

UNIVERZITA KARLOVA
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra teologické etiky a spirituální teologie

Bc. Dalibor Boček

**Vliv volnočasových aktivit na kvalitu
života osob s těžkým mentálním
postižením**

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. ThLic. Mgr. Karel Sládek, Th.D.

Praha 2017

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil pouze uvedenou odbornou literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Liberci dne 4. 10. 2016

Dalibor Boček

Bibliografická citace

Vliv volnočasových aktivit na kvalitu života osob s mentálním postižením [rukopis]:
Diplomová práce/Dalibor Boček;
vedoucí práce: doc. ThLic. Mgr. Karel Sládek, Th. D.
-- Praha, 2016 – 70 s. --

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit, které mají vliv na trávení volného času a kvalitu života osob s těžkým mentálním postižením. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část je zaměřena na charakteristiku lidí s mentálním postižením, jejich sociální začleňování, pojem kvality života a volnočasové aktivity pro plnohodnotné využití jejich volného času.

Praktická část se věnuje volnočasovým aktivitám, které jsou poskytovány klientům s těžkým mentálním postižením v DH Liberec. V této části uvádím zpracování svých pozorování v rámci provedeného výzkumu. V závěru zhodnocuji naplnění cíle diplomové práce.

Klíčová slova

Mentální postižení, člověk s mentálním postižením, volný čas, kvalita života, trávení volného času, rozvoj osobnosti.

Title

Influence of leisure activities on the quality of life of persons with severe mental disabilities.

Abstract

This thesis deals with leisure activities that have an impact on leisure and quality of life of persons with severe mental disabilities. The work is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part focuses on the characteristics of people with intellectual disabilities, their social integration, the concept of quality of life and leisure activities for the full use of their free time.

The practical part is devoted to leisure activities that are provided to clients with severe mental disabilities in Liberec DH. In this part the processing of his observations in the context of the research. In conclusion evaluates the fulfillment of the objectives of this thesis.

Keywords

Mental disability, a person with mental disabilities, leisure, quality of life, leisure time, personal development.

Počet znaků (včetně mezer): <120 555>

Poděkování

Děkuji doc. ThLic. Mgr. Karlu Sládkovi, Th.D. za odborné vedení a pomoc při zpracování této diplomové práce.

Děkuji své manželce za trpělivost a pochopení.

OBSAH

Úvod	7
Teoretická část	9
1. Mentální postižení	10
1.1. Příčiny mentálního postižení	10
1.2. Klasifikace mentálního postižení	11
1.3. Diagnostika mentálního postižení	13
1.4. Principy normality a identita člověka s mentálním postižením	16
1.5. Integrace, inkluze, participace osob s mentálním postižením	20
2. Kvalita života osob s mentálním postižením	24
2.1. Pojem kvality života	25
2.2. Dimenze kvality života	28
2.3. Komunikace s osobami s mentálním postižením	30
3. Volnočasové aktivity osob s mentálním postižením	35
3.1. Vymezení pojmu čas a volný čas	35
3.2. Funkce volného času	37
3.3. Volnočasové aktivity, jejich rozvoj a rozdělení	38
Praktická část	43
4. DH Liberec – základní informace	43
4.1 Popis DH Liberec	43
4.2 Aktivity pro klienty – volnočasové aktivity, sociálně terapeutické dílny	44
5. Metodologie výzkumu	51
5.1. Předmět výzkumu	51
5.2. Cíl výzkumu	52
5.3. Metody výzkumu	52
5.4. Charakteristika výzkumného souboru	53
5.5. Realizace výzkumu	56
5.6. Interpretace dat	56
6. Vyhodnocení výzkumu	59
7. Diskuse	62
8. Závěr	65
Seznam použité literatury	68

Úvod

Z pohledu do minulosti naší společnosti musíme konstatovat, že lidé s mentálním postižením byli předmětem předsudků a nepochopení. Po staletí byli ponižováni nebo zesměšňováni, byli považováni za někoho, kdo nevnímá žádné pocity a neprožívá emoce. V některých případech byli tito lidé dokonce vnímáni jako boží trest za spáchané hříchy. V opačném případě na ně společnost soucitně pohlížela jako na chudáky s dětskými vlastnostmi a podporovala je pořádáním různých sbírek. Lidé s mentálním postižením byli bez ohledu na stupeň svého postižení vylučováni z běžného života a ještě v nedávné minulosti separováni v různých ústavech. V posledních desetiletích je však velmi zřetelná změna v postoji společnosti k lidem znevýhodněným svým postižením. Stále více se projevuje snaha osoby mentálně postižené co nejvíce integrovat do majoritní společnosti a zajistit jim kvalitní, plnohodnotný a důstojný život. I když se v běžném každodenním životě stále ještě setkáváme s předsudky k lidem s handicapem, většinová společnost tyto osoby akceptuje.

V dnešní moderní době je často za nejdůležitější životní cíl považováno hromadění finančních prostředků a je kladen důraz na zvyšování výkonů. Lidé se někdy posuzují podle užitečnosti pro společnost a podle velikosti svého majetku. Náročné požadavky moderní doby přispívají k tomu, že stres se stává součástí našeho života. Snaha být úspěšný a udržet rychlé tempo vede často k fyzickému a psychickému vyčerpání. Každý máme své hranice fyzických a duševních sil pro překonávání nejrůznějších překážek. Ty nemůžeme soustavně překračovat a je na volbě každého jedince, jak bude se svým duševním i fyzickým zdravím nakládat. Některým lidem ovšem možnost této volby nebyla dána a nebyly jim dány ani schopnosti podávat stoprocentní výkony. Tím mám na mysli především osoby s fyzickým nebo mentálním postižením. Ale i oni musí vzhledem ke svému znevýhodnění překonávat mnohé překážky, i když si to třeba sami ani neuvědomují. Je na nás všech, abychom žili v úctě k životu. Lidé mající křesťanskou víru chápou každého člověka jako Boží obraz se všemi jeho odlišnostmi. Ti, kteří nedospěli k poznání Boha, mohou své uznání života a jedinečnosti každého člověka projevit mimo jiné právě svým přístupem k lidem s mentálním postižením či jiným handicapem.

Lidé s postižením mají své specifické potřeby, ale mají stejnou potřebu sociálních kontaktů i stejná práva podílet na společenském životě. Toho lze docílit poskytnutím

takové podpory a pomoci, která naplnění jejich potřeb umožní v maximální možné míře. Někteří lidé s mentálním postižením potřebují podporu jen částečnou při určitých činnostech nebo v určitém životním období, některým je nutné poskytovat pomoc celodenně nebo celý život. Podpora musí být poskytována podle úrovně získaných dovedností konkrétního člověka. Každý člověk, který je kvůli svému mentálnímu postižení znevýhodněn musí dostat příležitost, aby se naučil v rámci svých předpokladů být co nejméně závislý, mohl si dál rozvíjet a rozšiřovat své získané dovednosti a znalosti.

Cílem mé diplomové práce je poukázat na to, že smysluplné využití volného času je jedním z předpokladů pro aktivní a důstojný život lidí s mentálním postižením, že tito lidé potřebují podporu a pomoc, ale je možné, abychom jim individuálním přístupem pomohli najít místo ve společnosti, která je bude uznávat a respektovat.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části uvádím charakteristiku lidí s mentálním postižením a zmiňuji se o jejich sociálním začleňování. Dále se v ní zabírám pojmem kvality života a volnočasovými aktivitami pro plnohodnotné využití volného času osob s mentálním postižením.

V praktické části se zabývám volnočasovými aktivitami, které poskytujeme našim klientům s těžkým mentálním postižením v DH Liberec, kde pracuji jako asistent. Pro mou práci jsem zvolil metodu pozorování a kvalitativní výzkum. Formou polostrukturovaných rozhovorů a pozorování jsem zjišťoval, jaké jsou oblíbené aktivity klientů, zda tráví volný čas raději individuálně nebo ve skupině a jaký vliv mají vzájemné vztahy klientů při volnočasových aktivitách. Ve vyhodnocení uvádím výsledky zjištěné na základě provedeného výzkumu. V diskusi se zabývám významem volnočasových aktivitami a postojem společnosti k osobám s mentálním postižením. V závěru mé diplomové práce shrnuji a hodnotím získané údaje.

Teoretická část

Každý člověk je jedinečnou lidskou osobností lišící se od druhých lidí v jednotlivých charakteristikách, stránkách, složkách i strukturách své osobnosti. Ve své podstatě je každý jiný, ať již z hlediska biologického, psychického či sociálního. Rozdíly mezi lidmi jsou různě velké, někdy jde o zcela nepatrné odlišnosti, které se mohou projevit v sociální složce pouze v náročných životních situacích, jindy jsou odlišnosti výraznější a hlubší. Tato pravda je odvěká a měli bychom s ní počítat jako s daným faktem a příliš se nad ním nepozastavovat. Jsme v tomto směru tolerantní a ochotně přiznáváme každému právo „být jiný.“¹

Část naší společnosti i v dnešní době podléhá předsudkům ve vnímání osob s mentálním postižením. Tím je dána i hranice tolerantnosti, která se odráží v negativním postoji jedinců k těmto osobám. Lidé s mentálním postižením jsou považováni za horší, podceňováni nebo dokonce odmítáni svým okolím. Z celkového pohledu na společnost je však zřejmá zvyšující se humanizace, která zasahuje i do vědomí lidí. Pro osoby s mentálním postižením je vytvářen nejen systém terénních služeb (například podpora samostatného bydlení, podporované zaměstnávání atd.), ale i systém služeb v různých pobytových nebo ambulantních zařízeních, který jim umožňuje naplňovat jejich specifické potřeby či přání s respektem k jejich individualitě (domovy pro osoby s mentálním postižením, týdenní či denní stacionáře, chráněné bydlení atd.).

V poslední době se stále více mluví o pomoci lidem s postižením. Do popředí se dostává etický náhled kultury služby, která rozvíjí solidaritu vycházející z touhy člověka po nalézání vlastní identity a důstojnosti, která se může uskutečňovat pouze ve vztazích s druhými, kteří jsou nositeli své nezpochybnitelné identity a důstojnosti jako my.

V této myšlenkové souvislosti se zdá neuskutečnitelné, aby ona hranice mezi „jiný“ a „horší“ zmizela úplně, abychom byli všichni navzájem schopní a ochotní přiznat druhému plné právo na to „být jiný“. Máme zde na mysli především osoby defektní, postižené děti, dospívající i dospělé občany, z nichž zvláště mentálně postižení se

¹KVAPILÍK, Josef – ČERNÁ, Marie. Zdravý způsob života mentálně postižených. 1. vydání. Praha: AVICENUM, 1990, s. 5.

v mnoha ohledech tolik odlišují od uznávaných norem společnosti, avšak se stejnými právy na tyto odlišnosti vyplývajícími z jejich lidství.²

1. Mentální postižení

Vypuštění pojmu mentální retardace zaznamenáváme nejen v terminologii vědních oborů, ale také v terminologii společnosti, ve které stoupají tendence ke zdůraznění významnosti a individualitě každého člověka s postižením.

...byly z odborné terminologie vypuštěny stupně mentální retardace: debilita, imbecilita, idiocie, stejně jako pojmy „nevzdělavatelnost“ a „nevychovatelnost“. Z profesního slovníku vymizely termíny „mentální defekt“ a jeho sociální rozměr v podobě efektivity a s důrazem na osobnost individua se doporučuje používat místo pojmu „mentálně retardovaný“ označení „osoba s mentálním postižením“.³

Etiologie mentálního postižení je velmi různorodá, protože je mnoho vlivů, které způsobují mentální postižení. Mohou to být genetické dispozice, úrazy, onemocnění nebo vnější vlivy prostředí.

1.1. Příčiny mentálního postižení

Existuje řada okolností, které mohou způsobit různé stupně mentálního postižení. Vzhledem k tomu, že se u člověka prolínají biologické a sociální faktory, lze jen těžko určit, který z těchto jevů byl příčinou vzniku mentálního postižení. Důležitá je i doba kdy a v jakých souvislostech došlo k mentálnímu poškození.

V souvislosti s příčinami vzniku mentálního postižení se nabízí i otázka, zda je možné vzniku postižení zabránit nebo mu předejít. Jako je mnoho příčin intelektových, psychických nebo smyslových vad, je také mnoho způsobů, jak těmto příčinám předcházet. Zmíním alespoň základní preventivní opatření, mezi která patří zdravotní péče, prenatální a postnatální péče, kampaně pro zdravý životní styl,

² KVA PILÍK, Josef – ČERNÁ, Marie. Zdravý způsob života, s. 5-6.

³ VALENTA, Milan – MICHALÍK, Jan - LEČBYCH, Martin. Mentální postižení v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, s. 31.

kampaně k odpovědnému rodičovství a nelze opomenout ani programy krizové intervence.

Příčiny mentálního postižení můžeme rozdělit do tří hlavních kategorií:

- **Příčiny prenatální**

K nim řadíme vlivy dědičné a vlivy prostřednictvím organismu matky (například užívání drog, nadměrné požívání alkoholu nebo některá onemocnění v době těhotenství).

- **Příčiny perinatální**

Do této kategorie patří vlivy vzniklé při porodu (například mechanické poškození mozku, nedostatek kyslíku).

- **Příčiny postnatální**

Sem řadíme vlivy po narození člověka (například úrazy, onemocnění, sociokulturní deprivace).

1.2. Klasifikace mentálního postižení

Mentální retardace není nemoc, je to spíše stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností v průběhu vývoje jedince, který je obvykle provázen poruchami adaptace, tj. nižší schopností orientovat se v životním prostředí souvisejícím také se zpomaleným a zaostávajícím vývojem. Na to navazují i omezené možnosti vzdělávání a nedostatečná sociální přizpůsobivost. Uvedené příznaky mohou mít různou intenzitu a mohou se projevovat samostatně nebo ve vzájemných kombinacích.⁴

V průběhu let vzniklo mnoho rozdílných klasifikačních systémů založených na etiologii mentálního postižení. Můžeme uvést jako příklad tři klasifikace publikované v odborné literatuře.

První klasifikace podle Penrose rozděluje možné příčiny takto:

- *Genetické, dědičné (endogenní)*
- *Vzniklé vlivem prostředí*

⁴ PIPEKOVÁ, Jarmila. Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2. vydání. Brno: Paido, 2006, s. 269.

Druhá klasifikace je vytvořena AAMR z roku 1983 a definuje deset etiologických kategorií:

- *Infekce a intoxikace*
- *Trauma a fyzikální faktory*
- *Metabolismus a výživa*
- *Nemoci mozku*
- *Neznámé prenatální vlivy*
- *Chromozomální aberace*
- *Ostatní okolnosti prenatálního období*
- *Psychiatrické poruchy*
- *Vlivy prostředí*
- *Ostatní okolnosti*

Třetí klasifikace podle Pipekové se dělí na symptomatickou a podle vývojových období:

- *Klasifikace symptomatická*
- *Tato klasifikace se zabývá typickými příznaky vzhledu, osobnostních rysů, somatických zvláštností, motorického a psychického vybavení mentálně postižených.*
- *Klasifikace podle vývojových období*
- *Vychází z jednotlivých vývojových období u osob s mentální retardací (předškolní věk a jeho zvláštnosti vývoje, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence). Při popisování zvláštností jednotlivých vývojových období u osob s mentální retardací je potřeba vycházet ze znalostí vývojových období intaktní populace a ze zákonitostí, jímž se procesy vývoje řídí.⁵*

Stanovení stupně mentálního postižení se provádí standardizovanými testy, při kterých se měří intelektuální schopnosti a sociální přizpůsobivost. Tyto schopnosti se mohou pravidelným cvičením nebo vhodnou rehabilitací v průběhu času zlepšovat nebo měnit.

⁵ PIPEKOVÁ, Jarmila. Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukačních trendů. 1. vydání. Brno: MSD, spol. s. r. o., 2006, s. 61.

1.3. Diagnostika mentálního postižení

Při diagnostice osob s mentální retardací se používají různé metody a nástroje psychologie, pedagogiky a speciální pedagogiky. Účelem diagnostiky je zjistit úroveň schopností a možností člověka s mentálním postižením s cílem naplnit jeho individuální a specifické potřeby, a tím mu umožnit důstojný život ve společnosti.

Mezinárodní klasifikace nemocí rozlišuje tyto základní kategorie mentální retardace:

F 70 - lehká mentální retardace

F 71 - středně těžká mentální retardace

F 72 - těžká mentální retardace

F 73 - hluboká mentální retardace

F 78 - jiná mentální retardace

F 79 - nespecifikovaná mentální retardace⁶

F70 Lehká mentální retardace

IQ se pohybuje přibližně mezi 50 až 69 (což u dospělých odpovídá mentálnímu věku 9-2 let). Stav vede k obtížím při školní výuce. Mnoho dospělých je ale schopno práce a úspěšně udržuje sociální vztahy a přispívají k životu společnosti.

Patří sem:

- *Lehká slabomyslnost (oligofrenie)*
- *Lehká mentální abnormalita*
- *Debilita*

F71 Střední mentální retardace

IQ dosahuje hodnot 35 - 49 (což u dospělých odpovídá mentálnímu věku 6 – 9 let). Výsledkem je zřetelné vývojové opoždění v dětství, avšak mnozí se dokážou vyvinout k určité hranici nezávislosti a soběstačnosti, dosáhnou přiměřené komunikace a školních dovedností. Dospělí budou potřebovat různý stupeň podpory k práci a k činnostem ve společnosti.

Patří sem:

⁶ ČERNÁ, Marie. Česká psychopedie. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2008, s. 103.

Pojem mentální retardace byl již překonán, v této práci je používán pouze v citacích.

Střední mentální abnormalita
Střední slabomyslnost (oligofrenie)
Imbecilita

F72 Těžká mentální retardace

IQ se pohybuje v pásmu 20 – 34 (u dospělých odpovídá mentálnímu věku 3 – 6 let).
Stav vyžaduje trvalou potřebu podpory.

Patří sem:

Těžká mentální abnormalita
Těžká slabomyslnost (oligofrenie)
Idioimbecilita

F73 Hluboká mentální retardace

IQ dosahuje nejvýše 20 (což odpovídá u dospělých mentálnímu věku pod 3 roky).
Stav způsobuje nesamostatnost a potřebu pomoci při pohybování, komunikaci a hygienické péči.

Patří sem:

Těžká mentální subnormalita
Těžká slabomyslnost (oligofrenie)
Idiocie

F78 Jiná mentální retardace

Tuto mentální retardaci nelze přesně určit pro přidružená postižení smyslová a tělesná, poruchy chování a autismus.

F79 Nespecifikovaná mentální retardace

Je určeno, že jde o mentální postižení, ale pro nedostatek znaků nelze jedince přesně zařadit.⁷

Existuje řada různých pohledů na mentální postižení. Mentálně postižené posuzuje z jiného hlediska například psycholog, z jiného rodiče a z jiného sociální pracovník v příslušném zařízení. Každý z těchto jmenovaných bude mít pro definice mentálního postižení své argumenty, ale ty se mohou lišit. V současnosti je uváděno několik

⁷ PIPEKOVÁ, Jarmila. Osoby s mentálním postižením, s. 63-64.

modelů vnímání mentálního postižení. V každém z těchto modelů se pohlíží na mentálně postižené osoby v jiných souvislostech a v každém modelu jsou specifické výklady pro mentální postižení. Ve své práci bych rád zdůraznil především model spirituální a ekologický model.

Spirituální model

Tento model je založen na vnímání každé bytosti komplexně v její tělesné, psychické i duchovní dimenzi, přičemž tyto dimenze mohou být různou měrou rozvinuty. Duchovní stránka však na rozdíl od stránky somatické a psychické nepodléhá nemocem a lidé jsou v ní rovnocennými partnery. Základním předpokladem je existence každého člověka, bez ohledu na případné postižení a může naplňovat určitý duchovní účel.⁸

V tomto modelu je osoba s mentálním postižením vnímána především z hlediska duchovního. Základní zásady spočívají v důrazu na hledání smyslu života jedince, na podpoře vzájemného učení a porozumění osobám s mentálním postižením, na důležitosti každé lidské existence. Spirituální model upřednostňuje využití schopnosti nad omezením hranic lidských možností.

Respektování a porozumění chování osob s mentálním postižením považuji za jeden ze základních faktorů pro přijetí těchto lidí majoritní společností.

Ekologický model

Snahou tohoto modelu je řešit praktické problémy, které s sebou integrace osob s mentální retardací přináší. Primárním předpokladem je, že každý člověk má právo participovat na životě společnosti, ve kterém se narodil a které je pro něj přirozené. Mentální retardace zde není chápána jako absolutní charakteristika vymezené jednotlivcem, ale jako interakce jedince s prostředím, ve kterém žije a dalšími faktory jako je určité prostředí, kde člověk žije a kde se člověk pohybuje, proto klasifikace osob s mentální retardací není založena na úrovni intelektu a jejich adaptaci, ale na míře podpory, kterou potřebují k životu v určitém prostředí,

⁸ VALENTA, Milan – MICHALÍK, Jan - LEČBYCH, Martin. Mentální postižení, s. 39-40.

přičemž se tato podpora může lišit. Nejedná se o klasifikaci jednotlivců, ale klasifikaci podpory, kterou tito jedinci potřebují.⁹

V tomto modelu jsou uváděny tři okruhy pro kategorizaci podpory osob s mentálním postižením:

- kompetence – popis dovedností, znalostí a možnosti jejich dalšího rozvíjení v budoucnu.
- prostředí – určuje životní podmínky člověka.
- fungování – míra podpory pro život člověka v daném prostředí (občasná omezená, rozsáhlá, pervazivní).

V návaznosti na předchozí tři okruhy je zdůrazněn také pojem času, který zohledňuje potřebnou dobu podpory člověku pro život v daném prostředí. Míra podpory však nemusí být v přímé souvislosti s klasifikačními stupni mentálního postižení. Ekologický model zdůrazňuje vzájemnou působnost mezi člověkem s postižením a prostředím, ve kterém žije. Vytvořením nezbytných potřebných podmínek a poskytnutím nutné míry podpory lze těmto lidem umožnit jejich účast v každodenním společenském životě v rámci jejich možností a schopností.

1.4. Principy normality a identita člověka s mentálním postižením

Principy normality mají umožnit lidem s mentálním postižením prožití pokud možno běžného způsobu života a zajistit jejich integraci do společnosti. Být odlišný neznamena být nenormální. Hlavním cílem majoritní společnosti by mělo být vytvoření podmínek pro aktivní a smysluplný život těchto lidí. V procesu vytváření podmínek takového života musí být nejen respektována práva lidí s postižením, ale také zohledňovány jejich specifické požadavky a potřeby. Je rovněž velmi důležité projevit důvěru a přenechat určité kompetence při rozhodování o vlastním životě lidem s postižením.

Základy těchto principů normality se datují do počátků padesátých let, kdy vznikly v Dánsku. Iniciátorem byl právník Niels Erik Bank-Mikkelsen. V jeho pojetí patřil do normality životní standard, práva a možnost volby, v oblastech bydlení,

⁹ VALENTA, Milan – MICHALÍK, Jan - LEČBYCH, Martin. Mentální postižení, s. 40-41.

práce a volného času. Mikkelsen se snažil na veřejnosti prosazovat tyto ideje a svými iniciativami se snažil změnit myšlení občanů.

Podobný vývoj lze zaznamenat o několik let později ve Švédsku. Tam vznikly některé zákony respektující práva mentálně postižených. Iniciátorem byl rovněž právník Bengt Nirje, který Mikkelsenovy ideje převzal, přepracoval a formuloval sociálně politický koncept mentálně postižených, který tvoří osm bodů. Ty jsou dodnes citovány ve všech odborných publikacích a jsou v podstatě podkladem pro všechny další iniciativy týkající se integrace a prosazování práv lidí s mentálním postižením. Níže uvedené zásady citovaného konceptu jednoduchým způsobem konkretizují důležité životní oblasti (práce, bydlení, volný čas):

- *Zachování rytmu běžného dne a týdne.*
- *Oddělení sféry práce od sféry bydlení a volného času.*
- *Prožívání běžného ročního rytmu.*
- *Respektování vývojové fáze člověka s postižením.*
- *Respektování vlastních přání, potřeb a rozhodnutí a nárok na uznání.*
- *Akceptování života ve světě obou pohlaví.*
- *Dostupnost běžného životního standardu jako základní předpoklad pro samostatný život.*
- *Život v běžných životních podmínkách.¹⁰*

Pro aplikaci těchto zásad v běžném životě je nutné, aby si je osvojili nejen sami lidé s mentálním postižením, ale především jejich rodinní příslušníci a veřejnost. Lze konstatovat, že příslušné státní instituce a neziskové organizace, v jejichž kompetenci je budování systému služeb pro osoby s mentálním postižením, v současnosti důsledně principy normality a s nimi související zásady uplatňují. Kromě rodičů a příbuzných osob s mentálním postižením mohou být právě zaměstnanci v sociálních zařízeních (asistenti, průvodci) těmi, kdo pomáhají odbourávat záporné postoje společnosti k lidem s postižením. Právě oni mohou svým přístupem ke klientům na veřejnosti ukázat, že i když se tyto lidé odlišují, není správné je odmítat nebo se jich dokonce stranit, ale není nutné je ani litovat.

¹⁰ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením. Olomouc: CARITAS, 2012, s. 59.

Identita člověka s mentálním postižením

Žádný člověk nemůže žít bez společnosti a žádná společnost nemůže existovat bez lidí. Každý jedinec žijící ve společnosti má svou identitu, kterou si nejvíce může uvědomit, pokud dojde k určité odchylce, k určitému „vybočení z normy“. Může se jednat o projevy v materiální či duchovní hodnotě, ve zvyklostech, v etnickém původu, jednání nebo zdravotním stavu. Společnost pak často člověka posuzuje negativně nebo pozitivně podle zevnějšíku, schopnosti myslet i podle projevu chování. Když se odlišujeme od jiných, býváme mnohdy negativně hodnoceni. Toto hodnocení se nazývá stigmatizace nebo-li nálepkování.

Postižení, ať je jakékoliv, znamená pro člověka velké stigma. Člověk si ho velice dobře uvědomuje, a to platí pro lidi s mentálním postižením dvojnásobně. V praxi existuje, že osoby s mentálním postižením si svou určitou identitu z velké části uvědomují. Stává se, že po svém, ale uvědomují. Někdo reaguje a vnímá svoji identitu v podobě lidského kontaktu, jiný zase projevem chování.

Hledání vlastní identity – kdo jsem, jaké je mé místo ve společnosti, co mohu jiným přinést – vyjadřují lidé s postižením různě. Oni si vlastní identitu uvědomují i tím, že projevují značný zájem o poznávání vlastní biografie, proto si své staré fotografie velmi dobře opatrují. Pro vývoj hraje důležitou roli jakékoliv spojení s minulostí.¹¹

Každý člověk nalézá svou identitu nejen ve vlastních prožitcích, ale i v tom, jak je vnímán svým okolím. Lidská identita je ovlivňována mnoha prvky například zdravotním stavem, materiálním zajištěním, výkonem v zaměstnání nebo sociálními vztahy. Osoby s mentálním postižením si uvědomují svou identitu spíše intuitivně. V důsledku svého znevýhodnění mohou někdy zvolit nesprávné způsoby chování, oblečení nebo projevu a společností nejsou akceptováni. To může vést k nežádoucímu uzavírání se do sebe těchto osob nebo k neobvyklým reakcím. Je proto velice důležité, abychom projevili vůči těmto lidem patřičnou dávku tolerantnosti a uvědomili si, že každý z nás učinil ve svém životě i chybná rozhodnutí.

¹¹ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 79.

Sebeurčení, samostatné rozhodování a odpovědnost

Právo na sebeurčení je důležitou věcí u práv osob s mentálním postižením. Požadavek samostatného rozhodování a sebeurčení vychází ze základní myšlenky, že každý člověk má právo se svobodně a podle své vůle rozhodovat. Dostane-li člověk s mentálním postižením možnost samostatně se rozhodovat, určit směr a cíl svého jednání, něco si zvolit, stoupá automaticky jeho sebevědomí a motivace. To bezprostředně souvisí s životními hodnotami a kvalitou života.¹²

Vlastní rozhodování je podmíněno věkem, životními podmínkami a osobností člověka. Ani lidem s mentálním postižením nelze upírat právo na jejich rozhodování, ale je nutné zdůraznit spoluzodpovědnost společnosti. Právě společnost je do určité míry zodpovědná za mezilidské vztahy, které jsou zásadní pro sebeurčení či rozhodování nejen osob s mentálním postižením. Na mezilidských vztazích závisí i to, jak jsou tito lidé přijímáni nebo odmítáni. Pokud má jedinec ve společnosti zajištěno právo samostatného rozhodování a právo na sebeurčení, bude tato práva lépe akceptovat také u ostatních. Vést člověka s mentálním postižením k tomu, aby si s ohledem na své schopnosti uměl sám v nejvyšší možné míře rozhodovat o svém životě, je nesmírně důležité pro jeho další rozvoj.

Hranice vlastního rozhodování

Nejdůležitějším úkolem je místo direktivního příkazu nabídnout postiženým možnost volby na výběr s ohledem na celkovou životní situaci a podmínky, v nichž žijí, jakož i na jejich potřeby a přání, ale zároveň je důležité respektovat emocionální stav a stupeň postižení klientů.

Pro dospělého člověka s postižením bude znamenat vysoký stupeň autonomie, když se bude moci rozhodnout, zda chce ke snídani čaj, mléko nebo džus. Naopak člověk relativně samostatný se bude sám chtít rozhodnout, co si koupí za své kapesné, nebo jak si vyzdobí svůj pokoj.¹³

¹² ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 84-85.

¹³ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 88.

Každý člověk má při svém rozhodování určené hranice, které jsou dány existujícími společenskými pravidly, zvyky nebo platnou legislativou pro konkrétní situace ve společnosti. Nelze nazývat omezováním nebo vměšováním se do práva na rozhodování, pokud je v důsledku rozhodnutí například ohrožen život nebo zdraví člověka. To se ovšem týká osob s mentálním postižením i osob bez postižení.

Respektování požadavků

Pro respektování požadavků je nutno brát v potaz i stupeň postižení, jenž se posuzuje velice individuálně a můžeme ho hodnotit a porovnat ve spojitosti s různými souvislostmi:

- *s individuálními životními normami*
- *se společenskou realitou*
- *závislosti na možnostech vzdělání a vykonávání povolání*
- *na osobních normách, hodnotách a životním standardu¹⁴*

Základní potřeby osob s mentálním postižením jsou stejné jako u lidí bez postižení. Podle stupně postižení lze vhodnou verbální či neverbální komunikací nebo prostřednictvím zpráv od příbuzných získat další podstatné informace pro splnění požadavků (zda jsou věci nebo činnosti postiženým příjemné nebo naopak, jaké mají záliby). Bez takto získaných informací nelze plně respektovat požadavky a přání lidí s mentálním postižením.

1.5. Integrace, inkluze, participace osob s mentálním postižením

Pod tímto názvem se skrývá i právo nebyť diskriminován a dostat stejnou šanci. Každému z nás je dáno, že jsme autonomními osobami a máme práva, která nám umožňují jednání s respektem. To celé se pak odráží ve způsobu jednání s postiženým, jaký postoj k němu zaujímá nejbližší okolí nebo společnost. Jak silně ho ovlivňuje jeho poznání o tom, jaký je svět kolem něj. Člověk s mentálním postižením potřebuje věci, které rozšiřují jeho obzor, potřebuje poznávat nové lidi i nové situace. Čím více se mu tyto možnosti nabízí, tím více on může na životě společnosti participovat. Je nutné, aby se lidé s mentálním postižením mohli co

¹⁴ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 91.

nejvíce podílet na společenském životě stejně tak jako jejich spoluobčané bez postižení. V naší společnosti se stále mnoho hovoří o určité diskriminaci ve všech směrech naší společnosti, a proto diskriminaci jako takové, v určitých situacích se nevyhnou ani lidé s mentálním postižením. Chybí zde komunikace ze strany lidí bez postižení. Rovněž tak je problémem najít si své místo ve společnosti, protože za osoby s mentálním postižením stále někdo rozhoduje a něco se neustále přikazuje, jsou často hodnoceni druhými i společností a oni se k tomu nemohou vyjádřit. Společnost je také více či méně dokáže jednostranně posuzovat, a to ve většině případů přísněji než nepostižené vrstevníky.

Ze strany nepostižených často dochází k neporozumění, nerozpoznávání signálů, ale to je vlastně náš problém. Člověk jedná vždy v určitém kontextu a teprve když tento kontext pochopíme, pochopíme i jednání postiženého. Jak vidí situaci on, jak jedná v tomto kontextu. Jistotu nikdy ale nemáme, pouze se můžeme domnívat, že to tak dotyčný chce anebo chtěl.¹⁵

Proces integrace a inkluze je nesmírně dlouhý a složitý proces. I když stále ještě ve společnosti přetrvávají předsudky vůči osobám s mentálním postižením, je patrná stoupající tendence tyto lidi přijímat do společného dění a aktivně začleňovat do běžného života. K tomu jistě pomohly i principy normality, které se ve stále větší míře dostávají do vědomí naší současné populace.

Zapojení, účast – inkluze znamená v tomto smyslu pro člověka s postižením neohraničenou sounáležitost k jiným, život ve světě, který je mi znám, kde dostanu tu adekvátní podporu, kterou potřebuji a kde mám stejná práva jako jiní. Pojem inkluze je úzce spojen se společností a společenským systémem, protože se dá jednoduše říci: Lidé potřebují lidi.¹⁶

Inkluze je proces, jehož podstatou je začleňování osob s postižením do všech aktivit života a vychází z toho, že všichni lidé s postižením i bez postižení mají stejná práva, stejnou důstojnost a možnost vlastního rozhodování. Na rozdíl od integračního

¹⁵ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 92-93.

¹⁶ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 98-99.

procesu je minimalizováno používání speciálních prostředků a postupů. V rámci inkluze je poskytována uživateli taková míra podpory, jakou reálně potřebuje.

Hovoříme-li o participaci, pak musíme mít na mysli, že veškeré snažení společnosti vůči lidem s mentálním postižením bez ohledu na typ a druh jejich handicapu by mělo sledovat jeden cíl: nabídnout postiženým možnost prožít smysluplný a hodnotný život, a to tím, že mentálně postižení dostanou sami určité kompetence a důvěru, aby mohli o svém životě pokud možno co nejvíce sami, podle svých představ a přání, rozhodovat.¹⁷

Základním předpokladem změny postoje společnosti k mentálně postiženým lidem je respektování jejich odlišností a akceptování skutečnosti, že pokud tito lidé dostanou naši důvěru, mohou dokázat více, než bychom u nich předpokládali.

Shrnutí

V naší současné společnosti je na člověka pohlíženo podle nastavených společenských norem, do kterých lidé s handicapem někdy nezapadají. V křesťanském pojetí je vnášen jiný pohled na člověka. Nesnaží se ho vtěsnat do kategorie daných norem společnosti, ale ukazuje na to, že každý člověk s postižením nebo bez postižení je si rovný a je jedinečným obrazem Božím i jeho protějškem ve jménu jeho důstojnosti. Hodnota a důstojnost člověka jako Božího obrazu ve světle biblického svědectví je podstatným tématem etické reflexe.

Etická reflexe morálního chování a mravního jednání lid usiluje o nalezení a odůvodnění toho, co je správné. Hledá proto kritéria a argumenty, které označují určité jednání jako mravně správné jednání. Základní otázky této reflexe tedy zní: „Co mám konat?“ „Proč to mám konat?“

Etická reflexe se dále vztahuje na konkrétní subjekty jednání, jednající osoby a sleduje jejich mravní kvalitu a kompetenci. Přitom se ukazuje, že lidé sice často poznávají to, co je dobré a správné, ale nejsou mnohdy schopni to poznané konat. Pro mravní jednání je proto vedle odůvodnění toho, co je správné, také důležité, že někdo individuálně může, umí a chce. Etika proto podporuje proces, aby se člověk

¹⁷ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 100.

stával mravním člověkem, tzn. že podporuje individuální vhled a vědomí odpovědnosti.¹⁸

Pochopit život a jednání lidí s mentálním postižením nelze bez jejich poznání. Nejde jen o teoretické informace poznání, ale i o praktické zkušenosti z reálného života, ve kterém se s osobami s mentálním postižením setkáváme. Absence informací o lidech s postižením může vést k jejich odmítání a vyřazování ze společenského dění. Tím, že jim vytvoříme podmínky potřebné pro začlenění do běžného života, vytvoříme současně podmínky pro hlubší poznávání a respektování se navzájem. Lidé s mentálním postižením mohou prožít svůj život důstojně a smysluplně jen ve společnosti, která je přijme stejně jako všechny ostatní.

¹⁸ MILFAIT, René. Teologická etika. 1. vydání. Vimperk: Akcent, 2012, s. 55 - 56.

2. Kvalita života osob s mentálním postižením

„Přes omezení a utrpení, vepsané do jejich těl a schopností, tyto osoby tím více ukazují důstojnost a osobnost člověka.“¹⁹

Zdravý člověk má téměř neomezené možnosti volby a rozhodování o způsobu života, který mu přinese uspokojení. Mezi námi však žijí lidé, kteří mají možnosti vlastní volby a vlastního rozhodování limitované v důsledku svého postižení. Nenásilná forma integrace je proto velmi důležitá pro kvalitní prožití života osob mentálně postižených. Tento proces však může obohatit i samotnou společnost, která se na integraci podílí.

Osoby s mentálním postižením mají mnohdy problém rozpoznat už jen samotnou možnost volby. Často je to zapříčiněno výrazně menším prostorem činit volby v jejich osobní historii. Je zřejmé, že je to oblast, kterou je možné ve spolupráci s danou cílovou skupinou rozvíjet a posilovat. Je velmi důležité učit osoby s mentálním postižením rozlišovat vlastní preference a umožnit jim rozhodovat se v rozporu se svým okolím. Znovu zdůrazňuji, že tito lidé mají výrazně menší prostor činit volby ve srovnání s většinovou populací. Mnohdy si nemohou vybrat, kde a s kým budou žít, obvykle si nemohou vybrat ani své osobní asistenty v rámci pobytových služeb a mohou tak být odkázáni na podporu osoby, která jim nedůvěřuje a nevěří v jejich schopnosti. Podpora sebepojetí a určitého sebepoznání, tzn. schopnosti rozlišovat své touhy, co mám a nemám rád, je velmi důležitá pro pozdější pěstování zdravých mezilidských vztahů...²⁰

Kvalitu života lze posuzovat z pohledu celospolečenského, z pohledu malých skupin společnosti nebo z individuálního pohledu každého jedince. Odborníci z různých oborů (například psychologie nebo sociologie) se zabývají odlišnostmi v definici kvality života a ve způsobech jejího měření. Lidé mají své individuální představy o tom, jak prožít kvalitní život, ale bez základní podmínky, kterou je zdraví,

¹⁹ PAPEŽSKÁ RADA PRO SPRAVEDLNOST A MÍR. Kompendium sociální nauky církve. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, s. 102.

²⁰ MILFAIT, René. Teologická etika, s. 425.

může být uskutečňování jejich představ a přání velmi komplikované nebo dokonce nemožné. V současné době, kdy je kladen důraz na zvyšování tempa nejen v pracovní, ale i v soukromé rovině života, se však považuje zdraví za něco samozřejmého.

2.1. Pojem kvalita života

Kvalita života je z pohledu jedince vnímána zcela individuálně. Někdo považuje za priority života zdraví nebo získání pocitu životní spokojenosti v duchovní oblasti, jiný může nalézat smysl kvalitního života v dosažení materiálních hodnot.

V případě osob s mentálním postižením závisí schopnost vnímání hodnot života na stupni postižení a na jejich osobnosti. To, jak lidé překonávají různá omezení v souvislosti s postižením nebo jak zvládají zátěžové situace, je rovněž důležitým faktorem pro důstojný a smysluplný život.

O kvalitě života lze hovořit v různých souvislostech a v odborné literatuře můžeme najít celou řadu definic z mnoha vědních oborů (např. psychologie, sociologie, ekologie, medicína).

Každý posuzuje kvalitu života ze svého pohledu:

- *Sociologové ji sledují u různých sociálních skupin a srovnávají ji v rámci určité populace, nebo mezi různými kulturami, a hledají faktory, které ji nejvíce determinují.*
- *Psychologové se zaměřují především na subjektivní pohodu jednotlivců a pokoušejí se ji pomocí různých metod měřit.*
- *Zdravotníci z hlediska kvality života hodnotí poskytovanou péči nebo jednotlivé zdravotnické programy.²¹*

V širším pojetí můžeme o kvalitě života hovořit vzhledem k postavení jedince ve společnosti. V kontextu kulturních, duchovních a společenských hodnot, ve kterých člověk žije, je kvalita života chápána jako stupeň využití důležitých možností, což se zrcadlí ve vzájemném působení člověka a prostředí.

Důležitou roli ve vnímání hodnot života zaujímá také náboženství. Lze předpokládat, že lidé se silnou vírou v Boha budou upřednostňovat fungující

²¹ PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví. 1. vydání. Praha: Triton, 2005, s. 205-207.

mezilidské vztahy či duchovní stránku života před ryze materiálními hodnotami nebo vlastním prospěchem.

Nejhlubší zdůvodnění hodnoty lidského života spočívá pro křesťana ve víře v Boha a v povolání k věčnému životu. Křesťan věří v to, že ho Bůh miluje, že je tedy pro Boha důležitý. Věřící v to, že nezanikne jako jepice, nýbrž že je povolán k věčnému životu. Hodnota lidského života se tedy nevyčerpává schopností užívat života a něco dokázat v materiální oblasti, nýbrž nejhlouběji se zakládá ve vztahu člověka k Bohu.²²

Za jeden z nejdůležitějších faktorů pro dosažení kvalitního života lidí s mentálním postižením i bez postižení můžeme považovat vytvoření takového životního prostředí, ve kterém budou minimalizovány negativní vlivy především v oblasti environmentální, sociální, zdravotní a ekonomické.

Do popředí vysvětlování pojmu kvality života vystupují tyto následující domény:

- *Aktivita – člověk s postižením i bez postižení by se měl naučit radovat z maličkostí, které mu vyplňují volný čas.*
- *Harmonie – snažit se o vnitřně vyrovnaný život bez omezování svobody jiných, s šetřením práv ostatních a s tolerancí, aby si lidé neubližovali, aby prožívali nekonfliktní, harmonický a vyvážený život.*
- *Propojenost – pokud něco určuje kvalitu života, jsou to lidské vztahy, kvalitní život není možný bez dobrých přátel, mít člověka, který by se mne vážil, být nápomocný druhým, důležitá je sounáležitost, sdílení, pocit bezpečí a důvěra.*
- *Prostředí – kvalitní život je život, který bere na vědomí přírodu.*
- *Autonomie – mít dostatek prostoru pro vlastní potřeby a přání, být náročný sám na sebe, péče o tělo a duši, seberealizace, možnost využívání volného času dle svých představ, nezávislost, ohled na vlastní potřeby a přání.*
- *City – láska, upřímnost, důvěra a víra, důležité je vnímat krásné věci kolem sebe a mít radost ze všech maličkostí, které nás obklopují a užívat si kvalitního života.*

²² ROTTER, Hans. Důstojnost lidského života. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 1999, s. 27.

- *Růst, vývoj – snažit se žít aktivně slušný život, hledání života naplněného vírou, cesta k seberealizaci v duchovním životě, nacházení motivace v maličkostech, které vedou člověka kupředu.*
- *Morální hodnoty - myšlenkou kvalitního života by mělo být, že je to život přinášející uspokojení tobě i druhým, píle a trpělivost, kvalitní život je synonymem čistého svědomí, hodnot a dobrých činů, snažit se mít ke všemu aktivní přístup, nebýt lhostejný ani líný, nikomu neubližovat, nikoho neponižovat, být pokorný vůči věcem, které jsou silnější než jedinec, mít soucit s potřebnými či postiženými, kvalita života je spojována se vztahem k druhým lidem, pomáhat druhým lidem ať jsou postižení či nikoliv, nečekat žádných odměn, snažit se být užitečný.*
- *Autenticita – seberealizace a v ní uskutečňování život nepromarnit, vidět ve všedních věcech jeho pravdivost.*
- *Směřování – kvalitu života ovlivňuje i to, zda víme, co chceme a umění toho dosáhnout, člověk si dokazuje věci, které on sám pro sebe považuje za důležité a hodnotné, kvalitní život si musíme udržovat tím, že hledáme stále nové cíle ve snaze jich dosáhnout, držet se životního plánu, v kterém chceme něco dokázat a chceme jít za svými cíli.²³*

Lidem s mentálním postižením není mnohdy umožněno to, co je pro lidi bez postižení samozřejmé. Proto mohou vnímat hodnoty kvality života v každodenních událostech zcela výjimečně, ale nám ostatním připadají běžné a nedůležité (například návštěva restaurace, jízda vlakem, společná procházka).

Zážitky spokojenosti a dosažení určitého naplnění v rozhodujících životních oblastech jsou často uváděny jako důležité životní domény, které vyjadřují následující pojmy:

- *Bytí (being – who is one) neboli souhrn podstatných charakteristik daného člověka, který má tři subdomény: fyzické bytí (fyzické zdraví, osobní hygiena, výživa, tělesný pohyb, způsob oblékání a celkový vzhled), psychologické bytí (psychologické zdraví, kognice, citění, self-concept a sebeúcta a sebekontrola) a spirituální bytí (osobní hodnoty a přesvědčení a víra).*

²³ PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví, s. 222-227.

- *Přilnutí (belonging – napojení na vlastní prostředí), jež má rovněž tři subdomény: fyzické přilnutí (k domovu, pracovišti, sousedství, komunitě), užší sociální přilnutí (k rodině, přátelům, kamarádům, sousedům), přilnutí k širšímu prostředí-komunitě (prostřednictvím zdravotní péče a sociální práce, využívání volného času a rekreačních možností).*
- *Realizace (becoming – dosahování osobních cílů, nadějí a aspirací), která sestává: z praktického uskutečňování (činnosti na domově, zájmové aktivity, péče o zdraví a sociální začlenění), relaxační aktivity (pohybové i odpočinkové) a uskutečňování růstu (aktivity pomáhající zachování a zlepšování znalostí a dovedností, adaptace na změnu).²⁴*

Přestože je pojem kvalita života v současné době hodně diskutovaný, objevují se také výhrady, které zdůrazňují nejednoznačnost definice, protože se neopírá o žádný propracovaný teoretický model. I přes tyto kritické názory se však ukazuje, že výsledky různých výzkumů z oblasti kvality života přinášejí nové poznatky k pochopení nejdůležitějších životních hodnot člověka a základních principů lidské existence.

Kvalita života je velice široký pojem, který zasahuje do mnoha aspektů lidského bytí. Tento pojem zahrnuje hmotné, sociální, duchovní a jiné podmínky pro šťastný, smysluplný a spokojený život. Nalezení materiální a duchovní rovnováhy je však dáno každému jedinci podle jeho vlastní stupnice životních hodnot. V současné realitě můžeme pozorovat v pojetí kvality života dva různé protiklady. Na jedné straně sílí individualismus, egoistický přístup k prosazování vlastních zájmů a cílů, na druhé straně stoupající tendence sociální bezprostřednosti a laskavosti, což se projevuje také v přístupu k lidem, jejichž soběstačnost je omezena jako právě u osob s mentálním postižením.

2.2. Dimenze kvality života

Každý člověk se během svého života setkává s nároky prostředí, ve kterém žije. Zdraví a soběstační lidé se zvládnou s těmito nároky více či méně úspěšně vyrovnat. Jinak je tomu u lidí s mentálním postižením, protože ti se musí během svého života

²⁴ PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví, s. 208-209.

navíc vyrovnávat i s překážkami, které souvisejí s jejich postižením. Při dnešním trendu zvyšujícího se rytmu života je frustrující, pokud člověk v důsledku svého handicapu nedokáže naplnit očekávání a požadavky, které jsou na něj kladeny. To lze považovat za snížení hodnot kvality života.

Koncepce kvality života je obvykle složena z pěti oblastí – fyzického blaha, materiálního blaha, sociálního blaha, citového blaha, rozvoje a aktivity.

Podstatou kvality života a ukazatelem úrovně společnosti ve vztahu k osobám s postižením je „zplnomocnění“ (empowerment) těchto osob, získání určitých kompetencí, být aktivní, činit určitá rozhodnutí, milovat druhé, mít přátele, přispívat něčím světu, mít společenskou úlohu a cíl.

Kvalita života je určitě i otázkou lidských práv osob s mentálním postižením. Společnost by měla reagovat na změny související s těmito osobami ve snaze hledat k nim cestu a všemožně jim pomáhat. Měla by také přispět ke komplexnímu pohledu na osobu s mentálním postižením s cíleným zaměřením na její dospělost.²⁵

Ke kvalitě života můžeme přistupovat ze dvou hledisek, subjektivního a objektivního. V současné době se odborníci ve všech oborech výrazně přiklánějí k subjektivnímu hodnocení kvality života jako zásadnímu a určujícímu pro život člověka.

Objektivní kvalita života sleduje materiální zabezpečení, sociální podmínky života, sociální status a fyzické zdraví. Lze ji tedy vymezit jako souhrn ekonomických, sociálních, zdravotních a environmentálních podmínek, které ovlivňují život člověka.

Subjektivní kvalita života se týká jedincova vnímání svého postavení ve společnosti v kontextu jeho kultury a hodnotového systému. Výsledná spokojenost je závislá na jeho osobních cílech, očekávaních a zájmech.

Vedle subjektivní a objektivní dimenze kvality života se někteří autoři zaměřují na vnitřní a vnější činitele ovlivňující jedincovou kvalitu života. Podle některých kvalita života představuje velmi rozsáhlou oblast činitelů, které handicapovanému jedinci umožňuje žít ve společnosti. Tento pohled se dá zobecnit na celou populaci, nejen osoby s handicapem. Tyto činitele se rozděluje do dvou základních skupin:

²⁵ PIPEKOVÁ, Jarmila. Osoby s mentálním postižením, s. 5.

- **Vnitřní činitelé** – somatické a psychické vybavení ovlivněné onemocněním, poruchou a defektem. Mez vnitřní činitele patří všechny aspekty, ovlivňující rozvoj a integritu osobnosti handicapovaného.
- **Vnější činitelé** – představují podmínky jejich existence. Jedná se o ekologické, společensko – kulturní, výchovně – vzdělávací, pracovní, ekonomické a materiálně – technické faktory. Tato oblast obsahově koresponduje s objektivní dimenzí kvality života²⁶.

Vnitřní podmínky, které spočívají v rozvoji vlastních dovedností a znalostí pro zkvalitnění života, může ovlivňovat do určité míry svého omezení i sama osoba s mentálním postižením. Rodina nebo zaměstnanci sociálních služeb jsou hlavní oporou při zvládání nejrůznějších životních situací. Vnější činitelé kvality života závisí na přístupu většinové společnosti. Můžeme pozorovat, že společnost si uvědomuje existenci různých bariér pro osoby s postižením a má zájem na jejich odstraňování. Jako příklad můžeme zmínit budování bezbariérových přístupů do úřadů, škol, kulturních zařízení, nádraží nebo vznik chráněných dílen pro možnost pracovního uplatnění. Nelze opomenout ani zvyšující se kvalitu poskytovaných služeb v sociálních zařízeních po stránce materiální i po stránce personálního zajištění. Legislativně zakotvené standardy sociálních služeb jsou toho důkazem.

V péči a starosti o člověka nejde na prvním místě o efektivitu práce, kvalitu metod, o pracovní úkony a výsledky. Na prvním místě jde vždy o důstojnost člověka, kterou nevlastníme, která je nám dána a vztahuje se k nám jako imperativ uskutečnění vlastní identity prostřednictvím služebního vztahu.²⁷

2.3. Komunikace s osobami s mentálním postižením

Vybudování vzájemné důvěry mezi lidmi s mentálním postižením a jejich okolím je základním předpokladem pro splnění cílů v rámci jejich sociálního začleňování do společnosti. Nelze si představit, že získáme důvěru těchto lidí bez vzájemné komunikace, ve které je nám člověk s mentálním postižením rovnocenným partnerem. Ačkoli jeho dorozumívací metody mohou být nezvyklé a někdy až dětinsky spontánní,

²⁶ PIPEKOVÁ, Jarmila. Kapitoly ze speciální pedagogiky, s. 88.

²⁷ BURDA, František. Kultura služby. Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2014, s. 464.

nemůžeme snižovat jeho důstojnost nevhodnou reakcí. Zde je však nutné zmínit i naše právo na vytvoření určitých hranic, pokud nám jsou jeho komunikační projevy nepříjemné. V takovém případě však nikdy nesmíme zapomenout na citlivý přístup k osobě, u které si chceme vytvořit odstup.

První a nejproblematičtější zásadou partnerské komunikace s lidmi s mentálním postižením nebo duševním onemocněním je respektování mentální úrovně a jiných psychických schopností a současně i fyzického věku těchto osob. Mnoho lidí má tendenci hovořit s nimi jako s dětmi, přestože jsou to dospělí lidé nebo senioři.²⁸

Každý člověk má ve větší či menší míře potřebu navazování kontaktů a k tomu využívá široké spektrum komunikačních a dorozumivacích projevů a prostředků. V této souvislosti musím zmínit fenomén dnešní doby, kdy hlavně dnešní mladí lidé uspokojují tuto potřebu převážně prostřednictvím textových zpráv, emailů nebo komunikací přes sociální sítě. V tomto způsobu komunikace se však zcela vytrácí osobní kontakt a jsou tak ochuzeni o další neverbální komunikační projevy, které mohou dát mluvenému slovu zcela jiný význam.

Někteří lidé považují za hlavní nebo jediný komunikační prostředek mluvené slovo (verbální komunikaci), ale pro komunikaci s osobami s mentálním postižením je nepostradatelná také komunikace neverbální, protože jejich poruchy mohou omezit schopnost řeči nebo mluveným slovům porozumět. V odborné literatuře je zmíněno několik skupin projevů neverbální komunikace. V mé diplomové práci uvádím pouze příklady, se kterými mám osobní zkušenosti, které jsem získal během mé praxe v pozici asistenta klientů s mentálním postižením:

- haptika - dotyk
- kinezika a její součást gestika - pohyby celého těla a rukou
- mimika - pohyby obličeje
- oční kontakt (vizika)
- posturika - postoj celého těla
- proxemika - vzdálenost komunikujících

²⁸ SLOWÍK, Josef. Komunikace s lidmi s postižením. 1. vydání. Praha: Portál, 2010, s. 55.

Předpokladem pro uznání autonomie postiženého je komunikace. Ten nejjednodušší dialog probíhá na bázi ANO/NE. Nemusíme mít však na mysli jenom řečové schopnosti. Na komunikaci se podílí významným dílem mimika, gestikulace, pohled očí, pohyby těla, doteky, celkové chování, reakce vjemů postiženého atd.²⁹

Problémy s komunikací u lidí s mentálním postižením mohou vznikat v důsledku jejich postižení, ale také negativním vlivem okolí. Tito lidé mohou být předmětem zesměšňování a odmítání kvůli svým individuálním projevům dorozumívání. Chybou okolí také bývá nedostatek trpělivosti, ochoty a tolerance s těmito lidmi komunikovat nebo dokonce ponižující přístup k nim.

Kromě komunikačních obtíží způsobených vlastní vadou či poruchou bývá jedním z častých problémů u lidí s postižením právě strach ze sebeprojevu, vyvolaný nejčastěji obavami z neúspěchu při posuzování jejich normality, úrovně a kvality výkonu většinou společností, resp. širším okolím.³⁰

Ve své práci se nebudu zabývat podrobnějším popisem komunikace s lidmi s mentálním postižením, ale zmíním pouze základní principy. Při komunikaci je velmi důležité naslouchání, protože výslovnost těchto lidí bývá někdy nesrozumitelná. Pokud správně nepochopíme informaci, kterou nám chtějí sdělit, může to vést ke zklamání a utlumení potřeby komunikovat. Při rozhovoru je rovněž nutné ověřovat správné pochopení našich sdělení a zabránit tím zbytečnému nedorozumění. Je vhodné používat jednoduchá slova a krátké věty, alternativou je používání obrázků či piktogramů. Musíme si uvědomit, že člověk s mentálním postižením neporozumí ironii, a proto informace sdělujeme jasně a přesně.

Při komunikaci s lidmi s mentálním postižením musíme mít stále na zřeteli, že si s nimi pouze nevyměňujeme informace, ale vzájemně se vnímáme. To by však mělo platit i ve vzájemné komunikaci mezi všemi lidmi.

Dialogický princip je principem komunikace. „Člověk se bytostně nachází v dialogu.“ To, co se odehrává uvnitř nás, respektive nakolik se v našem svědomí

²⁹ ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením, s. 117.

³⁰ SLOWÍK, Josef. Komunikace s lidmi s postižením, s. 14.

odehrává vnitřní dialog, ne následně projektováno navenek, do našeho jednání a především do našich vzájemných vztahů.³¹

Shrnutí

Každý člověk má své individuální vymezení pojmu kvality života podle hodnot, které uznává a podle svého pohledu na svět. Kvalitu života v obecném pojetí můžeme dát do přímé souvislosti s pojetím hodnoty života ve společnosti. Životní hodnoty se mohou během života měnit například v závislosti na věku člověka, na prožitých životních situacích nebo se změnami zdravotního stavu. Můžeme konstatovat, že zdraví člověka bude na nejvyšším místě pyramidy hodnot téměř každého z nás. V našem společenství však žijí lidé, kteří jsou právě o tuto hodnotu ochuzeni.

Lidé s mentálním postižením mají svůj subjektivní pohled na kvalitu života. Tito lidé však mohou mít svůj hodnotový systém. Mohou vnímat velice dobře důležitost hodnoty jako je například pomoc druhému. Osoby s mentálním postižením často umí myslet velmi konkrétně a mnoho z nich si také nějakým způsobem přeje mít svou určitou budoucnost. Někdy to mohou být přání specifická a někdy zcela běžná (například mít partnera nebo chodit do práce). Současné formy péče a podpory v rámci integračních procesů můžeme označit za aspekty, které ke kvalitě života lidí s mentálním postižením přispívají.

Hodnoty jsou nedílnou součástí každé společnosti, neboť vytvářejí vztahy mezi jedinci i skupinami a působí na společenské prostředí. Systém hodnot, který si my lidé sami vytváříme, je ovlivněn našimi potřebami a zájmy. Některé hodnoty jsou pro nás druhotné, některé považujeme za prioritní. Stanovíme si cíle pro dosažení těchto hodnot a jejich dosažení se stává smyslem našeho života. Přestože je naše vnímání hodnot velmi individuální a rozdílné, jedno máme společné. K jejich dosažení nám byl dán určitý čas, který je limitován délkou našeho života. To bychom si měli uvědomit při našem rozhodování, jaké hodnoty postavit na nejvyšší místo našeho hodnotového systému.

Ve skutečnosti, že člověk má prostřednictvím milosti účast na Božím životě, spočívá jeho nejhlubší hodnota. Avšak ani z tohoto hlediska víry nesmí být hodnota člověka

³¹ BURDA, František. Kultura služby, s. 72.

absolutizována. Předně se ukazují meze této hodnoty života v tom, že člověk je smrtelný. Jeho život jednou skončí.³²

³² ROTTER, Hans. Důstojnost lidského života, s. 28.

3. Volnočasové aktivity osob s mentálním postižením

Po pojem kvality života můžeme zahrnout i využití volného času takovým způsobem, který přináší spokojenost a radost, umožní v rámci odpočinku načerpat nové síly, ve kterém nechybí činnosti, které rozvíjí lidské schopnosti a dovednosti.

U lidí s mentálním postižením je třeba klást důraz nejen na správný výběr volnočasových aktivit, které těmto lidem nabídneme, ale také na správnou motivaci se zřetelem na stupeň jejich znevýhodnění. Nabídka volnočasových aktivit je velmi rozmanitá, proto je vhodná také spolupráce s odborníky (například při terapiích, které využívají léčebného kontaktu se zvířaty).

3.1. Vymezení pojmu volný čas

Budeme-li se zabývat využíváním volného času u osob mentálně postižených, musíme si nejdříve uvědomit význam pojmů čas a volný čas. S definicí pojmu volného času se s menšími rozdíly můžeme setkat v mnoha odborných publikacích a pokouší se o ni různí autoři. Podle hlavních určujících znaků tohoto pojmu můžeme uvést, že je to čas, kdy člověk odpočívá, načerpává psychickou a fyzickou sílu a podle své vůle vykonává činnost, která mu přináší radost a uvolnění a není jeho povinností. Zde je však třeba upozornit, že hranice mezi povinností a zábavou může být zcela subjektivní.

Chápání, poznávání a zkoumání času prošlo v dosavadní historii lidstva podstatnými proměnami: od poznávání pravidelně se opakujících jevů (dne a noci, ročních období) přes proměnlivost různých fází života až k pojetí času, který se dá objektivně měřit i subjektivně prožívat. V novověké filozofii se čas stal vedle prostoru základní podmínkou každé smyslové zkušenosti, protože v sobě zahrnuje minulé, současné i budoucí.

Dnešní věda i odborná literatura charakterizuje různé stránky času:

- *čas života (biologické rytmy a poznávání času, proměnlivost a učení se času, čas v různých obdobích života včetně stárnutí člověka)*
- *čas komunikace*
- *čas prezentace světa (čas biologický, kosmický a sociální)*
- *čas ve vědeckém poznání a jeho měření*

- čas je základní dimenzí, velkou jistotou a šancí lidského života³³

O volném čase se můžeme zmínit jako o součásti lidského života mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), práci a další povinnosti. Je to doba, kterou má jakákoliv osoba po splnění těchto potřeb a povinností k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející:

- odpočinek
- zábavu
- rozvoj zájmové sféry

Volný čas je výsledkem dějinného vývoje. Jeho vidění a posuzování poznamenává vždy určité chápání světa jaké je v dané historické etapě. Je to čas, v němž člověk svobodně volí a snaží se dělat takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek a které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti i popřípadě tvůrčí dovednosti. Člověk je v něm sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe nebo pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.

Volný čas nemá jen dimenzi člověka – jednotlivce, má také dimenzi sociální. Mnoho činností člověka ve volném čase má společenský význam a dosah, člověk je koná ve skupinách s podvědomím nějakých sociálních vazeb.³⁴

Pokud chceme vytvořit podmínky pro kvalitní a důstojný život lidí s mentálním postižením a v rámci integračních procesů je zapojovat do společnosti, musíme mít na zřeteli i vytvoření podmínek pro využití jejich volného času. Je třeba si uvědomit, že se někteří lidé s mentálním postižením někdy nemohou uplatnit v pracovním procesu, a tím jim vzniká velký časový prostor v průběhu dne. Musíme jim tedy nabídnout různé vhodné aktivity, které jim umožní nejen vyplnit jejich volný čas, ale zároveň při nich mohou dále rozvíjet své psychické a fyzické schopnosti.

Pro naši společnost však musí existovat podmínka k umožnění mentálně postiženým osobám vykonávat zájmové a rekreační aktivity, která spočívá v poskytování jistých

³³ HÁJEK, Bedřich – HOFBAUER, Břetislav – PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické ovlivňování volného času. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 10.

³⁴ NĚMEC, Jiří. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido, 2002, s. 17.

*společenských podpor. Tyto společenské podpory mohou mít podobu služeb různých institucí zabývajících se edukací těchto osob či podobu specializovaných institucí a projektů integračně – výchovného charakteru (zde se nabízí velká potenciální role nestátního charakteru). Jejich nabídka by se pak neměla obecně lišit od podobných aktivit pro intaktní populaci.*³⁵

3.2. Funkce volného času

Prožívání volného času ovlivňuje řada faktorů např. věk, pohlaví, hodnotová orientace, sociální prostředí, finanční možnosti, typologie člověka nebo zdravotní stav. Z pohledu současné reality je hlavní funkcí volného času především reprodukce pracovních sil, uvolnění od stresu a pracovního vypětí, ale je nutné zdůraznit i funkci všestranného rozvoje dovedností. Obzvlášť pro člověka s mentálním postižením je rozšiřování jeho dovedností a získávání nových znalostí dalším krokem k usnadnění jeho integrace ve společnosti.

V následující praktické části této diplomové práce se zabývám tím, zda smysluplné prožití volného času a nabídka vhodných volnočasových aktivit může obohatit či zpestřit život lidí s mentálním postižením.

*Funkce volného času se obvykle mohou posoudit ve dvou rovinách. První z nich je společenská funkce, druhou je funkce volného času významná pro člověka. Existuje mnoho různých členění těchto funkcí, ale všechna nám známá se vztahují buď ke společnosti, nebo k individu. Rozdíly spočívají především v jejich profilaci, tedy zda v centru jejich zájmu je spíše vztah společnosti a volného času, nebo vztah volného času a životního způsobu, či volný čas jako prostor člověka pro svobodnou volbu činností. Ve vymezení jednotlivých funkcí se také prolíná to, zda jde o optimistické, skeptické (kritické) nebo realistické přístupy k možnostem volného času.*³⁶

Funkce volného času můžeme rozdělit do několika kategorií. Se zaměřením na člověka s mentálním postižením a jeho smysluplné prožití života, by měl být kladen

³⁵ VALENTA, Milan – MÜLLER, Oldřich. Psychopedie. 2. vydání. Praha: Parta, 2004, s. 267.

³⁶ KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido, 2011, s. 32.

důraz především na funkce, které budou podporovat jeho všestranný rozvoj, sociální kontakty a participaci.

Můžeme uvést některá členění funkcí volného času podle německého pedagoga Opaschowského:

- *rekreační – odpočinek, relaxace*
- *kompensační – rozptýlení a zábava*
- *enkulturační a edukační – kulturní aktivity*
- *kontemplační – duchovní rozměr činností, hledání smyslu života*
- *komunikační – podpora sociálních kontaktů*
- *participační – občanské a spolkové aktivity*
- *konzumní – spotřeba materiálních statků*

Opaschowski se domnívá, že výše uvedené funkce volného času tvoří vzájemně propojený celek, v němž rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace jsou funkce převážně individuální, zatímco enkulturace a komunikace mají význam společenský.³⁷

3.3. Volnočasové aktivity, jejich rozvoj a rozdělení

Při výběru volnočasových aktivit je nutné zohledňovat psychické a fyzické možnosti uživatelů. Nabízené aktivity nesmí být v žádném případě vnucovány, i když může být někdy jejich správný výběr zdlouhavý vzhledem k naplnění potřeb uživatelů. Aktivizujícím prvkem může být i vzájemná spolupráce lidí s postižením a lidí bez postižení při různých aktivitách. Ta může mít velký význam nejen z hlediska jejich přirozené integrace, ale může vyvolat zájem o prováděné činnosti. Lidé s mentálním postižením mohou najít u lidí bez postižení příklady a vzory, což je může patřičně motivovat. Pokud se jim dostane uznání, naplní se tím i jejich potřeba být přijímán.

S vývojem a změnou způsobu života dochází také k rozvoji volnočasových aktivit. Mění se jejich trendy i preference. Tento jev je zcela zřetelný zejména u sportovních, rekreačních a odpočinkových aktivit.

³⁷ KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze, s. 33.

Rozšiřující se fond možností volnočasových aktivit usnadňuje diferenciaci a specializaci obsahu a realizačních způsobů. Výrazně se uplatňují tyto tendence:

- *tradiční a osvědčené aktivity (například sportovní) se postupně rozšiřují mezi další účastníky obou pohlaví, různého věku, sociálního začlenění a zájmů*
- *činnosti pronikají do nových oblastí poznávání přírody, společnosti a člověka, můžeme se o tom názorně přesvědčit v různých typech soutěží*
- *specializuje se obsah volnočasových aktivit, nároky na účastníky a možnostmi jejich účasti na těchto akcích a aktivitách až po činnost dlouhodobou provázející osoby s postižením i bez postižení v celém jejich životě*
- *mnohotvárnost v jejich funkčním zaměření, protože aktivity zahrnují činnosti oddychové a zábavné, poznávací nebo rozvíjející zájmy jednotlivců i skupin všech vrstev naší společnosti.*³⁸

V posledních letech značně roste zájem o činnosti spjaté s moderními komunikačními a elektronickými prostředky. Zajisté není cílem, aby lidé s mentálním postižením trávili většinu svého volného času u počítačových her, ale v přiměřené míře může i tato aktivita v jistém ohledu rozvíjet jejich schopnosti (např. postřeh). Také dlouhé vysedávání u televizních pořadů by mohlo být předmětem diskuse, zda je právě toto vhodná aktivita pro osoby s mentálním postižením. Pozitivní stránku této činnosti však můžeme vidět v tom, že právě televize zprostředkovává nabídku nových informací z oblasti sportu, zábavy nebo přírody, se kterými by se v běžném životě neměli možnost seznámit.

Pokud chceme usilovat o zkvalitnění a obohacení života lidí s mentálním postižením, nemůžeme oblast volného času opomíjet. Jejich integrace do společnosti by nebyla úplná, pokud bychom jim nenabídli stejné možnosti a prostředky využívání volného času, jako mají všichni ostatní lidé. Zprostředkování a následné využití volnočasových aktivit musí probíhat na základě dobrovolnosti a svobodného rozhodování. Člověk s postižením potřebuje mít možnost volby nejen ve výběru konkrétních druhů aktivit nebo místa, kde tyto aktivity bude vykonávat, ale také ve výběru možnosti, zda je bude vykonávat sám nebo v kolektivu. V nabídce volnočasových aktivit však musíme zohlednit omezené schopnosti úsudku i fyzický stav lidí s mentálním postižením vzhledem k možnému riziku a poskytnout jim

³⁸ HÁJEK, Bedřich – HOFBAUER, Břetislav – PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické ovlivňování, s. 39.

kvalitní podporu a pomoc při jejich rozhodování o způsobu využití svého volného času.

Volnočasové aktivity lze rozdělovat podle různých kritérií a různých oblastí. Můžeme je vykonávat individuálně i ve skupině a zařadit do oblasti aktivního nebo pasivního odpočinku. Mezi aktivní činnosti patří sportovní aktivity, turistika, návštěvy kulturních představení, oslavy svátků, práce se stavebnicemi nebo různými materiály (papír, dřevo, textil atd.), rekreační pobyty. Pasivní činnosti zahrnují poslech hudby, poslech čtených pohádek a příběhů, prohlížení knih a časopisů, sledování televizních pořadů, vyprávění a rozhovory, odpočinek na lůžku nebo v křesle, který je někdy velmi oblíbenou aktivitou i lidí bez postižení.

K novým trendům využití volného času patří různé druhy terapií. Lidé s mentálním postižením mohou získat v rámci prováděných terapií mnoho nových zážitků, podnětů, mohou se v nich projevovat emocionálně a vyjadřovat své pocity a nálady. Na někoho má velmi příznivý vliv například hudba, jiný člověk může být šťastný v kontaktu se zvířetem. Vždy je proto nutné vybírat takové formy terapie, které budou na člověka s mentálním postižením pozitivně působit a budou brát v úvahu jeho celkový zdravotní stav. Podle různých metod, prostředků a pomůcek, které se při nich používají, existují také různé typy terapií například:

- muzikoterapie – léčba hudbou
- arteterapie – léčba pomocí výtvarné tvorby
- ergoterapie – léčba prací
- canisterapie – léčba pomocí kontaktu se psem
- hipoterapie – pohybová léčba, která využívá fyziologické podněty koně
- felinoterapie – léčba pomocí kontaktu s kočkou (není příliš rozšířená)

Terapie mají vliv nejen na psychomotorický vývoj jedinců, ale podněcují také k rozvoji a zlepšování neverbální komunikace.

Shrnutí

Je důležité, abychom osobám s mentálním postižením přizpůsobili nabídku volnočasových aktivit jejich individuálním potřebám a podporovali jejich zájem stálou motivací. V nabídce těchto aktivit by neměla převažovat kvantita nad kvalitou.

Úroveň a četnost vykonávání aktivizačních činností se u lidí s mentálním postižením odvíjí od intenzity jejich zájmu o tuto činnost. Tím, že určitou činnost

považují za důležitou a tato činnost je baví, vyvíjejí značné úsilí k jejímu dokonalému provedení. To v nich vyvolává silné citové prožitky a získávají nové poznatky, rozšiřují své dovednosti. Pochvala a ocenění jsou motivačními stimuly pro další aktivity. Vzhledem k rozumovým schopnostem lidí s mentálním postižením nám ostatním mohou některé jejich oblíbené aktivity připadat prosté či pošetilé, ale jsou jejich svobodnou volbou. Jejich rozhodnutí musíme s důstojností respektovat, ale správnou motivací je zároveň můžeme pobízet k dalšímu rozvoji a novým dovednostem.

*Právě motivace je důležitou součástí života osob s mentálním postižením. Ona obvykle závisí na stavu potřeb. Označuje určitou sílu, jejímž výsledkem je určité chování. Veškeré chování je motivované a má nějaký smysl. U osob s postižením může být také špatné nebo neúčinné. K tomu, abychom mohli dané chování pochopit, je potřeba vědět, jaká potřeba ho motivuje, co si daný člověk myslí, že jeho potřebu uspokojí a zda dosáhl svého cíle nebo ne.*³⁹

Přestože je nabídka volnočasových aktivit velmi pestrá, některé z nich jsou pro osoby s mentálním postižením vzhledem ke své psychické a fyzické náročnosti obtížné. To ovšem neznamená, že bychom lidem s mentálním postižením měli vzít možnost, aby se o něco pokusili. I když tyto pokusy skončí neúspěchem, vždy je to cesta k dalšímu sebepoznávání. Stále je nutné mít na zřeteli, že volnočasové aktivity mají přinášet těmto lidem především radost a uspokojení, ale jsou také vhodným motivačním prostředím pro přirozené osvojování společensky přijatelných způsobů jednání. Tak jako všichni lidé, i jedinec s mentálním postižením nezbytně potřebuje být přijímaný pozitivně. K tomu musí rozvíjet pozitivní obraz v sobě. Úspěšně vykonaná činnost nebo zdařilý výrobek v rámci volnočasových aktivit k tomuto rozvoji přispívají.

Lidé s mentálním postižením mají stejné právo na kvalitní prožití volného času stejně jako ostatní lidé. Pokud jim vytvoříme podmínky, budeme překvapeni, co všechno dokážou. Dosahované výsledky ve speciálních sportovních soutěžích pro mentálně postižené, nádherné kresby na pohledech a v kalendářích, které si kupujeme, nám překvapivé schopnosti osob s mentálním postižením dokazují.

³⁹ KUTNOHORSKÁ, Jana. Etika pro zdravotně sociální pracovníky. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, s. 52-53.

Kvalitní využívání volného času se odvíjí od důstojnosti člověka. Podle Kanta se rozlišuje mezi cenou a důstojností. Kant zdůrazňuje, že důstojnost má jen to, co je nad každou cenu, není tu nic, co by ji vyvážilo. Důstojnost člověka má základ v tom, že člověk je cílem sám v sobě. Důstojnost je totožná s vnitřní nezaměnitelnou hodnotou člověka.

Praktická část

Cílem praktické části diplomové práce bylo prozkoumání vlivu volnočasových aktivit na spokojenost klientů v DH Liberec. Potřebné informace jsem získával pozorováním chování klientů v jejich přirozeném prostředí DH Liberec a formou polostrukturovaných rozhovorů s nimi.

4. DH Liberec – základní informace

Služby, které DH Liberec nabízí, jsou určeny dospělým (tj. od 18 let věku) s mentálním nebo kombinovaným postižením, kteří potřebují podporu při některých hlavních nebo nezbytných životních úkonech (v takovém rozsahu, že mají podle zákona č. 18/2006 Sb. nárok na příspěvek na péči)

DH Liberec naplňuje své poslání poskytováním sociálních služeb v programech:

- Domov pro osoby se zdravotním postižením
(dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)
- Chráněné bydlení (dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)
- Centrum denních služeb (dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)
- Chráněné zaměstnání (dle zákona č. 435/2000, o zaměstnanosti)

4.1. Popis DH Liberec

DH Liberec je organizací, která vznikla v roce 1991 z iniciativy rodičů a přátel lidí s mentálním postižením. V roce 1993 byla dokončena první rekonstrukce budovy, do které bylo umístěno 21 klientů. Další velká rekonstrukce domu proběhla za deset let v roce 2013 a v současné době zde žije 25 dospělých klientů.

V budově DH Liberec je celkem 22 pokojů, z toho 19 pokojů je jednolůžkových. Celý objekt je bezbariérový, dobře dostupný městské dopravě a přiléhá k němu velká zahrada. Klientům je zde vytvořeno příjemné domácí prostředí.

K uklidňující atmosféře přispívá nejen výběr interiérového zařízení, ale i přístup zaměstnanců. Pokud se však u některého z klientů objeví negativní emoce, které provází křik nebo hlasité bouchání předměty, je narušena psychická vyrovnanost ostatních. Zaměstnanci se proto individuálním přístupem ke klientům snaží tyto situace eliminovat. U všech zaměstnanců je velmi patrná velká míra empatie, vstřícnosti, pochopení a tolerance ke klientům žijícím v DH Liberec.

4.2. Aktivity pro klienty – volnočasové aktivity, sociálně terapeutické dílny

Nabídka volnočasových aktivit v DH Liberec je poměrně široká. Klienti jsou k jednotlivým činnostem motivováni, ale zároveň je respektována svoboda jejich rozhodování a volby.

Klientům jsou nabízeny tyto aktivity:

- tělovýchovná činnost
- tanec s hudbou
- plavání
- turistika
- letní pobyty
- zájezdy do zahraničí
- kulturní činnost

Tělovýchovná činnost

V DH Liberec docházíme s našimi klienty do tělocvičny, kde rozvíjíme jejich pohybové aktivity, koordinaci těla a zlepšování fyzické kondice. V úvahu je třeba brát pouze individuální zvláštnosti mentálně postiženého a z nich vyplývající podmínky, za kterých může tento klient cvičit. Oblíbenými sportovními aktivitami klientů jsou míčové hry, pohybové soutěže, cvičení na sportovním nářadí. Pokud pozorujeme na klientech únavu, provádíme s nimi relaxační a uvolňovací cvičení.

Tanec s hudbou

V DH Liberec se 2x týdně koná hudební vystoupení. Poslouchání skutečné hry na klavír i samotná osoba klavíristy jsou pro klienty vždy příjemným zpestřením. Živá hudba je pro ně velmi dobrou motivací k tanci nebo zpěvu. Velmi rádi poslouchají také reprodukovanou hudbu nebo hru na hudební nástroj některého z asistentů.

Plavání

Jinou oblíbenou činností klientů je návštěva plaveckého bazénu. Různé cviky nebo hry ve vodě nenucenou formou přispívají k pohybovým aktivitám. Někteří z nich se napodobováním pohybů sami pokouší o plavání. Klientům je zároveň umožněna změna jejich obvyklého prostředí, kterou vnímají pozitivně.

Turistika

Velkou oblibu u klientů mají krátké procházky po okolí. Zalesněný terén v malebném prostředí Jizerských hor je k tomu ideální příležitostí a nabízí řadu cílových míst jejich pěších výletů, což je pro klienty motivující. Někteří klienti jezdí s doprovodem asistentů na celodenní výlety do blízkých obcí a měst

Letní pobyty

Naši klienti se zúčastňují týdenních pobytů v Českém ráji. Náplní těchto pobytů je především turistika spojená s návštěvou hradů a zámků, ale splňují i rekreační účel. Někteří klienti absolvují také pobyty v různých lázeňských místech.

Zájezdy do zahraničí

Během celého roku připravují asistenti DH Liberec také zahraniční pobyty, kterých se klienti mohou zúčastňovat. Velmi oblíbené jsou například zájezdy do Drážďan v předvánočním období nebo letní pobyty u moře v Bulharsku.

Kulturní činnost

V kulturní oblasti mají klienti možnost výběru z mnoha aktivit. U některých kulturních akcí se ochotně podílejí i na jejich přípravách. To se týká především slavností Masopust v zimě a Slunovrat v létě. Tyto slavnosti jsou v podvědomí místních obyvatel i okolní veřejnosti. Mnoho lidí se chodí pobavit a obdivovat pestrou směsici výrobků z keramické, zahradnické i tiskařské dílny DH Liberec. Dále klienti pravidelně a rádi navštěvují místní zoologickou a botanickou zahradu, koncerty, sportovní utkání (hokej, fotbal), místní kina i velmi známý hudební festival Benátská noc. Neobvyklá není ani účast na některém z plesů, které se v Liberci pořádají.

Součástí volnočasových aktivit jsou i sociálně terapeutické dílny. Tato služba je v DH Liberec ambulantně poskytována celoročně (každý všední den v dopoledních hodinách). Kapacita služby je 20 uživatelů denně. Jde o procvičování jejich schopnosti, dovedností a znalostí, které mohou jakkoliv využívat ve svém volném čase nebo v pracovním procesu. Klienti si také osvojují pravidla chování, které jsou nezbytné nejen pro jejich vztahy v komunitě, ale i pro jejich vystupování na veřejnosti. Aby si klienti potřebné návyky osvojili a dále si rozvíjeli své schopnosti, je nacvičování obměňováno a opakováno. K tomu je nezbytné rozvíjet a zdokonalovat

dorozumívací a komunikační dovednosti. Mezi důležité formy nácviku dovedností, které jsou v rámci sociálně terapeutické dílny procvičovány, patří:

- komunikace
- orientace v čase
- tvary a množství předmětů
- orientace v prostoru, ve městě, cestování, nakupování
- rizika
- zdraví
- kamarádství (život ve skupině)
- život ve společnosti

Komunikace

Proces komunikace je nepostradatelný pro začlenění klientů do společnosti. Probíhá v různých formách podle stupně mentálního postižení klientů. Pro schopnost komunikace je důležité klienta správně motivovat. Jedním z předpokladů komunikace je také motorická schopnost člověka s mentálním postižením. Možnost pomoci klientovi zvládnout metody a techniky postavené na poznávacích procesech závisí na schopnosti s ním komunikovat. Klient musí mít schopnost vnímat vzájemnou komunikaci a mít prostředky, jak na ni reagovat. Rozvoj komunikace u člověka s mentálním postižením zahrnuje mnoho situací, kterými se zvyšuje možnost pochopení a zapamatování si naučených dovedností a vědomostí. U osob s mentálním postižením může možnost využití vlastních zážitků urychlit a posílit výsledný efekt tohoto učení.

V rámci sociálně terapeutických dílen procvičujeme celou řadu forem komunikace například:

Telefonování

Klient poznává hlavní části telefonního přístroje a následně se naučí základní principy telefonování, zahájení a ukončení hovoru prostřednictvím rekvizit telefonních přístrojů. Při výběru rekvizit je vhodné upřednostnit ty druhy telefonních přístrojů, které bude mít klient k dispozici (mobilní telefon, telefonní přístroj se sluchátkem pro pevnou linku apod.). Někteří klienti udržují prostřednictvím telefonátu kontakty s rodinou během jejich pobytu. Telefonování je proto pro ně velmi důležité.

Slovní zásoba

Klient se naučí prostřednictvím modelových rozhovorů a situací používat vhodné způsoby oslovení, pozdravu, vyjádření prosby či žádosti a poděkování ve správném kontextu. Klientovi se vysvětlí, jak mluvit s lidmi (například dotázat se na cestu). Někdy je projev klienta pro okolí nesrozumitelný, a proto je dobré klienta naučit používat také mimiku a motoriku (např. ukázat rukou na zuby místo použití slovního spojení zubní lékař) nebo používat předem napsané informace na papírovém lístečku (například adresa, název nákupního centra, název a adresa lékaře). Klient se naučí správně pojmenovat předměty, které ho obklopují, každodenní činnosti, které vykonává. Přirozeným způsobem se tak u klienta vyvíjí schopnost správné formulace toho, co právě dělá nebo chce dělat a schopnost správně označit věci, které k této činnosti používá, které potřebuje nebo které vidí.

Orientace v čase

Schopnost orientovat se v čase má velký význam z hlediska jejich socializace, ale také z hlediska potřeb samotných klientů. Pojem čas mají klienti spojený spíše s reálnými situacemi a souvisejícími činnostmi. Vnímají čas odjezdu domů (balení tašky), čas na kávu (příprava kávové směsi do hrnku), čas na procházku (oblékání) nebo čas ke spánku (mytí, příprava postele). Teoretické znalosti základních časových pojmů a jejich aplikace ve skutečném životě je procvičována především v těchto aspektech:

- **Čísla a hodiny**

Klient se učí rozpoznávat čísla podle slovního označení nebo podle zobrazení (například na kartičkách). Pokud zvládne tuto činnost, můžeme s ním dále rozvíjet schopnost poznat, kolik je hodin. K nácviku znalosti hodin je možné využít buď opravdové hodiny, nebo jejich papírovou imitaci a podle úrovně mentálních schopností je vhodné nejprve soustředit pozornost klienta pouze na čísla, kam ukazuje malá /krátká/ ručička.

- **Části dne**

Klient se naučí jednotlivé časové úseky dne a jejich pořadí na základě činností, které během dne vykonává (snídaně, procházka, práce v chráněné dílně, příprava na spánek apod.). Tím rozvíjí i svou schopnost vnímání a uvědomění si posloupnosti částí (ráno, odpoledne, večer).

- **Dny v týdnu**

Klient se učí názvy jednotlivých dnů, jejich pořadí v týdnu a význam pojmů včera, dnes, zítra (den odjezdu domů, den návratu kamaráda, účast na koncertu minulý den apod.).

- **Roční období**

Klient se naučí rozeznávat jednotlivé měsíce v roce nebo roční období a podle svých schopností. Pro znázornění jednotlivých období jsou použity obrázky s názvy ročních období a se zobrazením charakteristických znaků pro každé období. Při procházkách a výletech jsou tyto pojmy opakovány s důrazem na typické znaky daného období (léto – slunce, zima – sníh, podzim – barvení listů apod.).

Tvary a množství předmětů

Klient poznává tvary nebo základní charakteristické vlastnosti předmětů a hledá rozdíly mezi nimi. Pro klienta může být obtížné uvědomit si některé vlastnosti předmětů a k čemu slouží, proto je vhodné zvolit pro nácvik skupinu předmětů, které lze jasně zrakově diferencovat (například červený míč, černá čepice, tužka)

Při nácviku tvarů je možné vést klienta k tomu, aby určoval větší či menší velikost předmětu nebo větší či menší množství předmětů. Klient vybírá a zdůvodňuje, které předměty nepatří do vybrané skupiny, a tím rozvíjí svou schopnost úsudku.

Orientace v prostoru, ve městě, cestování, nakupování

Tato schopnost je procvičována jak v teoretické rovině, tak při společných procházkách a výletech. Naučené informace a dovednosti může u lidí s mentálním postižením značně zhoršit stres nebo ztráta pocitu bezpečí v prostředí, ve kterém se klient nedokáže správně orientovat.

Pro rozvoj schopnosti orientace je u klientů důležité soustředit se na více vjemů současně. Celková orientace je úzce spojena i se schopností klienta cestovat různými dopravními prostředky městské hromadné dopravy.

Při nakupování by měl klient prokázat schopnost orientovat se v prostoru a ve větším množství různorodých předmětů. Pro nácvik této dovednosti je vhodnou aktivitou úklid. Lze například rozmístit několik věcí po stole nebo po místnosti a klient je postupně sbírá a ukládá na místa, kam patří.

Rizika

Vzhledem k tomu, že lidé s mentálním postižením mají často sklony nezpochybnovat a důvěřovat, nemají dostatek informací a často nejsou schopni správně posoudit vzniklé situace, mohou se velmi často ve vnějším i domácím prostředí dostat do rizikových situací (například cizí lidé, toulající se zvířata nebo ostré předměty a elektrospotřebiče v domácnosti). V rámci preventivního působení není dobré klientům zcela bránit, aby se s rizikovými situacemi setkávali, ale naopak klienty na možná rizika připravit a naučit je, jak jim předcházet. Při pobytu v DH Liberec i při venkovních aktivitách upozorňujeme klienty na rizikové situace v reálném životě (například horká voda ve varné konvici, volně pobíhající psi apod.).

Zdraví

Pro rozvoj samostatnosti je velmi důležitým prvkem schopnost klienta vlastní péče o zdraví a hygienu. Člověk s mentálním postižením často potřebuje podporu v oblasti hygieny, ale zároveň je nutné rozvíjet jeho schopnosti v této oblasti. Při péči o čistotu svého těla (například čištění zubů, sprchování) má možnost klient také sám vnímat své pocity (pocit svěžesti, příjemné vůně) a zároveň se učí poznávat základní části lidského těla (např. mytí hlavy, rukou, česání vlasů). Na základě těchto získaných znalostí pak dokáže klient lépe vyjádřit a lokalizovat bolest (bolest zubů, břicha). Pokud má klient schopnost mimiky, ukáže gesty, mimikou obličeje nebo pohybem, jak se cítí.

Kamarádství (život ve skupině)

K základním sociálním potřebám každého člověka patří kontakty a vztahy s ostatními lidmi. U lidí s mentálním postižením může mít vnímání situací a zážitků s druhými osobami svá úskalí. Proto je důležitá schopnost komunikace.

Pro lepší představu klientů o rolích a vztazích v kamarádském vztahu je v různých situacích běžného dne vysvětlován rozdíl ve správném a špatném chování mezi lidmi ve skupině. Klienti jsou vedeni ke vzájemné zdvořilosti (pozdravení, poděkování), pomoci při běžných denních aktivitách (podání předmětu, půjčení stolní hry). Klienti se v rámci jejich schopností učí zvládat i své projevy negativních emocí.

Život ve společnosti

Vztahy, pravidla, kulturní zvyky a postoje společnosti jsou pro lidi s mentálním postižením abstraktním pojmem. Chování klientů v různých životních situacích ve společnosti nacvičujeme v malé skupině v DH Liberec. V prostředí, které klienti dobře znají, lépe vnímají různé způsoby chování a rychleji si je osvojují.

5. Metodologie výzkumu

Metodu kvalitativního výzkumu jsem zvolil z důvodu zkoumání klientů s těžkým mentálním postižením v jejich přirozeném prostředí. Ve volbě přirozeného prostředí vidím přednosti v tom, že od dotazovaného člověka nejen získáváme cenné informace, ale můžeme sledovat i jeho chování, zaměřit se na neverbální komunikaci, vnímat atmosféru tohoto prostředí. Uvedená metoda byla zvolena i z důvodů nedostatečných vyjadřovacích schopností klientů a jejich omezených schopností mluvit, číst a psát.

Kvalitativní přístup v sociálních vědách proto vychází z toho, jak jsou různé pojmy a vztahy chápány aktéry sociální reality. Aktéři jsou odborníky na sociální situace, které prožívají, jsou naivními vědci. Cílem výzkumníka je porozumět situaci tak, jak jí rozumějí sami aktéři.⁴⁰

Pro mou práci jsem zvolil dvě metody. První (vedlejší) metodou je pozorování osob přímo v DH Liberec. Toto pozorování probíhalo při mé práci s klienty s těžkým mentálním postižením. V časovém horizontu jednoho roku jsem měl možnost pozorovat chování klientů, jejich celkový přístup k běžným úkonům a aktivitám, které prováděli. V průběhu mého pozorování jsem vybral čtyři vhodné klienty pro výzkum.

Hlavní metodou pro můj výzkum je metoda explorativní – dotazovací, kterou jsem uskutečnil formou polostrukturovaných rozhovorů. Připravil jsem několik otázek z oblasti volnočasových aktivit a jejich oblíbenosti. Tyto otázky jsem v průběhu rozhovoru s jednotlivými klienty mohl upravovat podle situace, případně je formulovat tak, aby klient dokázal odpovědět alespoň v krátkých větách nebo jednoslovnými výrazy. Otázky se týkaly individuálních a skupinových volnočasových aktivit a jejich oblíbenosti u dotazovaných klientů.

5.1. Předmět výzkumu

Předmětem výzkumu jsou dospělé osoby s těžkým mentálním postižením, které jsou umístěny a žijí v DH Liberec. Tito klienti mají stálý styk s rodinou, jezdí na víkendy domů. Sváteční dny tráví rovněž v domácím prostředí a v letním období jezdí s rodinnými příslušníky i na dovolenou.

⁴⁰ ŠVARÍČEK, Roman – ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, s. 18.

5.2. Cíl výzkumu

Cílem šetření je zjistit jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu života osob s těžkým mentálním postižením v DH Liberec, jaká je oblíbenost nabízených volnočasových aktivit a jaký vliv mají vzájemné vztahy mezi klienty na výběr těchto aktivit.

Z těchto vytyčených cílů můžeme formulovat tyto výzkumné otázky:

- Jaké jsou oblíbené činnosti klientů ve volném čase?
- Jaký vliv mají vzájemné vztahy klientů na jejich volnočasové aktivity?
- Jak klienti nejraději tráví svůj volný čas, zda individuálně nebo ve skupině?

5.3. Metoda výzkumu

Metodu kvalitativního výzkumu jsem zvolil z důvodu zkoumání klientů s těžkým mentálním postižením v jejich přirozeném prostředí. Ve volbě přirozeného prostředí vidím přednosti v tom, že od dotazovaného člověka nejen získáváme cenné informace, ale můžeme sledovat jeho chování, zaměřit se i na neverbální komunikaci, vnímat atmosféru tohoto prostředí. V provedeném výzkumu jsou zohledněny omezené schopnosti klientů mluvit, číst nebo psát.

Kvalitativní přístup v sociálních vědách proto vychází z toho, jak jsou různé pojmy a vztahy chápány aktéry sociální reality. Aktéři jsou odborníky na sociální situace, které prožívají, jsou naivními vědci. Cílem výzkumníka je porozumět situaci tak, jak jí rozumějí sami aktéři.⁴¹

Pro mou práci jsem zvolil dvě metody. První (vedlejší) metodou je pozorování osob přímo v DH Liberec. Toto pozorování probíhalo při mé práci s klienty. V časovém horizontu šesti měsíců jsem měl možnost pozorovat chování klientů, jejich celkový přístup k běžným úkonům a aktivitám, které měli možnost provádět. V průběhu mého pozorování jsem vybral čtyři klienty vhodné pro výzkum.

Hlavní metodou pro můj výzkum je metoda explorativní – dotazovací, kterou jsem uskutečnil formou polostrukturovaných rozhovorů. Připravil jsem několik otázek z oblasti volnočasových aktivit a jejich oblíbenosti. Tyto otázky jsem v průběhu

⁴¹ ŠVARÍČEK, Roman – ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum, s. 18.

rozhovoru s jednotlivými klienty mohl upravovat podle situace, případně je formulovat tak, aby klient dokázal odpovědět alespoň v krátkých větách nebo jednoslovnými výrazy. Otázky se týkaly individuálních a skupinových volnočasových aktivit a jejich oblíbenosti u dotazovaných klientů.

5.4. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří vzorek 4 respondentů – osob s těžkým mentálním postižením, které jsem vybral mezi klienty, kteří žijí v DH Liberec již několik let. Pravidelně se zapojují do volnočasových aktivit. Záměrně jsem zvolil vzorek dvou mužů a dvou žen různého věkového rozpětí (od 30 do 60 let).

Klient Radek, věk 55

Vlastnosti

Je milý, usměvavý, čistotný, občas provokuje ostatní klienty (bere jim věci). Pokud je na něj vyvíjen nátlak, dostává se do afektu a hlasitě křičí, někdy je agresivní. Pozornost má špatnou a udrží ji velmi krátce. Má fobii ze psů.

Chování

Je pomalejší, na výzvu mnohdy nereaguje, je nutné několikrát zopakovat požadavek, někdy stejně neposlechne. Nelibost dává patřičně najevo hlasitým křikem. Chce mít ve svých věcech pořádek a řád. Z důvodu špatné pozornosti nemá samostatné vycházky, ale pouze s asistentem. Pokud potká psa, přitiskne se na asistenta a nechce se pustit. Je nutné ho při takové situaci zklidnit, pokud je to možné, psům se kvůli jeho fobii raději vyhýbat.

Schopnosti

- Nečte
- Nepíše
- Nepočítá
- Jiné schopnosti - dokáže s naprostou přesností cokoli srovnat. Výborně ořezává pastelky.

Zájmy

Rád chodí na procházky, rád se dívá z okna a pozoruje vše co se kolem něj děje. Velice často si sám se sebou povídá a opakuje několik aktuálních slovních spojení. Vyhledává pozornost a přítomnost jakéhokoliv asistenta.

Přání klienta

Jeho přáním je pomáhat ostatním při různých činnostech.

Klient Pavel, věk 41

Vlastnosti

Je přátelský, emočně nestabilní, vůdčí osobnost. Dokáže se soustředit a udržet pozornost, ale záleží na motivaci.

Chování

Je silně emotivní, někdy až výbušný. Svou výbušnost si uvědomuje a dokáže se omluvit. Trvá na zaběhnutých zvyklostech. Pokud není vyhověno jeho vůli, dostává se do stresu. To se projevuje výraznou gestikulací a mimikou obličeje. Pavel je velmi aktivní. Na vycházky chodí pouze s dozorem asistenta, protože není plně orientován.

Schopnosti

- Nečte
- Nepíše
- Počítání zvládá číselnou řadu do deseti.
- Jiné schopnosti – má organizační schopnosti. Pavel rád maluje do svých katalogů a kalendářů.

Zájmy

Rád sleduje televizní pořady (hlavně zprávy o počasí), pomáhá při převlékání ložního prádla a při běžném provozu DH Liberec.

Přání klienta

Jeho hlavním přáním je být všude první, to platí i při jídle. Chce být obsloužen jako první a dostávat velké porce jídla.

Klientka Petra, věk 38

Vlastnosti

Je společenská, ale má ráda i svou samotu, někdy je impulzivní nebo přecitlivělá. Je u ní patrné střídání nálad. Petra je čistotná. Neudrží pozornost u jedné činnosti, ale musí je střídát. Pokud je rozrušená, pozornost udrží jen velmi těžce. Má špatnou orientaci. Její vyjadřování je nesrozumitelné, pro některá slova vymýšlí vlastní výrazy, které pak používá. Často opakuje slova domů, táta, máma, auto, kafe, koláč.

Chování

Je často plačtivá a velmi rozrušená, pokud nedostane kávu nebo se nemůže dočkat odchodu domů. Před odchodem domů je velmi neklidná (hlasitě křičí, nařiká, tluče do dveří). Kávu vyžaduje několikrát denně, ale pokud jí není vyhověno, křičí, silně pláče. Má velké výkyvy v chování a náladách. Při procházkách potřebuje dohled asistenta kvůli její špatné orientaci.

Schopnosti

- Nečte
- Nepíše
- Počítání zvládá číselnou řadu do deseti.
- Jiné schopnosti – dobře maluje

Zájmy

Ráda chodí na kratší procházky. Volný čas vyplňuje malováním, kreslením, prohlížením knih, poslechem muziky, někdy zpívá. Její největší zálibou a zároveň zlovykem je velmi časté pití kávy.

Přání klientky

Chtěla by být co nejvíce doma se svými rodiči. Přála by si častou konzumaci kávy.

Klientka Jana, věk 40

Vlastnosti

Je společenská, veselá, šikovná, pracovitá a čistotná. Pozornost udrží bez problémů delší dobu.

Chování

Nesnáší hluk, na který reaguje pláčem. Má ráda společnost, ráda se baví, komunikuje a tancuje. Ložní prádlo musí být bez vzorů, protože jí připomíná skvrny. Myslí si, že je špinavé. Pokud se umaže, pláče a sama se dožaduje vysprchování. Na procházky chodí s asistentem, protože má nejistou chůzi a hrozí jí riziko pádu.

Schopnosti

- Čtení zvládá jen na úrovni několika písmen.
- Nepíše
- Počítání zvládá v číselné řadě do patnácti.
- Jiné schopnosti – umí udržovat čistotu a pořádek.

Zájmy

Ráda skládá papírové obrázky, poslouchá hudbu, tancuje, sleduje televizní pořady, chodí na procházky.

Přání klientky

Její hlavním přáním je být co nejvíce s rodiči, mít vždy čisté prádlo a oblečení.

5.5. Realizace výzkumu

Protože někteří klienti mají omezené schopnosti správného posouzení situací v reálném světě a nejsou schopni správně formulovat své pocity nebo myšlenky, výzkum probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů. Každý rozhovor probíhal v DH Liberec pouze mezi mnou a klientem v neformální a klidné atmosféře. Některé odpovědi klientů byly v jednoduchých větách nebo jednotlivých slovech a často se opakovaly. Na některé otázky klienti reagovali pouze formou neverbální komunikace (úsměv, kývání hlavou, zamračením apod.).

5.6. Interpretace dat

V této části práce uvádím poznatky získané rozhovorem s respondenty. Sledování klienti ve svých odpovědích vycházejí především ze svých pocitů a nálad, což se projevuje i v jejich chování. Rozhovory jsem proto doplňoval jednoduchými konkrétními dotazy. Dalšími zdroji mého výzkumu byly individuální plány klientů, pozorování jejich reakcí při konkrétních aktivitách v rámci mé práce a postřehy ostatních asistentů v DH Liberec. Z důvodu zachování anonymity jsem změnil skutečná jména.

Klient Radek

Radek má sníženou pozornost, což se projevovalo i při rozhovoru s ním. Během rozhovoru Radek několikrát odešel k oknu a pak se vrátil zpět. Na některé otázky slovně neodpovídal, některým otázkám se smál a někdy pouze nesouhlasně kýval hlavou. Z jeho odpovědí, reakcí na otázky a mého pozorování vyplynulo, že jeho oblíbené činnosti jsou procházky, sledování televize, poslech hudby, předvádění cviků v tělocvičně a práce na zahradě. Z dlouhodobého pozorování jsem zjistil, že Radek je spokojený ve společnosti ostatních klientů při vykonávání volnočasových aktivit, a proto lze usoudit, že Radek upřednostňuje skupinové aktivity. Radek sice nepracuje

v chráněné dílně, ale velmi rád dobrovolně pomáhá při jakékoliv denní pracovní činnosti – skládání prádla, odnášení prádla do prádelny, úklid společenských prostor.

Část rozhovoru s Radkem

„Radku co rád děláš?“ Na tuto otázku následuje úsměv Radka.

„Radku díváš se rád na televizi?“ „Ano“.

„Chodíš rád na procházky s kamarády?“ „Jo“. Následuje zavýsknutí.

„Posloucháš rád hudbu?“ „Rád, rád.“ Následuje souhlasné pokývání hlavou.

Klient - Pavel

Pavel při rozhovoru často odpovídal v krátkých větách, ale velmi rychle a překotně. Z jeho odpovědí vyplynulo, že rád pomáhá s domácími pracemi v DH Liberec, rád kreslí, maluje, poslouchá hudbu. Baví ho míčové a pohybové hry a ve společnosti ostatních klientů tráví volný čas při posezení na zahradě. Z vlastního pozorování jsem zjistil, že Pavel je velmi aktivní při přípravě jídelny. Velmi rád pomáhá při hygieně ostatním klientům (přináší čisté oblečení, šampony a mýdla). Do chráněné dílny chodí pracovat jeden den v týdnu, kde stříhá papírky pro výrobu ručního papíru.

Část rozhovoru s Pavlem

„Těšíš se na letní pobyt?“ „Jo, pojedem všichni.“

„Budeš chodit na výlety?“ „Jo, kamarádi taky.“

„Chodíš rád cvičit?“ „Jo.“

„S kým se rád díváš na televizi?“ „Se všema.“ Následuje významný úsměv a tlesknutí.

Klientka - Petra

Rozhovor s Petrou probíhal v příjemné atmosféře při kávě, kterou má Petra velmi ráda. Z odpovědí vyplynulo, že mezi její záliby patří prohlížení obrázkových knížek, poslech hudby a zpěv. Z vlastního pozorování jsem rozpoznal, že Petra ráda cvičí v tělocvičně, plave a chodí na procházky. Petra je vždy velice šťastná, když navštívíme místní zoologickou zahradu. Petra je čistotná, a to se projevuje při pomoci s úklidem kuchyňky ve společenské místnosti a při rovnání prádla. Do chráněné dílny Petra nechodí, přesto je velmi aktivní a ochotná pomoci při práci v budově DH Liberec. Pomáhá odnášet špinavé prádlo či nádobí, pomáhá zalévat květiny.

Část rozhovoru s Petrou

„Petro, máš ráda pohádky?“ „Líbí.“ Petra začne listovat knihou, která leží na stole.

„Chodíš ráda ven?“ „Ven, ven, ven, ven.“ Petra se rozběhne ke dveřím.

„Cvičíš Petro ráda?“ „Rada, rada.“ Petra začne předvádět pohyby rukama.

„Petro, máš ráda zvířata?“ „Jóóó.“ Petra mě začala tahat za ruku ke dveřím, což bylo projevem toho, že se chce jít podívat do zoologické zahrady.

Klientka - Jana

Při rozhovoru s Janou jsem byl velmi dobře naladěný, protože Jana je společenská, družná a veselá. Po každé její odpovědi na mou otázku následoval výbuch smíchu. Z jejích odpovědí a reakcí na otázky bylo zřejmé, že ráda poslouchá hudbu, zpívá, tancuje, skládá obrázky, sleduje televizi. Velmi ráda navštěvuje místní zoologickou zahradu a koncerty hudebních skupin. Do chráněné dílny Jana chodí dva dny v týdnu, kde pracuje při přípravě materiálu pro ruční výrobu papíru, plstění vlny a míchání hlíny pro keramickou dílnu.

Část rozhovoru s Janou

„Jano, ráda zpíváš?“ „Jóóó. Kytaru. Zahraj!“ Jana mě tahá za ruku, abych podal kytaru.

„Jano, skládáš obrázky?“ „Rada.“ Směje se a mává rukama.

„Jano, zatancujeme si?“ „Ano, ano, ano, ano.“ Jana se hlasitě směje, rychle vstává ze židle a začne tancovat.

Výše uvedené ukázky rozhovorů pouze přibližují atmosféru, která panovala při vzájemném povídání na téma volnočasové aktivity. Všichni respondenti reagovali na mé otázky převážně pozitivně. Musím zmínit, že i několik dní po realizaci rozhovorů mě někteří klienti s úsměvem zastavovali se slovy: „Povídat, povídat.“

6. Vyhodnocení výzkumu

Pro kvalitativní výzkum jsem zvolil metodu pozorování a formu polostrukturovaných rozhovorů. Pro výzkum jsem si zvolil čtyři respondenty, které popisují v kapitole 5.4. Charakteristika výzkumného souboru.

Na základě jejich odpovědí, mého pozorování a údajů z jejich individuálních plánů jsem dospěl k těmto závěrům:

Otázka: Jaké jsou oblíbené činnosti klientů ve volném čase?

V odpovědích se nejvíce opakovaly tyto oblíbené volnočasové aktivity:

- poslech hudby
- malování, kreslení
- procházky po okolí
- pomocné práce při denních činnostech v DH Liberec
- sledování televizních pořadů
- cvičení v tělocvičně
- účast na letních pobytech

V seznamu oblíbenosti nechybělo ani plavání a práce na zahradě, i když v menším měřítku. Zajímavé bylo zjištění, že u všech klientů byly letní pobytové zájezdy označeny za oblíbené.

Otázka: Jaký vliv mají vzájemné vztahy klientů na jejich volnočasové aktivity?

Je pravdou, že v určitých situacích v DH Liberec, někdy dochází k menším roztržkám a hádkám, ale to lze přisuzovat společnému soužití. Roztržky, které vzniknou, však zase rychle mizí a klienti se těší jeden na druhého a ptají se po svých kamarádech. Tento fakt se někdy objevuje i při jejich společných volnočasových aktivitách.

Z výzkumu vyplynulo, že většina klientů nemá problémy spolupracovat s ostatními. Rádi se zapojují se do společných akcí pohybových i odpočinkových. Dále bylo v průběhu šetření zjištěno, že klienti rádi sledují ostatní ve skupině a snaží se vzájemně napodobovat. Tím se projevuje určitý druh sounáležitosti, která patří k životu ve společných zařízeních. Celkové vztahy mezi klienty bych označil za převážně přátelské.

Otázka: Jak klienti nejraději tráví svůj volný čas, zda individuálně nebo ve skupině?

Z odpovědí dotazovaných se dalo usoudit, že v převážné míře většina klientů dává přednost volnočasovým aktivitám ve skupině. Jsou na sebe zvyklí, a to se projevuje ve společných aktivitách, kterými jsou procházky po okolí, společné cvičení, návštěvy ZOO a společné letní pobyty. U aktivit typu poslech hudby a sledování televize však někteří klienti někdy upřednostní soukromí svého pokoje a po určitou dobu nechtějí být ostatními rušeni. Naopak v přítomnosti svých kamarádů rádi kreslí, malují, skládají stavebnice nebo obrázky, vzájemně si prohlíží výsledky své činnosti a mají z nich radost.

V rámci výzkumu jsem zjistil, že se klienti velmi rádi setkávají a tráví svůj volný čas ve společných místnostech. Pokud se klienti ve společných prostorách zabývají aktivitami, které je baví a zároveň se jimi vzájemně neruší, je atmosféra vždy velmi klidná a přátelská. I z tohoto zjištění je tedy zřejmé, že správně zvolené aktivity mohou velmi účinně přispívat ke spokojenosti a vyrovnanosti klientů.

V průběhu šetření jsem zaznamenal, že vzájemné vztahy klientů ovlivňuje i délka jejich pobytu v DH Liberec. U většiny se pozitivně projevuje jejich dlouholeté soužití v DH Liberec s ostatními. Tito klienti jsou na sebe zvyklí, mají již svá místa u stolu, navzájem se sledují a pozorují. Tato vzájemné vazby jsou patrné i při společných aktivitách – procházky, pobyty, cvičení v tělocvičně.

V rámci prováděného výzkumu i z hlediska dlouhodobého pozorování v rámci mé práce asistenta, jsem zjistil, že volnočasové aktivity v DH Liberec významným způsobem naplňují běžný život klientů. Některé aktivity se stali součástí jejich života (například letní pobyty nebo společné grilování na zahradě). Klienti se na ně velmi těší a hovoří o nich. V rámci prováděných činností klienti získávají pohybové dovednosti, rozvíjí své rozumové vlastnosti a upevňují si vzájemné vztahy nejen se svými vrstevníky, ale i se zaměstnanci tohoto zařízení. Společnými aktivitami se klienti učí vzájemné spolupráci a pomoci druhému. Právě v této oblasti je zřejmý velký posun v chování klientů. Jako názorný příklad mohu uvést to, že pro klienty se stala samozřejmostí pomoc druhému. To se projevuje například podáním ruky při překonávání nerovného terénu na společné procházce. V dopravních prostředcích klienti často pečlivě pozorují, zda nastoupili skutečně všichni ze skupiny. Prokazatelným pozitivním vlivem volnočasových aktivit je rovněž pokles vzájemných roztržek a odbourávání negativních emocí. Tím, že jsou klienti zapojováni do různých

aktivit, je jejich pozornost zaměřena na provedení konkrétní činnosti. V důsledku těchto aktivit se minimalizuje nečinnost a nežádoucí denní stereotyp.

Cíl výzkumu se podařilo naplnit. Zjistil jsem, které druhy volnočasových aktivit jsou mezi klienty více či méně oblíbené. Dále bylo zjištěno, že klienti upřednostňují kolektivní aktivity, což lze přisuzovat příznivým vzájemným vztahům mezi klienty. Pozitivním zjištěním bylo, že příjemná atmosféra při volnočasových aktivitách se prolíná i do každodenního života klientů v DH Liberec, a tím činí jejich život kvalitnějším. Důkazem toho je, že přestože klienti odjíždějí do svých domovů, znovu se do DH Liberec rádi vrací.

7. Diskuse

Životní perspektivy postiženého jedince závisí z části na něm samém, na jeho osobní historii a způsobu, jakým překonává omezení dané postižením. Zároveň však závisí na společnosti, na celkovém klimatu tolerance a ochoty přijímat jinakost a odlišnost. Systém péče o postižené, který je zaměřen pouze na stránku pečující a ochraňující, je zároveň omezující a odsuzuje postižené k trpné roli těch, kteří žijí v závislosti na ostatních.

Na druhé straně rodící se tendence oceňovat ostatní členy společnosti pouze podle výkonu a přínosu, který mohou poskytnout, nese s sebou riziko ještě většího zatlačení postižených do druhořadého postavení.

Schopnost přijímat druhého člověka takového jaký je, prokazuje úroveň vyspělosti jedince i společnosti. Péče o postižené by měla být taková, aby jim umožnila optimální rozvoj a uplatnění bez ohledu na postižení, aby se konec konců postižení stalo pouze jednou z charakteristik postiženého jedince, a to možná ne tou nejdůležitější.⁴²

Lidé s mentálním postižením zřetelně vnímají atmosféru prostředí, ve kterém se pohybují. Sociální zařízení, ve kterých lidé s mentálním postižením žijí, jsou jejich domovem a tráví v nich převážnou část svého života. Nikdo z nás si jistě neumí představit svůj život prožít stále na jednom místě a ve stále se opakujícím režimu dne. Volnočasové aktivity jsou proto součástí každodenních činností v těchto institucích. Lidem s mentálním postižením by měla být ponechána svoboda volby výběru i toho, zda se do aktivit zapojí nebo se jich nezúčastní.

Aktivně prožitý volný čas je pro plnohodnotný a spokojený život osob s mentálním postižením stejně důležitý, jako pro osoby bez postižení. Zda jsou jim nabídnuty aktivity, které je uspokojí, přináší jim radost a zároveň rozvíjí jejich schopnosti, se zrcadlí v jejich chování. Lidé s mentálním postižením mají často problémy vyjádřit své pocity slovy, ale i jejich neverbální komunikace bývá často zcela zřetelná. Pohyby či mimikou umí dát jasně najevo svou radost nebo hněv. I když může být obtížné nahlédnout do vnitřního světa lidí s mentálním postižením a správně odhadnout jejich přání a potřeby, lze toho docílit dlouhodobým budováním vzájemného vztahu a důvěry

⁴² VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie handicapu. Praha: Karolinum, 1993, s. 112.

mezi lidmi s postižením a pomáhajícími. To však předpokládá potřebnou míru tolerance a porozumění těmto lidem, kterou lze projevit právě i v oblasti volnočasových aktivit. Nenásilná forma výběru i vykonávání činností, které člověka s postižením baví a cítí se při nich spokojený, ho může přirozenou cestou vést k dalšímu rozvoji i jeho návyků, schopností a znalostí, které potřebuje pro život ve společnosti.

V sociálních zařízeních v současnosti pracují lidé s potřebnou kvalifikací, ale ani ta nemůže nahradit chybějící empatii. Dovolím si konstatovat, že práce v sociálních zařízeních je spíše posláním než zaměstnáním. Nemůžeme však přehlédnout ani ryze materiální stránku zajištění volnočasových aktivit v těchto organizacích. Sociální zařízení jsou omezena určitým objemem finančních prostředků. Některé druhy volnočasových aktivit pro osoby s postižením mohou proto zůstat pouze ve fázi možností a plánů bez praktického využití. Je potěšitelné, že se i v ekonomické sféře začíná postupně projevovat také etická stránka podnikání. Sponzorské dary v materiální i finanční podobě směřují do mnoha organizací, které se lidem s postižením věnují. Čím více informací o lidech s mentálním nebo fyzickým postižením bude veřejnost dostávat a čím častěji se s nimi setkává, je větší pravděpodobnost, že bude narůstat i sponzorská základna nejen z řad podnikatelů.

Žijeme ve společenství lidí, kteří nejsou stejní. Žijí mezi námi silní i slabší jedinci, zdraví i nemocní, lidé zcela samostatní i lidé závislí na pomoci druhých. A právě poslední jmenovaní jsou odkázáni na přístup a ochotu většinové společnosti zapojit je do všech aktivit celospolečenského života a umožnit jim prožití plnohodnotného života.

Snaha začlenit osoby s mentálním postižením do aktivního života společnosti však může vyvolat problémové chování některých jedinců z řady lidí bez postižení i z řady lidí s postižením. Je třeba mít na zřeteli, že existuje řada faktorů, které toto jednání může vyvolat. Některými z nich může být nedostatečná zkušenost přímého kontaktu s handicapovanými lidmi v běžném společenském životě na straně jedné nebo nedostatečná pomoc a podpora lidem s mentálním postižením na straně druhé.

Domnívám se, že laická veřejnost má dostatek informací o lidech s mentálním postižením a jejich životě. Nezastupitelnou roli zde mají veřejnoprávní a soukromé sdělovací prostředky. Záleží na každém jedinci a jeho vnitřním přesvědčení, v jaké míře je ochoten tyto informace nejen přijímat, vnímat, ale také reflektovat ve svém přístupu k lidem s postižením. V naší společnosti žijí lidé, kterým není život osob

s handicapem lhostejný. Vzpomeňme adventní koncerty, při nichž se konají sbírky na podporu nebo rozvoj organizací, které se osobám s postižením a jejich potřebám věnují. Lidé do těchto sbírek štědře přispívají svými finančními dary. To je důkazem toho, že lidskost a ochota pomáhat v našem vědomí stále existuje, i když v každém jedinci v jiné podobě. Opakem této solidarity pak může být postoj některých lidí v běžném životě. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že nejsou výjimkou situace na veřejných místech, kdy se někteří jedinci od lidí s mentálním postižením odvrací, odstupují od nich do větší vzdálenosti nebo dávají zřetelně najevo, že jsou jim jejich projevy nepříjemné.

S lidmi s postižením se stále více setkáváme a budeme setkávat ve všech oblastech veřejného života, a tím máme možnost být s nimi v přímém kontaktu. Rodinní příslušníci, odborní pracovníci nebo asistenti jsou těmi, kdo provází osoby s mentálním postižením ve společnosti, poskytuje jim podporu a pomoc v situacích, které veřejný život přináší. Můžeme pozorovat, že lidé s mentálním postižením stále více zvládají společenská pravidla i zvyky a v rámci svých schopností se jimi také řídí. To je důkazem toho, že volnočasové aktivity (sociálně terapeutické dílny), jejichž cílem je vytvoření návyků chování ve společnosti, přinášejí své výsledky. Správný výběr volnočasových aktivit má proto svůj význam pro všechny oblasti života lidí s postižením.

Závěrem mé diskuse uvádím jeden poznatek opět z osobní zkušenosti běžného člověka nikoliv asistenta lidí s postižením. Mohu konstatovat, že je jistě úsměvné, pokud člověk s mentálním postižením pozdraví dospělého člověka slovem „Ahoj“ nebo svou přirozeností nadšeně komentuje vše, co probíhá za oknem dopravního prostředku, ve kterém právě jede. Zde bych ale rád připomněl, že v současné společnosti někteří jedinci včetně některých dětí nepozdraví vůbec a jejich hlasité projevy na veřejnosti, plné vulgárních výrazů rozhodně úsměvné nejsou. Nechávám na posouzení každého z nás, co je, a co není normální.

8. Závěr

Cíl mé diplomové práce byl naplněn. V rámci výzkumného šetření bylo zjištěno, že význam volnočasových aktivit nespočívá pouze v rozvoji dovedností a schopností jedince, ale smysluplné využití volného času je rovněž jedním z předpokladů pro aktivní a důstojný život lidí s těžkým mentálním postižením. Tito lidé potřebují podporu a pomoc, ale je možné, abychom jim individuálním přístupem pomohli zkvalitnit jejich život a najít místo ve společnosti, která je bude uznávat a respektovat, což je nezbytnou podmínkou kvality života.

Práci jsem rozdělil na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části se zabývám problematikou mentálního postižení, pojmem kvalita života a volnočasovými aktivitami. První kapitola se zabývá charakteristikou mentálního postižení, principy normality a integrací. Druhá kapitola se zaměřuje na kvalitu života. Je zde vysvětlen pojem kvality života a důležitost komunikace. Třetí kapitola se zabývá volnočasovými aktivitami, vysvětlením pojmu volného času a jsou v ní uvedeny druhy volnočasových aktivit.

V praktické části popisují DH Liberec a metodologii výzkumu. Ve čtvrté kapitole uvádím základní informace o DH Liberec a v páté kapitole se zabývám kvalitativním výzkumem a jeho metodami.

Výsledky výzkumu a poznatky získané pozorováním potvrzují, že volnočasové aktivity jsou nenahraditelnou součástí denního života lidí s mentálním postižením. Nabízí široké možnosti nových podnětů a zážitků, pomáhají rozvíjet motorické dovednosti, psychické i fyzické schopnosti. V rámci volnočasových aktivit dochází k upevňování již vybudovaných vztahů i k navazování mezilidských vztahů nových. To vše lze zařadit mezi aspekty, které činí život kvalitním a plnohodnotným.

Klienti, kteří žijí v DH Liberec, jsou odkázáni na pomoc a podporu druhých lidí, především pracovníků této organizace. Stereotypně plynoucí dny bez aktivit nemohou život těchto lidí obohatit, a proto je nabídka volnočasových aktivit v DH Liberec opravdu rozsáhlá. Vždy je však ponechána klientům svobodná volba a je na jejich rozhodnutí, zda o danou aktivitu projeví zájem. Vhodnou motivací se mnozí klienti rádi do činností zapojují. Správně zvolené volnočasové aktivity jim působí radost, těší se na ně. Příkladem toho jsou pobytové zájezdy, které byly v provedeném výzkumu oblíbené u všech klientů DH Liberec. Toto lze přisuzovat tomu, že klienti pozitivně vnímají změnu prostředí, ve kterém přechodně pobývají. Vyzoroval jsem, že blížíci

se termín letních pobytů se odráží v chování klientů. Někteří opakují jednoslovně název penzionu, jiní se dotazují na to, kdy a s kým pojedou na pobyt.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že oblíbené činnosti jsou aktivního i pasivního charakteru. Zajímavé je také zjištění, že aktivity prováděné skupinově převažují nad aktivitami individuálními. To lze považovat za důkaz toho, že vzájemné vztahy klientů jsou velmi dobré. Celkovou atmosféru ve vztazích mezi klienty lze označit za přátelskou. To dokazuje i poznatek, že klienti se těší například na společné odpolední posezení u kávy a někteří již s předstihem upozorňují asistenty, že „bude kafe“.

V DH Liberec, žijí dospělí lidé, kteří odjíždí na víkendy domů a mají tedy své rodinné zázemí. Mezi jejich častá přání patří, být doma s rodiči. U těchto klientů mají volnočasové aktivity svůj zvláštní význam. Pokud aktivním způsobem tráví svůj volný čas a věnují se činnostem, které je baví a jejich mysl zaměstnají, utlumuje se tím jejich stesk po rodičích a zabraňuje vyvolávání negativních emocí.

V DH Liberec pořádají aktivity, které umožňují vzájemné kontakty klientů mezi sebou, ale také s lidmi většinové společnosti. Příkladem toho jsou již dříve zmíněné akce Masopust a Slunovrat. Během jejich konání se mohou návštěvníci nejen setkávat s klienty DH Liberec, ale mohou se podívat do dílen, kde klienti pracují, mohou si prohlédnout nebo zakoupit výrobky, které vytvářejí sami klienti nebo se na jejich tvorbě podílejí. Koláče, drobné upomínkové a ozdobné předměty nebo obrázky jsou důkazem toho, že se i lidé s mentálním postižením mohou svou šikovností stát rovnocennými partnery lidem bez postižení. Klienti velmi pozitivně vnímají, když si návštěvníci kupují jejich výrobky a ocení je pochvalou, která je dobrou motivací k jejich dalším praktickým činnostem.

Musím však zdůraznit i důležitost podpory, pomoci a trpělivého přístupu všech zaměstnanců DH Liberec ke klientům. Jejich obětavost, empatie, tolerantnost se odráží ve všech oblastech života tohoto zařízení. Nejen materiální vybavení, široká nabídka volnočasových aktivit, ale také důsledné dodržování svobody volby, respektování práv uživatelů je základním pilířem pro důstojný a plnohodnotný život klientů v DH Liberec.

Společná účast osob s mentálním postižením a lidí z majoritní společnosti nejen na akcích v DH Liberec, ale také na veřejných koncertech, sportovních utkáních nebo kulturních představeních, pomáhá odstraňovat bariéry, které jsou postaveny na někdy zcela zkrslých představách a neoprávněném strachu z lidí s mentálním postižením. Tento strach může být vyvolán předsudky, společenskými normami nebo stigmatizací

lidí s mentálním postižením. Jiným důvodem strachu by mohlo být vnímání postižení druhých lidí jako obavy ze své zranitelnosti a pomíjivosti svého současného zdravotního stavu. Každý z nás se může stát člověkem s postižením v důsledku autonehody, nemoci nebo úrazu. Z lidského hlediska je tento strach pochopitelný, ale neměl by zamezovat naší komunikaci s těmito lidmi a vzájemným setkáváním, ve kterých můžeme nalézat vnitřní sílu pro překonávání různých překážek, stejně jako lidé s postižením. Důkazem toho, že lze tento strach překonat, jsou pomáhající lidé z řad dobrovolníků. Jejich ochota pomáhat je projevem lidství nikoliv službou za účelem získání finanční odměny.

Základem je, aby lidé s postižením žili v prostředí, které je jim blízké. Důležitý je kontakt nejen s rodinnými příslušníky, přáteli a pracovníky institucí, ale také svobodný a stálý kontakt se životem ve společnosti (práce, volný čas, nakupování, cestování veřejnou dopravou). Každý člověk s postižením má právo na zajištění podpory při rozvíjení jeho vědomí o světě, který nás obklopuje, při rozvíjení jeho sociálních dovedností a komunikačních schopností a rozvíjení jeho vědomí o možnosti volby. Je třeba učit lidi s mentálním postižením dovednostem, jež jim pomáhají k dosažení hodnotného životního stylu.

Každý z nás chce prožít čas, který nám byl pro život vyměřen, aktivně, plnohodnotně a smysluplně. Každý z nás má svá přání a své potřeby, kterým můžeme svůj život přizpůsobovat a byly nám dány možnosti, jak dosahovat hodnot, které jsme si v našem životě stanovili. Mezi námi však žijí i lidé, kteří kvůli svému postižení nemají možnost jasně vyjádřit svá přání. Jejich hodnoty života nám mohou připadat malicherné nebo bezvýznamné stejně jako nepatrné podněty, které na jejich tváři vyvolávají úsměv nebo rozzáří jejich oči štěstím. Nemáme právo tyto lidi soudit nebo se nad nimi povyšovat. Měli by nás naopak inspirovat k zamyšlení nad naším způsobem života a nad hodnotami, které my, zdraví jedinci, považujeme v našich životech za nejdůležitější.

Seznam literatury

BURDA, František. Kultura služby. Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2014.
ISBN 978-80-7405-336-8.

ČADILOVÁ, Věra. Agrese u lidí s mentální retardací a s autismem. 1. vydání.
Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-319-2.

ČERNÁ, Marie. Česká psychopedie. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2008.
ISBN 978-80-246-1565-3.

DLOUHÁ, Jana. Úvod do psychopedie. 2. vydání. Univerzita Hradec Králové:
Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-333-8.

DOLEJŠÍ, Mojmír. K otázkám psychologie mentální retardace. 2. vydání.
Praha: Avicenum, 1978. ČSN ISO 690.

EMERSON Erik. Problémové chování u lidí s mentální retardací a autismem.
1. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-390-1.

FISCHER, Slavomil – ŠKODA, Jiří. Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se
somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním. 1. vydání. Praha: Triton, 2008.
ISBN 978-80-7387-014-0.

GURKOVÁ, Elena. Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský
výzkum. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3625-9.

HÁJEK, Bedřich – HOFBAUER, Břetislav – PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické
ovlivňování volného času. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich – HOFBAUER, Břetislav – PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného
času: současné trendy. 2. vydání. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-473-1.

KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido, 2011.
ISBN 978-80-7315-223-9.

KUTNOHORSKÁ, Jana. Etika pro zdravotně sociální pracovníky. 1. vydání. Praha:
Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3843-7.

KVAPILÍK, Josef – ČERNÁ, Marie. Pohybová aktivita mentálně postižených.
1. vydání. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992. ČSN ISO 690.

KVAPILÍK, Josef – ČERNÁ, Marie. Zdravý způsob života mentálně postižených. 1. vydání. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0019-9.

MILFAIT, René. Teologická etika. 1. vydání. Vimperk: Akcent, 2012. ISBN 978-80-86057-78-1.

NĚMEC, Jiří. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

NOVOSAD, Libor. Tělesné postižení jako fenomén i životní realita. 1. vydání. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.

PAPEŽSKÁ RADA PRO SPRAVEDLNOST A MÍR. Kompendium sociální nauky církve. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-014-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. 3. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví. 1. vydání. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

PIPEKOVÁ, Jarmila. Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2. vydání. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0.

PIPEKOVÁ, Jarmila. Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukačních trendů. 1. vydání. Brno: MSD, spol. s r. o., 2006. ISBN 80-86633-40-3.

PORTNER, Marlis. Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-582-0.

ROTTER, Hans. Důstojnost lidského života. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 1999. ISBN 80-7021-302-7.

SLOWÍK, Josef. Komunikace s lidmi s postižením. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.

SOBEK, Jiří. Práce s rizikem v sociálních službách. 1. vydání. Praha: Portus, 2010. ISBN 978-80-254-6889-0.

SOLOVSKÁ, Vendula. Rozvoj dovedností dospělých lidí s mentálním postižením. 1. vydání. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-03969-8.

ŠELNER, Ivo. Fenomén člověk s postižením. Olomouc: CARITAS, 2012.
ISBN 978-80-87623-06-0.

ŠIŠKA, Jan. Mimořádná dospělost: edukace člověka s mentálním postižením
v období dospělosti. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0992-4.

ŠVAŘÍČEK, Roman – ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických
vědách. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TITZL, Boris. Postižený člověk ve společnosti. Praha: PF UK, 2000.
ISBN 80-86039-90-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie handicapu. Praha: Karolinum, 1993.
ISBN 80-7066-582-3.

VÁCHA, Marek. Základy moderní lékařské etiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2012.
ISBN 978-80-7367-780-0.

VALENTA, Milan – MICHALÍK, Jan – LEČBYCH, Martin. Mentální postižení
v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu. 1. vydání. Praha:
Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3829-1.

VALENTA, Milan – MÜLLER, Oldřich. Psychopedie. 2. vydání. Praha: Parta, 2004.
ISBN 80-7320-063-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmír – SMÉKAL, Vladimír. Základy pedagogiky volného času.
Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9:62.00.