas šíří o DPC nějaké nepravdy. Služba se nemůže moc bránit, protože se o tom buď nedozví, nebo má povinnost mlčenlivosti a nemůže mluvit o konkrétní osobě. Když mají předsudky vůči DPC vychovatelé/ky, sociální pracovníci/ci nebo ředitelé/ky dětských domovů a ti je šíří mezi mladé dospělé, může to mít ještě větší dosah. Někteří si myslí, že se dokážou „o své děti“ postarat, DPC nepotřebují ani je tam neposílají. Ze zkušenosti ale víme, že hodně zletilých osob odchází z ústavní péče k původní rodině nebo partnerům/kám či kamarádkám/ům, tam to mnohdy nedopadne dobře a oni končí třeba na ulici. Proto je důležité, aby měli o DPC povědomí úplně všichni mladí lidé opouštějící ústavní péči a další. Maximálně této službě nevyužijí, pokud nebudou potřebovat.

Liší se nabídka služeb mezi jednotlivými DPC?

DPC mají hodně odlišností. Někde se bydlí v bytech, jinde v domech. Někde mají pracovníky 24 hodin denně, někde

jen ve všední dny přes den. Liší se i pravidla – například co se týče tolerance alkoholu. Rozdíly mohou být i v tom, pro koho je konkrétní DPC určen. Ideální je podívat se na webové stránky nebo se zeptat v DPC v lokalitě, kam by mladý člověk chtěl jít, případně se ozvat do dalších DPC. Některé Domy na půl cesty mají i specifické aktivity, které s klienty/kami podnikají (tréninková práce, různé volnočasové nebo terapeutické činnosti apod.).

Jaké služby dnes nabízíte a v čem se třeba vaše nabídka změnila oproti dřívější době?

Poskytujeme (zjednodušeně řečeno) ubytování a poradenství a podporu v oblastech, které konkrétní mladý člověk řeší. Může to být zaměstnání, studium, péče o sebe a své potřeby, péče o domácnost, finanční hospodaření, dostupnost veřejných služeb, vztahy, vlastní identita, sociální dovednosti, psychická pohoda, fyzické zdraví, volný čas... Bavíme se o tom, co dotyčný/á řeší a prožívá, podporujeme ho/ji, aby si věřil/a, doprovázíme ho/ji v učení se novým dovednostem do života. Klientům a klientkám se věnujeme nejvíce na konzultacích 1 na 1. Ale někdy podnikáme i skupinové aktivity. Protože jsme pobytová služba a klientky a klienti tady bydlí, často řešíme věci spojené se soužitím s ostatními. Dříve jsme dost s klientkami/y zahradničili, dnes už na to nemáme takový prostor.

Máte nyní tedy poradníky, nebo jak dlouho se čeká na vaši službu? A jak takové přijetí k vám vypadá?

Přijímali jsme sem do minulého roku zájemkyně a zájemce poměrně rychle, stačilo, když donesli žádost a potvrzení lékaře. Potom jsme ale třeba přišli na to, že se jedná o lidi s problémem s drogami, nezléčeným duševním onemocněním nebo třeba o lidi, kteří nebyli ochotní plnit pravidla a spolupracovat s námi. Proto to máme už tak, že pokud k nám chce někdo jít do služby, nejprve s námi má dvě schůzky (online či osobně), kde zjišťujeme, jaká je situace zájemce/zájemkyně, jakou má představu a přání od pobytu v DPC a na čem bude chtít na sobě pracovat. Pokud někdo spolupracovat opravdu nechce nebo nespadá mezi osoby, kterým je naše služba určena, většinou na schůzky třeba nedojde a do služby nenastoupí.

Co by podle vás pomohlo tomu, aby byla kapacita naplněna a byl o služby větší zájem?

Šířit o DPC povědomí zahrnující pravdivé informace, ne předsudky. Nebát se do DPC ozvat, domluvit se na exkurzi, jít se tam podívat. Zároveň je určitě také potřeba, aby personál DPC na sobě a kvalitě domů na půl cesty pracoval, reagoval na potřeby mladých dospělých a šířil povědomí o tom, proč jsou DPC potřeba a co mohou nejen mladým lidem, ale i společnosti přinést.

V ČESKÉ REPUBLICĚ MÁME 22 DOMŮ NA PŮL CESTY.

V BRNĚ EXISTUJE JEŠTĚ NAPŘÍKLAD I AZYLOVÝ DŮM PRO MLADÉ DOSPĚLÉ.

S jakými klienty se nejčastěji setkáváte? S čím k vám přicházejí a v jakém jsou psychickém stavu a celkovém rozpoložení?

Jednu část naší klientely tvoří mladé ženy a muži, kteří v 18 letech nebo po skončení studia později odchází z dětského domova, nejsou si tak úplně jistí, jak zvládnout samostatný dospělý život, a potřebují podporu. Případně stejně staří lidé, kteří odchází z výchovného ústavu a kromě určitých ne úplně ideálních vzorců z rodin si s sebou někteří nesou do vínku i třeba záznam v rejstříku trestů nebo dluhy. Minimum zájemců/kyň se na DPC obrací z věznic, které se chystají opustit. Občas se nám ozve někdo, kdo je nešťastný buď ještě ve své rodině, nebo už na pobytu v psychiatrické nemocnici, protože v rodině zažil či stále zažívá zanedbávání, případně i týrání; zejména psychické. Dozvěděl se o nás a chtěl by k nám jít bydlet a začít žít život sám, protože i toto neznámo je lepší než být dál u svých rodičů.

Naše klienty a klientky často spojuje velká životní nejistota – nevědí, co bude, a nízká sebedůvěra – mají obavu, jak to zvládnou. Většinou někdo vyřizoval jejich záležitosti, živil je a šatil. Neměli možnost vybrat si, kde budou žít, kdo se o ně bude starat... A teď mají najednou nejen možnost dělat volby o svém životě, ale taky tu obrovskou zodpovědnost, na kterou nejsou zvyklí. A někdy ani nedohlédnou, jaké důsledky můžou jejich rozhodnutí mít pro život.

Většina osob, které k nám míří, říká: Chci si najít práci, chci se osamostatnit, chci vědět, jak si vyřídím věci na úřadech. Mají nekonkrétní představy o tom, co potřebují a chtějí. Někdo není v kontaktu se svými potřebami a přáními, neumí si o ně říkat, protože ho dřív nikdo moc nevyslechl. Až třeba tady zjišťuje, kým je, co je pro něj důležité, co pro sebe chce. A my ho doprovázíme při tomto objevování a taky při učení se potřebným schopnostem. Někoho učíme psát životopis, ozvat se na nabídku volného pracovního místa, připravujeme ho na pohovor. S někým jiným řešíme, jak si najde psychoterapii, protože má za sebou těžké zkušenosti, které si potřebuje zpracovat. Každý je jiný a řeší jiné záležitosti.

TIPY PRO PRAXI

PRAVDIVÉ INFORMACE A EXKURZE MOHOU POMOCI K VYUŽÍVÁNÍ SLUŽEB DPC

Důležité je důkladně a pravdivě informovat dospívající a mladé dospělé o tom, jak DPC fungují, spojit se společně s DPC a domluvit se třeba na exkurzi.

Říci mladému člověku, že je to jedna z možností. Má na výběr, kam půjde, a pokud se rozhodne zkusit žít rovnou sám a nevyjde to, může se na DPC obrátit potom. Je potřeba ověřovat si informace, které mladým lidem sdělujeme.

Nestrašit mladé lidi tím, že „půjdou do Domu na půl cesty“, protože dnes jsou zde poskytovány služby na úrovni a může to být „záchranná varianta“.

Zapojovat mladé lidi více do rozhodování o svém životě a zkusit je nechat, ať si navolí svou vlastní cestu, přestože nám se to nemusí vždy líbit.

Při odchodu je spíše povzbuzovat, hledat v nich to dobré a podpořit je v tom, co je baví, co by si přáli a co by chtěli, protože to nikdo jiný pro ně neudělá.

Za jakých podmínek u vás může klient bydlet a na jak dlouho?

Zájemkyni/zájemce přijímáme do služby, pokud jim je mezi 18 a 26 lety (některá DPC přijímají od 17 let), žili v ústavní či náhradní rodinné péči, prošel krizovým zařízením pro děti a mládež nebo jsou v těžké životní situaci, potřebují podporu a tu jim není schopna zajistit vlastní rodina. Zároveň je potřeba, aby tento člověk neměl infekční nebo parazitární onemocnění, netrpěl závislostí, nezálečeným duševním onemocněním či mentálním postižením a byl svéprávný. Nejsme pro rodiče s dětmi a bohužel nemáme bezbariérový přístup.

V prvním stupni, domě, může klient/ka bydlet maximálně tři roky. Pokud plní pravidla, je mu stále do 26 let včetně a stále má na čem na sobě pracovat a potřebuje naši podporu.

Potom máme ještě druhý stupeň – tréninkový byt. Tam je možné být ještě rok (musí předcházet minimálně 0,5 roku pobytu v prvním stupni služby) a klienti/ky se tam učí být už víc samostatní a schůzky s klíčovým pracovníkem či pracovníci mají už jen jednou měsíčně.

Bývají klienti někdy vyloučeni a z jakých důvodů?

I když se snažíme všemožně předcházet tomu, že budeme muset někomu udělit výpověď smlouvy o poskytování naší služby, když některé klientky či klienti opakovaně nebo dlouhodobě porušují pravidla služby nebo dopustí-li se nějakého vážného porušení pravidel, je jim udělena výpověď. Bud' s měsíční výpovědní lhůtou, nebo okamžitá. Nejčastěji k tomu dochází v situacích, kdy klient/ka nechodí na schůzky s pracovníkem/icí, neplní služby na úklid, neplatí za pobyt apod. a nedaří se nám domluvit se s nimi na tom, aby pravidla začali plnit, hlídali si tady své povinnosti nebo se chovali službě a ohleduplně k ostatním klientům/kám.

Vracejí se k vám klienti?

Poměrně často se nám vrací ti, kteří dostali výpověď nebo sami odešli, ale potom se něco stalo a potřebují se vrátit. Většinou už jsou více motivovaní spolupracovat s námi a dodržovat vnitřní řád.

Kolik projde DPC ročně klientů?

Počet klientů/ek ročně se pohybuje za poslední roky mezi 15 a 21 osobami. S důkladnějším jednáním se zájemci teď počítáme s tím, že by to mělo být spíše méně, protože už tady jsou spíše ti, kteří jsou ochotní s námi spolupracovat a nějak se rozvíjet.

Užitečné odkazy

DPC SKP Pardubice

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5nuFe6lUTY>

DPC Maják, Praha

<https://www.youtube.com/watch?v=A8rsd5nVHQo>

Rozhovor s pracovnice DPC Timotei, Bruntál

<https://www.youtube.com/watch?v=ivygY9gtpac>

DPC Květná – s trén. zaměstnáváním klientely

<https://www.youtube.com/watch?v=CY4ijGgli1Q>

SOS Kotva, SOS dětské vesničky, z. s., Brno

<https://www.instagram.com/p/CZpLj3gqZ29/>

Důležité je najít místo, kde si můžete dát svůj život dohromady

„Jít bydlet někam, kde bych byla sama, by na mě bylo už moc,“

říká **Monika**, mladá žena se zkušeností s institucionální výchovou. Využila služeb Domu na půl cesty a dodnes je za toto rozhodnutí vděčná.

V kolika letech jsi odešla z dětského domova a kam mířily tvé kroky? Byl to rovnou Dům na půl cesty?

Z domova jsem odešla, když mi bylo 22 let, a rovnou jsem šla do Domu na půl cesty. Se zařízením pobytu a stěhováním mi pomohl dětský domov.

Jak ses o něm dozvěděla a proč ti přišlo dobré tyto služby vyzkoušet?

Dozvěděla jsem se o něm od sociální pracovnice z dětského domova. Přišlo mi to lepší než zůstat v dětském domově, kde

už jsem to prostě nezvládala. Navíc jsem ještě studovala VOŠ, měla jsem jen brigádu a psychicky jsem na tom nebyla dobře, takže jít bydlet někam, kde bych už byla úplně sama a bez podpory, nepřicházelo v úvahu. Dům na půl cesty tedy v tomhle případě byla ta nejlepší možnost, protože jsem věděla, že tam budu mít ještě nějakou podporu.

Jaké to pro tebe bylo? Cítila ses tam dobře?

Pobyt v Domu na půli cesty byl pro mě ve výsledku pozitivní zkušenost a jsem za to nesmírně vděčná. Je ale pravda, že to pro mě



často bylo dost náročné, protože jsem musela sdílet bydlení s ostatními klienty, kteří byli někdy problémoví, takže jsem s nimi i moc nevycházela, a byla i období, kdy jsem se tam dokonce necítila moc bezpečně. Každopádně vedoucí sociální pracovnice se vždycky snažila tyto problémy řešit, a to co nejlépe a nejrychleji to šlo. Tyto náročné okamžiky mě každopádně hodně zocelily. Mimo tohle tam bylo samozřejmě všechno v pořádku.

Jaké konkrétní služby jsi využívala a co ti třeba pomáhalo?

Využívala jsem hodně věcí. Se svou sociální pracovnicí jsem měla pravidelné schůzky, kde jsme probíraly, co mě trápí a co potřebuji. Taky jsme jednou měsíčně probíraly moje cíle a hodnotily, zda se to někam posouvá. Sociální pracovnice mě podporovala a pomáhala, jak jen to šlo. Například jsme spolu cvičily, chodily na procházky, vařily, pomáhala mi s vyřízením příspěvků na úřadě. Dokonce mě i doprovodila do obchodu, abych si nakoupila, když jsem měla úzkosti. Když jsem na tom byla psychicky opravdu špatně, tak jsem měla schůzky častěji, a dokonce jsem se jednu dobu musela každý den chodit ukázat, že jsem v pořádku. Šlo vidět, že sociální pracovníci na mě opravdu záleží a že mi chce pomoci. Pomáhalo mi, že ten přístup byl hodně osobní a ta pomoc a podpora tam byla, ať už šlo o cokoliv. Stačilo si o tu pomoc říct.

Někteří mladí lidé se bojí jít do Domů na půl cesty, protože si myslí, že zde bude stejný řád jako v bytových zařízeních, ty jsi podobné obavy neměla? Překvapilo tě tu něco?

Byla jsem na tom psychicky tak špatně, že jsem tohle upřímně ani neřešila a spíš jsem měla obavy, jak to všechno zvládnou. Pokud jde o ta pravidla, tak tam samozřejmě nějaká jsou, ale jsou určitě méně přísná než třeba v dětském domově. Není se čeho bát, pokud jsou schopní dodržovat nějaká základní pravidla a jsou ochotní spolupracovat a pracovat na sobě.

V kolika letech jsi DPC opouštěla a s čím jsi odcházela? S jakými pocity, co ti pobyt tady dal?

Z DPC jsem odcházela, když mi bylo 26. Odcházela jsem psychicky více stabilní, s dobrým zaměstnáním a rozhodně jsem byla více připravená na to být samostatná. Samozřejmě jsem se bála, jak to budu zvládat, ale díky pobytu v DPC jsem na sobě udělala obrovský kus práce, takže jsem si víc věřila. Díky DPC jsem dostudovala VOŠ, našla si brigádu a pak i práci. Taky jsem začala chodit pravidelně na terapie, na které mi zprostředkovali kontakt v DPC. Pobyt v DPC mi toho dal víc, než jsem původně čekala. Byla to záchrana a jen díky tomu jsem teď tam, kde jsem. Sice jsem to byla já, kdo se musel snažit, ale bez podpory a pomoci bych to určitě nezvládla.

Jak by znělo tvé doporučení pro mladé lidi, kteří DPC využít nechtějí nebo se bojí?

Moje doporučení/vzkaz je, že se nemusí ničeho bát. Pokud cítí, že by potřebovali nějakou tu pomoc a podporu, nějaké místo, kde si můžou dát svůj život dohromady, tak to stojí aspoň za vyzkoušení. Vždycky je možnost se tam nejprve jít jen nezávazně podívat, zjistit, jak to tam funguje a jak to tam vypadá, a pak se rozhodnout. Říct si o pomoc není ostuda, je to odvaha. Nikdy není pozdě na to něco ve svém životě změnit. Přejít do dospělého a samostatného života není vždy úplně jednoduchý a byla by škoda nevyužít pomocné ruky, která se nabízí.

Zákon o podpoře bydlení přináší kontaktní místa pro potřebné a pomocnou ruku při osamostatnění

„Mladí lidé se lépe zorientují v nové životní situaci, zákon jim poskytne jakési průvodcovství při hledání bydlení,“

říká **Katarina Šrámková**, koordinátorka
advokačních aktivit z Iniciativy za bydlení.

Jak by měl tento zákon fungovat a v čem vidíte jeho benefity?

Zákon v Česku zavádí systém podpory pro získání a udržení stabilního bydlení pro nejzranitelnější domácnosti, které v důsledku nízkých příjmů, ohrožení sociálním vyloučením či diskriminace vypadávají ze standardního bydlení dostupného na běžném trhu. Klíčové je, že zavádí preventivní nástroje, definuje role jednotlivých aktérů a vytváří prostor pro lepší koordinaci mezi obcemi, sociálními službami a státem.

A to znamená konkrétně co?

Zákon stojí na třech klíčových a vzájemně propojených pilířích – kontaktních místech pro bydlení, asistenci a systému garancí pro pronajímatele. Kontaktní místa pro bydlení vzniknou na 132 obcích s rozšířenou působností. Poskytují poradenství a mají koordinační roli v systému podpory bydlení. Asistence znamená, že sociální pracovníci pomáhají domácnostem s vyhledáváním bydlení, jednáním s pronajímateli, řešením problémů spojených s bydlením a udržením nájemních smluv. Systém garancí pro pronajímatele má snížit rizika spojená s pronájmem bytů zranitelným skupinám a motivovat pronajímatele k většímu zapojení do dostupného bydlení.

Za zásadní lze tedy označit to, že v Česku poprvé nebudou obce a organizace, které se rozhodnou bytovou nouzí aktivně řešit odkázané výhradně na krátkodobé projekty financované převážně z prostředků Evropské unie, ale že stát si tuto agendu vzal za svou. Po postupném náběhu tak očekáváme, že tu vznikne dlouhodobý a udržitelný systém podpory bydlení, a to i po stránce finanční.

V terénu zaznívá, že jen tyto služby ale složitou bytovou situaci deseti tisíců rodin nevyřeší...

Ano, nevyřeší všechny problémy s bydlením, které v Česku máme. Je to ale zcela klíčový první krok, který bylo potřeba učinit již dávno. Krok díky, kterému budeme moci zavést výše zmíněné nástroje, které pomohou různým cílovým skupinám – například mladým dospělým opouštějícím ústavní péči nebo pěstounské rodiny, matkám samoživitelkám, osaměle žijícím seniorkám, chudým rodinám, lidem s duševním onemocněním a dalším lidem, kteří žijí v bytové nouzi nebo jsou bytovou nouzí ohroženi.

Zákon se opírá o nástroje, které byly pilotované v řadě českých obcí. Víme, že fungují. Cestou není vyloučení z bydlení ignorovat. Tak ten problém nezmizí. Z evaluací a praxe víme, že pokud se domácnostem

dostane potřebné podpory, dokáží si bydlení udržet, i když jsou na běžném trhu vnímány jako „rizikové“.

Jak konkrétně by měl pomoci mladým lidem opouštějícím pobyťová zařízení?

Mladí dospělí, kteří vyrůstali v ústavní či pěstounské péči, po odchodu z náhradní péče většinou při hledání bydlení postrádají oporu ze strany rodiny či bližšího okolí. Z tohoto hlediska je klíčové poradenství na kontaktních místech pro bydlení, které mladým lidem pomůže zorientovat se v nové životní situaci a poskytne jim jakési průvodcovství v oblasti hledání bydlení.

Zákon bohužel nedokáže kompenzovat nedostatečnou pozornost, kterou jako

společnost obecně věnujeme specifickým zabydlování a sociální práce s mladými lidmi. A byť mladí lidé opouštějící pobyťová zařízení patří mezi zvláště zranitelné skupiny, kterým by zákon o podpoře bydlení měl pomáhat, v důsledku politického tlaku se do něj dostal poměrně přísný příjmový test, který je rozhodujícím kritériem pro to, zdali úřad práce vydá souhlasné závazné stanovisko pro poskytnutí podpůrných opatření žádající domácnosti, či nikoliv. Pokud mladý člověk tímto kritériem projde, může se mu díky zákonu dostat kromě podpory ve formě poradenství s hledáním či udržením bydlení i podpory ve formě asistence a garancí pro pronajímatele.

Více informací o zákoně na podporu bydlení a jeho přínosech můžete najít na stránkách:

- <https://socialnibydeni.mpsv.cz/pomoc>
- <https://mmr.gov.cz/cs/microsites/bydeni-pro-zivot/menime-pravidla-hry/zakon-o-podpore-bydeni>



PRÁCE

Neúspěch je součástí života každého člověka. Je důležité se nevzdát a zkusit to znovu. Dospívající osoby, které patří do skupiny „ohrožené děti“, mají jinou startovací čaru než ostatní děti. Jejich sebeúcta a sebehodnota jsou mnohem nižší. Je potřeba je pravidelně oceňovat, povzbuzovat, nechat je zažívat úspěch. Pokud získají sebedůvěru, jsou schopny ukázat i v pracovní oblasti, co vše v sobě mají.



Nepřišla jsem
na brigádu.
Vyhodí mě?

V práci
neumím
tak rychle
obsluhovat
zákazníky,
jak by moje
šéfová chtěla.
Několikrát mě
napadlo tam
raději nejít.

Nevěřím si, že
bych měla na
konzervatoř.
Asi půjdu na
prodavačku, jako
všechny holky
tady.



Aby mladí lidé mohli uspět v pracovním procesu a plně vytěžit svůj potenciál, potřebují mít možnost vyzkoušet si své schopnosti a osvojit pracovní návyky. Jako ideální forma se ukazuje brigáda. Každá úspěšná zkušenost na brigádě znamená zvýšení pocitu zdravého sebevědomí. Pokud při brigádě hned neuspějí, mohou se o to pokusit jindy znovu. Dospívající osoby často nevědí, co mají rády, v čem jsou dobré a jaké dovednosti by měly rozvíjet. Stabilní dospělí lidé pro ně mohou být vzorem, mohou je podpořit při hledání nových zájmů, aktivit nebo třeba ve snaze dostat se na vysněný obor. Studovat to, co člověka baví, je dobrý předpoklad pro to mít pracovníka, kterého těší jeho práce a bude v ní úspěšný.

V průzkumu z roku 2015

tvrdí **48%** dospívajících (ze 100 oslovených),

že má vybranou práci, kam nastoupí po odchodu z domova.

Z nich pak **80 procent** uvedlo, že je to práce v oboru, který studují.

V 88 procentech se přitom jedná o manuální práci.

(Průzkum Integrace dětí z dětských domovů do společnosti, Mimo domov, 2015)

TIPY PRO PRAXI

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP JE DŮLEŽITÝ

Je třeba dodat dospívající osobě dostatek informací k výběru oboru – konkrétní kroky, co je potřeba udělat pro to, aby se dostala na vybraný obor.

Je důležitý individuální přístup. Každý potřebuje podpořit v něčem jiném. Někdo v hledání brigády/práce, jiný nacvičit pohovory, doprovodit do práce či zvýšit sebevědomí.

Když je vidět, že mladá dospělá již podporovanou práci zvládá, je třeba hledat cesty, jak ji motivovat k přestupu k běžnému zaměstnavateli.

Brigáda je klíč k zaměstnání i k vlastnímu sebevědomí

„Na pracovních návycích se dá pracovat s dítětem již v dětském domově,“

shodují se **Mgr. Tereza Jandová**, ředitelka Soukromého dětského domova SOS 92, z. ú.,

Karolína, mladá dospělá s osobní zkušeností se životem mimo rodinu,

Mgr. Jiří Kotschy, ředitel Dětského domova Čtyřlístek v Plané,

a **Mgr. Martin Lněnička**, ředitel Dětského domova v Dolních Počernicích.

Brigáda je klíčová pro přípravu na budoucí zaměstnání. Mladý člověk si kromě výděлку přinese i uvědomění toho, co ho baví, v čem by se chtěl zdokonalovat, jaké jsou jeho pracovní dovednosti, případně jaká práce pro něj vhodná není.

OD PRVNÍ ZKUŠENOSTI PO ZÍSKÁNÍ LEPŠÍCH VYHLÍDEK

Mít první brigádu ale není jednoduchý úkol. Řada dospívajících osob musí v sobě překonat strach z nové, neznámé oblasti v jejich životě. „Rozumím jejich strachu, ale pokud to zvládnou, je to pro ně velká výhra a můžou být na sebe pyšní. Poznájí nové lidi a jsou o krok blíž k samostatnému životu,“ říká Karolína, mladá dospělá s osobní zkušeností se životem mimo rodinu. Nabídka možných brigád závisí na poloze dětského domova a trhu práce. Není samozřejmostí mít velké množství brigádnických míst pro každé pobytové zařízení. Je ale vhodné si z pozice vedení daného zařízení vytvářet kontakty na místní drobné či větší podnikatele, obchodní řetězce. Existuje celá řada prací, které jsou neoficiální, a je dobré s dospívajícími mluvit o rizicích, jež to s sebou přináší. „V případě oficiálních brigád je možné je uvést do životopisu, tím se zvyšuje možnost na získání lepší pracovní pozice na trhu práce. Zároveň je brigádník v případě úrazu pojištěný. U černých brigád je to právě naopak,“ doplňuje Jiří Kotschy.

MOTIVACE SE VYPLATÍ

Není potřeba dospívající k brigádám nutit, ale hledat cesty, jak je motivovat. „Je takovým nepsaným pravidlem,

že každý, kdo je starší 15 let a má ukončenou povinnou školní docházku, má minimálně o prázdninách brigádu. Ten, kdo pracuje, má u nás maximální podporu a velký respekt od vychovatelek,“ doplňuje Tereza Jandová. Hlavní motivací pro dospívající osobu jsou podle ní také vydělané peníze. Poprvé se může rozhodnout, za co je utratí. Řada dospívajících se s nedostatkem financí potkává ve své rodině. Brigády jim umožní zažít, jaké to je mít finance. „Vydělané peníze jsou jejich a mohou rozhodnout, na co je využijí. Koupí si, co je potěší, a naším cílem je učit je spořit,“ říká Martin Lněnička.

DŮLEŽITÉ JE SDÍLET ÚSPĚCHY I NEÚSPĚCHY

Podle Martina Lněničky je také důležité dospívajícím osobám ukázat, kde brigády hledat, případně jim dát kontakt na konkrétního zaměstnavatele nebo agenturu zajišťující práci. Podpořit je tak, aby si ji vyřídily samy či s dopomocí. „Před brigádou si dospívající osoba připraví životopis, ten je pak zkontrolován, případně dopracován. Její pracovní aktivita a zkušenosti jsou probírány,“ upřesňuje Martin Lněnička.

Není to ale pouze o přípravě na brigádu. Mnoho dospívajících potřebuje individuální podporu. „Každá dospívající osoba to má jinak. Někdo potřebuje pomoc při hledání, jiný, když má na brigádu nastoupit, další, aby na brigádu vstal. Je důležité tam být pro ně za každých okolností,“ vysvětluje Tereza Jandová. Pro dospívající je podle ní důležité si o brigádách povídat, být tam pro ně v čase úspěchů, ale i když se jim něco nepovede. „Většinou

si s nimi už v průběhu brigád povídáme, kolik si asi vydělají, co s tím udělají, plánujeme, sníme s nimi a pomáháme jim sny plnit," doplňuje Tereza Jandová.

Dospívající se stávají pro mladší děti jejich vzorem. „Stávají se pro ně jakousi inspirací. Děti vidí, že vydělávat peníze je běžná součást života a můžou se těšit, že jednou budou mít svoje penízky i ony," dodává Karolína.

TIPY PRO PRAXI

SPOLUPRÁCE POMÁHAJÍCÍCH ORGANIZACÍ

Je dobré napojit dospívající na neziskové organizace, které mohou pomoci při zprostředkování brigády/práce (např. Byznys pro společnost, Fokus, Nadace Terezy Maxové, Nadání a dovednosti apod.).

Je klíčové zpětně zjišťovat, jak se dospívající osobě na brigádě/v práci dařilo, a společně hledat řešení, došlo-li k nezdaru. Každá pomáhající organizace či instituce by měly mít nastavený proces zpětného ověřování, aby nedošlo k jeho opomíjení.

„Je důležité si být vědom toho, že každé dítě je jiné. Do značné míry to záleží na tom, jaké prostředí ho formovalo před životem v pobytovém zařízení, jaká je jeho odolnost vůči stresu, jaké pracovní návyky má vypěstované či jaké je jeho sebevědomí. Neexistuje univerzální strategie, jak postupovat. Vždy je ale nutné provádět volbu oboru spolu s dítětem,“

říká **Jiří Kotschy**,
ředitel DD Čtyřlístek v Plané.



„Brigáda je první zaměstnání, u kterého můžu zklamat, zvednout se a zkusit to znovu. Mám na to dva roky, abych to ve svém opravdu prvním zaměstnání dal,“

říká **Dominik**.

První brigáda nebo práce jsou pro dospívající velký stres

„Aby mladí dospěli uspěli v práci, potřebují motivaci a podporu,“

říkají **Linda Hurdová**, ředitelka organizace Nadání a dovednosti, o. p. s.,
a **Olga**, mladá dospělá s osobní zkušeností se životem mimo rodinu.

První brigáda či první zaměstnání jsou pro dospívající osoby velkým stresem. Často si myslí, že nic neumí, jsou zamlklé, bojí se komunikovat s okolím a přijde jim, že do čeho se pustí, to pokazí. Neznají svůj potenciál a netuší, jaká všechna povolání existují. Rovněž nevědí, že je možné propojit jejich silné stránky a zájmy s konkrétním povoláním, které je bude bavit. Aby však u své první brigády či zaměstnání uspěli, potřebují pomoc svého okolí. To potvrzuje i Olga, která vyrůstala v dětském domově. „Potřebovala jsem velkou podporu od blízkých, ale ty jsem v té době neměla. Bylo by to pro mě jednodušší, kdyby tam pro mě někdo byl. Určitě mladým pomáhá i to, když jim někdo ukáže, jak sepsat životopis, a nasměruje je na možnou práci, která je bude zajímat a ve které se budou cítit dobře,“ říká Olga.

NA ZAČÁTKU JE POTŘEBNÁ PODPORA

Mezi další bariéry, které mladým dospělým komplikují nástup do nového zaměstnání, patří i horší orientace v mezilidských vztazích, mezery ve finanční gramotnosti, složitější sebeprosazení a chybějící komunikační dovednosti. „Nemají představu o pracovních poměrech a smlouvách, neznají svůj potenciál či neumí rozvíjet vnitřní motivaci,“ tvrdí Linda Hurdová. Nejen na tyto chybějící dovednosti se proto zaměřuje projekt ROZHLED, za kterým stojí právě Nadání a dovednosti. Do projektu mohou vstupovat dospívající žijící v pobytových zařízeních, pěstounské péči či s rodičem samoživitelem. „Orientujeme se společně na trh práce tak, aby si naši klienti byli sami schopni vybrat studium, brigádu či první zaměstnání, uspěli v něm a rozvíjeli svůj potenciál. Věnovat se dospívajícím takto intenzivně je důležité i pro jejich sebevědomí,“ upřesňuje Linda Hurdová. Ta by si přála,

aby zaměstnavatelé dávali příležitost mladým lidem formou stáží při studiu, vtáhli je tak do dění a dali jim pocítit, že jsou potřební. Najde-li se podle ní ve firmě kolega, který bude plnit roli mentora, je to určitě přidaná hodnota.

LOAJÁLNÍ A VĚRNÍ ZAMĚSTNANCI

„Zaměstnavatelé, kteří věnují svůj čas a důvěru dospívajícím, mohou získat loajální a kvalitní zaměstnance. Pokud jsou vytvořeny podmínky tak, aby byla dospívající osoba postupně vtahována do procesu práce, může lépe překonávat své chybějící dovednosti,“ doplňuje Linda Hurdová. To potvrzuje i Olga. „Měla jsem obrovské štěstí nazaměstnavatele. Při pohovoru mi dopodrobna vysvětlili, co budu dělat a jakým školením si projdu. Kolegové a kolegyně mi pořád říkali, že jsem šikovná a mám na víc, což mi dodávalo sebevědomí. Hlavně jsem se cítila potřebná. Přestala jsem se bát lidí a začala si věřit, sebevědomí narůstalo. Stala jsem se několikrát zaměstnankyní roku a povýšila jsem až na vedoucí oddělení,“ popisuje Olga.

JAK TO DĚLÁME U NÁS

„Podpora mladých dospělých přináší užitek i zaměstnavatelům,“

říká v rozhovoru **Veronika Hladíková**,
store manager ve společnosti Starbucks, AmRest Coffee, s. r. o.

Proč se Starbucks rozhodl zaměstnávat mladé dospělé s osobní zkušeností se životem v pobytovém zařízení?

Součástí kultury Starbucks je vytvářet prostředí, kde se každý cítí vítán. Navíc jsme pro mladé lidi často prvním místem, kde začnou získávat pracovní zkušenosti a profesně růst, a tak máme radost, když tyhle dvě oblasti můžeme propojit a pomoci tak mladému člověku, který má startovací pozici o něco těžší.

V čem spočívá vaše podpora?

Každý nový člen týmu absolvuje pečlivě poskládaný tréninkový program, v rámci kterého má příležitost postupně vstřebat všechny důležité znalosti a dovednosti pro práci ve Starbucks, a to s podporou trenéra a manažera kavárny. Na začátku na to tedy rozhodně není sám a má takovou podporu, jakou potřebuje. Pokud se mu u nás zalíbí, rádi ho podpoříme v dalším růstu, ať už na vedoucí pozici, nebo v rámci kávové expertizy.

Jaké viditelné byly změny v chování mladých dospělých, jak se postupně u vás změnili a čemu to přikládáte?

Když si vzpomenu na začátky s některými z nich, mám před očima vyklepané mladé lidi, co minimálně mluví a stěží dají dohromady souvětí. Kluci a holky bez sebevědomí. Říkala jsem si, proč, a hlavně jak jim pomoci, aby z nich byli zodpovědní baristi a super partneři (tak si říkáme místo zaměstnanci). Bylo potřeba se zaměřit na vyjadřování, včasné příchody a zájem se učit. A řada z nich to dokáže. Jak? Stačilo jim věřit a podporovat je. Spousty zaměstnavatelů hned při prvním pozdním příchodu řeší ukončení pracovního poměru, ale proč? Každému se to může stát, tak proč hned zaměstnankyni, co vyrůstala v dětském domově, označit jako nespolehlivou? Za své působení ve Starbucks jsem pracovala s více lidmi z dětských domovů a vždy stačilo, abych nastavila očekávání a vysvětlila, proč jsou důležitá. Upřímně řečeno, ne vždy to okamžitě fungovalo na 100 procent, ale vložená energie se mi vrátila, a to jak v radosti, že se mladí dospělí naučili něco nového, povýšili na vyšší pozici, tak v tom, že to jsou loajální partneři.

Co byste vzkázala dalším zaměstnavatelům, kteří o zaměstnávání mladých dospělých uvažují?

Mladí lidé mají hodně energie, rychle se přizpůsobují a neustále se chtějí učit nové věci. Současně je u nich hodně prostoru budovat nové návyky a pomáhat jim s jejich rozvojem. I díky tomu je toho můžete nejen hodně naučit, ale také se toho hodně naučit od nich.

Vložená energie do mladých dospělých se mi vždy vrátila, a to jak v radosti, že se něco nového naučili, tak i v tom, že povýšili na vyšší pozici a stali se z nich loajální partneři.

„Spoluzodpovědnost je potřeba žít v každé možné situaci,“

tvrdí **Mgr. Martin Lněnička**,
ředitel Dětského domova Dolní Počernice.

Zodpovědnosti se dospívající osoby nenaučí tím, že o ní bude poslouchat od nás dospělých osob. Je potřeba, aby byly zodpovědné v každé situaci. Ukážu vám to na příkladu řidičského průkazu. Projeví-li o něj dospívající osoba zájem, dozví se, že třetinu zaplatíme my, o třetinu ceny požádá naši spřátelenou neziskovou organizaci a třetinu si doplatí. Smyslem je, aby byla dospívající osoba spoluzodpovědná za náklady, brala to vážně a skutečně si uvědomovala cenu řidičského

průkazu. Jsme tady ale pro ni. Pokud potřebuje jízdy navíc, společně si povídáme o tom, proč tomu tak je, a podle domluvy si řekneme, jestli si to uhradí sama, nebo přispějeme my. Když neudělá zkoušky, doplácí si navýšení nákladů. Podporujeme ji a umožníme jí si peníze od domova půjčit. Jestliže řidičský průkaz vzdá, vrací finanční dar neziskové organizaci. Ze zkušenosti vidíme, že tato spoluzodpovědnost za finance pomáhá dospívajícím brát situaci vážně.

TIPY PRO PRAXI

od Jiřího Kotchyho, ředitele Dětského domova Čtyřlístek v Plané

Každé dítě by mělo mít možnost vyzkoušet si přijímací řízení v oboru, o který má zájem. I když se zdá, že se jedná o nereálnou představu, považuji za vhodné, aby si dítě mělo možnost vyzkoušet přijímačky na vysněnou školu. O těchto jeho snech by mělo být hovořeno i s jeho zákonnými zástupci.

Pokud dítě uspěje, posílí to jeho sebevědomí a připraví ho na další životní výzvy, které před ním stojí. V případě neúspěchu se dítěti dostane možnost nahlédnout na vlastní schopnosti, jež jsou často zidealizované.

Klíčové pracovníce a sociální pracovníce musí dítěti pomoci, podpořit ho a povzbudit vhodnou formou, aby u něj nedošlo k rezignaci a demotivaci. Naším cílem je, aby dítě vědělo, že je důležité pracovat na svém růstu, na dalším vzdělávání.

Nabízí se volba druhého oboru, kterou lze konzultovat se školským výchovným poradcem, případně pracovníky pedagogicko-psychologické poradny a hledat nejlepší možné řešení pro dítě.

Žádný učený z nebe nespádl

„Jakýkoliv nezdar lze využít k dalšímu růstu,“

myslí si **Mgr. Bc. Jana Havigerová**,
sociální pracovnice a právnička organizace Letní dům, z. ú.

V Letním domě pro dospívající pořádáme tréninkové pobyty. Jedná se o cyklus víkendových setkání s orientací na praktická témata, která si dospívající potřebují lépe osvojit před vstupem do samostatného života. Jedním z témat, na něž se zaměřujeme, je právě oblast práce. Mladí lidé mají možnost si vše, co je v této životní oblasti čeká, aktivně vyzkoušet, a to v co nejvíce reálném prostředí. A co konkrétně spolu děláme?

Nacvičujeme praktické dovednosti, kam patří nácvik vyhledávání práce, vytvoření životopisu a motivačního dopisu, volání na inzerát, simulování pohovoru s HR specialistou či jinou osobou, orientace v pracovní smlouvě a jiné. Nabízíme také individuální doprovázení. Zde se jedná o řešení konkrétní zakázky – podpora při volání na reálný inzerát, doprovod na pohovor, trénink cesty do zaměstnání, reflexe pracovní zkušenosti, fungování v týmu kolegů. Máme za to, že dospívajícím vyrůstajícím mimo rodinu chybí zejména pracovní návyky a sebedůvěra v sebe samé, jakož i vůle a motivace si práci najít a udržet. To vše lze

však dobře trénovat brigádami. Z našeho pohledu by každá dospívající osoba měla mít větší povinnost si brigádu najít. Brigádu je vhodné hledat u běžného zaměstnavatele, s možností (asistencí) podpůrné organizace, která dospívající v případě neúspěchu provede tímto prožitkem. Náš přístup je založen na otevřené komunikaci včetně komunikace nezdarů a vždy se snažíme o vytvoření bezpečného prostoru pro tento citlivý rozhovor. Zjišťujeme důvod neúspěchu a orientujeme se na to, že vše se dá trénovat a zlepšovat. Zároveň vyzdvihujeme, že jakýkoliv nezdar lze využít k dalšímu růstu a mladého člověka podporujeme v další práci bez snižování jeho kvality a křehké sebedůvěry.

„Abys mohl v práci růst a získat tím i sebedůvěru, potřebuješ, aby tě tvůj zaměstnavatel vedl, nejdřív ti vše dobře vysvětlil a byl s tebou. Pocit bezpečí a postupné zaučování mi pomohlo,“

sděluje **Olga.**



TIPY PRO PRAXI

JAK PŘIPRAVIT DOSPÍVAJÍCÍHO NA LEPŠÍ START NA TRHU PRÁCE

Dejte mu prostor zvládat běžné věci sám

Pošlete ho nakoupit, zavolat na úřad nebo objednat služby. Tyhle malé mise budují sebevědomí a učí jednat s lidmi.

Naučte ho zacházet s penězi

Vysvětlete, jak hospodařit s výplatou/kapesným, rozdíl mezi čistou a hrubou mzdou, jak funguje účet a karta, co obnáší půjčka. Nejlépe na praktických cvičeních z reálného života.

Zapojte ho do brigády už během školy

I práce na pár hodin týdně ve skladu, kavárně nebo kanceláři přinese zkušenost s pravidelnou docházkou a komunikací se šéfem či kolegy.

Proberte základy pracovního chování

Dochvilnost, vhodné oblečení, dodržování úkolů, schopnost komunikovat s lidmi kolem sebe. To jsou dovednosti, které zaměstnavatelé ocení nejvíc.

Trénujte komunikaci a sebe prezentaci

Zkuste pohovor nanečisto. Učte ho představit se, odpovědět na otázky, říct si o pomoc nebo přiznat, že něčemu nerozumí.

Učte ho nevzdávat se

Pomozte mu vidět, že odmítnutí na pohovoru není katastrofa. Každá zkušenost, i ta nepovedená, posouvá dál. Povzbuzujte vytrvalost a odvahu říct si o pomoc nebo radu.

Naučte ho orientovat se ve svých právech a povinnostech

Vysvětlete, co obnáší pracovní smlouva a dohoda o provedení práce, kdy má nárok na dovolenou a jak řešit problém se zaměstnavatelem.

Rozvíjejte jeho digitální dovednosti

Umět poslat e-mail s přílohou, pracovat s online kalendářem a kancelářskými programy, vyhledat informace, orientovat se v pracovních inzerátech. To vše dnes patří k nutné výbavě uchazeče.

Pomozte mu s pracovním portfoliem

Životopis může mít i mladý člověk bez praxe – stačí uvést brigády, dobrovolnictví, školní projekty, dovednosti a zájmy. Pomozte mu ho sestavit a uchovat.

Seznamte ho s lidmi, kteří inspirují

Nabídněte pozitivní vzory díky setkání s lidmi různých profesí, návštěvám firem, účasti na workshopech. Reálný příklad, jak se „to dá“, je pro mladé lidi největší motivací.

JAK TO DĚLÁME U NÁS

Projekt To dáš! pomůže mladým lidem i s pracovními návyky,

říká **Mgr. Terezie Sverdlinová,**
ředitelka Nadace Terezy Maxové dětem.

Mladí lidé, kteří vyrůstali v dětském domově, nemají v porovnání s vrstevníky stejné podmínky pro start do nového života a pro vstup na trh práce. Těmto mladým lidem chybí vzory, zkušenosti, mívají problémy v komunikaci, často jsou pro ně různé standardní životní situace hůře řešitelné. Všechny tyto hendikepy se promítají i do hledání a udržení si nového zaměstnání, kde na ně čekají naprosto nové situace. V mnoha případech je velkou výzvou i samotný pohovor. Pomoci na startu jim má právě projekt To dáš!, za kterým stojí Nadace Terezy Maxové dětem.

Jak je váš projekt koncipován? Na co se zaměřuje?

Projekt sociálně-personální agentury je zaměřen na podporu znevýhodněných klientů na jejich cestě k zaměstnání a získání samostatnosti bez závislosti na sociálním systému. Dáváme těmto lidem šanci vzít osud do vlastních rukou a začít zodpovědný život. Zaměstnavatelům dáváme příležitost podpořit zaměstnávání velké skupiny lidí, která vstupuje na trh práce. Tato podpora a propojení jsou námi poskytovány zcela zdarma. Záměrem projektu je zprostředkování vhodného pracovního místa a získání pracovních návyků potřebných pro udržení pracovní pozice. Nezbytnou pomocí v tomto procesu je podpora mentora – blízkého člověka na pracovišti, který našeho klienta v prvním období trpělivě podporuje a poskytuje mu pravidelnou zpětnou vazbu.

Kde je vaše role?

Doprovázíme obě strany – komunikujeme se zaměstnavateli a pomáháme jim vytvářet podmínky pro zaměstnávání mladých lidí z dětských domovů i maminek z azylových domů, zároveň provázíme naše klienty v prvním období po uzavření pracovního poměru, v průběhu jejich adaptace v novém prostředí. Pomáháme řešit případné nesrovnalosti. Hlavním cílem je snížení nezaměstnanosti těchto lidí po opuštění dětského domova či azylových domů a jejich závislosti na sociálním systému.

Co si zájemci o účast ve vašem projektu mohou odnést?

Podporujeme jejich samostatnost a soběstačnost, podílíme se na utváření jejich kompetence pro získání pracovní pozice a zvyšujeme jejich připravenost na nároky zaměstnavatele. Nabízíme získání pracovních zkušeností a osvojení základních pracovních návyků našich klientů. Aktivně komunikujeme s korporátními a regionálními zaměstnavateli i se státním sektorem a úřady práce na poli vyhledávání pracovních příležitostí. Poskytujeme nové zdroje uchazečů o práci pro zaměstnavatele. A také zvyšujeme připravenosti firem na zaměstnání znevýhodněných klientů.

Jaké profese klientům nejčastěji doporučujete?

Po navázání vztahu s klientem, zjištění jeho dosaženého vzdělání, praxe a preferencí se snažíme zajistit pracovní nabídku šitou na míru, případně projít s ním aktuálně nabízená volná místa a nabídnout mu – v návaznosti na jeho možnosti – i jiné dostupné varianty.

Kam se mohou zájemci o zaměstnání u vás obracet?

Jednou z možností je zkontaktování Nadace Terezy Maxové, ať už telefonicky, či mailem – todas@terezamaxovadetem.cz.

TIPY PRO PRAXI

FOND PRO VYSOKOŠKOLÁKY
NADACE TEREZY MAXOVÉ DĚTEM

Motto: *„Ke studiu stačí odhodlání.
My ti pomůžeme se vším ostatním.“*

Tvůj život může vypadat jinak, než si myslíš.
Vzdělání ti k tomu otevře dveře – a my ti pomůžeme jimi projít.
Fond pro vysokoškoláky Nadace Terezy Maxové dětem
podporuje mladé lidi z dětských domovů a pěstounské péče,
kteří chtějí pokračovat ve studiu po maturitě.

Zaplatíme školné, ubytování, cestovné, učebnice a další náklady.
A budeme s tebou od prvního dne až do promoce.
Jen 2 % mladých lidí z dětských domovů se dostane na vysokou školu
a ty můžeš být mezi nimi.
Tahle cesta není vždycky lehká, ale nejsi na ni sám.

Stačí udělat první krok a říct si o podporu. Zbytek zvládneme spolu.

OZVI SE NÁM A ZAČNI SI BUDOVAT BUDOUCNOST PODLE SEBE.

Informace či konkrétní pomoc najdeš tady:

[https://nadaceterezymaxove.cz/
fond-pro-vysokoskolaky-z-detskych-domovu-a-nahradni-rodinne-pece/](https://nadaceterezymaxove.cz/fond-pro-vysokoskolaky-z-detskych-domovu-a-nahradni-rodinne-pece/)

NA VLASTNÍ KŮŽI

Díky finanční podpoře od nadace mám stabilitu a klid,

říká **Adam**, který spolupracuje
s Nadací Terezy Maxové dětem.

Studuji muzikál na pražské konzervatoři. Tanec i zpěv jsou moje vášeň. Nadace Terezy Maxové dětem je pro mě skutečnou oporou. Otevírá mi možnosti, které bych jinak neměl. Díky její pomoci můžu pokračovat ve studiu, rozvíjet svůj talent a mít zajištěné ubytování. To vše mi dává stabilitu a klid na duši. Vyrůstal jsem v pěstounské péči, a proto je pro mě tahle jistota dvojnásob důležitá. Nadace není jen finanční instituce, je pro mě jako opravdová rodina – věří mi, stojí při mně a posiluje moji víru, že dokážu naplnit to, co jsem si pro svou budoucnost předsevzal.

KATEŘINA



Už si ani nepamatuju, kdy máma začala pít. Natož kdy mě poprvé praštila. Asi to šlo ruku v ruce. Když mi bylo deset, učitelka si při tělocviku všimla, že se nemůžu normálně hejbat, že mi něco je.





Učitelka mě po hodině odvedla do nemocnice. Službu měla mladá doktorka. Byla na mě milá, a tak jsem jí to všechno vyklopila. Bylo to poprvé, co jsem se někomu svěřila s tím, co se mi děje.



Doktorka večer zavolala mámě. Ta všechno popřela. Prý jsem žárlila na bráchu a udělala jednu ze svých četných hereckých etud.





Když mi bylo jedenáct, utekla jsem z domu jen v pyžamu a péřovce. Šla jsem ke kamarádce. Ta věděla, co se u nás děje. Volala jsem na Linku bezpečí. Tam mi řekli, že se nemám vracet domů.



Ráno pro mne přijela policie. Vozili mě celý den v autě, večer mě odvezli domů. Pak už to bylo rychlý – diagnostik, děčák.





Když mi bylo kolem patnácti, tak se mě při jedné návštěvě sociálka zeptala, jestli se nechci vrátit domů. Prý o to máma hodně stojí. Taky mi ale řekla, že pokaždý, když s mámou mluvila či se s ní viděla, byla na mol.





Chci jít pryč.



Katko,
neblázní.
Zbývá ti jen
pět měsíců
do závěreček,
kam půjdeš?

Jakmile mi bylo osmnáct, řekla jsem v děcáku, že odcházím, že jdu k mámě. Strašně jsem chtěla věřit tomu, že to bude fungovat. Máma byla pro mě jak magnet.



Bude to
v pohodě,
je mi 18,
už to tu
nemůžu
vydržet.



Tu školu už
nedoděláš,
když půjdeš.
Nebud'
tvrdohlavá!



Co budu dělat?
Sakra. Ale co,
hlavně že mám
svobodu.



Po 14 dnech jsem odešla ke svému tehdejšímu příteli.



Byla to blbost. Bral drogy, já myslela, že kvůli mně toho nechá. Nepřišlo mi to nebezpečné. Po pár měsících jsme se rozešli. Já se vrátila zas k mami. Tou dobou jsem už ale jela v drogách.



Nakonec jsem skončila na ulici. Živila jsem se prodejem perníku. Zažívala jsem každodenní strach, byl to boj o přežití. Hlavně jsem věděla, že nechci nic chytnout. Takhle jsem žila dva roky.





Nakonec jsem měla štěstí. Jeden šmejď mi prodal infikovanéj matroš a mně hrozně otekly nohy. Nemohla jsem vůbec chodit. Sotva jsem došla k mami.





Nebylo to úplně jednoduchý, měla jsem další zdravotní problémy, ale dostala jsem se z toho. Začala jsem chodit na psychoterapii.





Mám svůj domov, partnera, žiju normální život. Můj syn je se svým otcem, ale vidáme se spolu.



Ahoj,
co ve škole?

Co jste měli
k obědu?

Tak dobře.
Brzy ti zase
zavolám.
Mám tě ráda...



Nic, dobrý.

Už ani nevím,
mami.



Příběh Katky je podle skutečné události.

SPOLEČNĚ PO SVÝCH

PRŮVODCE PRO VŠECHNY, KTEŘÍ OVLIVŇUJÍ ŽIVOTY
DOSPÍVAJÍCÍCH A MLADÝCH DOSPĚLÝCH
VYRŮSTAJÍCÍCH V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH
A PODÍLEJÍ SE NA JEJICH OSAMOSTATŇOVÁNÍ

PRACOVNÍ KARTY PRO DOSPÍVAJÍCÍ A MLADÉ DOSPĚLÉ



KROK DOMŮ
nadační fond

PRACOVNÍ KARTY PRO DOSPÍVAJÍCÍ A MLADÉ DOSPĚLÉ



Dobrý den,

odejít z prostředí, kde už to znáte, do nového musí být těžká věc. Možná cítíte nejistotu, strach či obavu z neznámého. Je ale také dost možné, že se těšíte na svobodu a poznání nových věcí. Asi máte nějaké představy o tom, jak by váš budoucí život měl vypadat. Možná to ale vůbec netušíte a máte v hlavě řadu otazníků.

Připravili jsme pro vás pracovní karty s názvy: **„Sebevědomí a identita, Vztahy, Terapie, Bydlení, Práce“**. V nich najdete tipy, které by se vám před či při vašem osamostatňování mohly hodit. Jsou to postřehy sesbírané od lidí, kteří s mladými dospělými při odchodu z pobytového zařízení pracují. Karty také obsahují zkušenosti Karolíny, Olgy, Markéty a Františka, kteří si sami prožili přechod do samostatného života. Jejich příběhy mohou být pro vás inspirací nebo třeba i jakýmsi návodem, kudy se nevydávat.

Karty si můžete pročítat sami, v klidu, nebo je probrat s někým, komu věříte. Součástí pracovních karet jsou informace o zaopatřovacích příspěvcích, které by vám mohly pomoci v přechodu do dospělého života. Na závěr naleznete také Kontaktář, kam si můžete zapisovat důležité kontakty.

Přejeme vám, ať máte svůj další život pevně ve svých rukách a splníte si své sny.

Hodně štěstí!

SEBEHODNOTA A IDENTITA



- Nebojte se jít za svým snem (např. určitá škola, vysněná práce). Pro každý sen je však třeba něco udělat.
- Při odcházení byste měli znát někoho, na koho se v problematických situacích můžete obrátit. Není to o tom, že bude dělat věci za vás, ale může vám pomoci, kde najít informace k tomu, jak si v dané situaci poradit.
- Nebraňte se brigádám, mohou vám pomoci ukázat, v čem jste dobří.
- To, že nevyrostáte se svou rodinou, není vaše vina.
- Nikdy není pozdě znát pravdu. Pokud nevíte nebo si nepamatujete důvody, proč jste byli odebráni ze své rodiny, nebojte se na to zeptat, a to ideálně pracovnice OSPOD (sociálně-právní ochrany dětí).
- Znat své kořeny je důležité. Informace o tom, kdo jsou vaši rodiče či sourozenci a další příbuzní, je možné dodatečně zjistit. Nebuďte na to sami.
- Pokud tápete ve své sexuální orientaci, svěřte se někomu a nebojte si nechat poradit od odborníka. Vše má řešení.

SEBEHODNOTA A IDENTITA

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Hledala jsem tátu, bylo to nutné,“

píše **Karolína**, která byla v dětském domově od 11 let.

O umístění si řekla sama. Dnes jí je 39 let.



„Měla jsem touhu najít a poznat svého otce. Tahle potřeba musí v nějaké fázi života přijít, je to přirozené, hledat, kam patřím a ke komu. Když se mi to po letech podařilo, byl ve vězení. Napsala jsem mu dopis a on odepsal. Kvůli tomu, co napsal, jsem si uvědomila, že to není dobrý člověk a ve svém životě ho nechci. Bylo to pro mě důležité zjištění. I když se o mě máma neuměla starat a tátu jsem neměla, zjistila jsem postupem času, že jsem samostatnější než moji vrstevníci z ostatních rodin, protože musím být, nemám rodiče, kteří mi pomohou. Na vše jsem většinou musela přijít sama metodou pokus-omyl. Z každého úspěchu jsem měla obrovskou radost. Tím ale nechci říct, že by mi rodina nechyběla. Chyběla, a moc.“

VZTAHY



- Máte právo se cítit zranění, naštvaní, smutní, nerozumět lidem a vztahům kolem sebe.
- Když se ve vztahu cítíte být nucení do věcí, do kterých se vám nechce, není to projev pravé lásky. Můžete říct NE.
- Není běžné říct všechno o sobě cizímu člověku. Hledejte si míru toho, komu co řeknete. Je rozdíl mezi kamarádem, známým, přítelem.
- Vztahy se nevytvářejí samy od sebe, je třeba je pěstovat a živit. Bez aktivity to nejde.
- Je dobré nebýt na odchod z pobytového zařízení sama/sám.
- Pokud nikoho ze svého okolí či rodiny nemáte, je řada organizací, které nabízejí možnost získat průvodkyni/průvodce, hostitelku/hostitele, patronku/patrona, zkrátka někoho, kdo vám při a po odchodu z instituce poradí. Tohoto člověka vám může zprostředkovat i sociální pracovnice OSPOD (sociálně-právní ochrany dětí) či sociální pracovnice pobytového zařízení.
- Pokud máte dobrý vztah s pracovnící OSPOD, můžete se na ni po vzájemné domluvě obrátit o pomoc i po vašem odchodu z pobytového zařízení, když už budete dospělí.
- Na každé obci je sociální pracovnice, která pomáhá dospělým v obtížných životních situacích a která i vám může poradit s různými problémy. Nebojte se na ni obrátit. Na obecním úřadu obce s rozšířenou působností by vaší pomocnicí měla být sociální pracovnice pro dospělé..

VZTAHY

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Samota ve vězení mi ukázala všechny své stránky,“

vypráví **Markéta**, která strávila čtyři roky ve vězení.



„Dostat se do vězení je opravdu snadné, zvláště když jste mladý. Máte v sobě víc odvahy a kuráže než starší člověk. Dovolíte si víc, ale pak je za to větší trest. Doma to bylo děsný, a tak jsem skončila v dětském domově, bylo mi devět. V 16 jsem se rozhodla žít si po svém, mít svobodu. Bylo to brzy. Našla jsem si kluka, s ním měla dvě děti. Říkám tomu blbě se zamilovat. Nebyly peníze, tak jsem se nechala navést ke krádežím. A pak spadla klec. Nikoho nezajímalo, že jsme kradli, protože jsme neměli na jídlo. Zavrou se za vámi dveře na několik západů, a hlavně let – a v tu chvíli je konec. Jste pro společnost ten špatný, horko těžko se z toho dostává ven. Děti byly svěřeny do péče mojí mámě. Té, která mě a sourozence týrala. To bylo šílený. Pokud má mladý dospělý pocit, že je na všechno sám a nemá nikoho, ve vězení to teprve graduje a samota tam ukáže všechny své stránky. Není to ta samota, která je fajn, když přijdete domů, zavřete dveře a máte klid, že tam nikdo není. Tady ta samota je tíživá, a i když je kolem spousta dalších odsouzených, nedá se věřit ničemu a nikomu. A je to paradox. Protože přesně toho jsem se v životě nejvíce bála. Kromě toho, že mi to vzalo volnost, možnost být s dětmi, musela jsem se naučit rozhodovat sama za sebe. Všechno tam má svůj řád, a to docela dost tvrdě nastavený, musí se za každé situace dodržovat. Ve vězení jsem objevila i své jiné stránky, naučila jsem se postarat se o sebe... Všechno tohle ale bylo na úkor toho, že jsem přišla o čas být s dětmi.“

TERAPIE



- Nenechávejte si věci pro sebe, svěřte se svému okolí. Zkuste mluvit s tím, komu věříte.
- Chodit na terapii neznamená, že jste blázni. Jen vás trápí mnoho věcí, se kterými už vám vaše okolí nedokáže pomoci, ale někdo jiný ano.
- Zda terapii chcete, či nikoliv, je vaše volba. Můžete si také vybrat, jaká forma terapie by vám vyhovovala.
- Délka terapie je různá, odvíjí se dle domluvy mezi vámi a terapeutkou/terapeutem. Je dobré si rozmyslet, jestli chcete chodit k ženě, či k muži.
- Nechte si s výběrem terapeutky/terapeuta poradit. Ne každý terapeut vám může vyhovovat. Je to jako s výběrem zubaře, každý vám prostě nesedne. To neznamená, že nenajdete toho správného člověka pro sebe.
- Některé terapie jsou poskytovány i zdarma. Nebojte se zeptat a hledat.
- Nečekejte převratné výsledky po prvním setkání. Je-li psychoterapie správně vedená, zlepšení se dostaví, ne po měsíci, ale po několika měsících či letech.
- Na terapii není nikdy pozdě. Přijít si na některá témata je celoživotní úkol. Neváhejte se na terapeutku/terapeuta obrátit ani po svém odchodu z pobytového zařízení. Může vám pomoci pochopit a zpracovat okolnosti, které se vám staly v dětství, poznat sebe sama, zorientovat se ve vašich vztazích i vaší sexualitě, neopakovat stejné chyby, jako dělali vaši rodiče, i pochopit jiné problémy.
- Ptejte se na léky předepsané psychiatrickou/psychiatrem, které užíváte. Měli byste vědět, k čemu jsou a jak dlouho je potřeba je brát.

TERAPIE

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Potřebuju se zbavit paniky,“

píše **Karolína**, která byla v dětském domově od 11 let. O umístění si řekla sama. Dnes jí je 39 let.



„Vhodného terapeuta jsem našla před několika měsíci, to mi už bylo 39 let. Měla jsem panické záchvaty několikrát týdně a lékařka ze záchranky mi řekla, že bych si měla někam zajít. Chodím k němu doted' a ještě spoustu let k němu chodit budu. Cítím se u něj v bezpečí, nemám problém o čemkoliv mluvit, nestydím se. Jsou věci, které jsem nikdy nikomu neřekla, až jemu. Je nesmírně ulevující moci říci hluboko uložené a nikdy nevyřčené hrůzy. Vnímá mě, pamatuje si, co říkám, nemusí se koukat do zápisů. Zmírnily se mi panické záchvaty. Terapie by měla být taková, aby se tam lidé vždy těšili. Nestyděli se plakat, smát... Bezpečné prostředí, pocit pochopení a důvěry. Aby to nebylo použito proti nim. Minulost se nedá zapomenout, ale dá se pracovat na tom, aby rány nebyly tak hluboké a bolavé. Myslím ale, že kdyby odborná podpora přišla dříve, měla bych víc sil na dospělý život. Pořád nesu velký balík bolesti a proces terapie je náročný a zdlouhavý.“

BYDLNÍ



- Než budete hledat řešení, kde bydlet po odchodu z pobytového zařízení, nejprve zvažte všechny varianty.
 - Nechte si poradit.
 - Nebudte na to sami.
 - Pokud uvažujete o návratu zpět do rodiny, mějte v záloze plán, kdyby to nešlo podle vašich představ.

Možnosti bydlení

• Rodina

- Odpovězte si na otázky:
 - Mám někoho v rodině, komu věřím? Kdo to je?
 - Změnily se naše vzájemné vztahy k lepšímu?
 - Mám nějaký důkaz, že mě tam chtějí?
 - Je to pro mě bezpečné řešení?
 - Mám náhradní plán, kdyby to nevyšlo? Jaký?

• Spolubydlení = tj. najít si nájem s někým dalším

- Peníze na vratnou kauci, peníze na nájem.
- Hledat v inzerátech, nebo si sama/sám dát inzerát.
- Podívat se na projekt Symbios – sdílené bydlení Brno (www.symbiosbrno.cz), kde můžete sdílet bydlení se studenty.

• Dům na půl cesty

- Zjistit, zda je tento dům v lokalitě, kde chcete bydlet.
- Zjistit, jaké jsou podmínky, abyste tam mohli být přijati.
- Podat si žádost.

• Ubytovna s prací

- Tato varianta je populárnější u mužů.
- Je zde možné riziko, že když přijdete o práci, zároveň ztratíte bydlení.

• Startovací bydlení (této variantě mohou předcházet „cvičné byty“)

- Ověřit dostupnost v lokalitě, kde chcete bydlet.
- Zjistit podmínky přijetí.
- Podat si žádost.

• Smlouva s dětským domovem

- Aby vám bylo 18 let a více.
- Musíte studovat, klidně i druhý učební obor.
- Je třeba si pořádně smlouvu pročíst a seznámit se s podmínkami.

• Bydlení s partnerkou/partnerem

- Souhlas partnerky/partnera.
- Vzájemnou lásku a víru, že se nejedná o krátkodobý vztah.

BYDLENÍ

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Přál jsem si zažít pocit vlastní rodiny,“

říká **František** (23 let), který vyrůstal
10 let v pobytovém zařízení.



„K rodině jsem se vrátil. Jaký jsem k tomu měl důvod? Prve to byl chtíč. Zažít si pocit úplné rodiny. Zažít si, o co jsem přišel za celou dobu, co jsem byl v dětském domově. Mít v blízkosti ty, kteří jsou mi alespoň trochu nejbližší. Z mé strany to byl především mladší bratr, mamka a sestra mé mamky. Dostal jsem to, co jsem očekával? Z jedné části ano. Více jsem se s rodinou sblížil, ale zároveň jsem na sebe hodil velké břemeno. Nejprve jsem si přisvojil bratra a vzal si ho pod své křídlo, po nějaké době jsem se staral i o matku. Takže ve finále jsem se staral sám o sebe a o další dva dospělé lidi. Oba dva ve mně nacházeli podporu a věděli, že o ně bude postaráno, že dostanou vše, co chtějí. Bylo toto rozhodnutí správné? Když se na to zpětně dívám, troufám si říct, že ano i ne. Neměl jsem problém jim do začátku pomoci, i když já sám jsem potřeboval pomoc. Ale pak si na to rodina zvykne a vznikne z toho stereotyp, který se těžko odbourává. Ani jeden z nich nebyl schopný si najít práci, neměli peníze. Mě samotného to ubíjelo a přinášelo mi to více starostí. Místo toho, abych si užíval mládí a potenciální volnost, kterou jsem po celou dobu pobytu v dětském domově neměl, jsem se staral o to, kde ty peníze sehnat. Dokonce došlo i k tomu, že jsem si musel vzít půjčku. Pokud se mladý dospělý rozhodne vrátit se domů, měl by si udržet určitý odstup a stát si za svým. Nikoho nemusí spasit. Musí se postarat hlavně o sebe.“

BYDLENÍ

Projekt „Nejdřív doma“

S pomocí sociální pracovnice se rodině, osobě bez domova apod. podaří najít nájemní bydlení.

Projekt funguje tak, že organizace doporučí klienta, který má předpoklady si nájemní bydlení udržet, a současně existuje pronajímatel bytu, který je ochoten s ním podepsat nájemní smlouvu.

Pokud klient mešká se splácením, je vyzvána organizaci, která klienta doporučila, ke spolupráci.

Více na www.nejdřivdoma.cz



Projekt „Nejdřív střecha“

... když bude nejhůř

Podává pomocnou ruku lidem, kteří ztratili bydlení. Umožní jim dostat až dva měsíce ubytování zdarma v noclehárnách nebo azylových domech.

Ubytování poskytují sociální služby v Praze, Brně, Ostravě, Českých Budějovicích, Havířově, Horním Jiřetíně, Jablonci nad Nisou, Klášterci nad Ohří, Liberci, Litoměřicích, Mladé Boleslavi, Opavě, Plzni a Roudnici nad Labem.

Více na www.NejdrivStrecha.cz



Možná finanční podpora pro vás

Máme pro vás dobrou zprávu! Existuje možnost, jak získat finanční prostředky od státu, které by vám mohly pomoci v přechodu do samostatného dospělého života. Každá koruna je dobrá, zvláště pak když si budete například potřebovat zaplatit bydlení, studium nebo si koupit vybavení do bytu.

Říká se tomu zaopatřovací příspěvek a existuje ve dvou variantách:

- opakovaný zaopatřovací příspěvek ve výši 15 000 Kč/měsíc,
- jednorázový zaopatřovací příspěvek ve výši 25 000 Kč.

**K TOMU, ABYSTE NA NĚJ DOSÁHLI,
JE POTŘEBA SPLNIT NĚKOLIK BODŮ.
ALE NEMĚJTE OBAVY, NENÍ TO NIC SLOŽITÉHO.**

Jak získat jednorázový zaopatřovací příspěvek?

Podějte si žádost na úřad práce v místě bydliště a doložte doklad o tom, že jste do dne zletilosti (do 18 let) pobývali v pobytovém zařízení. Můžete získat částku 25 000 Kč. (Náleží tomu, kdo nesplňuje či přestane splňovat podmínky na opakující se zaopatřovací příspěvek. Tento příspěvek je vyplacen pouze jednou!)

Jak získat opakovaný zaopatřovací příspěvek?

1. Je třeba splnit podmínku „nezaopatřenosti“, tzn. být ve věku až do 26 let a přitom se soustavně připravovat na budoucí povolání, tj. studovat v denním studiu. Na zaopatřovací příspěvek má však v určitém rozsahu navíc nárok i mladý člověk, který pobírá invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně (tzn. plný invalidní důchod), splňuje-li ostatní podmínky, tedy studuje-li v denním studiu a je-li mladší 26 let.
2. Podějte si žádost na úřadu práce v místě trvalého bydliště.
3. Doložte k tomu potvrzení o tom, že jste před zletilostí (18 let věku) pobývali v pobytovém zařízení (tzn. v dětském domově, dětském domově se školou, diagnostickém ústavu nebo výchovném ústavu, v domově pro osoby se zdravotním postižením nebo zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc – ZDVOP, pokud o tom rozhodl soud).
4. Zeptejte se své sociální pracovnice nebo sociální pracovníce pro dospělé na individuální plán, který byste spolu měli průběžně zpracovávat, ten budete k podání žádosti potřebovat.

Nárok na zaopatřovací příspěvek nemá ten, kdo byl pravomocně odsouzený k nepodmíněnému trestu odnětí svobody za trestný čin, který dosud nebyl zahrazen.

Nebojte se ptát. Více informací získáte u své sociální pracovnice nebo u spřátelené neziskové organizace či si rovnou zajděte na úřad práce, případně jim zavolejte na číslo 800 779 900 nebo napište na callcentrum@uradprace.cz.

Mám nárok
na jednorázový
příspěvek, pokud
jsem nějaké
peníze nebo dary
dostal/a při odchodu
z pobytového
zařízení?



Pokud jste při odchodu z ústavu dostal/a peníze nebo dary v hodnotě menší než 25 000 Kč, dostanete celý jednorázový zaopatřovací příspěvek (jestliže vám v ústavu dali víc, jednorázový zaopatřovací příspěvek už nedostanete). Je dobré tuto informaci úřadu práce říci/napsat.

VIDEONÁVOD
Jednorázový
zaopatřovací příspěvek



VIDEONÁVOD
Opakovaný
zaopatřovací příspěvek



PRÁCE



- Chodit na brigády není povinnost, ale je to možnost si vyzkoušet, co by vás bavilo, vydělat si peníze, poznat nové lidi. Zkuste to! Je to příležitost si ověřit, jak vám půjde zvládat pracovní povinnosti.
- Nechce se vám? Zkuste hledat brigádu s kámošem či kámoškou, dvěma to půjde líp.
- Vyhazov z brigády nebo práce se lidem kolem děje, důležité je nevzdat to.
- Opakovaně se vám stalo, že vás vyhodili z brigády? Máte pocit, že všichni jsou proti vám? Je možné, že máte potíže s autoritou. Je fajn, když se to zjistí před vaším odchodem z pobytového zařízení. Dá se s tím pracovat.
- Hledání, kdo jsem, co mám rád/a a co bych chtěl/a dělat, je hledáním i na půlku života. Zkuste zjistit, jaké jsou vaše silné stránky, podívejte se na to, v čem jste dobří, a dělejte, co vás baví.
- Těšíte se, až vám bude 18 a konečně zažijete pocit svobody? Jestli u toho studujete, zkuste vydržet ještě několik měsíců. S papírem v kapse se vychutnává svoboda lépe.
- Je dobré se před odchodem z pobytového zařízení zorientovat v typech pracovně-právních vztahů a základních právech zaměstnanců. Můžete se zúčastnit seminářů, které vám v tom pomohou. Je dobré vědět o někom, na koho se můžete obrátit o radu.
- Než podepíšete pracovní smlouvu, nebojte se s někým poradit.
- Je běžné si v klidu smlouvu pročíst, než ji podepíšete. Vysoký výdělek by přitom nemělo být to jediné, podle čeho se rozhodnout. Důležité také je, co dalšího vám zaměstnavatel nabízí – dobrý pracovní kolektiv, zaškolení, pružnou pracovní dobu, pracovní benefity, délku pracovního úvazku, možnost bydlení atd.

PRÁCE

NA VLASTNÍ KŮŽI

„Důležité je to nevzdat,“

popisuje svou zkušenost **Olga**, která
vyrůstala v pobytovém zařízení 13 let.



„Moje první zaměstnání byla prodejna oblečení s tím, že jsem tam byla jen na zkoušku. Bohužel tento den nedopadl podle mého očekávání. Nejenže mi skoro nic neukázali, pouze kuchyňku a toaletu, ale rovnou mě dali do pracovního procesu a já se cítila úplně vyděšená a bála jsem se. A říkala jsem si, ty jo, já nic neumím, a jenom mi bylo řečeno, když jsem prodavačka, že to zvládnou. Nedostala se mi žádná podpora ani větší pomoc či zaškolení. Proto jsem se rozhodla dál v tomto zaměstnání nepokračovat. Pak jsem zavolala, že mi práce nevyhovuje a že již nedorazím. U druhého zaměstnání mi pomohl zůstat zaměstnavatel. Bylo to něco úplně jiného než u toho prvního. Když jsem začala pracovat, tak jsem jsem si vůbec nevěřila, byla jsem zamlklá a bála jsem se komunikovat s lidmi kolem sebe. Hlavně abych nic nepokazila, protože se mi líbila práce i chování okolí. Nejvíce mi pomohla podpora lidí v práci i samotného zaměstnavatele. To mi dodávalo sebevědomí, a hlavně jsem se cítila strašně potřebná, jako nikdy. Díky tomu jsem se přestala bát lidí, začala si věřit a sebevědomí stouvalo. A díky tomu všemu jsem se stala v práci několikrát zaměstnankyní roku a povýšila jsem až na vedoucí oddělení. V této firmě jsem až doted.“

KONTAKTÁŘ



Při odchodu z pobytového zařízení je dobré mít u sebe důležité kontakty, které by se vám mohly někdy později hodit. Na vzhledu kontaktáře nezáleží. Je možné využít náš vzor nebo mít vlastní dokument. S vyplněním kontaktáře by vám měla pomoci sociální pracovníce, případně některá vychovatelka z pobytového zařízení.

Kontakty, které by se ještě mohly hodit:

Když není kde bydlet:

www.nejdřivstřecha.cz

www.nejdřivdoma.cz

Když se psychicky nebudete cítit dobře:

<https://nepanikar.eu>



Je také možné si stáhnout aplikaci do mobilního telefonu:



Průvodce

(patron/hostitel/blízký člověk z rodiny, z ústavu atd.)

Jméno, příjmení

Telefon

E-mail

Moje sociální pracovníce pro dospělé

Jméno, příjmení

Telefon

E-mail

Pobytové zařízení

Jméno, příjmení

Telefon

E-mail

Adresa

Příslušný úřad práce,

kde je možné žádat i opakovaně zaopatřovací příspěvek

Jméno, příjmení

Telefon

E-mail

Adresa

Další

Nejdřív střecha

www.nejdřivstřecha.cz

kontakt: 608 971 236

Nejdřív doma

www.nejdřivdoma.cz

kontakt: 608 971 236

SPOLEČNĚ PO SVÝCH

Průvodce přináší čtenářům souhrnný pohled na témata, kterým bychom měli věnovat pozornost při přípravě dospívajících a mladých dospělých se zkušeností s institucionální výchovou na samostatný život. Těmito oblastmi jsou: **Sebehodnota a identita, Vztahy, Terapie, Bydlení a Práce**. Podaří-li se nám, zainteresovaným institucím a osobám, získat si jejich důvěru, výsledkem mohou být vyrovnaní a sebevědomí lidé, kteří znají svou hodnotu, umí pojmenovat své potřeby a nerezignují na svůj život.



KROK DOMŮ

nadační fond



KrokDomuNF



www.krokdomu.cz

ISBN 978-80-908459-1-6



9 788090 845916

NA PRŮVODCI SPOLUPRACOVALI ZÁSTUPKYŇ A ZÁSTUPCI ORGANIZACÍ A INSTITUCÍ



Amálthea



Centrum
J. J. Pestalozziho



Dětský domov
Dolní Počernice



MUDr. Jaroslav Matys
Soukromá ambulance
dětské a dorostové psychiatrie



PATRON



Středočeský kraj

