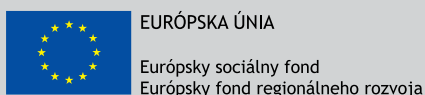


# Zmena je tu

Závěrečná publikácia národného projektu  
Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb -  
Podpora transformačných tímov



Národný projekt Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb – Podpora transformačných tímov sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

[esf.gov.sk](http://esf.gov.sk) | [employment.gov.sk](http://employment.gov.sk) | [implea.gov.sk](http://implea.gov.sk)

# Zmena je tu

---

Závěrečná publikácia národného projektu  
Deinstitucionalizácia zariadení sociálnych služieb -  
Podpora transformačných tímov

Názov publikácie:

**Zmena je tu**

Publikáciu zostavili:

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci

Slovenská únia podporovaného zamestnávania

CEDA – Výskumné a školiace centrum bezbariérového navrhovania

Tím expertov:

Miroslav Cangár – expert pre transformáciu a deinštitucionalizáciu

Slavomír Krupa – expert pre sociálne služby

Lea Rollová – expertka pre oblasť zmien fyzického prostredia

Viera Záhorcová – expertka pre oblasť zamestnávania a aktivizácie

Autori: Milan Berko, Pavol Dérer, Renáta Farkašová, Patrik Horváth, Zoltán Horváth, Dana Hroncová, Simona Kleinedlerová, Erika Krčová, Slavomír Krupa, Dagmar Melková, Jozef Michal, Mária Pogányová, Lea Rollová, Marek Sojka, Pavel Straka, Alica Šofránková, Réka Šurinová, Timotej Tomovič, Tatiana Úradníčková, Zuzana Vozárová, Roman Vrabel, Vladimír Vrabel, Viera Záhorcová, Romana Zubáková

Jazyková korektúra: Andrea Eliášová

Grafika: Stanislav Masár

Ilustrácie: Lucia Cangárová

Titulná fotka publikácie: Matúš Zajac

Fotografie: archív autorov publikácie a vybraných zariadení sociálnych služieb

Tlač: SLOVENSKÁ CHRÁNENÁ DIELŇA s.r.o., Kukorelliho 7179/12, 921 01 Piešťany

Vydala: Implementačná agentúra Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny

Slovenskej republiky, Špitálska 6, 814 55 Bratislava

Rok: 2023

Náklad: 500 kusov

Národný projekt Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb –

Podporatra nsformačných tímov sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

[www.esf.gov.sk](http://www.esf.gov.sk)

[www.employment.gov.sk](http://www.employment.gov.sk)

[www.implea.gov.sk](http://www.implea.gov.sk)

ISBN: 978-80-89837-95-3

# Obsah

Úvod	4
Predslov – Stáva sa to často. Slavomír Krupa	8
Moja cesta za šťastím. Marek Sojka	12
Moja životná cesta. Pavel Straka	14
Viem čo chcem dosiahnuť. Jozef Michal	17
Cesta k samostatnosti. Pavol Dérer	19
Vo dvojici všetko zvládneme. Renáta Farkašová	22
Moja životná cesta. Dagmar Melková	24
Sen skutočnosťou. Zoltán Horváth	25
Nový domov, nový život. Tatiana Úradníčková	29
Predslov – Mať prácu. Viera Záhorcová	32
Žijem nezávislý život. Milan Berko	38
Moje prvé zamestnanie. Patrik Horváth	44
Život na slobode. Danka Hroncová	48
Pomáha mi pracovný asistent. Simona Kleinedlerová	52
Robím to, v čom som dobrá. Réka Šurinová	56
V práci sa venujem záhradníčeniu. Zuzana Vozárová	59
Vyskúšal som si rôzne druhy práce v sociálnom podniku. Vladimír Vrábel	62
Predslov – Prostredie, v ktorom žijeme. Lea Rollová	66
Šťastie. Romana Zubáková	72
Moja životná cesta. Roman Vrábel	78
Terasa medzi pestrofarebnými kvetmi. Alica Šofránková	82
Moja LOĎ v Santovke. Marika Pogányová	85
Nové bývanie v Okoči. Timotej Tomovič	89
Zariadenie podporovaného bývania v Senici. Erika Krčová	96

# Úvod

## Miroslav Cangár

Dvadsaťjeden ľudí predstavuje hlavných autorov a zároveň postavy knihy, ktorú držíte v rukách. Dvadsaťjeden je len zlomok z množstva životných príbehov dávajúcich zmysel a význam slovu, ktoré ľudia často nevedia vysloviť. Slovu, ktoré vyvoláva pozitívne i negatívne emócie a ktoré posledných desať rokov rezonuje vo sfére sociálnych služieb na Slovensku. Slovu *deinštitucionalizácia*. Pojmu, pri ktorom sa tvárime, že mu rozumieme a chápeme ho. Alebo si to aspoň myslíme.

### Čo je to vlastne deinštitucionalizácia?

Odpovedať na túto otázku sme mohli aj odbornou knihou, ktorá by zhrnula teoretické východiská stojace v pozadí procesov deinštitucionalizácie a práv ľudí so zdravotným postihnutím. Mohli by sme tu rozoberať filozofiu a východiská ľudskoprávneho prístupu, predložiť právnu analýzu podporujúcu a vyžadujúcu dodržiavanie základných práv a slobôd pre všetkých. Všetkých nás, ktorí sme občanmi.

Keď sme sa s kolegami rozprávali, čo má byť obsahom tejto knihy, aby sme ňou odpovedali na uvedenú otázku, opätovne sme si uvedomili, že nie sme tí, ktorí slovu vedia dať správny obsah a význam. Je čas, aby sme počuli tých, ktorých sa deinštitucionalizácia bytostne dotýka — ľudí, ktorí žili a žijú v inštitúciách. Oni vedia najlepšie, čo vlastne deinštitucionalizácia je.

Napriek tomu je potrebné napísať pár úvodných slov. Počas mojich prednášok k téme základných práv a slobôd často robím cvičenie, pri ktorom sa s účastníkmi rozprávame o tom, čo je v ich živote najdôležitejšie. Nejde o samoúčelné „zahrievacie“ cvičenie, ale ide o to, aby sme sa hneď na začiatku zamysleli nad tým, čo je pre nás v živote podstatné. Za tých viac ako dvadsať rokov, počas ktorých robím v tejto oblasti, sú odpovede účastníkov takmer vždy rovnaké. Ich obsah je prepojený s pojmom občianstvo a občan. Legislatíva a medzinárodné ľudskoprávne dokumenty nám všetkým už dlhé roky garantujú postavenie občanov našej krajiny. Teoreticky.

No je to naozaj tak?

Simon Duffy, britský filozof a sociálny inovátor, vo svojich prácach hovorí o siedmych kľúčoch k občianstvu (Duffy, 2003), a to hlavne vo vzťahu k ľuďom so zdravotným postihnutím. Všetky kľúče majú okrem filozofie aj

oporu v samotnom Dohovore o právach osôb so zdravotným postihnutím. Prvým kľúčom, ktorý Duffy uvádza, je **zmysel**. Život každého človeka môže mať zmysel, ak sme ochotní počúvať a podporovať vzájomné nádeje, očakávania a ambície. Ak robíme niečo, čo má pre nás zmysel, ovplyvňuje to aj formu, akou sa prezentujeme a ako nás vníma okolitý svet. A toto nás posúva v živote ďalej.

Druhým kľúčom je už spomenutá **sloboda**. Každý človek sa môže a vie rozhodovať o svojom živote. Ak pozorne vnímame a počúvame ľudí s rešpektom, vieme porozumieť ich rozhodnutiam. Na to, aby sme porozumeli ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím, potrebujeme byť často kreatívni a poznať ľudí, ktorých podporujeme. Sloboda bola vždy „nádoba“ prepojená s kreativitou. Preto je potrebné vnímať ju cez hľadanie riešení, ako sa dajú veci robiť.

Tretím kľúčom k občianstvu sú **peniaze**. Každý z nás potrebuje mať dostatok zdrojov, aby mohol žiť, v ideálnom prípade: aby mohol žiť bez dlhov a finančnej závislosti na iných. Mať dostatok zdrojov znamená (umožňuje) žiť nezávislý život. Ľudia so zdravotným postihnutím majú právo na prácu, ktorá im má pomôcť získať dostatočné zdroje. A nielen to: často práca prináša aj zmysel života.

Štvrtým kľúčom je **pomoc/podpora**. Každý potrebujeme vo svojom živote podporu, pomoc a vzťahy s inými ľuďmi. Práve pomoc a podpora tvoria jeden zo základných prvkov občianstva. Byť súčasťou spoločnosti predpokladá, že máme svoju úlohu v komunite a nedokážeme žiť izolovane. Každý z nás potrebuje počas svojho života pomoc a podporu, bez nej by sme neboli občanmi.

Piatym kľúčom k občianstvu je **domov**. Každý človek by mal mať bezpečný domov, v ktorom má vlastné súkromie a kde prežíva pocit, že tam patrí. Domov je miesto, kde ja rozhodujem.. Mať vlastný domov v spoločnosti je často základnou podmienkou občianstva. Dôvodom je, že on určuje našu príslušnosť a postavenie ku komunite, v ktorej žijeme. Toto je aj jeden z hlavných dôvodov, prečo je nevyhnutné oddeliť bývanie od sociálnych a podporných služieb. Iba takto sa môže stať z prijímateľa sociálnej služby občan komunity.

Šiestym kľúčom je **život**. Každý z nás sa môže stať súčasťou komunity a aktívne prispievať ku komunitnému životu. Naše prispievanie k tomuto spôsobu života môže mať rôzne podoby: či už prostredníctvom našej práce, voľnočasových aktivít, našich vzťahov so susedmi alebo nakupovaním v lokálnych obchodoch, prípadne neformálnymi vzťahmi okolo nás, stále tak budujeme spoločnú komunitu. Prispievanie do nej (podieľanie sa na nej) vytvára komunitu a rešpekt voči tým, ktorí sú zapojení do jej života.

Posledným siedmym kľúčom k občianstvu je **láska**. Každý z nás si môže nájsť priateľov, rodinu a lásku. Ako hovorí Duffy, láska nie je len najdôležitejšia časť našich životov, ale byť milovaným je nevyhnutné pre to, aby bol človek rešpektovaný. Život v komunite nám môže priniesť priateľov, rodinu i lásku. Potreba lásky, vrátane intímnych — sexuálnych vzťahov a manželstva — partnerstva (bez akejkoľvek diskriminácie, či už z dôvodu zdravotného postihnutia, rodu alebo rasy), je najdôležitejšou dimenziou občianstva a aj zmyslu života.

Ako môžeme dosiahnuť túto zmenu v praxi? Prvým krokom je, že ju začneme robiť najprv v sebe samých: začneme všetkých ľudí okolo nás naozaj vidieť a potom sa prirodzene stanú plnohodnotnou súčasťou našej komunity — spoločnosti. Preto by som vás chcel poprosiť, aby ste si pozorne prečítali každý jeden z týchto príbehov. **Dvadsaťjeden ľudí – našich spoluobčanov – v tejto knihe hovorí cez svoje životné príbehy o zmysle, slobode, peniazoch, pomoci a podpore, domove, živote a o láske**. Hovoria o tom, čo je deinštitucionalizácia a čo je jej zmyslom i významom. Hovoria o tom, aký život chcú žiť a čo je pre nich dôležité. Hovoria o prekážkach a systéme, ktorý im bráni byť plnohodnotnými občanmi, a to aj napriek tomu, že na to majú základné právo a nárok. Je to aj ukážka toho, ako málo niekedy stačí, aby sme pozitívne menili život ľudí okolo nás a ako sa máme vzájomne podporovať v tom, aby sme všetci mohli viesť zmysluplný život, naplnený láskou.

Zdroj: Duffy, S. (2003). *Keys to citizenship : a guide to getting good support services for people with learning difficulties*. Birkenhead: Paradigm.

# Zmeny v oblasti poskytovania sociálnych služieb

---





# Stáva sa to často

Slavomír Krupa

Expert pre sociálne služby

Stávalo a stáva sa to často, keď dostávame pozvania na návštevu pobytových zariadení sociálnych služieb, že tam nečakane stretávame obyvateľov, mužov, ženy, ktoré absolvovali špeciálnu základnú školu a odborné učilište alebo denné domovy sociálnych služieb. Spravidla sú to mladí dospelí muži alebo ženy, ktorí nemajú rodičov, alebo ktorých rodina pred samostatným životom uprednostnila ústavnú, pobytovú sociálnu starostlivosť. Ale nemyslíme len na chlapcov a dievčatá, s ktorými sme mali česť, privilegium spoločne kráčať kratší, prípadne dlhší kus cesty ich životom. Myslíme na tisíce obyvateľov veľkokapacitných pobytových zariadení po celom Slovensku, ktorých životná cesta skončí v prostredí týchto domovov. Boli by sme radi, keby sme mohli napísať, že to je to najlepšie čo sa im v živote mohlo stať. Áno, prostredie domovov má spravidla vytvorené základné podmienky, ktoré tiež umožňujú napĺňať základné potreby prijímateľov sociálnych služieb. Má podmienky pre bývanie, stravovanie, podmienky pre voľnočasové aktivity, pre poskytovanie a zabezpečovanie odbornej zdravotnej starostlivosti, sociálnej rehabilitácie, sociálneho poradenstva a ďalších obslužných aktivít, a navyše v nich všetky tieto činnosti poskytuje zodpovedný a obetavý personál, zamestnanci a manažment. Ale autori tejto knihy – obyvatelia celoročných pobytových zariadení sociálnych služieb vo svojich príspevkoch vyslovujú prania, ktoré otvárajú viaceré otázky i nové možnosti pre ich život.



Ponúkame Vám niektoré z ich otázok. Označte prosím krúžkom alebo podčiarknutím správne odpovede:

a.

Je pre život človeka v pobytovom domove sociálnych služieb dôležitá jeho rodina?

ÁNO

NIE

b.

Je lepšie, keď bývam na izbe sám, ako keď nás je na izbe viac.

ÁNO

NIE

c.

Chcem sa naučiť, ako si kúpiť cestovný lístok, aby som mohol/la chodiť autobusom do mesta sám/a.

ÁNO

NIE

d.

Pokoj budeme mať vtedy, keď budeme žiť vo vlastnej domácnosti, a budeme si sami nakupovať a variť.

ÁNO

NIE

e.

Invalidný vozík je pre pohyb nenahraditeľný, ale schody sa ním nedajú prekonať.

SÚHLASÍM

NESÚHLASÍM

f.

Záleží mi na tom, aby mi ľudia rozumeli.

SÚHLASÍM

NESÚHLASÍM

g.

Žiť s potrebnou podporou počas dňa je lepšie, ako byť pod stálym dozorom.

SÚHLASÍM

NESÚHLASÍM

h.

Mám moc (právo) rozhodovať o svojom vlastnom živote.

ÁNO

ČIASTOČNE

NIE

Vďaka štúdiu, pozorovaniu a skúsenostiam sme pred tridsiatimi tromi rokmi prijali víziu pripraviť pre všetkých ľudí odkázaných na sociálne služby lepšie podmienky pre život. Postupné zmeny v zákonoch rozšírili možnosti prevádzkovania nových druhov sociálnych služieb (okrem tradičných celoročných zariadení), akými sú služba včasnej intervencie, zariadenia podporovaného bývania. Osobitný význam pre kvalitu života ľudí so zdravotným postihnutím majú podporné odľahčovacie služby a podpora samostatného bývania. Zvlášť významnou zmenou je uprednostňovanie terénnej sociálnej služby, poskytovanej v prirodzenom domácom prostredí, alebo ambulantomnej služby – pred pobytovou formou služieb v celoročných pobytových zariadeniach. Uplynulých päť rokov (2018-2023) sme spolu s partnermi pripravovali desiatky zamestnancov, zriaďovateľov a prevádzkovateľov sociálnych služieb, prostredníctvom programov vzdelávania, konzultácii, poradenstva. Tie boli zamerané na transformáciu sociálnych služieb, poskytovaných vo veľkokapacitných zariadeniach s inštitucionálnou organizačnou štruktúrou pre nové druhy a formy sociálnych služieb.



Práve v takýchto zariadeniach žijú obyvatelia, ako sú pani Renáta Farkašová, pani Romana Zubáková, pani Ing. Tatiana Úradníčková, pán Ing. Pavel Straka, pán Marek Sojka, pán Jozef Michal, pán Pavol Dérer, pán Zoltán Horváth a mnohí ďalší, mimoriadni a jedineční ľudia – obyvatelia zariadení sociálnych služieb. Oni sami si kladú otázky a vo svojich autorských príspevkoch na tieto otázky sami odpovedajú. Všetci autori príspevkov píšú veľmi zaujímavo, dojímavo a múdro. Stačí ich len počúvať, čítať, nehovoria frázy, nesnažia sa presadzovať niečo, čo v skutočnosti nechcú, ale pravdivo píšú o tom, čo naozaj chcú a potrebujú. Pani Renáta Farkašová píše: „Chcem mať normálny život ako normálni ľudia“, a Pavol Dérer považuje pre svoj život za dôležité,

„aby vychádzal so všetkými ľuďmi dobre“. „Momenty šťastia sú jednoduché a nezabudnuteľné“, dodáva Romana Zubáková. Podľa jej názoru, k tomu, aby sa mohla mať lepšie, „potrebuje individuálne vzdelávanie a individuálny program“.

Nerozhodujme o týchto skvelých ľuďoch bez nich, nechajme ich hovoriť, písať, pozorujme ich, počúvajme ich, vážme si ich. Prestaňme si namýšľať, že vieme lepšie čo potrebujú, ako oni sami. Ich slová a ich prania sú obsahom vízie, ktorú chceme spolu s nimi, krok za krokom, realizovať. To preto, aby sme ľudí s postihnutím, ľudí v staršom veku, mali vedľa seba, aby mali dôstojné miesto v našich vzťahoch a my v ich životoch. A aby sme, keď sa s nimi kdekoľvek stretáme, mohli od nich počuť: „Je výborné, keď si môžem povedať, že v živote ma postretlo veľa šťastia“. (Romana Zubáková)

Nevzdajme sa sna, vízie, aby ľudia so zdravotným postihnutím a starší ľudia, žili dôstojne, aby mali možnosť hovoriť, aby sme ich počúvali a nechali sa nimi oslovovať, aby nás nerozdeľovali fiktívne hranice medzi „nami“ a „nimi“, lebo takéto hranice medzi ľuďmi neexistujú.

Neviem, ktoré odpovede ste zakrúžkovali ako správne, ale na nasledujúcich stránkach vám ponúkame autorské odpovede prijímateľov sociálnych služieb, ktoré napísali výnimoční ľudia. Majú osobné skúsenosti s pobytom v celoročných pobytových zariadeniach a niektorí z nich v súčasnosti už aj s novými komunitnými sociálnymi službami.

Ponúkame vám ich živé, zaujímavé príbehy.



# Moja cesta za šťastím

Marek Sojka

Narodil som sa v Brezne. Do štyroch rokov som tam žil a vyrastal spolu s mojou mamou, otcom a sestrou Luciou. Náš život v tom období nebol jednoduchý. Právě teplo domova, o ktorom sa zvykne hovoriť, som nikdy nezažil. Namiesto toho som si už v skorom rannom veku „užil“ bolesti, plaču, bitky a iných fyzických útokov od môjho otca, o ktorých viac nechcem hovoriť ani ich rozvíjať. Bolo toho viac než dosť.

Keďže moja rodinná situácia nebola vôbec dobrá, so sestrou som sa ocitol v detských domovoch v Cerove, Hrachove a Ratkovciach. Mal som vtedy štyri roky. V tom období to neboli detské domovy rodinného typu, tak, ako dnes. Bolo nás na izbe veľa. O tom, čo je súkromie, sme mohli len snívať.

Keď som bol už starší, išiel som študovať do internátnej školy v Tornali. Vyučil som sa v odbore záhradník- murár. Tam sa zrodili počiatky mojej lásky ku zvieratám a záhrade.

Po ukončení štúdia som už bol dospelý a z detského domova som musel odísť. Náhoda alebo osud ma zaviali do Banskej Bystrice. Žil som tam päť rokov v útulku. Keď na to spomínam, bola to pre mňa obrovská zmena a škola života. Keď som nepracoval, nejedol som. Zo začiatku to bolo veľmi ťažké.

Neskôr sa však usmialo na mňa šťastie, náhoda alebo osud, a zistil som, že neďaleko žije moja stará mama, ktorú som dovtedy nikdy nevidel. Žila v Lúčkach pri Kremnici. A tak som sa rozhodol skúsiť šťastie, zbalil som si igelitku s vecami a objavil som sa pred jej dverami. Zastal som na prahu „domova“, dúfajúc, že starká ma prijme. A .... môj sen sa stal skutočnosťou. Konečne som pochopil, čo znamená „teplo domova“. Mal som milujúcu starú mamu, ktorá sa o mňa starala a ja som sa staral o ňu tak, ako som vedel. Pomáhal som pri všetkých prácach v dome a v záhrade. Časom som spoznal aj dedinčanov, ktorí mi ponúkli stálu brigádu na ich hospodárstve. Staral som sa im o zvieratká, chodil im pomáhať do záhrad. Neskôr sa mi podarilo zamestnať sa priamo v obci v rámci verejnoprospešných prác. Pomáhal som pri údržbe dediny – kosenie, hrabanie, zametanie, v zime údržba chodníkov.

Ale čas neúprosne bežal a starká bola staršia a slabšia. Jedného dňa sa už o mňa nedokázala postarať a tak som sa ocitol v Domove sociálnych služieb v Ladomerskej Vieske. Znovu som svoj domov stratil. Zmenu som na začiatku zvládol veľmi ťažko. Stále ma to ťahalo preč. Vedel som, čo som stratil a chcel som to späť.



Znovu vo mne zahorel plamienok nádeje, keď som sa dozvedel o „domčekoch“. Je nádej znovu žiť iným spôsobom? Chcel som vedieť viac a viac a viac ... Ten nápad ma nadchol a nedokázal som myslieť na nič iné. Začal som intenzívnejšie hľadať zamestnanie a brigády, aby som si našetril peniaze na vybavenie „v domčeku“. Niečo zo zarobených peňazí som hneď aj minul, tak som si šetril znovu, a znovu som ich minul. A tak som začal šetriť opäť. Nasporil som si na novú kosačku, ktorú mám odloženú, aby som ju používal až „v domčeku“. Momentálne sa snažím šetriť si na budú pre psíka, malý skleník a vyvýšené záhony. Mám svoj sen o šťastí.

# Moja životná cesta

Pavel Straka

Narodil som sa vo Zvolene. Vyrastal som u starých rodičov z otcovej strany, v Očovej. Do opatery starých rodičov som sa dostal rozhodnutím súdu. O tom, čo viedlo k tomu, že sa ma ujali starí rodičia, nechcem hovoriť. Z tohto dôvodu som starú mamu volal „mama“ a starého otca „otec“. Pri mojej výchove pomáhala aj teta – otcova sestra, a to do obdobia, kým si sama nezaložila vlastnú rodinu. Bolo to pekné a šťastné obdobie môjho života. Od starých rodičov som dostával okrem výchovy aj veľa lásky a pozornosti.

Základnú školu som navštevoval v Očovej. V škole som si našiel veľa kamarátov, venoval som sa svojim záľubám, ktorými boli futbal a stolný tenis. Pamätám si, že vždy, keď som prišiel zo školy, zobral som si futbalovú loptu a išli sme sa s kamarátmi hrať von. Tým, že som vyrastal na dedine, považujem svoje detstvo za šťastné. Doma sme mali veľkú záhradu, v ktorej bolo prakticky všetko, čo som potreboval. Starí rodičia nechovali žiadne zvieratá, ale v záhrade pestovali veľa zeleniny, a bolo tam tiež veľa ovocných stromov. Pri pestovaní zeleniny a ovocia som sa snažil pomáhať starým rodičom.

Na strednú školu som nastúpil do gymnázia vo Zvolene. Bolo to už iné obdobie, ako som prežíval na dedine. Často som chodieval za kamarátmi a kamarátkami do mesta, kde sme si sadli na kávu. V tomto období som začal chodiť na diskotéky, pričom som konzumoval aj alkohol. Začala sa u mňa prejavovať puberta a s ňou spojené problémové správanie. Pre toto správanie som mal v škole problémy, ktoré sa riešili na rodičovských združeniach, v jednom prípade zníženou známkou zo správania. V tomto období som zažil svoju prvú lásku. Dievča, s ktorým som chodil, sa volalo Iveta, bola o rok staršia ako ja. Bol som s ňou aj na stužkovej. Tým, že som bol komunikatívny, našiel som si veľa kamarátov a kamarátok, s ktorými som sa pravidelne stretával. Keď som mal šesťnásť rokov, zomrel mi starý otec, čím sme prakticky zostali v dome sami so starou mamou. Bol som z toho dosť smutný, ale tým, že som prežíval intenzívnu pubertu, cez toto všetko som sa nejako „preniesol.“ Stará mama to mala so mnou v tomto období pomerne ťažké.

Po ukončení gymnázia som rok praxoval vo Zvolene ako skladový manipulants v jednej nemenovanej firme. Popri tom som sa pripravoval na štúdium na vysokej škole. Po roku od ukončenia strednej školy som nastúpil na Univerzitu Mateja Bela v Banskej Bystrici. Štúdium na vysokej škole som absolvoval päť rokov a ukončil ho obhajobou diplomovej práce. V tomto období som sa taktiež stretával s kamarátmi a chodievali sme na diskotéky. Pred nástupom na vysokú školu som mal veľkú lásku, dievča sa volalo Beáta a bolo z Banskej





Bystrice. Nakoniec sme tento vzťah ukončili, pretože ona sa už chcela vydávať a mať rodinu, a ja som chcel ďalej študovať na vysokej škole. V tomto období som ešte udržiaval kontakt so svojím otcom, ktorý ma pravidelne navštevoval.

Po skončení vysokej školy som sa zamestnal v jednej strojárskkej firme v Detve, a to vo výrobnjej divízii ako referent ekonomického odboru. Keďže strojárstvo bolo v tomto období v úpadku, dostal som ponuku pracovať v banke. Ponuku som prijal. V banke bolo zlé pracovné prostredie. V tom období sa u mňa po prvýkrát prejavili psychické problémy, pričom som musel navštíviť psychiatra. Z tohto dôvodu som si hľadal nové zamestnanie. Podarilo sa mi zamestnať sa na Správe finančnej kontroly vo Zvolene ako finančný kontrolór. Počas tohto zamestnania som sa na jednom školení v Bratislave zoznámil so svojou budúcou manželkou. V tom čase som užíval psychiatrické lieky, a taktiež som sa rád pekne obliekal (tu sa zrodili začiatky mojej závislosti na nakupovaní). Z tejto známosti vzniklo manželstvo. V roku 2002 sa mi narodila prvá dcéra, v roku 2003 ďalšie dve dcéry (dvojičky) a v roku 2007 syn. S manželkou sme si nerozumeli, a to napriek tomu, že sme mali spolu deti. Dlhodobu a nekontrolovanu som míňal peniaze na nakupovanie módného oblečenia, šperkov a parfumov. Vtedy som vôbec nevedel o tom (nevnímal som), že mám problém so závislosťou. Z dôvodu môjho nezodpovedného správania došla manželke trpezlivosť a po pätnástich rokoch manželstva sme sa v roku 2017 rozviedli. Znášal som to veľmi ťažko, nevedel som sa s tým vyrovnáť a nebol som schopný odísť z nášho bytu, čo vyústilo do manželkinho podania trestného oznámenia na mňa. Pri týchto problémoch mi podala



pomocnú ruku moja teta, ktorá sa, ako som spomínal, podieľala na mojej výchove. Bola medzi nami aj silná citová väzba. Po prepuknutí týchto problémov teta zistila, že som závislý na liekoch, ktoré som dlhodobo užíval a aj na chorobnom nakupovaní. Preto som v roku 2018 absolvoval liečenie na Prednej Hore.

Na tomto liečení sa mi podarilo vysadiť lieky, od ktorých som bol závislý, a pochopil som podstatu závislosti chorobného nakupovania. Boli sme tam výborný kolektív. Pamätám si, že okrem terapie sme veľa spoločne športovali, a bolo mi tam, svojim spôsobom, dobre. Keďže som mal zdravotné problémy, najmä psychického charakteru, bol som dlhodobo práceneschopný a už som nebol schopný vykonávať náročnú prácu finančného kontrolóra, resp. audítora. Z tohto dôvodu som bol uznaný za invalidného dôchodcu. V roku 2019 a 2020 som bol opakovanne na liečení na Prednej Hore, pretože závislosť mi nedovoľovala viesť normálny život. Po ukončení tretieho liečenia sa ukázalo ako jediné riešenie situácie – pokračovanie v resocializácii v určitom zariadení. Preto som nastúpil do resocializačného zariadenia Core centrum v Krupine. Bola tam prísna riaditeľka, ktorá mala dlhodobé skúsenosti so závislými ľuďmi. Náš kolektív tvorilo zhruba 25 ľudí, zmiešaná komunita muži a ženy, pričom sme mali svoj program. Tento program zahŕňal najmä sedenia so psychológmi – psychoterapiu, a taktiež pracovnú terapiu. Budova Core centra bola v centre mesta, takže sme nemali k dispozícii nijaký park ani záhradu. Zvykal som si tam ťažko, ale nakoniec som vydržal aj s pomocou ostatných klientov a personálu. Celý pobyt trval osemnásť mesiacov. Keďže som mal zdravotné problémy, pred ukončením pobytu mi vybavovali umiestnenie v DSS Ladomerská Vieska.

V decembri 2021 som nastúpil do zariadenia DSS Ladomerská Vieska. Sprvoti som si zvykal ťažšie, pretože tu bola početná komunita päťdesiatich klientov. V Ladomerskej Vieske som býval v Dankovom dome, kde sme boli zaradení do tréningového bývania. Vtedy som vôbec netušil, že naše zariadenie čaká veľká premena, a tento proces má zložitý názov „deinštitucionalizácia“. Dost' negatívne na mňa vplývalo aj presťahovanie z Ladomerskej Viesky do provizórnych priestorov v areáli Psychiatrickej nemocnice v Kremnici. Mal som možnosť absolvovať s pani riaditeľkou a ešte jedným klientom konferenciu v Bratislave, na ktorej som sa z prezentácie o našom zariadení dozvedel veľa dôležitých doplnkových informácií. Pochopil som, že to, čo teraz prežívame – všetci klienti umiestnení v dvojpodlažnej budove, je dočasný stav, a čaká nás možnosť lepšieho bývania. Po presťahovaní do nových priestorov, ktoré voláme „domčeky“, očakávam lepšiu kvalitu bývania – podľa informácií pani riaditeľky, pôjde o obmedzený počet klientov v jednom bytovom dome, a taktiež na izbách. Toto by pre mňa znamenalo viac súkromia, lepšiu kvalitu môjho života. Po presťahovaní by som si chcel nájsť nejakú vhodnú brigádu na polovičný úväzok, aby som si jednoducho privyrobil finančné prostriedky, ale aj opäť získal pravidelné pracovné návyky.

# Viem čo chcem dosiahnuť

Jozef Michal



Odmalička som býval doma s mojou maminkou a bratmi i sestrami v Martine na Ľadovni. Bolo nám spolu dobre, ale aj ťažko. Potom som bol v rôznych veľkých domovoch. Ale keď mi mamka ochorela, staral som sa o ňu, nakupoval som. Keď jej bolo zle, pomáhal som jej. Nakoniec mi umrela, je mi za ňou veľmi smutno.

Potom som bol chorý aj ja, mal som rakovinu. Často som chodil do nemocnice, na infúzie, operovali ma, bolo mi veľmi zle, dokonca mi aj vlasy vypadali. Chvalabohu, dostal som sa z toho a vyzdravel.

Moja sestra Vierka sa o mňa starala, chodil som cez týždeň na „Sever“ do „Méty“ (Domov sociálnych služieb Méta – prevádzka Sever v Martine, cez víkend som bol pri nej. Potom však druhú sestru zavreli do „basy“ (väzenia) a sestra Vierka sa musela starať aj o jej malého syna Oskara, a to okrem svojich štyroch detí. Mala toho veľa.

Išiel som teda bývať do „domčeka“ (zariadenie podporovaného bývania) na Lipovec. Najprv som sa sem prišiel pozrieť, ako to tu vyzerá. Veľmi sa mi to páčilo, je tu pekne. Páčila sa mi izba aj kúpeľňa. Som rád, že som išiel do „domčeka“ a nie do veľkého zariadenia. Bolo mi smutno za rodinou, ale bolo mi tu aj dobre. Som spokojný, chodím na výlety, na súťaže v plávaní, pomáham robiť, čo treba, umývam dlážky, periem si svoje veci, mám tu pokoj. Mám svoju izbičku, o ktorú sa starám.

Ochorel som, operovali mi kĺb a sestričky sa o mňa dobre starali. Som im vďačný za všetko.

Zamestnanci z domčeka ma učia, ako mám pracovať. Najskôr som pracoval ako umývač riadu v reštaurácii, teraz chodím do roboty do mesta – zametať a upratovať paneláky. Práca ma baví. Mám dobrého vedúceho a vedúcu. Ďakujem za to, že môžem chodiť do práce. Som rád, že si zarobím nejaké peniaze. Potom si môžem kúpiť niečo pre seba.

Môj deň pracovný deň vyzerá tak, že ráno zavčasu vstanem, dám si raňajky a lieky. Potom idem s mojimi kamarátmi autobusom do mesta, tam vystúpim na zastávke, kde býva naša pani vedúca. Dá nám všetko, čo potrebujeme do práce: metly, handry, vodu na umývanie, čistiace prostriedky. Musím pamätať na to, že treba vziať kľúče od panelákov. Keď máme všetko pripravené, potom začneme pracovať. Ja zametám, vyprášim rohožky, potom umývam dlážky. Nakoniec umyjem aj vchodové dvere a všetky veci určené na upratovanie dám do poriadku. Po skončení práce cestujem domov autobusom na Lipovec.

Našiel som si tu aj frajerku (priateľku) Janku, mám ju veľmi rád. Spoznal som ju v domove, najprv sme boli dlho kamarátmi. Potom som si začal všímať, aká je šikovná, a veľmi sa mi páčila. Je to dobré dievča a je pekná. Oslovil som ju, či nechce byť moja priateľka. Chodíme spolu už asi tri roky, kúpil som jej prsteň, pijeme spolu kávu. Raz by som s ňou chcel bývať.

V budúcnosti by som chcel bývať v bytovke, ako kedysi, keď som bol mladší. Mal by som tam návštevy. Je lepšie bývať v meste: obchody sú po ruke, so susedmi by som sa porozprával. To by sa mi páčilo: bývať s Jankou v byte sám a chodiť po meste.

# Cesta k samostatnosti

Pavol Dérer



Od malička som nemal ľahký život, narodil som v Košťanoch nad Turcom, otec často pil, nemali sme doma veľa peňazí. Umiestnili ma v detskom domove v Ružomberku, „vymenil“ som rôzne domovy a zariadenia, stredná škola bola pre mňa veľmi ťažká. Zažil som šikanovanie a veľmi zlé veci. Ťažko na to spomínam...

Nakoniec som sa dostal do DSS na Lipovec (Domov sociálnych služieb Méta v Martine – prevádzka Lipovec), kde to bolo lepšie. A keď vedľa otvorili zariadenie podporovaného bývania – „domček“, tak som šiel tam. Je lepšie bývať v menšom domčeku ako vo veľkom zariadení, mám tu pokoj. Cítim, že odkedy som v „domčeku“, oveľa sa zlepšilo aj moje zdravie a duševný stav.



Naučil som sa tu veľa... Naučil som sa cestovať autobusmi po meste. Dlho som sa učil, ako mám cestovať, absolvoval som kurz cestovania. Viem, ako si mám kúpiť lístok, ako si mám „nabiť kartu“ a ako sledovať cestu. Najprv som mohol chodiť len v sprievode pracovníka, avšak po dlhom výcviku a po skúške zručností z cestovania som už mohol chodiť a cestovať aj sám. Teraz, keď potrebujem niečo vybaviť, som v cestovaní úplne samostatný a zájdem, kde potrebujem.

Naučil som sa tiež používať peniaze a nakupovať v potravinách aj vo veľkých obchodoch. Spolu s konkrétnym pracovníkom si cez víkend vytvorím jedálny lístok na celý týždeň. Vyberáme si spolu s priateľkou Renátkou to, na čo máme chuť, čo chceme variť, urobíme si aj rozpočet a nákupný zoznam. Renátka vie veľmi dobre variť, dokáže pripraviť hocijaké polievky aj hlavné jedlá. Najviac mi od nej chutia zemiakové placky a fazuľová polievka. V súvislosti s nákupmi ešte objasním, že najprv som sa učil nakupovať s určenými pracovníkmi, naučil som sa porovnávať ceny a vyberať kvalitné veci. Chodím do lacnejších obchodov, aby mi vystačili peniaze.



Naučil som sa aj šetriť a mať zodpovednosť za svoje činy, viem, ako sa mám správať tak, aby som dobre vychádzal s ľuďmi naokolo. Viem, že na svete sú všelijakí ľudia, snažím sa so všetkými dobre vyjsť. Ak vnímam, že niekto je nervózny alebo zlý, tak viem, že mám ísť od neho preč. Snažím sa byť „diplomatom“. Trápia ma zlé vzťahy. Problémy sa snažím vyriešiť najlepšie, ako sa len dá.

Dokonca som sa zamestnal a chodím do práce, upratujem paneláky. Som rád, že si môžem privyrobiť nejaké peniaze. Občas si zahrám aj na harmonike a som spoločenský. Viem hrať trochu aj na klavíri, na fúkacej harmonike, flaute a mal som chvíľu aj fujaru. Hudba ma upokojuje a rád sa učím hrať nové piesne. V domčeku si môžem vybrať, ako chcem tráviť svoj voľný čas. Sú tu milí pracovníci, ktorí ma berú takého, aký som a podporujú ma.

Na Lipovci som sa zaľúbil do Renátky, som veľmi rád, že ju mám. Ja pomáham jej a ona mne. Je pre mňa dôležité byť s ňou. A keď nám umožnili bývať spolu v domčeku, tak som bol veľmi šťastný a potešilo ma to. Som rád, že je pri mne. Spolu si varíme, nakupujeme, upratujeme. Ona väčšinou varí, ja chodím na nákupy. Žijeme spolu najlepšie, ako vieme.

Som vďačný aj za to, že nám ponúkli samostatné bývanie v jednoizbovom byte na Severe v Martine. Mám trochu obavu, ako to bude v budúcnosti, ale viem, že to spolu zvládneme. Kedysi sa mi ani nesnivalo, že by sme mohli bývať spolu sami, ale možno čoskoro to bude realita).

# Vo dvojici všetko zvládneme

Renáta Farkašová

Od narodenia som bývala v dome, v dedine Turček, so svojimi bratmi a sestrami, mamou a otcom. Od sestier som sa naučila starať sa o domácnosť, varila som pre celú rodinu, upratovala, mala som svojich kamarátov a známych. Bola som však chorá, často som mala epileptické záchvaty a neraz k nám musela chodiť záchranka. Pani starostka mi pomohla vybaviť službu v DSS v Lipovci (Domov sociálnych služieb Méta – prevádzka Lipovec) Najprv som tam vôbec nechcela ísť, lebo hoci to doma bolo ťažké, predsa platí, že doma je doma.

V Lipovci som bývala najprv vo veľkom dome v ženskej izbe. Prekážal mi však hluk a krik, často tam ostatní klienti vyvádžali a mňa to znervózňovalo, nebola som „v pohode“ a mala som z nich podráždené nervy. A vtedy som dostávala epileptické záchvaty. Sestričky sa o mňa starali, ale nebolo to najlepšie bývanie pre mňa.

Tam som so zoznámila s Paľkom, s ktorým som chodila dlhé roky. On mi pomáhal prekonať ťažké chvíle a potešil ma, keď mi bolo zle. Spolu sme trávili voľný čas, spolu sme pili kávu, často sme sa rozprávali a chodili sme na spoločné prechádzky. Mali sme zasnuby, pri ktorých ma požiadal o ruku. A ja som súhlasila. Našu lásku sme oslávili malou, „nepravou“ svadbou a odvtedy nás všetci berú ako manželský pár.

Už pár rokov bývam v malom domčeku – v zariadení podporovaného bývania. Pani riaditeľka Erika mi umožnila bývať s Paľkom. Odkedy môžeme byť spolu a odkedy bývam v domčeku, cítim sa dobre. Mám tu pokoj, svoju izbu, môžem variť, nakupovať, na čo mám chuť.

Variť som vedela už z domu, viem variť všeličo, čo mi napadne: polievky, vývary, hlavné jedlá, mäso, šaláty, placky, palacinky, gulášiky. Varím to, čo chutí mne a Palimu. Ak si nie som istá, čo mám dať ešte do hrnca, pracovníci mi poradia.

Učia ma tu zaobchádzať s peniazmi, naučila som sa cestovať autobusom a nakupovať vo veľkých obchodoch. Nakupovať som predtým nevedela. Ale teraz už viem, ako docestovať do obchodu, kde hľadať potraviny a ako ich vyberať tak, aby to postačilo.

Pracovníci mi pomohli nájsť si prácu v kuchyni, kde som zamestnaná ako pomocná kuchárka. Veľmi ma táto práca baví, mám rada svojich kolegov,

je s nimi veselo a aj ma chvália, že mi práca „ide od ruky“. Ráno vstanem, naraňajkujem sa, dám si lieky, kávičku a idem do práce. Začínam o 8.30. V kuchyni pomáham s čistením zeleniny, umývam riady, strúham zeleninu a pomáham s prípravou potravín na varenie.

Som rada, že už bývam v malom domčeku a nie vo veľkom dome. V budúcnosti by som však chcela bývať s Paľkom sama, bez ďalších šiestich spolubývajúcich, mať normálny život ako každý iný človek. Ráno vstať, ísť do práce, potom si doma niečo navariť, nakúpiť a ísť do mesta na prechádzku.

Pracovníci v domove nám ponúkli samostatné bývanie (pre nás dvoch) v jednoizbovom byte na Severe v Martine. V súčasnosti ten byt ešte prerábajú a opravujú, ale veľmi sa teším, že budem mať svoje súkromie, pokoj a svoj priestor pre život. Budem sa starať sama o seba a o Paľka, a budem si robiť to, čo chcem (čo mi vyhovuje). A veľmi túžim po tom, aby sme mali aj naozajstnú svadbu v kostole, a žili ako pár svojím vlastným životom. Keď nám pred pár rokmi vraveli pracovníci o samostatnom bývaní v byte alebo v domčekoch, tak som tomu veľmi neverila, myslela som si, že je to nemožné, ale teraz sa teším. Budem rada, ak nám to vyjde.





# Moja životná cesta

Dagmar Melková



Volám sa Dagmar, mám 48 rokov. Pochádzam z neďalekej obce, kde som vyrastala s mojimi dvoma súrodencami, so sestrou a bratom. Navštevovala som základnú školu, ktorú som úspešne ukončila v 8. ročníku. Ako sedemnásťročná som nastúpila do Domova sociálnych služieb v Pohorelskej Maši. Ráno vstávam o 5.30, urobím si rannú hygienu, o 6.30 sa naraňajkujem a vypijem kávu. O 7.00 odchádzam autobusom z Pohorelskej Maše do Pohorelej, kde pracujem v chránenej dielni na výrobu cestovín. Mojou pracovnou náplňou je balenie a váženie cestovín. Táto práca ma veľmi baví. V Pohorelej mám veľa priateľov, s ktorými sa rada porozprávam. O 12.30 sa vraciam autobusom z práce, kde ma čaká dobrý obed, poobede si hodinku oddýchnem. Potom sa zapájam do činností, ktoré mi pomáhajú v samostatnosti. Starám sa o svoju osobnú bielizeň a pripravujem sa na pobyt v podporovanom bývaní. V rámci voľného času sa zapájam do činností v tvorivých dielňach – tkáčskej a keramickej, chodím na vychádzky. Rada chodím do rodnej dediny

na návštevu k svojej rodine, občas si tam urobím nákup. Rada pozerám televízor, hlavne televíznu stanicu Lux, rada chodím do kostola a počúvam hudbu. Počas môjho pobytu v domove sociálnych služieb som sa naučila samostatne cestovať, nakupovať, používať mobilný telefón, hospodáriť s peniazmi, pracovať s bielizňou (triedenie, pranie, vešanie, žehlenie a ukladanie). Keďže rada chodím do kostola, rozhodla som sa pracovať na mojom duchovnom rozvoji, pri ktorom sa oboznamujem s históriou stvorenia sveta, vznikom kresťanstva a pod.

Teším sa, že pracujem a zo zarobených peňazí si môžem kúpiť veci, po ktorých túžim. A môžem pomôcť aj mojej sestre. Mojm snom je dostať sa do podporovaného bývania a potom sa osamostatniť, mať viac súkromia. Mojm najväčším snom je kúpiť si auto.



# Sen skutočnosťou

Zoltán Horváth

Volám sa Zoltán, ale pre tých, ktorí sú mojimi priateľmi, som Zoli. Keď som bol malý a spal som v studenej izbe, sníval som o tom, že sa ráno zobudím v teplej posteli, všade bude teplo, z kuchyne začujem hlas mamy, ktorý ma bude volať na raňajky. Usmeje sa na mňa, pohladí ma a ja budem ten najšťastnejší chlapec na svete. Sníval som o tom, že ľudia budú ku mne dobrí, že budem mať svoj vlastný dom, ženu, prácu. Bol to však len sen. Čakal som dlhé roky, kým sa tento sen stal skutočnosťou.

Život sa so mnou nemaznal. Mama mi zomrela po mojom narodení. Starali sa o mňa teta a otec, ktorý bol však sám chorý. Mal som ťažké detstvo. Pretíkal som sa ním, ako som najlepšie vedel. Snažím sa na tie roky zabudnúť. Niekedy mi detstvo pripadá ako zlý sen. Do školy som nechodil. Nezvládal som učivo, nemal sa so mnou kto učiť. Sestry boli staršie, po čase si našli partnerov, mali vlastné deti.

Ako štrnásťročný som sa dostal do Ústavu pre mentálne postihnutých v Haliči. Nemal som kde bývať, čo jesť, a tak mi vtedy predseda MNV pomohol, ako vedel. Netušil som, čo ma vlastne čaká, kam ma vezú, ako sa noví ľudia budú ku mne správať, pretože dovtedy som zažil veľmi málo pekného. Prijal ma pán, ktorého si dodnes pamätám – pán Strapko. Nevedel som po slovensky, nerozumeli mi a ja som nevedel, čo mám robiť. Boli tam s nami rehol'né sestry, kamarátov som si hľadal ťažko. Len jeden vedel po maďarsky a pomáhal mi.

Postupne som sa v Haliči udomácnil. Mal som svoju posteľ, každý deň jedlo a niekto sa so mnou rozprával. A to pre mňa znamenalo neskutočne veľa.

Mal som 15 a začal som chodiť na brigády. Nik sa nás nepýtal, bolo treba „nastúpiť do autobusu a pracovať“. Pomáhali sme na stavbách – v novej nemocnici v Lučenci, na stavbe pošty, v Pozemných stavbách (názov podniku) Niektorí robotníci nás nebrali ako seberovných. Čo sa nechcelo urobiť chlapom, to sme robili my, radšej nechcem uvádzať, ako nás volali. Keď sa teraz vraciam v spomienkach k tým brigádam, dali mi do života aj niečo dobré. Nebojím sa roboty, dokážem veľa vecí urobiť sám.

Po odchode z Haličského zámku v roku 1993 sme sa všetci presťahovali do nového zariadenia v Lučenci, do Domova sociálnych služieb Libertas. Sťahovanie bolo náročné, plné očakávaní, strachu. Zrazu bolo pre mňa všetko iné. Býval som v meste, chodil s vychovávateľmi do mesta, nakupovali sme, išli do kina. Bol som z toho celého nadšený, ale aj vystrašený. V meste sa na





nás ľudia pozerali ako na niečo zvláštne, susedom žijúcim blízko zariadenia sa veľmi nepáčilo, že tam bývame práve my. Postupom času zistili, že nie sme o nič horší ako oni. Bola to budova bývalého internátu, na balkóny nám namontovali mreže, dvere do dvora zatvárali, aby sme sami nemohli chodiť von.

Najväčší prevrat v mojom živote nastal v roku 1996. V tom čase vedelo o podporovanom bývaní asi veľmi málo ľudí, ale ja som sa spoločne s ôsmymi klientmi presťahoval do centra mesta – do rodinného domu. Konečne som našiel svoj domov! Spoločne sme si budovali rodinu, zariaďovali izby – už nás nebolo na izbe dvadsať, alebo šesť, ale len traja. Postupne si na nás zvykli aj susedia, volali nás na brigády, pomáhali im v záhrade, na stavbe.

Náš život v „domčeku“ bol rodinný. Na dvore stáli dva skleníky, pestovali sme kvety, ktoré sme potom predávali na trhu. Vždy ma potešilo, keď som počul ľudí hovoriť: „Ideme si kúpiť kvety k tým chlapcom.“ Najviac som sa tešil na Vianoce. Predtým sme robili na dvore ozajstnú zabíjačku, so všetkým, čo k tomu patrí. Mal som radosť, že naša spoločná chladnička je plná jedla. Všetci sme upratovali, spoločne s vychovávateľmi piekli koláče. Chodili sme

vystupovať s vianočným programom, ktorý sme pripravili, zúčastňoval som sa pretekov na bežkách, získaval som medaily. Konečne som mal pocit, že niečo znamenám, ľudia mi tleskali.

Náš „domček“ prešiel v júli 2013 do správy DSS Slatinka. Veľa sme sa o tom rozprávali so zamestnancami, medzi sebou. Aké to bude teraz? Stále si na niečo zvykám, stále sa okolo mňa niečo deje. Bude to stále ten „náš domček“?

Všetky moje obavy boli zbytočné. Prišla väčšia voľnosť- s ňou aj zodpovednosť. Venoval som sa svojim záľubám, hlavne „elektrikárčine,“ montovaniu, opravám, v pivnici som si vyhradil malú miestnosť, z ktorej som si urobil dielňu. Opravoval som všetko, čo sa v domčeku pokazilo a zamestnanci ma brávali domov, aby som im pomáhal, keď sa im niečo pokazilo. Pozorne som sledoval opravárov, nášho údržbára, vypytoval som sa, snažil som sa zapamätať si všetko, pretože som vedel, že sa mi raz môže všetko zísť.

1.3.2014 som dostal do ruky pracovnú zmluvu. Zrazu sa zo mňa stal údržbár, mal som prácu, kolegu, zodpovednosť, výplatu. Bol to neopísateľný pocit. Ja, chlapec, ktorý vyrastal v ústave a nemal som nikoho, mám zrazu prácu, som potrebný a užitočný.

Mal som sen, ktorý sa pomaly stával skutočnosťou. Stretol som Katku, zalúbili sme sa do seba a začali plánovať spoločný život. V našom domčeku máme po rekonštrukcii spoločné bývanie, ktoré sme si zriadili s podporou zamestnancov, podľa našich predstáv.

Dnes už zaspávam v pokoji. Mám strechu nad hlavou, prácu, priateľku, s ktorou sa máme radi. Keď prídem domov z práce, na stole ma čaká obed, káva. Spoločne chodíme na výlety, dovolenky. Splnil sa mi aj ďalší sen. Bol som pri mori, plavil som sa loďou, zo zarobených peňazí som kúpil kolobežku. Chodím na brigády pomáhať svojim známym. A som zrazu niekto celkom iný, už mi ľudia nepovedia: „Pod' sem,“ ale „Pán Horváth, mohli by ste prísť?“ Vážia si ma a ja som rád, že mám práve takýchto ľudí okolo seba. Môj sen sa stal skutočnosťou.

# Nový domov, nový život

Tatiana Úradníčková

Volám sa Tatiana Úradníčková a prihováram sa vám z Domova dôchodcov a Domova sociálnych služieb v Tornali. Narodila som sa v Liptovskom Mikuláši. Po absolvovaní gymnázia M. M. Hodžu som odišla študovať na chemickotechnologickú fakultu (CHTF) do Bratislavy. Po absolvovaní vysokej školy technického zamerania som aktívne žila a pracovala v Bratislave. Pracovala som v Ústave biotechnológie a na CHTF som si robila „kandidatúru.“ Počas práce som sa vydala a narodili sa mi dve dcéry, Miška a Dianka.

V roku 2000 som sa rozviedla a žila som v samostatnej domácnosti. Často som navštevovala moju maminku a otca na Liptove. Mám dvoch mladších súrodencov, Jožka a Evku. Brat žije a pracuje v Liptovskom Mikuláši, sestra býva a pracuje vo Zvolene. Veľmi ich mám rada. Pokiaľ je to možné, tak ich navštevujem. Okrem nich sa stretávam každý rok so spolužiakmi z vysokej školy. Stretnutie sa realizuje vždy na inom mieste, takže takýmto spôsobom spoznávame Slovensko.

Koncom roka 2010 mi diagnostikovali duševnú poruchu – schizofréniu a zhoršil sa aj môj celkový zdravotný stav. Toto obdobie bolo náročné nielen pre mňa, ale aj pre mojich najbližších. Spoločne sme sa rozhodli, že najlepším riešením bude umiestnenie do zariadenia, v ktorom mi bude poskytovaná adekvátne pomoc. V decembri 2011 som nastúpila do Domova Dôchodcov (DD) a Domova sociálnych služieb (DSS) v Tornali. V súčasnosti som prijímateľkou pobytovej služby, cítim sa dobre.

Som veľmi aktívna a rada sa učím nové veci. V zariadení sa aktivizujem rôznym spôsobom. Rada varím, pečiem. Zapájam sa do kurzov ručných prác a zúčastňujem sa aj prác v záhrade. Rada pomáham ostatným klientom a mám tu veľa priateľov. Často chodím sa vychádzku do mesta, na nákup a do cukrárne. Som sebestačná vo vybavovaní ostatných vecí.

V rámci podpory od zamestnancov DD a DSS pomaly zisťujem, že by som dokázala žiť aj formou podpory samostatného bývania v komunite. Táto vízia vhodnej služby pomaly nabera realne kontúry. Zámerom transformácie DD a DSS je vytvorenie sociálnych služieb nového bývania s vhodnými podmienkami pre môj dôstojný život i život ostatných prijímateľov. Evidentná zmena prostredia nám vytvorí prirodzené, domáce prostredie. Táto zmena sa prejaví v prežívaní môjho každodenného života. Zmení sa môj denný harmonogram: denný režim sa už u mňa nebude podobať životu v domove dôchodcov a domove sociálnych služieb. S touto zmenou sa dosiahne



rozvíjanie a rešpektovanie môjho citového života, zachovanie súkromia a možnosť nadväzovať kvalitatívne nové medziludské vzťahy.

Môj nový život bude plný harmónie a porozumenia. Bude taký, aký ho chcem mať a nie taký, ako mi ho niekto nadiktoval. Rodinní príslušníci sa zatiaľ na túto transformáciu pozerajú s nedôverou. Nedokážu si predstaviť, ako môžu ľudia odkázaní na sociálnu službu fungovať bez neustáleho dozoru. Ale ja si to dokážem predstaviť. Viem, že služby sa budú prispôbovať mne a nie ja im. Dcéra Miška túto novú informáciu prijíma s porozumením a istou dávkou rešpektu. Pri poslednom stretnutí v Bratislave sme sa zblížili, pomohla mi psychicky i materiálne.

Výzvou pre mňa je momentálne pracovať na tom, aby som sa ešte mohla zamestnať. Práca mi pomôže preklenúť pocity osamelosti a umožní mi priblížiť sa k iným ľuďom. Dúfam, že v rámci komunity budem žiť v blízkosti ľudí, s ktorými si budem rozumieť a budeme si nápomocní. Začlenenie do komunity posilní moju zodpovednosť za vlastný život a za život spoločenstva, ktorého budem súčasťou.

# Zmeny v oblasti zamestnávania a aktivizácie

---





# Mať prácu

Viera Záhorcová

Expertka pre oblasť aktivizácie a zamestnávania

Aktivizácia a práca sú dôležitou súčasťou života. Aj ľudia so zdravotným znevýhodnením, odkázaní na pomoc a potrebnú mieru podpory, túžia po uznaní, rozvoji, chcú niekam patriť, mať dni naplnené aktivitou a činnosťami. Štáty sa zaviazali, že vytvoria podmienky pre primeranú prípravu na prácu, získanie kvalifikácie a prijatie do zamestnania.

Nástroje služieb zamestnanosti môžu vytvoriť primerané pracovné prostredie aj pre občanov so zdravotným znevýhodnením, aj pre prijímateľov sociálnych služieb s vyššou mierou podpory. Aj sociálne služby môžu byť zdrojom (inšpiráciou) pre prípravu na zamestnanie, aktivizáciu. Ako na to?

V príbehoch ľudí so zdravotným znevýhodnením, ktorí žijú v sociálnych službách, prezentujeme možnosti, ako sa pripraviť na prácu, ako si vybrať vhodnú prácu, prípadne vyskúšať si rôzne druhy zamestnaní. Je dôležité robiť to, čo človeka baví. Je tiež dôležité mať podporu v zamestnaní – pracovného asistenta, tak dlho, ako je to potrebné. Je dôležité mať mzdu za prácu. Každý chce pracovať v príjemnom prostredí, s príjemnými ľuďmi, chápacím zamestnávateľom a chce chodiť rád do práce. Napriek zdravotnému znevýhodneniu – najmä na trhu práce.

## Prečo je práca pre nás dôležitá?

Mať prácu a zamestnanie znamená disponovať možnosťami finančnej nezávislosti: **mať peniaze za prácu**, aby som si mohol/mohla kúpiť to, čo potrebujem, zaplatiť lieky, uhradiť sociálnu službu, zakúpiť si drobnosti, ktoré urobia radosť – kávu, čokoládu...

Mať prácu znamená **byť niekým**, mať určité postavenie v spoločnosti, mať možnosť niekam patriť, rozhodovať o svojom živote. Ľudia si vážia toho, kto chce a vie pracovať, snaží sa niečo naučiť, je usilovný. Prináša to pocit užitočnosti, uznania okolia.

Práca prináša aj možnosti pre rozvíjanie **nových zručností, nových skúseností**. V práci sa vieme naučiť činnosti, ktoré sme predtým nerobili, ale vieme si ich vyskúšať, rozhodnúť sa, či nás baví, či sa pri nich cítime dobre, či sme šťastní.



V práci nájdeme nových priateľov, **nové vzťahy a kontakty**. Nájdeme ľudí, ktorým sa vieme zdôveriť, vedia nám pomôcť. Prostredie práce nám často otvorí nové možnosti bývania. Spolupracovníci nám neraz vedia pomôcť aj v osobnom živote, v bežných problémoch.

Možno si nevšímame, že práca predstavuje spôsob určitého **životného rytmu**, denného rytmu. Do práce chodíme podľa dohodnutého časového plánu, máme stanovený harmonogram. Tým sa učíme plánovať si denný program, nielen pracovný, ale aj voľný čas. Plánovanie, dodržiavanie pravidiel, ktoré si dohodneme, nám veľmi pomáha nielen v pracovnom, ale aj v osobnom živote.



## Kde môžeme hľadať prvé kontakty, poradenstvo pri hľadaní práce, zamestnania?

**Štát**, ale aj občania, vytvárajú formou neziskových organizácií rôzne formy pomoci a podpory pre zamestnávanie osôb so zdravotným postihnutím. Najskôr je to podpora vo forme:

- **poradenstva** v príprave na prácu: môžete ho získať na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny SR, alebo v Agentúre podporovaného zamestnávania.
- **prípravou pre rôzne zamestnania**: môže sa realizovať priamo u zamestnávateľa alebo v ambulantných sociálnych službách, prípadne s podporou Agentúry podporovaného zamestnávania.
- **prípravou na umiestnenie do zamestnania**: u zamestnávateľa na bežnom trhu práce, v chránenej dielni, v sociálnom podniku.

## Kde všade sa môže osoba so zdravotným znevýhodnením zamestnať?

**Na otvorenom / bežnom trhu práce**, teda u bežného zamestnávateľa, ktorý vás zaučí, pripraví na prácu, všetko vám vysvetlí a dohodnete sa, kedy nastúpite na skúšku. Skúšobná doba môže trvať tri mesiace. Na trhu existujú **Agentúry podporovaného zamestnávania**, ktoré pracujú pre klienta metódou podporovaného zamestnávania, teda vyhľadávajú pracovných miest „šitých“ na mieru na otvorenom trhu práce a podporou pri ich udržaní.

**V chránených dielňach a na chránených pracoviskách** je vytvorené prostredie pre osoby so zdravotným postihnutím, ktoré sa momentálne alebo aktuálne nevedia uplatniť na otvorenom trhu práce. Niekedy majú negatívnu skúsenosť s predošlými zamestnaniami. Inokedy majú strach a obavy zo zlyhania v práci. Títo ľudia potrebujú podporu prostredníctvom pracovného asistenta. **Pracovný asistent** je osoba, ktorá pomáha človeku so zdravotným postihnutím v práci. Platí ju Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny SR. **Sociálny podnik** je tiež určitá forma pracovného začlenenia, ktorá vytvára bezpečné pracovné prostredie. Pracovníci si v sociálnom podniku vedia dohodnúť pracovný čas, druh práce, potrebu pracovného asistenta. Podmienkou je, že v sociálnom podniku sa kladie dôraz na zmysluplnú a produktívnu prácu. Môžu to byť služby pre občanov – pranie, hotelové služby, služby v gastrosektore a iné.

## Mýty a predsudky

Len postupne sa vytrácajú zo spoločnosti rôzne mýty a predsudky, ktoré zdôrazňujú napríklad častú chorobnosť, fluktuáciu pracovníkov

so zdravotným postihnutím v pracovnom procese. No v praxi platí opak: často sú to **lojálni a zodpovední pracovníci**.

Najmä u niektorých rodinných príslušníkov osôb so zdravotným postihnutím sa stretávame s názorom, že pri získaní zamestnania môže osoba so zdravotným postihnutím stratiť invalidný dôchodok. Nie je to pravda. SR umožňuje **súbeh mzdy a invalidného dôchodku** – bez obmedzenia.

Občas sa stretne s názorom, že osoby, ktoré sú prijímateľmi sociálnych služieb, a sú na ne odkázané, nemôžu pracovať, pretože by boli duplicitne podporované štátom. Opäť musíme konštatovať, že tento výrok sa nezakladá na pravde. Aj tí **občania, ktorí žijú v zariadeniach sociálnych služieb**, môžu mať prácu i **zamestnanie**.

A tiež je rozšírený názor, že osoby so zdravotným postihnutím, ktoré sú pozbavené spôsobilosti na právne úkony, nemôžu pracovať. Aj toto je mýtus. Všetky právne úkony rieši v tomto prípade opatrovník, **osoba pozbavená spôsobilosti na právne úkony má tiež právo pracovať**.

### Aktivizácia a sociálne služby

Zákon č. 448/2008 Z .z. o sociálnych službách vytvára priestor pre prípravu na prácu a aktivizáciu. Ide o významné zmeny v systéme podpory osôb so zdravotným postihnutím a inak znevýhodnené osoby. Zákon vytvára podmienky na to, aby sa z pasívneho prijímateľa sociálnej služby stal **občan podieľajúci sa na svojej aktivizácii** a participácii pre komunitu.

-

**Je dôležité vedieť, že formy komunitného bývania (zariadenie podporovaného bývania a podpora samostatného bývania) sú významné nadväznosťou na podporované zamestnávanie.**

Vo vzťahu k podpore začleňovania obyvateľov zariadení sociálnych služieb na trh práce je uvedených v Zákone o sociálnych službách viacero odborných činností, ktoré majú svojím zameraním **podporný charakter vo vzťahu k pracovnému začleňovaniu**. A v kombinácii so službami zamestnanosti by mohli tvoriť integrované služby – prepojením sociálnych služieb so službami zamestnanosti (v sfére komunitných služieb). Medzi tieto odborné činnosti môžeme zaradiť: špecializované sociálne poradenstvo, sociálnu rehabilitáciu, pracovnú terapiu, pomoc pri pracovnom uplatnení, podporu pri zapojení sa do pracovného života a prípravu na prácu ako jednu z činností vykonávaných v sociálnych službách.

Zákon definuje pracovnú terapiu ako **odbornú činnosť na osvojenie pracovných návykov a zručností fyzickej osoby pri vykonávaní**

**pracovních aktivít** pod odborným vedením – pre účel obnovy, udržania alebo rozvoja jej fyzických, mentálnych a pracovných schopností a jej začlenenia do spoločnosti.

K podpore samostatnosti, nezávislosti a prípravy na prácu prispievajú najmä tieto sociálne služby komunitného charakteru, definované v Zákone o sociálnych službách:

- Rehabilitačné stredisko
- Denný stacionár
- Integračné centrum
- Denný stacionár

V uvedených službách je možné poskytovať všetky formy aktivizácie. Aktivizáciu prijímateľov sociálnych služieb určuje § 7 Zákon č. 485/2013, ktorým sa mení a dopĺňa Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách v znení neskorších predpisov, ktorý zakotvil právo prijímateľa na aktivizáciu podľa potrieb, schopností a možností a na druhej strane, povinnosť poskytovateľa poskytnúť mu túto aktivizáciu na odbornej úrovni. V § 6 tohto zákona odstavec 2 písmeno a) pripomína, že **fyzická osoba má právo na poskytovanie sociálnej služby, ktorá svojím rozsahom, formou a spôsobom poskytovania umožňuje realizovať jej základné ľudské práva a slobody, zachováva jej ľudskú dôstojnosť, aktivizuje ju k posilneniu sebestačnosti, zabraňuje jej sociálnemu vylúčeniu a podporuje jej začlenenie do spoločnosti** (Zákon č. 485/2013, ktorým sa mení a dopĺňa Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách v znení neskorších predpisov.)

Za prvoradé platný zákon považuje **predchádzanie pasivite** a ponúknuť prostredia bohatého na stimuly, so zameraním na redukciu deprivácie a spoločenskej izolácie. Všetky metódy a terapeutické prístupy sociálnej práce musia byť cieleňé na zamestnávajú sa činnosťami, ktoré obohacujú a spríjemňujú každodenný život, sú veku primerané a aj efektívne, užitočné pre niekoho.

**Aktivizácia v zariadeniach sociálnych služieb najmä pobytového typu predpokladá vytvorenie primeraných podmienok pre jej realizáciu v týchto oblastiach:**

- priestory pre aktivizáciu
- programy pre aktivizáciu
- pomôcky pre aktivizáciu a prípravu na aktivizáciu i prácu
- príprava na pracovné začlenenie a zamestnávajú ako nástroj na rozvoj schopností a zručností
- odborný personál venujúci sa aktivizácii a zamestnávajú

**V nasledujúcich príbehoch nájdete príklady z praxe. Prezентujú niektoré metódy, ktoré možno využiť pri príprave na prácu, umiestnenie v zamestnaní a udržaní pracovného miesta.**

„**Ochutnávka práce**“ je šanca pre tých, ktorí nikdy nepracovali, nevyučili sa žiadne remeslo a chcú si ju vyskúšať priamo u zamestnávateľa. Ale aj pre tých, ktorí od narodenia žijú v segregovanom, inštitucionálnom prostredí a nemajú skúsenosť s rôznymi profesiami, nezažili príkladné vzory pracovných činností v rodine a v živote.

„**Umiestni a trénuj**“ je novšia metóda podporovaného zamestnávania, pri ktorej sa proces učenia pracovných činností deje priamo u zamestnávateľa. Zamestnanec sa učí rýchlejšie a nemusí naučené zručnosti neskôr preniesť do skutočného pracovného prostredia. Navyše, zamestnávateľ si môže priamo na pracovisku vyskúšať svojho potenciálneho zamestnanca.

Mať „**pracovného asistenta**“ je u mnohých zamestnancov so zdravotným postihnutím priam nevyhnutnosť – najmä v adaptačnej fáze, teda na začiatku procesu zamestnania. Je to podporný nástroj zo Zákona o službách zamestnanosti a odporúčame ho využívať ako podporu pri pracovných činnostiach, ale aj pri rozhodovacích procesoch, ako možnosť poradiť sa s niekým, kto je tu „pre mňa,“ kto je dôležitý. Najmä, ak je zamestnávateľ zaneprázdnený svojimi pracovnými úlohami.

„**Práca na tvorenom trhu zamestnanosti**“ je výsledkom systematickej práce podporovateľov. Otvorený trh práce prináša významné benefity vo forme podnetného inkluzívneho pracovného prostredia, funguje pre zamestnanca ako najlepšia „škola života“. Mal by to byť „top“ nášho snaženia pri podpore, bez ohľadu na druh, stupeň či mieru znevýhodnenia zamestnanca. Potrebná podpora má byť súčasťou procesu, „vyrovnáva“ (kompenzuje) znevýhodnenie.

„**Žiť nezávislý život, alebo život na slobode**“ je naším spoločným cieľom pri podpore aktivizácie a zamestnania. Ak náš klient berie svoj život do svojich rúk, ak sa práca pre neho naozaj stala jeho zdrojom a ak mu zabezpečila každodenné potreby, navyše ak participuje na potrebách svojho okolia, rodiny, známych – je to naplnenie cesty.

# Žijem nezávislý život

Milan Berko – Motivátor Miňo

## Predslov

Od mladého veku nám vštepovali do pamäti, že žijeme vo svete, kde ak niečo chceme, tak si na to musíme sami zarobiť, alebo, že sme sami zodpovední za vlastné životné pohodlie. Ako dieťa, ktoré **vyrastalo v domove pre telesne postihnutú mládež**, som žil v prostredí, kde neexistovala ideológia súcitu, ale naopak, učili nás byť samostatnými, od všetkých nezávislými osobami, ktoré neskôr vyrastú do podoby sebavedomých, naplno pracujúcich jednotlivcov.

Pozerajúc sa späť na svoje detstvo, musím povedať, že sa to možno niekomu bude javiť ako tvrdý prístup, avšak osobne som si z tejto skúsenosti zobral čo najviac. A teraz práve jej vďačím za život, ktorý momentálne vediem. Vďaka inštitúcii, v ktorej žijem, sa mi naskytla príležitosť spoznať vzácných ľudí, ktorí naplno pracujú a len minimum z nich zostalo závislých od štátu.

Rád by som vám priblížil svoju osobnú skúsenosť a možno vás aj motivoval k vedeniu nezávislého života, **pretože sa to dá.**

*„Osobnosti sa neformujú peknými rečami, ale prácou a vlastným výkonom.“*  
Albert Einstein

## Moje začiatky: zaobchádzanie s prvými náznakmi ľútosti

Moja prvá skúsenosť v „zdravej“ spoločnosti bol dotyk s prejavmi ľútosti a miernym vyčlenením. Avšak, vyrastajúc v prostredí, kde pre ľútosť (súciť) nebolo miesto, som zocelený zaujal postoj človeka, ktorý preferuje snahu „byť zapamätateľný“ a oblúbený pre svoju osobnosť, nie pre svoj hendikep. Tento postoj dobre vnímali už i moji rovesníci na strednej a neskôr aj na vysokej škole. Videli vo mne viac než moju nespôsobilosť, a tiež to, že sa nenechám odradiť od zmysluplného prežitia môjho života.

Moja prvá spomienka či skôr anekdota sa viaže na „kompletnú obhliadku mojej osoby“, pri ktorej som mohol „z prvej ruky“ povedať, čo si o mne iní mysleli – „**Bože, ten je malý!**“ V duchu som sa zasmial nad tými ich pohľadmi, nebolo to totiž pre mňa nič nové. Stretávam sa s tým na každodennej báze, či už na pracovisku alebo v spoločnosti. Ľudia sa mylne domnievajú, že niekto,





kto je „iný“, očakáva ľútosť. V tomto prípade ich vyvediem z omylu a prejavujem sa ako plnohodnotný člen tímu. Keď človek prepadne pocitom ľútosť, tak aj skončí jeho možnosť niečo plnohodnotné dosiahnuť. V momente, keď si uvedomili, že si to neprajem a nepotrebujem, ich prístup ku mne sa úplne zmenil a začali ma brať ako rovnocenného, pretože to je pre mňa tým najdôležitejším cieľom. Rovnaký postup bol už potom všade, kam som prišiel, či to bola škola alebo práca. Človek si potrebuje iba veriť a byť dravý v tom, čo chce dosiahnuť.





Škola a neskôr práca mi dávala zo začiatku „zabrať“, nebudem vám teraz klamať a tvrdiť, že mi všetko išlo od ruky. Naopak, zodrall som neskutočné množstvo topánok, kým som sa dostal tam, kde som teraz. Som obklopený vzácnymi ľuďmi a dobrým pracovným kolektívom. Najdôležitejšie pre mňa bolo neurážať sa a nebrať všetko príliš vážne. Ľudia si vždy robili, robia a budú robiť žarty z postihnutia druhých ľudí, preto to treba brať s humorom a nadhľadom. Menšia rada pre vás, moji milí: netreba sa brať tak vážne, povzneste sa nad veci a skúste hasiť oheň humorom.

Takto chcem aj začať tému práce, sebadisciplíny a vytrvalosti, zotrvať v pracovnom prostredí celý život.

Môj obľúbený príbeh, ktorý odporúčam prečítať aj tým, ktorý ho možno nepoznajú, je o korytnačke a zajacovi – od neuveriteľne nadčasového autora Ezopa, ktorý presadzoval ideológiu „**pomaly ďalej zájdeš**“. Tento citát zobrazuje a je významovo veľmi komplexný. Ja som v ňom našiel útechu a motiváciu pre seba – **ísť za svojím cieľom a byť vytrvalý**.

## Práca ako spôsob terapie

Vyštudoval som strednú umeleckú školu, neskôr VŠ Sv. Alžbety, sociálnu prácu. Hneď na začiatku štúdia som realisticky zhodnotil svoje možnosti: vízia stáť na hereckej scéne nebola pre mňa reálna. Mojou veľkou záľubou je divadlo a umenie. Nezanevrel som na túto možnosť, aktívne sa venujem amatérskemu divadlu s deťmi s hendikepom (Divadlo Luxáčik) a s dospelujúcou mládežou zo sídliska KVP (Divadlo z ulice). V druhom spomenutom divadle sa snažím spojiť naše dve komunity. Zistil som, že keď je niekto dobrý človek, tak nie je problém vytvárať pekné medziludské vzťahy, ako aj divadelné predstavenia. Deti sú veľmi družné a prívetivé, netreba sa preto báť ľudí, ale naopak, otvoriť sa im a byť sám sebou. Dôvodom, prečo som spomenul divadlo, je, že človek musí vidieť svet realisticky a nie pozeráť sa naň cez ružové okuliare. Aj zdravý človek nemá stopercentné možnosti, tiež má svoje limity, preto si treba zväziť, čoho sme schopní a primerane svojim možnostiam **hľadať prácu bez toho, aby sme zanevreli na svoje sny – všetko sa dá, ak je vôľa a chuť, len možno nie vo forme, ktorú nám svet vykresľuje.**

Už dlhé roky pracujem s ľuďmi a musím povedať, že platí: „Sto ľudí - sto chutí“. Nie vždy som sa stretol s príjemnými osobami, avšak zväčša som mal iba príjemné chvíle, ktoré mi otvorili oči a priviedli ma k zisteniu, že keď ľudia cítia ochotu a dobrý úmysel, tak to často aj ocenia.

Momentálne pracujem v gastronomicky orientovanej práci. Vďakou a ocenením je, že hostia sa opätovne vracajú do podniku, vyhľadávajú hlavne moje služby a dokonca, niektorých zákazníkov to priviedlo až k osloveniu mojej osoby menom „Miňo.“ Náplňou mojej práce je obsluha a komunikácia s ľuďmi. Naučil som sa, že nie každý môže a je schopný slúžiť ľuďom. Zistil som, že takýto typ práce ma nielen baví, ale aj naplňuje. Do práce chodím rád a nepocitujem žiadne bariéry v kolektíve či u zákazníkov. Naučili sme sa vzájomnému rešpektu, čo prispieva k plynulému chodu prevádzky. Počas uplynulých rokov mojej práce sa kolektív trošku pozmenil, avšak vzťahy, ktoré som nadobudol, s konkrétnymi ľuďmi stále pretrvávajú – až dodnes. Tieto vzťahy si veľmi vážim a som vďačný za každodenné stretnutia. Z cudzincov sa stali kolegovia a neskôr dobrí priatelia, vedeli sme sa spoľahnúť jeden na druhého nielen v práci, ale aj v bežnom živote. Keď je potrebné, tak som tam pre nich a oni pre mňa. Chcem všetkých povzbudiť, aby boli otvorení aj k ľuďom, ktorí možno nerozumejú, čím ste si prešli, ale aj napriek tomu sa môžu stať vzácnymi osobami vo vašom živote. Práca vás obohatí nielen finančne, ale aj novými priateľmi.

Príkladom je aj moja veľmi dobrá známa, ktorá je imobilná, je na vozíku. Prehodnotila svoje možnosti a rozhodla sa pracovať hlavou – ako ekonómka a účtovníčka. Na trhu práce je už niekoľko rokov a vyznamenala sa svojimi kvalitnými službami, ktoré ju aj urobili vysoko žiadanou osobou vo svojom odbore.

Takto by som sa chcel obrátiť na všetkých, ktorí prežívajú rovnaký osud ako ja a povzbudiť ich, aby sa nebáli socializovať a nenechali sa odradiť od života, ktorý na nich nedočkavo čaká. Stretávam sa totiž s drvivou väčšinou mladých, zdravotne postihnutých ľudí, ktorí po prvom sklamaní vzdávajú svoj sen o „normálnom“ živote a uspokojujú sa s minimom, zanevrú nad nespočetnými možnosťami, ktoré im svet ponúka. Ja som živým príkladom toho, že všetko sa dá, ak to veľmi chceme, želáme a prajeme si to.

*Príklad:* Ľudia hovoria, že si nevedia našetriť peniaze. Ak neurobia prvý krok vrhodením 1€ do prasiatka, tak sa stretnú s neúspechom. Pointa je: niekde začať a neprestať. V živote sa stávajú neočakávané situácie, kedy to 1€ musíme zainvestovať do niečoho iného. Náš sen sa zdá nedosiahnuteľný. Tu prichádza ten čas, kedy sa musíme naučiť sebadisciplíne a vytrvať, aby sme **dosiahli náš cieľ**. Vyjadrenie 'typu – „Ved' štát sa postará, už teraz mám invalidný dôchodok, “ je najčastejší argument, s ktorým som sa stretol u zdravotne postihnutých ľudí, ktorí sa sklamali pri hľadaní práce. Nemôžem hovoriť za všetkých, ale môj názor je, že nájdenie práce nebolo pre nich prioritou.



## Som benefitom pre svoju spoločnosť, aj zamestnávateľa „Môj šéf si ma stráži ako oko v hlave.“

Možno sa pýtate:

„Prečo by ma mal niekto zamestnať? Čím môžem obohatiť tento podnik/firmu?“

Ja ako človek s hendikepom možno nemôžem slúžiť fyzicky, ale mám iné prednosti, ktoré, som si istý, budú pozitívnym prínosom pre firmu, pre ktorú pracujem. V mojom prípade to bola ochota slúžiť ľuďom a stal som sa tvárou podniku. Ľudia vyhľadávajú moju prítomnosť a moje služby, pretože vedia, že som ochotný vyhovieť ich požiadavkám a zároveň prinášam dobrú náladu všade, kam idem.

Každý z nás má svoje prednosti, ktoré si necháva pre seba, ale príde čas ukázať ich svetu. Dobrý zamestnávateľ vidí, kto mu prináša klientelu a môžete si byť istí, že na vás nenechá dopustiť. Hovorím z vlastnej skúsenosti. Môj šéf si ma stráži ako oko v hlave, pretože konkrétne v mojom odbore je veľa „privilegovaných“ osôb, ktoré majú povýšenecký prístup, myslia si, že je to jednoduchá práca. Veľmi rýchlo sa stretnú s realitou, keď ich vyhodia z práce už po týždni. Nevládajú tlak gastro priemyslu.

Napriek tomu, že niektorí zamestnávateľia preferujú zdravú komunitu, motivácia prijímať hendikepovaných ľudí musí vychádzať aj zo samotného človeka, jeho vôle pracovať, učiť sa a byť flexibilný.

Chcel by som z celého srdca povzbudiť všetkých zdravotne postihnutých ľudí, aby sa nevzdávali a išli za svojimi snami – už len z dôvodu stretnutia nových skvelých ľudí a super zážitkov, ktoré doma alebo v zariadení určite nezažijú.

# Moje prvé zamestnanie / Umiestni a trénuj

Patrik Horváth

Volám sa Patrik a mám dvoch starších bratov, mamu a otca. V detstve som chodil do škôlky, aj do školy. Bývali sme na sídlisku. Ale veľa sme sa sťahovali. Potom som začal chodiť do špeciálnej školy. No a potom som sa vyučil v Trnave: príprava jedál. Niečo ako kuchár. Ale nebaví ma to. Iba rád varím s mamou. Preto som sa tam išiel učiť, lebo som rád varil s mamou. Chodil som tam tri roky, ale keď sa blížili záverečné skúšky, odišiel som odtiaľ. Takže som nedostal výučný list, iba papier o absolvovaní – volá sa to záučný list. Nerobil som skúšky, vraj by som to nezládol. Ja som mal radšej prax, s teóriou som mal problémy, preto som nešiel na skúšky.

Po škole som zostal s mamou doma. Nakoniec mi rodičia vybavili domov sociálnych služieb (DSS), aby som bol v kolektíve. Ale ja som vždy sníval o tom, že budem pracovať. Sníval som o tom tri roky. Veľa som sa v DSS Kory v Šali naučil.

Ráno tam prídem o pol siedmej. Samozrejme, pozdravím, počkám na raňajky, dám korytnačkám žrať, potom sa naraňajkujem, idem si zapáliť cigaretu. Potom sa rozprávame alebo ideme von a potom už dievčatá povedia, čo budeme robiť. Robíme rôzne činnosti. Staráme sa o záhradu. Na jar sadíme hrášok, trháme burinu, hrabeme lístie, rýľujeme. Sadíme aj kvety, zametáme chodníky, všetko, čo treba, aby sme to mali pekné. Staráme sa aj o altánok.

Potom príde môj čas: čakám na obed a všetkým ho servírujem. Nielen v DSS Kory, ale servírujem jedlo aj pre detské jasle, ktoré sú vedľa. Jedlo prinesú vo veľkých varniciach a ja ho musím spravodlivo rozdeliť. Potom jedlo ukladám na taniere a podávam na stoly. Nakoniec dám do poriadku varnice, umyjem ich. Taniere a príbory umývam iba vtedy, keď mám službu.

Tu aj „kávičkujeme“, kávu si varíme sami a aj umyjeme šálky i lyžičky.

Ja sa podieľam v zariadení aj na upratovaní. Preto sme s Andrejkou – vedúcou, rozmýšľali o tom, či by som zvládol prácu niekde mimo zariadenia. U nás v Šali vznikla Agentúra podporovaného zamestnávania Optima Status a tak sme sa s nimi spojili, aby nám pomohli nájsť primeranú prácu v meste. Ako prvá sa naskytla práca v TESCO. Musel som niektoré veci vopred trénovať. Napríklad, cestovanie. Na internete som s Andrejkou vyhľadal





najlepšiu trasu. Na ceste ma sprevádzali zamestnanci DSS Kory. Niekedy som išiel autom, s otcom. Neskôr som chodil s pracovníkmi Agentúry podporovaného zamestnávania Optima Status.

Do práce chodím dvakrát týždenne na dve hodiny. Už som si zvykol. Vybavujú mi, aby by som mohol chodiť aj častejšie ako dva dni v týždni. Do práce musím ísť vždy s nejakým sprievodcom, pretože mám problémy s orientáciou v priestore. Mám k tomu aj odporúčanie od lekára. Preto potrebujem na sprevádzanie osobného asistenta, čo sa teraz vybavuje.

Ale rozmýšľame s „maminou“ aj Andrejkou tiež o tom, že by som trénoval cestu do práce tak, aby som postupne chodil sám, aby som sa to naučil. Možno som sa len nejako „zasekol“, musím to skúsiť.

Alebo môžem použiť aj nejakú Google mapu na mobile. To by sa mi páčilo. Ja mám rád využívanie rôznych aplikácií.



Ďalej sme s Andrejkou trénovali v práci komunikáciu: keď je človek starší, mám mu vykať a keď je mladší, môžem mu tykať. Treba sa vždy opýtať, či si môžem „potykať“ alebo nie. Tiež sme trénovali, ako sa obliekať do práce. V práci mám svoj pracovný odev. A ešte odznak a nožík na rozrezávanie krabíc.

Keď som prišiel prvý deň do práce, išiel som za pánom riaditeľom a on mi tam najskôr všetko poukazoval. Potom ma predstavil kolegom. Dal mi rozpis, kedy budem robiť – ktoré dni, a potom mi povedal, kedy mám nastúpiť. Keď som tam prišiel prvýkrát, povedal mi, kde ma zaradí (že buď budem v sklade alebo vonku na ploche). Potom mi predstavil kolegyňu, ktorá sa o mňa stará. A ona mi povedala, že budem robiť v sklade: vykladať krabice, dávať šaty na stojany a sledovať ceny. Keď sú vysoké, tak musím „čipovať“, alebo „nečipovať“, ako ktoré. Keď šaty vyložím na stojany, spolu ich odvezieme do predajne.

Mám aj dohodu o vykonanej práci, peniažky mi chodia na účet. Musím povedať, že v Tesco sa mi páči a aj oni sú so mnou spokojní. Som tam rád.

### **Pani Horváthová, mama:**

Vždy som verila, že Patrik to niekam dotiahne, pretože veľakrát som sa učila ja pri ňom: byť pribojnejšia, nevzdávať sa. On mi to vždy ukazoval, vždy za niečím tvrdo šiel, až kým nedosiahol svoj cieľ. Nedalo mu to pokoja, stále, stále niečo robil. Aj keď síce zo začiatku nevydržal dlho alebo nevydržal do konca pri nejakej práci ktorú vykonával, či to boli aktivity vo voľnom čase alebo také, pri ktorých nám pomáhal. Už tam som videla jeho snahu, to veľké chcenie – túžbu niečo v živote dokázať, nie sa stále pýtať mamy: môžem, nemôžem? Už som dospelý ....

Ale nebolo to vždy takto. Patrik vnútorne dospieval, to hej. Navonok však ani nie, ale tak vnútorne. Akoby dospieval a rástol s tým, že veľa vecí a veľa momentov, okamihov okolo neho vnímal inak. Vlastne, bola to hranica, tých osemnásť rokov, keď akoby zistil – aha, už som dospelý. A teraz čo so mnou bude? Ako sa zamestnám? Nemohol sa ľahko zamestnať.

Patrik má obmedzenie pre právne úkony a ja som súdom ustanovená za jeho opatrovníčku. Na úrade práce má sťažené hľadanie práce. Nebola tam možnosť normálne sa zamestnať. V bydlisku alebo blízkom okolí, kde bývame, neboli chránené dielne, kde, myslím, by to bolo preňho najvyhovujúcejšie. Takže prakticky po tom, čo sa tri roky učil na Lomonosovej škole internátnej v Trnave, štúdium iba absolvoval, skúšky nezvládol. Bolo to síce všetkým ľúto, lebo každý veril, že Patrik sa dostane ďalej, no on ako keby vtedy ani sám sebe neveril. V tých jeho tínedžerských rokoch mal vlastne takú bujnú fantáziu, bol prchký, mal aj negatívne vlastnosti. Oveľa ťažšie komunikoval

s ľudmi. Teraz vidím a myslím si že to bolo aj tým, že sa nemohol zamestnať. Ale mal potrebu niekde byť. Mohla som s ním zostať doma v rámci opatrovateľského príspevku, ale myslím, že by sa tým nič nevyriešilo: za nejakých tristo – štyristo eur mesačne, z toho by sme ani nevyžili. Určite by sme nemali možnosť nejakú kultúrnu „vyžiť“, ísť na nejaké výlety, aj vzdelávať sa. Ale nie je to len o peniazoch. Je to hlavne o tom, že Patrik je mladý a potrebuje žiť. Potrebuje sa rozprávať, komunikovať. Mňa už pozná. Ak sme robili s rodinou nejaké aktivity, čo ho bavilo, bral to úplne inak, lebo sme rodina.

Preto začal chodiť do DSS KORY. Toto zariadenie a ľudia v ňom sú ako jeho druhý domov. Kým sme v práci, navštevuje ho v rámci ambulantnej formy. A naozaj, funguje úplne ináč. Nezatrpkol, ale práveže ide dopredu. A to jeho veľké chcenie, je to tá túžba, ktorá poháňa aj nás, hoci neraz sme unavení, vyčerpaní, ako rodičia. Klamala by som, keby som povedala že nie, lebo je to naozaj veľmi zložitú – pochopiť vlastné dospelé dieťa. Dieťa je vždy len dieťa a dieťaťom ostane navždy. Čo sa odohráva v jeho hlave? A ako mu pomôcť? Keď sa nevie sám úplne vyjadriť alebo nevie povedať, čo treba, vlastnými slovami, opísať situáciu. Takže, ono je to veľmi náročné a ťažké niekedy aj pre nás. Niežeby sme mu to všetko chceli uľahčiť, ale vysvetliť to v rámci možností.

No a samozrejme, každé postihnutie je iné. Patrikovi by ho málokto uveril, keby ho videl na prvý pohľad. Tak ty si nejaký „zétépečkár“? Určite nie. S tým sme malý veľký problém všade. U Patrika ide skôr o postihnutie po psychickej stránke. Myslím si, že to je ešte oveľa náročnejšie a ťažšie. Problém s orientáciou, dyskalkúliou, problémy s hodinami alebo s časom, všetkým, čo má čísla.

Prišli sme na to, že nemôžeme čakať, že ja si nemôžem dovoliť čakať. Je to mladý chlapec, ktorý potrebuje žiť, potrebuje priestor. Má na to právo ako každý jeden človek z nás. A veľmi ďakujem Patrikovi, že aj on naše vrtochy niekedy znášal, že to nebolo vždy podľa jeho predstáv. Snažili sme sa pochopiť jeden druhého. Niekedy to bolo o frflaní, ale aj to patrí k životu. Človek nie je dokonalý.

Preto som veľmi rada, že dnes má prácu. Mladí ľudia sa potrebujú vzdelávať. Potrebujú pracovať, potrebujú cítiť, že patria medzi nás. Od nás stačí ochota, trpezlivosť a láska, ktorú by sme im mali dať, aby vedeli životom kráčať spolu s nami a nie bez nás, nie vedľa nás, ale spolu s nami. To je to najdôležitejšie v živote. A viem, že Patrik tiež raz bude žiť svoj život podľa svojich predstáv, bude rozhodovať sám o sebe.

# Život na slobode / Z ústavu naspäť do života v komunite

## Danka Hroncová

Narodila som sa v Šali pri Galante, v noci o tretej. Bývali sme v Horných Salibách pri Galante a práve bolo málo áut na ceste, tak nevedeli zohnať auto do pôrodnice. Narodila som sa s rúžštepom pery, ale takým slabým, že mi ho pán doktor na plastickej chirurgii len zalepil, takže nemám poškodený výzor tváre.

Do materskej škôlky sme chodili so sestrou. Ja som v škôlke neprehovorila ani slovo za celý deň a učiteľky si mysleli, že aj doma len mlčím. Tak sa opýtali rodičov, či ani doma nerozprávam. A rodičia povedali učiteľkám, že doma rozprávam celý deň.

Tak mama musela ísť so mnou na detskú psychológiu. Tam potvrdili inteligenciu, uznali za vhodné, aby som nastúpila do základnej školy. V januári, keď som mala šesťnásť rokov, prepukla u mňa choroba. Kvôli nej som sa strašne zle cítila.

Choroba sa stále zhoršovala. Ale v osemnástich rokoch som prvýkrát ceruzkou nakreslila portrét mojej babičky, ktorá ma vychovávala, keď boli rodičia v robote. Vtedy som zistila, že mám talent a viem kresliť portréty. Kvôli chorobe som prechodila veľa psychiatrií, ako je na „poli kvetov.“

Nemala som chuť do života, život ma nebavil, niekedy som za celý deň nevyšla z domu na ulicu. 27 rokov som strávila v rôznych ústavoch. Ale pri kreslení, v práci a počas celodennej zmysluplnej činnosti mi prejavy choroby ustupovali. Veľa som sa toho v ústavoch naučila. V prvom z nich nás učili krásne náboženské pesničky a rehoľné sestry nás privádzali k Bohu. V druhom ústave som sa naučila veľa robiť. V treťom som sa snažila veľa pracovať, byť aktívna, vyšívať, kresliť portréty chlapcov, žien a zamestnancov, učiť sa v krúžku tancovať, pracovať v záhrade, piecť zákusky a ukázať, čo všetko viem v kuchárskom krúžku, ďalej robiť na vrátnici a púšťať návštevy, starať sa o imobilných. A týmto som smerovala k cieľu – dokázať, že som schopná samostatného života a že viem žiť sama aj na slobode.

Cítila som, že raz sa vyliečim. Mala som veľkú oporu v rodičoch, v rodine, aj v sestre. Keď som prišla domov, mala som sa komu vyžalovať. Rodičia chceli, aby som sa osamostatnila. Vedeli, že sa neviem o seba starať a obávali sa, že keď tu po rokoch už nebudú, nevedela by som žiť sama. Tak ma zobrali po 27 rokoch z ústavu domov.



Najprv som chodila do rehabilitačného strediska Podporný kruh Inklúzia v Dúbravke, ktoré nás pripravuje na život, čiže učí nás. Každý v stredisku robí, čo vie. Ja šijem na šijacom stroji a to ma baví, lebo mám k tomu vzťah a vlohy. Vierka nám dávala šiť zákazky a tým nám pomáhala. Spoločne so sociálnymi pracovníkmi nám zháňala zákazky, čo bol spôsob, ako sa naučiť zodpovednosti, naplánovať si prácu, koľko toho asi za deň spravíme, a pritom nám pomohla ešte zarobiť si na živobytie. Bavila ma aj záujmové činnosti, ktoré robíme poobede, hlavne spoločenské hry na cvičenie logického myslenia, a pri nich sa aj zasmejeme.

Teraz pracujem v chránenej dielni v Radničke, ktorá ma baví. S radosťou tam chodím, rada sa zdokonaľujem v robote a mám aj mzdu, ktorá mi pomáha zlepšiť si trochu život. Lebo kým som ešte nepracovala, mala som na deň dvadsať centov na potraviny, ale aj na oblečenie, obuv a prostriedky pre život. Rodičia mi museli finančne pomáhať. Keď mi Vierka povedala, že od januára začnem pracovať v Radničke, celé Vianoce som sa od šťastia smiala. Všetko ma moji kolegovia, a najmä Miška, učili: ako sa čo robí, ako mám pracovať, všetko o práci s ľuďmi a obsluhovaní ľudí, všetko – krôčik po krôčiku som sa to pomaly učila. Som tam šťastná, je to moja náplň života, môj zmysel života, moja seberealizácia. Rada robím s ľuďmi. Vždy sa teším do roboty. Svojich kolegov mám rada. Máme kolegyňu Danicu s dobrou náladou, ktorá je veľmi vtipná, vždy nás všetkých rozveselí. Prácu s ľuďmi mám rada, lebo získavam

sociálne kontakty, na ktoré som už dávno zabudla, ale rada sa zoznamujem aj s novými ľuďmi. V práci sa realizujem, po čom som 27 rokov v ústave túžila. Rada píšem objednávky, rada varím kávu a pripravujem nápoje, rada vyčistím stoly po hosťoch, rada umývam riady, ale najradšej obsluhujem hostí. Rada mám aj takú prácu, keď večer ukladáme stoly a stoličky z terasy dovnútra, lebo mám rada aj ťažkú robotu. Veď v ústave sme celý život robili ťažkú robotu. Som tam tak rada, že zabúdam sledovať čas. V práci je moje srdce. Rada si chodím do bistra u Jakuba v centre Bratislavy pre obed.

Mám okolo seba veľa dobrých ľudí. Týmto chcem povedať, že som túžila dosiahnuť životné ciele, pracovať a seberealizovať sa v spoločnosti, preto som chcela a túžila navždy odísť z ústavu.

Aj vy všetci, nebojte sa, nevzdávajte sa, nikdy nie je neskoro, pracujte, pracujte, pracujte... Ináč, práca lieči. Nebojte sa nepoznaného: na slobode by sa vám otvorili oči, videli by ste život aj z inej stránky. A zistili by ste, že ste schopní, že viete všetičo, čo ste predtým ani netušili. Len práca medzi ľuďmi dáva plnohodnotný život. A keby ste si zarobili niečo na seba, kúpili pre seba a chodili po meste, zistili by ste, že viete žiť. To by bolo pre vás nesmierne šťastie. Odvážnemu šťastie praje.

A chcem byť lepšia, chcem mať rada ľudí, chcem im pomáhať a chcem robiť dobré skutky. Srdečná vďaka za všetko, za všetko, drahí rodičia.

**Dnes už zase bývam doma. Presne toto je tá sloboda, akú som si 27 rokov v ústavoch predstavovala. Mám splnené všetky sny, za ktorými som išla a po ktorých som túžila. A práca je pre mňa taká hodnota, ako pre každého človeka.**

**Jednoducho, práca, sebavedomie, dáva zmysel životu, lieči psychicky aj fyzicky, ňou sa živíme. Práca je hlavný bod človeka v spoločnosti.**







# Pomáha mi pracovný asistent

Simona Kleinedlerová

Volám sa Simonka, mám 31 rokov a štyroch súrodencov.

Od roku 2010 žijem v Zariadení sociálnych služieb Pod Hradom v Plaveckom Podhradí, kde som sa vďaka dobrým a trpezlivým ľuďom naučila veľa užitočných vecí pre život.

Narodila som sa síce vo Veľkých Levároch, ale vyrastala som na rôznych miestach.

Pamätám si viacero detských domovov a zariadení sociálnych služieb, kde ma rodičia umiestnili, pretože nemali toľko možností, aby sa o mňa dobre postarali. Spomínam si na Senicu, kde som bola spolu s mojimi sestrami – Majkou a Ester. Tam som chodila aj do špeciálnej školy, ale nevyučila som sa žiadnemu odboru. Žila som tiež v zariadeniach v Adamovských Kochanovciach, vo Veľkom Mederi. Na detský domov v Rohožníku rada spomínam, pretože tam som sa cítila veľmi dobre. Nazvala by som ho mojím druhým domovom.

V ZSS Pod hradom bývam síce trinásť rokov, ale ešte som si tu úplne nezvykla. A to aj napriek tomu, že tu pracujú veľmi milí a ústretoví ľudia, ktorí ma naučili základným domácim prácam, v ktorých sa postupne zdokonaľujem: prestierať stôl, variť, upratovať, prať, žehliť. Zatiaľ viem uvariť len jednoduché jedlá, ale veľmi sa tomu teším. Naučila som sa tiež tkať koberce v tkáčskej dielni s mojou kľúčovou pracovníčkou – Zuzkou. Zapájala som sa do kultúrnych podujatí v rámci zariadenia, aj mimo zariadenia. Bola som na výstave obrazov v Rakúsku, to sa mi veľmi páčilo. Pravidelne som chodila na športové hry k našim kamarátom do Čiech – do Tloskova.

Prvú „ochutnávku skutočnej práce“ som zažila v Bratislave. Tam som chodila do kaviarničky „Radnička“, kde som prešla nácvikom prípravy varenia kávy a obsluhy hostí. Cítila som sa tam dobre, skvele. Páčilo sa mi tam, boli tam milí ľudia, bavilo ma to, ani som nemala žiadne obavy z tej práce. Naučila som sa urobiť kávu, nachystať tácku, šálku, podšálku, lyžičku, cukor, servítku a vodu, Dať do stroja kávu, zomlieť ju v mlynčeku. Zapnúť kávovar, nasadiť páky, potom to „spustiť“. Viem urobiť aj „kapučíno“.

Keď prišiel hosť, vedela som, že musím chvíľu počkať, kým si vyberie stôl a išla som sa ho spýtať: „Prosíte si niečo? Vybrali ste si niečo?“ Ak si hosť vybral, išla som pripraviť kávu alebo nápoj. Vždy s úsmevom.



Keď chceli hostia zaplatiť, doniesla som im košík s účtom, počkala som, kým dajú do košíka peniaze, až potom som ho odniesla. Ešte som sa necítila v práci v kaviarni dosť sebaisto... Ešte som mala obavy, či to zvládnem. V práci ma zaúčala Ivanka a Danica. Nakoniec som sa rozhodla, že ešte uvidím, či budem pracovať v kaviarni. Naučila som sa aj komunikovať so zákazníkmi a túto skúsenosť využívam pri všetkých akciách, ktoré sa konajú u nás v zariadení (napr. beseda o knihe, výstava výtvarných prác v synagóge v Rohožníku, zdobenie medovníkov a iné.) Na týchto akciách pripravujem kávu pre všetkých hostí a robím to rada. Všetci sú so mnou spokojní.

Potom som si vyskúšala prácu v Rohožníku. Tam som krátko pracovala ako brigádnica v záhradnom centre a priučila som sa tam starostlivosti o kvetinky a stromčeky. Musela som sa naučiť aj cestovať do práce. Párkrát ma tam priviedla sociálna pracovníčka Martuška, potom som chodievala sama. Vždy ma tam čakala jedna pracovníčka zo záhradného centra.

Polievala som tam kvety, sadila stromčeky, trhala burinu, zametala a vysávala. Polievala som s hadicou. Bola to pre mňa fyzicky pomerne náročná práca. Aj keď som sa tam cítila dobre, mala som pocit, že pani, ktorá ma mala na

starosti mi dávala veľmi veľa práce. Niektoré práce boli ťažké a keď som nevládala s rukou a mala som ju presilenú, tak mi povedala, že: „*Ideš robiť stromy.*“

Asi mi nerozumela. Nakoniec povedala vedúca Martuške, že to ukončíme, lebo ona má veľa práce, veľa vybavovačiek a už ma tam nepotrebuje. Zrejme som ju dosť „otravovala.“ Hoci tam boli aj iní zamestnanci, ktorí mi radili, necítila som sa tam tak dobre ako v kaviarničke.

Nevýhodou tejto práce bolo aj to, že bola vonku. V jarných mesiacoch, keď som tu začínala, bolo veľmi nepriaznivé počasie – často pršalo a fúkalo. A tak som nechodila do práce pravidelne, lebo mi to nevyhovovalo. Asi to nevyhovovalo ani môjmu zamestnávateľovi. Práca ma potom prestala baviť.

Aké sú moje plány s ďalšou prácou? Chcem robiť buď niečo s kávou alebo s dokladaním tovaru, prípadne s venčením psíkov. Aj zakrátko ideme venčiť psíkov do útulku v Malackách, ale to bude iba brigáda.

Hlavne nechcem, aby mi naraz dávali veľa práce. Naučila som sa, že sa musím ozvať, ak v práci niečo potrebujem, ale ja sa to bojím povedať. Niekedy mi sestra Majka za to nadáva. Musím sa to naučiť: spýtať sa, ak niečo neviem.

V súčasnosti som v skupine dievčat, ktoré sa pripravujú na bežný život. Deje sa to v zariadení podporovaného bývania. Pod vedením sociálnej pracovníčky, našej Martušky, učíme sa praktickým zručnostiam a samostatnosti. Naučila som sa samostatne cestovať do Rohožníka a do Malaciek, čo je predpoklad pre budúcu prácu mimo sociálneho zariadenia.

Stále sa chcem učiť nové pracovné zručnosti a chcem sa učiť zodpovednosti. Prísť do práce včas, vydržať v práci, ísť tam každý deň podľa dohody. Mám problém aj s peniazmi, neviem s nimi dobre hospodáriť, pretože nepoznám ich hodnotu. Pri tomto potrebujem pomoc a usmernenie, veľmi sa v tom snažím zdokonaľiť.

Baví ma pekne sa obliekať. Mám rada modernú hudbu a tanec. Páči sa mi chodiť na výlety, do kina a rada sa rozprávam s mojou kamarátkou Kristínkou, s ktorou máme spoločnú izbu. Občas sa poškriepime, tak ako všetky dievčatá, ale inak si dobre rozumieme a pomáhame si vo všetkom.

Mojím najväčším snom je žiť samostatne v domčeku na dedine, kde by som mala svojho psíka Dorinku, o ktorú sa mi teraz stará brat. Mám veľmi rada všetkých psíkov a chcela by som s nimi v budúcnosti aj pracovať. Napríklad, v útulku. Dúfam, že sa mi tento „pracovný“ sen splní.



Rada by som pracovala, pretože si chcem zarobiť peniaze: na pekné oblečenie, starostlivosť o psíka Dorinku, samostatné bývanie niekde na dedine.

Zamestnankyňa Veronika mi pomáha s hľadaním práce. Hovorí, že každý z nás musí byť veľmi trpezlivý: pri prijímateľoch, ale aj pri vybavovaní práce, lebo nie každý zamestnávateľ si to nechá vysvetliť, nie každý si to nechá dopovedať, čo by sme vlastne chceli. Veronika hovorí, že zamestnávatelia majú svoje tempo a je veľmi ťažké zaradiť prijímateľov do „zabehnutého“ kolektívu. A tak nám neostáva nič, len chodiť a pýtať sa, ísť osobne za zamestnávateľmi než to riešiť po telefóne, lebo takto každý „buchne mobilom“ a nedopátrame sa už k ničomu. Veľa času trávi Veronika tým, že chodí za zamestnávateľmi a hľadá prácu. Rozpráva zamestnávateľom o nás, že sme šikovné. Zatiaľ len pár ľudí sa podarilo zamestnať. Jedna pani roznáša letáky pre Kaufland, ďalšia bude v predajni „101 Drogérie“ vykladať tovar.

Veronika hovorí, že sa musí ešte veľa učiť. Záleží aj od toho, koho stretnete. Či je zamestnávateľ nahneváný alebo má dobrý deň. Ak aspoň trochu spolucíti, tak vás aspoň vypočuje. Je to o ľuďoch.

Niektorí pracovníci nám dôverujú, iní menej. Záleží zase od človeka. Nemôžem povedať, že by sme spolu nevychádzali, ale každý môže mať na zamestnanie prijímateľov odlišný pohľad. Aj prijímateľov pozná každý inak: každý si s nimi zažil čosi iné, od toho sa to dosť odvíja.



# Robím to, v čom som dobrá / Permanentná podpora je dôležitá

## Réka Šurinová

Volám sa Réka, mám 38 rokov, pracujem v baliarni a zarábam si peniažky. Žijem v Domove sociálnych služieb v Adamovských Kochanovciach.

Narodila som sa vo Veľkom Krtíši, potom ma dali do Martina, kde bol kojenecký ústav. Bola som tam dva roky. Chodievali sme tam na prechádzky. Potom som žila v Liptovskom Jáne. Tiež sme chodili na prechádzky, aj do obchodu. Pamätám si, že nám kupovali nanuky, aj také dobré lízanky. Potom ma dali do Kráľovej Lehoty. Neskôr som chodila do školy v Liptovskom Jáne. Mala som tam dobrých kamarátov, ale už som ich opustila. Chodievali sme na výlety, do tábora.

Keď som mala 16 rokov, prišla som do Adamovských Kochanoviec. Na začiatku som nečinne sedávala na gauči a pozerala televíziu. Rada som čítala, hrala hru na písmenká... A naučiť sa texty naspamäť, to nebol pre mňa žiadny problém.

Stretla som tu aj svojho kamaráta Adama, s ktorým sme sa poznali z tábora. Teraz si dobre rozumieme, sme aj kolegovia v práci.

Na svoju vlastnú rodinu si nepamätám. Nikto za mnou nechodí, ani mi nevolá. Vlastne nikoho z rodiny nepoznám.

Dôležitú úlohu v mojom živote plní divadlo. V domove sociálnych služieb (DSS) postupne objavili môj talent pre divadlo a spev, ktoré ma veľmi bavia. Na javisku sa pohybujem bez trémy a potlesk divákov je pre mňa veľkým povzbudením.

Asi v roku 2009 sme začali nacvičovať divadlo „O hlúpej žene“. Bavilo ma učiť sa texty a vystupovať. Keď som zabudla text, vždy som si niečo vymyslela, poradila som si, ako správna herečka. Popri divadle som začala spievať. Začala som navštevovať ZUŠ v Trenčíne. Učila som sa aj sama cestovať do Trenčína. Mala som obavy z toho, že sa stratím. Podporovali ma pracovníčky z DSS.

Neskôr sme nacvičovali divadlo aj s kamarátmi v divadelnom klube Arco. Mali sme vystúpenie aj v Piešťanoch, Žiline, Trenčíne. Cestovať s divadlom sa mi páčilo.



Moja prvá práca sa začala vtedy, keď do Adamovských Kochanoviec prišla „Kaviareň Radnička“ – až z Bratislavy. Prišli v rámci projektu. Bola to prvá „ochutnávka práce“. Skúšala som pripraviť kávu, aj obsluhovať hostí. Bola to zaujímavá skúsenosť, no pracovať v kaviarni ma nelákalo.

Priamo v zariadení som mala možnosť vyskúšať si balenie pohárov, neskôr kávy a kokosového cukru. Skúšali sme sypať, vážiť, lepiť etikety. Mne najlepšie išlo plniť vrecká.

Keď sa ma opýtali, či by som nechcela pracovať v baliarni v Trenčíne, nemusela som dlho premýšľať. V novembri 2019 sme začali pracovať v baliarni *Na Ceste*: Adam, Roman a ja. Ja už som cestu do Trenčína poznala a tak som pomáhala môjmu kolegovi Romanovi pri dochádzaní do práce. V prvých dňoch nás na stanici čakávali asistenti, ktorí nám pomáhali spoznávať časť mesta, ktorú sme predtým nepoznali. Rýchlo sme sa naučili zvládnuť cestu úplne sami.

Práca v baliarni je to, čo ma baví. Chodím tam rada. Baví ma váženie, aj lepenie etikiet na vrecúška. Za prácu dostávam peniažky, za ktoré si



najradšej kupujem sladkosti, kávičku, ale aj oblečenie, kabelky, kozmetiku. Na poslednom výlete v Trenčianskych Tepliciach som si kúpila krásne letné šaty.

Bavia ma aj iné veci. Baví ma chodiť na kúpalisko, mám rada studenú vodu. Rada chodím na výlety, páči sa mi Bratislava, Trenčianske Teplice, Piešťany. V zime sme boli aj na výlete vo Vysokých Tatrách. Tiež mám rada akcie, na ktoré chodím najmä vďaka Milke z OZ *Silnejší – slabším*. Veľmi ma baví spievanie, vystupovanie. Mala som aj vlastný koncert v Galérii M. A. Bazovského v Trenčíne. Páči sa mi tiež chodiť na koncerty, do kina alebo do divadla.

Keď mám voľno, rada sa prechádzam v našom parku v Kochanovciach, rozprávam sa s Adamom, s ktorým si dobre rozumieme. Oddychujem aj pri „telke“.

Mesiac pred Vianocami sme sa presťahovali do „tréningového bývania“. Stále bývame v izbách v podkroví, no máme peknú novú obývačku a kuchyňu s jedálenskými stolmi. Je nás tu dvanásť. Umývame si samy riad, učíme sa prať si svoje veci, sušíme ich a keď treba, aj žehlíme. Upratujeme si, staráme sa o kvety. Máme tu svoj pokoj.

Teraz som spokojná.



# V práci sa venujem záhradníčeniu / Práca na otvorenom trhu práce je príležitosť pre začlenenie sa do komunity

Zuzana Vozárová

Život prináša mnoho pekných, ale aj zlých období. Človek musí prekonávať rôzne prekážky a nevzdávať sa. Pochádzam z krajského mesta východného Slovenska, kde som prežila podstatnú časť svojho života. Mám 53 rokov. Aj napriek neľahkému detstvu som vyštudovala zdravotnícku školu – s cieľom pomáhať slabším a chorým ľuďom. Prácu som si našla v miestnej nemocnici, kde som sa snažila každý deň s láskou rozdávať úsmevy. Bola som oporou pre chorých a nevládných.

Moja túžba po rodine sa naplnila po narodení dcéry. Žiaľ, sen o kompletnej a dokonalej rodine, netrval dlho. Po rozpade manželstva som sa musela sama s dcérou pretĺkať životom. Možno aj tieto ťažké životné situácie prispeli k tomu, že sa u mňa postupne začali prejavovať zdravotné problémy.

Hoci som bola zdravotná sestra, prvým príznakom choroby som nepripisovala žiadnu dôležitosť. Zdravotný stav sa postupne zhoršoval natolko, že som musela opustiť svoju milovanú prácu. Zlá finančná situácia ma dohnala k rozhodnutiu, že opustím dcéru a vycestujem za prácou do zahraničia. Aj v zahraničí som pomáhala chorým – ako opatrovatelka. Odlúčenie od dcéry, pracovná záťaž a dlhodobý stres postupne spôsobili kolaps môjho organizmu s následnými opakovanými hospitalizáciami. Dlhodobá práceneschopnosť vyústila do finančnej zadlženosti a straty strechy nad hlavou. Môj zhoršený zdravotný stav znemožnil, aby som sa starala o svoju dcéru a o seba. Rodina urobila najťažšie rozhodnutie – pozbavila ma spôsobilosti na právne úkony a neodkladne umiestnila do zariadenia sociálnych služieb s celoročnou pobytovou formou.

Do zariadenia sociálnych služieb som nastúpila v roku 2014 s ťažkou formou psychiatrickej diagnózy. Pre tras rúk som sa nevedela sama najesť, napiť. Aj napriek chuti pracovať som bez pomoci a podpory nedokázala vykonávať žiadnu pracovnú činnosť v rámci terapií. Individuálnym prístupom zamestnancov, s cieľom zachovania mojich pracovných zručností a návykov, mi navrhli činnosti v terapeutických dielňach.

Začiatky neboli jednoduché. Každodenná motivácia a rozhovory so zamestnancami sa odzrkadlili v mojom rozhodnutí skúsiť činnosť v niektorej z dielní pre rozvoj pracovných zručností. Vzhľadom na môj zdravotný stav som prejavila záujem o prácu v košíkárskych dielni. Snažila som sa vyrábať výrobky z pedigu. Je to prírodný lianovitý materiál na výrobu drobných dekorácií, košíkov, táčok a ďalších produktov z prútia a morskej trávy. Zložitosť tejto techniky práce a zmysel pre detail rozhodli o potrebe zmeny. Posunom do kreatívnej dielne s množstvom rôznych techník a postupov som našla techniky vhodné pre môj zdravotný stav.

Apely na prehodnotenie mojej medikamentóznej liečby zo strany zamestnancov a chuť pracovať na sebe priniesli ovocie. Postupne som začala vnímať zmysel svojej práce. Osvojila som si techniky práce s vlnou, plstenie, patinovanie, tkanie na stolových krosnách. Práve malé stolové krosná napomohli rozvoju mojej jemnej a hrubej motoriky i kreatívneho myslenia. Tak padlo rozhodnutie o prechode do tkáčskej dielne, kde som mohla plne rozvinúť prácu na klasických krosnách. Tkám koberce na objednávky. Každý utkaný a predaný koberec je pre mňa ďalšou motiváciou a dodáva mi chuť ísť vpred. Výrobky, ktoré vyrobím, chodím predávať na rôzne výstavy, jarmoky, aby som mohla prezentovať svoje zručnosti.







Letné mesiace trávim prácou v skleníku, pestovaním rastlín, kvetov a starostlivosťou o ne. Počas voľných chvíľ sa zapájam do voľnočasových aktivít v zariadení aj mimo neho, akými sú tanec (moderný, spoločenský, ľudový), spev, športové, kultúrne a vedomostné súťaže. Rada čítam, navštevujem knižnicu, som členkou folklórneho súboru nášho zariadenia. Všetky tieto aktivity mi napomohli posilniť moje sebavedomie, zvýšili pocit samostatnosti. Môj posun v komunikácii od doby prijatia je viditeľný. Spočiatku boli moje odpovede jednoslovné. V súčasnosti komunikujem rozvíjajúcimi vetami, dokážem popísať svoje pocity, vyjadrím svoj súhlas aj nesúhlas.

V rámci projektu deinštitucionalizácie som v komunite zapojená do aktivizácie na voľnom trhu práce, a to prácou v záhradkárstve HAMELLI v Slavci. Záhradkárstvo navštevujem dvakrát do týždňa. Práca s veľkým množstvom kvetov a rastlín mi prináša radosť a pocit užitočnosti. Aktivizácia na trhu práce, nácvik finančnej gramotnosti a orientácie v komunite mi pomohli prinavrátiť čiastočnú spôsobilosť na právne úkony.

# Vyskúšal som si rôzne druhy práce v sociálnom podniku

Vladimír Vrábek

Volám sa Vlado, mám 39 rokov. V Centre sociálnych služieb Synnómii, som dvanásť rokov. Dochádzam tam ako prijímateľ ambulantnej sociálnej služby, v dielni pracujem približne osem rokov. Robíme tam rôzne denné aktivity, napríklad momentálne sa venujem práci s hlinou: vyrábame srdiečka na objednávku. Funguje to tak, že pracovníčka mi pomôže odrezáť plát hliny. Hlina ma v poslednom období veľmi oslovila. Najprv som mal obavy pre nedostatočnú ohybnosť rúk a prstov, nemám dostatočne rozvinutú jemnú motoriku. Spočiatku som si materiál obzeral, zisťoval som, čo sa s ním dá robiť. Zistil som, že hlina je veľmi tvárny materiál, úplne ma pohltila. Celkovo ma práca v dielni zaujala: pri práci s ňou treba použiť obe ruky. Aktivizoval som si tak prsty, ktoré boli predtým strnulé, neohybné. A docielil som tak aj to, že používam tiež nástroje, ktoré dokážem využiť. Je to pre mňa dôležité a prínosné, cítim sa hodnotný, že som niečo urobil. Chcem byť viac užitočný a dokázať si aj sám na seba zarobiť a byť čo najmenej závislý od iných.

Neskôr sa naše zariadenie zapojilo do projektu „Ochutnávka práce v sociálnom podniku.“ Povedal som si, že chcem pracovať a mať príjem. Chcem sa naučiť a spoznať rôzne druhy práce. Chcel som sa zúčastňovať rôznych vhodne zvolených pracovných činností a úloh. V Programe „Ochutnávka práce“ sme videli príležitosť aj pre rozvíjanie a spoznávanie novej komunity a aj pre podporu cestovania. Začali sme dochádzať do Sociálneho podniku v Kysuckom Novom Meste, viacerí prijímatelia sociálnej služby sme sa zviezli autom.

Deň sme začali tým, že sme si sadli ku káve alebo k čaju a debatovali sme na určité témy. Tak sme sa lepšie spoznali s vedením sociálneho podniku a aj vzájomne medzi sebou.

Skôr ako sme začali trénovať skartovanie, niektorí chlapci vypratali priestor na prízemí. Samotná činnosť v sociálnom podniku – šitie pracovných odevov – sa realizuje na poschodí.

Potom sme skúšali rôzne typy prác. Začali sme skartovaním dokumentov. Mal som pripravenú „skartovačku“ a nepotrebný papier. Začali sme tým rozvíjať konkrétne pracovné návyky a pracovné zručnosti. Pán Pauk, vedúci sociálneho podniku, mi detailne a trpezlivo vysvetlil, ako funguje „skartovačka“: ako ju mám zapnúť, ako do nej vložiť papier. Tak sa mi splnil životný sen, pretože to som mal odjakživa na mysli, že budem niečo takéto robiť, že pomôžem aj takýmto spôsobom.



Rád sa učím nové veci a žiadna nová vec, ktorá mi príde do cesty, mi nie je cudzia.

Pri práci sa cítim užitočný, je to snaha ukázať niečo zo seba, že niečo v človeku je, aj keď sa nikdy nezamestnám ako zdravý človek. Je to však sloboda v tom, že si dokážem niečo zarobiť. Nebránim sa žiadnej príležitosti robiť aj niečo iné ako skartovanie, lebo papier zas nebude k dispozícii „do aleluja“.

Takisto pracujem aj v inej dielni. Tam sa zase ručne, štetcom natierajú drevené krabičky, takže odtiaľ tiež zužitkujem svoje skúsenosti v tejto oblasti. Mám už skúsenosti s lakovaním keramiky. To bola druhá pracovná činnosť, ktorú som si vyskúšal.

Aj pán Pauk povedal, že je to dobrý nápad, takto si vyskúšať rôzne práce. Je to jedna z foriem aktivizácie mimo zariadenia, ponúka nové skúsenosti, nové príležitosti, nové zážitky, nové vzťahy a takto prispeje k môjmu rozvoju. Ostatní chalani si skúšali aj práce v záhrade: upratovanie, hrabanie, strihanie kríkov, kosenie trávy a kompostovanie.



Verím, že raz budem pracovať v bežnej komunite. Program aktivizácie formou „ochutnávky práce“ sa realizoval tri mesiace. Počas tohto obdobia som mal riadnu písomnú dohodu k výkonu práce, dostal som za svoju prácu finančnú odmenu.

### **Jozef Pauk – konzultant DI**

#### ***Môj pohľad na Vlada a jeho príbeh:***

Program „Ochutnávka práce“ bol organizovaný v rámci spolupráce CSS Synnómia Žilina so sociálnym podnikom v Kysuckom Novom Meste. Zúčastňovali sa ho štyria prijímatelia sociálnych služieb, z nich jeden bol Vlado.

Vlado ma oslovil počas mojich návštev v zariadení, kde som pôsobil ako konzultant NP DI PTT a požiadal ma o pomoc pri zamestnaní, prípadne nájdenie nejakej práce. Podpora Vlada, jeho zamestnania, je pre mňa veľkou profesionálnou výzvou. Naše stretnutia aj v rámci „Ochutnávky práce“ nás aj ľudsky zblížili a cítim osobný záväzok podporovať ho.

Vladovi sme chceli najskôr umožniť zaradenie do aktivačných prác prostredníctvom projektu úradov práce. Nepodarilo sa to, ale on na to reagoval pozitívne: po dohode s vedením zariadenia a matkou – opatrovníčkou podala jeho matka návrh na súd na takú úpravu opatrovníctva, aby Vlado mohol sám uzatvárať zmluvy súvisiace s jeho prácou. A zároveň, aby mohol sám hospodáriť s časťou svojich príjmov. Vlado sa posúva výrazne vpred v oblasti sebauvedomenia, sebaobhajovania a sebaapresadzovania a chce preberať aj zodpovednosť za seba a svoj život. Zaradenie do programu „Ochutnávka práce“ Vlada silne motivovalo a je hrdý na to, že program zvládol, aj na to, že si zarobil vlastne prvé svoje peniaze. V súčasnosti so zariadením hľadáme možnosti jeho trvalejšieho zapojenia do pracovných činností.

# Zmeny v oblasti fyzického prostredia

---



# Prostredie, v ktorom žijeme

Lea Rollová

Expertka pre oblasť zmien fyzického prostredia

Všetko, čo je v našom okolí, a všetko na čo sa pozrieme, nazývame PROSTREDIE - sú to najmä ľudia, s ktorými sa stretávame a rozprávame (to je sociálne prostredie), ale aj náš byt, všetky domy, ulice, námestia alebo parky a lesy (to je fyzické prostredie). Dôležité je vnímať, že prostredie, v ktorom žijeme, dokáže ovplyvniť naše zdravie a naše pocity spokojnosti a šťastia. Ale u každého z nás to funguje odlišne (inak). Predstavme si, že ľudia okolo nás budú milí a tolerantní, budeme si vzájomne a s láskou pomáhať, môžeme sa sami rozhodovať, čo chceme urobiť, alebo kam chceme ísť. Takto prívetivé sociálne prostredie vyvolá u väčšiny ľudí pocity spokojnosti a šťastia. A vtedy je nám úplne jedno, v akom fyzickom prostredí (dome) žijeme, hoc by to bolo aj v jaskyni.



*Prostredie, v ktorom žijeme, dokáže ovplyvniť náš život.*

Inak sa na problém s prostredím musíme pozeráť u ľudí, ktorí majú nejaké zdravotné obmedzenie alebo postihnutie, napríklad nedokážu chodiť bez pomôcok, veľmi zle vidia alebo počujú, majú vysoký vek a sú zoslabnutí. Oni potrebujú k šťastiu nielen prítomnosť dobrých a milých ľudí, potrebujú aj veľmi kvalitné fyzické prostredie, v ktorom nie sú žiadne bariéry. Lebo ak majú v prostredí (v dome) bariéry, často musia prosiť o pomoc iných ľudí, aby im pomohli. Toto im môže veľmi zneprijemniť život, lebo sa nevedia dostať vždy tam, kam chcú (potrebujú). Do niektorých bariérových domov sa nedokážu dostať vôbec (nikdy), a to ani s pomocou iných ľudí. Viete si to predstaviť? Sú stále na niekom závislí! Ale teraz to chceme úplne zmeniť - fyzické prostredie musí byť prístupné pre všetkých ľudí, nielen pre zdravých. Nikto nesmie ľuďom so zdravotným postihnutím povedať, že sa nedostanú napríklad do školy, práce, obchodu, kina, alebo na štadión, ak chcú sledovať futbalový zápas.

Žiaľ, reálne zažívame, že niektorí ľudia nerozumejú, prečo majú byť ku všetkým milí a tolerantní, a prečo by mali vytvárať prostredie bez bariér. Týmto ľuďom to musíme dobre vysvetliť, a ak ani to nepomôže, musíme ich k tomu donútiť prostredníctvom zákonov a rôznych pokút. Treba však povedať, že dnes už veľa zodpovedných ľudí chápe, že ľudia s rôznymi zdravotnými znevýhodneniami majú právo, rovnako ako ostatní, žiť normálny a nezávislý život v prostredí bez bariér.

V tomto prípade by som chcela hovoriť hlavne o tom, ako sa dá zlepšiť naše fyzické prostredie (dom), aby ho vedeli používať všetci ľudia, teda aj ľudia s rôznymi zdravotnými znevýhodneniami. A tiež o tom, prečo je deinštitucionalizácia dobrý nápad pre všetkých ľudí, ktorí majú rôzne zdravotné problémy, a potrebujú pomoc iných ľudí.

### Čo je to univerzálne (bezbariérové) navrhovanie?

Univerzálne navrhovanie volia architekti a projektanti vtedy, keď chcú navrhnuť fyzické prostredie (domy) bez bariér, ktoré by bolo prístupné pre všetkých ľudí bez rozdielu. Najskôr však musia zohľadniť (pri návrhoch) fakt, že každý človek je iný a má rôzne schopnosti. Musia brať do úvahy napríklad aj to, ako sú ľudia schopní vnímať a pozorovať prostredie pomocou zmyslov (zraku, dotyku, sluchu, čuchu). Viete o tom, že človek, ktorý má poškodený zrak a nevidí takmer nič, má často omnoho lepšie rozvinutý sluch, čuch alebo dotyk ako my ostatní? A vedeli ste, že človek, ktorý nič nepočuje, naučí sa pozorovať aj také veci, ktoré by nám, zdravým, nikdy nenapadli? Tieto a mnohé ďalšie informácie o schopnostiach rôznych ľudí potom vedia architekti a projektanti využiť pri výstavbe fyzického prostredia – ulice, domu, bytu, školy alebo pracoviska. Dôležitý je tu úplne každý detail. To je univerzálne navrhovanie.

**Univerzálne prístupné prostredie je úplne bez bariér, a nielen to, takto postavené prostredie (napríklad byt) sa dá hocikedy upraviť, prispôbiť podľa potrieb.**

Predstavte si, že architekti pri vymýšľaní univerzálne prístupného domu musia pamätať na mnoho vecí a detailov: napríklad, aby ľudia vedeli používať všetky izby a predmety aj vtedy, keď sedia na vozíku. Oni totiž nedočiahnu tak vysoko ako človek, ktorý stojí. Musia premýšľať o tom, ako v dome usporiadať miestnosti tak, aby všetko fungovalo, a tiež pre ľahkú orientáciu ľudí v dome. Treba myslieť aj na pohyb nevidiacich ľudí, aby do niečoho nenarazili a neublížili si, alebo aby sa vedeli pomocou bielej paličky dostať tam, kde potrebujú. Aj ľuďom s mentálnym postihnutím môže univerzálne navrhovanie pomôcť pri pohybe a orientácii. Môže im tiež pomôcť, aby sa v dome cítili bezpečne.



*Architekt musí myslieť na mnoho detailov, aby naprojektovaný dom naplno slúžil aj ľuďom so zdravotným postihnutím.*

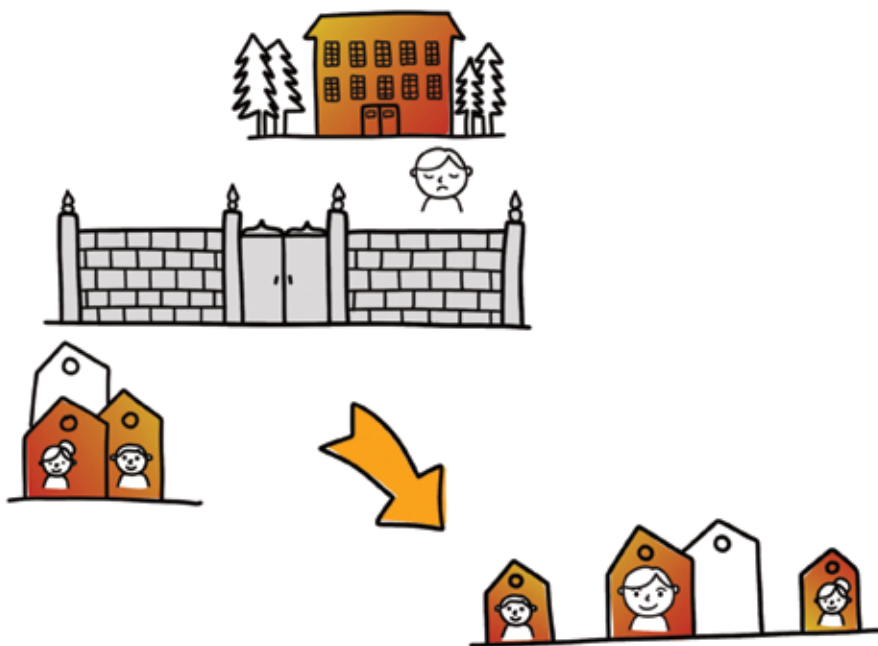


## Nezávislý život

Viete, kedy je človek nezávislý? Platí to vtedy, keď môže sám rozhodovať o svojom živote. Napríklad: môže sa sám rozhodnúť, kde chce žiť a s kým chce žiť v jednej domácnosti, alebo sa môže rozhodnúť pre konkrétnu školu, ktorú chce vyštudovať, pre prácu, ktorú by chcel robiť, prípadne pre záľuby, ktorým by sa chcel venovať vo svojom voľnom čase (a podobne). Nezávislý život sa dá dosiahnuť (aj) vtedy, ak žijeme spolu s blízkymi, so svojou rodinou, priateľmi a ostatnými ľuďmi priamo v komunite – napríklad v meste, na dedine alebo v akomkoľvek dome. Stretávame sa s rôznymi ľuďmi a spoločne robíme rôzne aktivity – podľa záujmu. Na tomto mieste opäť pripomeniem, že ľudia so zdravotným postihnutím potrebujú mať okolo seba v komunite – okrem dobých a milých ľudí – aj kvalitné bezbariérové fyzické prostredie.

Na život v zariadení sociálnych služieb sa dá zvyknúť. A ak sú okolo nás milí a dobrí ľudia, môžeme byť spokojní. Lenže v tomto prostredí sme oddelení od svojej rodiny a priateľov. A robíme najmä to, čo za nás vymyslia iní. Vždy sa tu preto budeme cítiť závislí od iných!

**Viete, že aj ľudia s ťažkým zdravotným postihnutím majú právo na nezávislý život? Zaručuje im to medzinárodná zmluva, ktorá má názov Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím. Hovorí o tom článok 19 – Nezávislý spôsob života a začlenenie do spoločnosti.**



*Ľudia nemajú žiť zatvorení za múrom inštitúcie, ale majú žiť v komunite spolu s ostatnými.*

Aby sme vedeli túto medzinárodnú zmluvu naplniť (naplňat), robíme deinštitucionalizáciu. Toto ťažké slovo zahŕňa plán, aby bola v budúcnosti ľuďom so zdravotným postihnutím poskytnutá potrebná pomoc, a to hlavne doma, v kruhu blízkych, aby neboli nútení presťahovať sa do zariadenia sociálnych služieb, ak si to neželajú. Lebo na Slovensku je dnes veľmi málo sociálnych služieb, ktoré pomáhajú ľuďom zostať doma, aby mohli žiť nezávislý život.

### Výstavba nových domov

V posledných rokoch sa niektoré zariadenia sociálnych služieb zapojili do projektu deinštitucionalizácie, lebo chcú zlepšiť svoju prácu. Chcú dosiahnuť, aby ich klienti, ľudia so zdravotným postihnutím boli omnoho viac nezávislí. Hľadajú možnosti, ako im pomôcť, aby sa vrátili späť k svojej rodine a priateľom. Mnohí ľudia zo zariadení sociálnych služieb sa už nemajú ku komu (kam) vrátiť. Preto sa pre nich stavajú nové rodinné domy priamo v meste alebo v dedine, teda v komunite. Oni sa potom môžu rozhodnúť, v ktorom dome chcú bývať a aj to, s kým chcú bývať, aby si spolu dobre rozumeli. Spoločne sa tu učia robiť nové veci, aj také, ktoré v zariadení sociálnych služieb nerobili. Napríklad, ako si urobiť raňajky, udržiavať svoju domácnosť, hospodáriť so svojimi peniazmi, rozprávať sa so susedmi. A ak majú záujem, učia sa pracovať, aby si vedeli zarobiť svoje vlastné peniažky.

Ako teda majú nové domy vyzerieť? Architekti a projektanti musia pri svojich návrhoch použiť už spomínané univerzálne navrhovanie. To dokáže zabezpečiť (pomôcť), aby sme mohli žiť nezávislý život. Nakoniec uvediem príklady. Univerzálne prístupný dom umožní:

- aby v ňom mohli bývať ľudia, ktorých si sami vyberieme; v takomto dome nie je dôležité, aké má človek zdravotné postihnutie, tu vie žiť, pohybovať sa a orientovať sa každý...
- aby sme si vedeli upraviť dom podľa svojich potrieb a predstáv; aby sme si mohli vybrať, či chceme žiť na izbe sami alebo s kamarátom; okrem toho, odborníci môžu do domu namontovať rôzne asistenčné zariadenia a pomôcky, aby sme tu vedeli žiť čo najsamostatnejšie a aby sme sa cítili bezpečne.
- aby sme tu mohli žiť dovtedy, dokiaľ chceme; aby sme sa nemuseli sťahovať do iného domu, ak sa nám zhorší zdravie.
- aby sme tu mohli robiť to, čo chceme, napríklad: zariadiť si izbu podľa predstáv a potrieb, môcť si posedieť na záhrade, pestovať rastlinky alebo chovať zvieratá, prípadne ísť von na ulicu prechádzať sa a rozprávať sa so susedmi; toto všetko môžeme robiť aj vtedy, ak máme ťažké zdravotné postihnutie.

Všetko, čo som napísala, zažívajú ľudia, ktorí sa presťahovali zo zariadení sociálnych služieb domov, ku svojim blízkym, alebo do úplne nových domovov. Aj v tejto časti nájdete príbehy ľudí, ktoré hovoria o ich túžbe byť nezávislý, ale aj o výhodách dobre fungujúceho fyzického prostredia bez bariér.

# Šťastie

Romana Zubáková

*„Moje momenty šťastia sú jednoduché a pre mňa nezabudnuteľné chvíle, ktoré urobili môj bežný deň nezvyčajným a život krajším. O moje šťastie sa s vami rada podelím.“ (Romanka)*

Romanka je veľmi veselá mladá slečna, ktorá sa dokáže tešiť z jednoduchých vecí a okamihov. Tento príspevok vznikol rozhovormi s ňou, počas ktorých spomínala na svoj príchod a život v zariadení „Slatinka“. Niektoré spomienky si vedela presne vybaviť, avšak potrebovala pomôcť s ich zakomponovaním do článku. Príbehy vznikali v jej prítomnosti a s jej súhlasom. Romanka prejavila veľkú vďačnosť súčasnej p. riaditeľke Renke (Šímovej) za úsilie pokračovať v začatých zmenách v zariadení a za jej bojovnosť pri prestavbe príbytkov prijímateľov pomoci, taktiež aj bývalej p. riaditeľke, p. Deniske (Nincovej), ktorá začala meniť ich život týmto smerom. Je vďačná všetkým zamestnancom, ktorí sa podieľajú a pomáhajú jej i ostatným prijímateľom zvládať každodenné aktivity a sú neodmysliteľnou súčasťou ich dní: spolubývajúci, kamaráti a známi.

## Slatinka

Spoločne s ostatnými, ktorí si na to pamätajú, spomínam na svoj príchod do zariadenia. Bola som malé trojročné dievčatko v modrých dupačkách so zvedavým pohľadom – na rukách sestry z detského domova, ktorý bol odvtedy pre mňa náhradou rodiny. Rodičia o mňa nejavili záujem. V novom domove som si svojou milou povahou a veľkými čiernymi skúmavými očami všetkých rýchlo získala, na svoj nový domov som si veľmi rýchlo zvykla. Spomínam si na svoje prvé slovo „ege“ vyslovené s ukazovákou na líci pod okom, čomu som prikladala veľkú dôležitosť. Prišli ďalšie slová, mená zamestnankýň, komunikácia a nadviazanie kontaktu pre mňa nepredstavovali žiadny problém. Učila som sa samostatnosti v jedení, pití, hygiene a pohybe. Do zariadenia som priniesla oživenie, radosť a šťastie v podobe malého dievčatka, ktoré každý zbožňoval a doslova nosil na rukách, keďže pod vplyvom mojej diagnózy som nedokázala stáť na vlastných nohách. Prvé „kroky“ som robila pomocou detského „chodítka“, čo sa mi veľmi páčilo. Dostala som sa takmer všade, jediným problémom sa stali prahy dverí a schody. Žila som spokojný, veselý, bezstarostný a šťastný život dieťaťa so siedmimi spolubývajúcimi, ktorí mi robili spoločnosť po celý deň a aj v noci.



Ako šesťročná slečna som dostala svoj prvý invalidný vozík. Neboli potrebné veľké nácviky, pohyb s ním mi nerobil žiadny problém. Prekážkou sa stali opäť schody, a keďže som bývala v kaštieli na poschodí, v ktorom nebol výťah, dostať sa von bolo trochu ťažké. Veľkým problémom bolo bariérové prostredie. Izba, v ktorej som bývala, bola prechodná – do kúpeľne. V roku 2012 som sa s ostatnými štrnástimi spolubývajúcimi presťahovala do samostatného domčeka v areáli kaštiel'a. Dom nespĺňal podmienky pre nás imobilných, ale výhodou bolo, že sme na izbách bývali maximálne štyria a dostať sa von nebolo veľmi komplikované. Ja som mala to *šťastie*, že som mala izbu len pre seba. Izby však nahrádzali aj jedáleň, návštevnú miestnosť, spoločenskú i relaxačnú miestnosť. Na izbách sa vykonávali takmer všetky činnosti a aktivity dňa. V dome nebol výťah a na poschodie viedlo pomerne úzke schodisko s malou podestou, čo bolo problémom pre používanie schodolezu a tiež schodiskovej plošiny, a to obmedzovalo prijímateľov žijúcich na poschodí v ich aktivitách. Dom nebol priestorovo prispôsobený pre prijímateľov – vozičkárov, mal veľa výklenkov a na poschodí úzke chodby i zárubne neprimeranej šírky.





V tom čase som navštevovala špeciálnu základnú školu, ktorej dislokovanú triedu sme mali zriadenú v dome. Učiť sa v nej však bolo pre mňa nemožné, pretože trieda sa nachádzala na poschodí – v dome bez výtahu. Považujem za šťastie, že sa mi učiteľka venovala individuálne, bez zbytočného rozptyľovania a vyrušovania inými, v mojej vlastnej izbe. Neskôr som uvítala možnosť bývať s kamarátkou Aninkou. Bolo pre mňa dosť náročné pohybovať sa v priestoroch domu, kde slúžili izby aj ako denné miestnosti a spálne. Chýbala miestnosť na spoločné posedenie, „klebetenie“ a tvorbu. Občas bolo pre mňa jednoduchšie tráviť čas na izbe, ako sa premiestňovať v dome, kde boli stiesnené priestory, veľa zbytočných dverí a úzkych chodbičiek. S Aninkou mi bolo na izbe veselšie. Dom som opúšťala vždy v sprievode inej osoby, keďže som imobilná a potrebujem pomoc pri obsluhu vozíka a tiež pomoc v orientácii sa v neznámom priestore.

### Po cestách-necestách

Skvelý nápad mala Renka s Peťou: zobrať ma na výlet do Bojníc. Šťastne som sa viezla autom, ktoré šoféroval manžel jednej z nich. Auto bolo priestrané, našlo sa v ňom miesto pre môj invalidný vozík a sedeli sme pohodlne. Cez klukaté chodníky vedúce do kopca a z kopca som pozorovala život v miestnej ZOO. Miestami bola naša prechádzka značne náročná, oddychovali sme počas krátkych prestávok a pozorovali zvieratá. Bolo zážitkom vidieť

množstvo zvierat na jednom mieste, dať si varenú kukuricu, cukrovú vatu a cestou domov sa zastaviť na salaši pre moje obľúbené halušky. Škoda len, že som nevidela rozprávku: na Bojnickom zámku, hrali „Kocúra v čižmách“, ale absolvovať predstavenie na invalidnom vozíku by bolo podľa slov sprievodkyne veľmi náročné, skôr nemožné ako reálne.

Nezabudnem na predvianočnú atmosféru nášho mesta a Mikuláša s kopou darčekom, ktoré rozdával deťom v obchodnom centre. Do mesta som cestovala s Renkou autobusom, ktorý bol prispôsobený nám – vozičkárom a ktorý konečne začal premávať aj z periférie mesta, kde som s ostatnými žila. V ostrej zákrute som sa tvárila spokojne, aj keď som mala trošku obavy, že sa môj vozík napriek brzdám začne rútiť nekontrolovateľnou rýchlosťou do neznáma. Cestovať autobusom nie je vôbec jednoduché, najmä, keď sa ním chce odviezť viac vozičkárov naraz: nie na každého sa usmeje šťastie. Rýchlo som zabudla na nepríjemný pocit z cesty, keď som na námestí uvidela množstvo farebných svetielok, ktoré zdobili vianočný stromček. Nádherná žiara anjela a rozchichotaný dav mladých ľudí zháňajúcich vianočné prekvapenia ovládli všetky moje zmysly. Tento deň bol pre mňa štedrý a ja som pocítila nával šťastia.



Viackrát som si v meste užila atmosféru nákupnej horúčky. Pamätám si, ako som v obchode so šatstvom vyberala oblečenie. Z množstva tričiek som si nevedela vybrať to pravé pre mňa. Zvíťazila nerozhodnosť a v košíku skončili obe. Neodmysliteľnou súčasťou nákupu bolo posedenie v cukrárni pri lahodnej káve a zmrzline alebo koláčiku.

### Prianie skutočnosťou

Roky utekali nezastaviteľnou rýchlosťou a zo mňa vyrástla dvadsaťštyriročná slečna so svojimi snami, túžbami a prianiami. Často som snívala o živote v meste. Tento sen sa ešte zintenzívnil, keď sme v priestoroch zariadenia zostali bývať už len my, poslední „obyvatelia“, čakajúci na rekonštrukciu domu, do ktorého sme sa mali presťahovať. Predstava krajšieho bývania, voľnosti, aktívnejšieho pohybu, dostupnosti služieb a stretávania sa s ľuďmi, sa mi premietala pred očami a návštevy mesta ma utvrďovali v tom, že moje prianie žiť v meste je správne. Čakala som na deň, kedy príde veľká zmena. Ten deň prišiel a ja som spolu s ostatnými opustila dom v areáli kaštieľa a presťahovala sa do nových zrekonštruovaných priestorov veľkého rodinného domu v centre mesta s peknou priestrannou záhradou. Páči sa mi žiť v meste, mám väčšiu možnosť vychádzok, stretnutí, nákupov, nie som závislá od dopravných prostriedkov. Dom, v ktorom teraz bývam, sa nachádza v blízkosti stanice a ľahko sa z neho dostanem do všetkých obchodov i k rôznym



službám (nákupné centrá, úrady, banky, lekári, kaderník, zmrzlina...). Je úplne bezbariérový a vybavený rôznymi pomôckami pre imobilných. Súčasťou domu je veľká záhrada, v ktorej sa nachádzajú ovocné stromy, vrbí a my sme si ju na jar, „po zabývaní“, začali skrásľovať vysádzaním kvetov a kríkov, zakúpením besiedky. Čas v záhrade môžeme tráviť relaxom i záhradkárčením, mňa baví oboje.

V dome žije dvanásť ľudí. Mala som aj možnosť výberu (bývať sama), ale s kamarátkou Aninkou sme sa dohodli, že budeme naďalej bývať spolu, takto nám je veselšie. Izbu máme na druhom poschodí, s výhľadom do dvora. Je zariadená podľa našich predstáv, páči sa nám a dobre sa v nej cítime. Najradšej v izbe pozeráme televízor (správy a seriály). Naša kúpeľňa je bezbariérová, vybavená pomôckami pre imobilných (prenosné sprchovacie ležadlo, transportné lôžko, zdvíhacie mobilné zariadenie).

Prahy sa v dome nenachádzajú. Myslím si, že tak mi v pohybe na vozíku nič nebráni. V porovnaní s predchádzajúcim bývaním sa v priestoroch domu, dvora i záhrady samostatne dostanem **všade**, kde potrebujem a chcem. Konečne nemám problém premiestniť sa invalidným vozíkom tak, aby som do niečoho nenarazila. Prekážkou nie je ani zastaviť sa na kus reči na prvom poschodí, či skontrolovať, ako sa darí kvetom v záhrade. Páči sa mi pohybovať sa po širokých chodbách domu a tráviť čas v priestranej spoločenskej miestnosti s kuchynským kútom, v spoločnosti ostatných.

### Potulky mestom a priatelia

**Čas trávim podľa vlastnej voľby: vonku, v spoločenskej miestnosti s ostatnými, pri denných činnostiach a aktivitách si rozvíjam svoje zručnosti (varenie kávy, obsluha telefónu, poznávanie okolia...).** Často sa potichučky vytratím a trávim čas podľa vlastných predstáv. Najradšej mám však únik od všetkých povinností a len čo je to možné, vydávam sa na potulky mestom. V predchádzajúcich rokoch som takúto možnosť nemala. Nových priateľov som si zatiaľ nenašla, avšak obnovila som vzťahy s ľuďmi žijúcimi v ďalších prevádzkach nášho zariadenia – v meste. Milujem možnosť dať si kávu a zmrzlinu v cukrárni, nakupovať oblečenie, kvety a kadejaké drobnosti, ktoré zdobia náš dom, ale radosť mi urobí aj obyčajná prechádzka. Užívam si šťastie nového domova spolu s ostatnými. Môžem povedať, že v tomto novom príbytku mi nič nechýba. Zatiaľ nepracujem, ale ak by sa mi naskytla vhodná práca a príležitosť, rada by som si ju „vyskúšala.“

*Každé šťastie považujem v danom okamihu za najväčšie a užívam si ho naplno. Nemôžem vedieť, či ma stretne ešte niečo šťastnejšie. Môžem povedať, že ma v živote postretlo veľa štastia. Priatelia, každý deň s vami má svoje čaro a ja si ho naplno užívam!*



# Moja životná cesta

Roman Vrábek

Dovoľte mi, aby som sa vám na úvod môjho príbehu predstavil: volám sa Roman. Narodil som sa vo Veľkom Krtíši. Pri narodení mi diagnostikovali detskú mozgovú obrnu. V dôsledku tohto ochorenia som od malička na invalidnom vozíku.

Za predškolským, základným a stredoškolským vzdelaním som ako sedemročný odišiel na internátnu školu pre telesne postihnutú mládež do Košíc. V tom čase totiž v mojom rodnom meste, ktorým je Veľký Krtíš, neboli školy bezbariérovo prispôsobené a ani pripravené prijímať žiakov s telesným postihnutím, či na invalidnom vozíku. Internátna škola v Košiciach bola po každej stránke prispôsobená žiakom a študentom na vozíkoch, ale aj pre iné telesné postihnutia. Na tejto škole som strávil štrnásť rokov a za tento čas som úspešne zvládol predškolské, základné a nakoniec aj stredoškolské vzdelanie, ktoré som v roku 2007 zavŕšil maturitnou skúškou na obchodnej akadémii – v odbore Základy všeobecného podnikania.

Po ukončení strednej školy som sa v júli 2007 vrátil domov, kde som býval s rodičmi a sestrou. Ako každý človek, aj ja som si po absolvovaní školy začal hľadať zamestnanie. Vzhľadom na moje zdravotné postihnutie sa mi nepodarilo nájsť si prácu. V tom čase rodičia pracovali a sestra študovala, preto som väčšinu času trávil doma sám a bol som odkázaný len na pomoc rodičov. Z domu som sa vedel dostať tiež len s pomocou rodičov, keď prišli domov z práce. Keďže mi v pomerne krátkom čase po završení štúdia začal doma veľmi chýbať kolektív a aj komunikácia s mojimi rovesníkmi i ľuďmi, na ktorých som bol počas štrnástich rokov na škole zvyknutý, bolo pre mňa nevyhnutné riešiť, čo bude ďalej. Mojm cieľom bolo dostať sa znovu do kolektívu.

Od apríla 2009 som začal chodiť do Domova sociálnych služieb Nádej v obci Vidiná, ktorá je vzdialená 3 km od mesta Lučenec a 40 km od môjho rodného mesta Veľký Krtíš. V tomto zariadení poskytovali sociálnu službu prostredníctvom týždennej i dennej formy – pre telesne a mentálne postihnutých klientov. Ja som bol prijímateľom týždennej sociálnej služby. Išiel som sem s úmyslom a zámerom nájsť si nových priateľov. V čase môjho nástupu do domova a počas môjho prijímania uvedenej sociálnej služby som objavil priateľov najmä medzi zamestnancami. V roku 2011 bolo zariadenie „Nádej“ pridružené k Domovu sociálnych služieb Slatinka.





Keby som mal zhodnotiť Domov sociálnych služieb Nádej v obci Vidiná z hľadiska bezbariérového prístupu a bezbariérového pohybu, jeho exteriér a interiér boli pre imobilných klientov skôr nevhodné. Toto platilo v období od apríla 2009 – do februára 2017 (v tom čase som tam býval). Domov bol v priestoroch veľkého trojpodlažného rodinného domu, bez výťahu, a aby mohli do zariadenia prijímať aj imobilných klientov, museli v jeho interiéri dodatočne vybudovať zvislú kabínovú plošinu s pristávaním na prízemí, 1. a 2. poschodí. Toaleta bola pre imobilných klientov prístupná len na 2. poschodí, v tej istej miestnosti sa nachádzal aj sprchovací kút. Ten imobilným klientom veľmi nevyhovoval, ale umývadlá boli umiestnené v správnej výške pre osoby na vozíkoch. Môžem povedať, že aj vďaka pomoci veľmi ochotných zamestnancov tohto domova boli nedostatky a prekážky zdolatelné. Mám však informáciu, že Domov sociálnych služieb Nádej začali v roku 2021 rekonštruovať.

V období, keď som bol prijímateľom týždennej sociálnej starostlivosti v už spomínanom domove, som sa v roku 2012 zoznámil s dobrovoľníkmi zo strednej zdravotnej školy. Prvej väčšej dobrovoľníckej aktivity som sa zúčastnil 21. septembra 2012 počas „Dňa dobrovoľníctva.“ Mám na tento deň veľmi pekné spomienky: ako skupina dobrovoľníkov sme pripravili akciu pod názvom: „POCHOD VOZIČKÁROV“. Spočívala v tom, že tím dobrovoľníkov tlačil ľudí na invalidných vozíkoch ulicami mesta Lučenec s cieľom, aby sme poukázali na rozbité chodníky a vysoké obrubníky pri priechodoch pre chodcov, ktoré sú pre osoby na invalidných či elektrických vozíkoch nezdolateľné. Ako sa časom ukázalo, táto dobrovoľnícka aktivita priniesla žiadané „ovocie“. Na najfrekventovanejších chodníkoch a priechodoch pre chodcov boli vybudované bezbariérové obrubníky.

Mojou najväčšou dobrovoľníckou výzvou bola výzva, o ktorej som sa dozvedel prostredníctvom sociálnej siete Facebook. Mala názov NAHLÁS BARIÉRY a trvala v čase od mája 2015 – do júna 2015. Túto výzvu na sociálnej sieti zverejnila vtedajšia verejná ochrankyňa práv pani Jana Dubovcová so svojím tímom, pričom zadefinovala viaceré priority. Jednou z nich bolo preskúmanie bezbariérovosti budov verejnej správy, prioritne úrady práce, sociálnych vecí a rodiny. Ja som sa zameral na preskúmanie viacerých verejných budov v meste Lučenec, pretože si myslím, že každá z verejných budov v mestách slúži ľuďom a je pre ľudí, a to bez ohľadu na ich telesné či iné postihnutie. Vedel som, že k monitoringu budem potrebovať pomoc. Preto som o ňu požiadal môjho kamaráta Marcela, ktorý veľmi dobre pozná



Lučenec a má aj bohaté skúsenosti s fotografovaním, ktoré sa pri monitoringu dajú využiť. Trvalo nám to celé dva dni. Počas monitorovania verejných budov som si robil poznámky, vznikali aj Marcelove fotografické zábery. Na záver som vypracoval správu, ktorú dopĺňali aj moje odporúčania, ako odstrániť bariéry z jednotlivých budov – z pohľadu imobilnej osoby na vozíku. Týkalo sa to najmä stavieb, do ktorých sa nedalo dostať na invalidnom vozíku, prípadne boli bezbariérovo prístupné len do určitej miery.

Na základe výzvy NAHLÁS BARÉRY a môjho monitoringu verejných budov v Lučenci som mal možnosť a príležitosť napísať publikáciu s názvom „Monitoring bariérovosti. Život na kolesách s prekážkami“ – je dostupná aj na internete.

Začiatkom roku 2017 som ukončil Zmluvu o poskytovaní sociálnej služby v Domove sociálnych služieb Nádej vo Vidinej. Odvtedy bývam opäť s rodičmi vo svojom rodnom meste Veľký Krtíš. Tu sa venujem svojim záľubám a koníčkom, rád pracujem na počítači, hlavne v programe Word. Mojou záľubou sú nákladné automobily a kamióny, zisťujem a zháňam si o nich čo najviac informácií. Kedysi som ich aj rád kreslil. Mojm najväčším životným snom bolo stať sa profesionálnym šoférom kamiónovej dopravy. Žiaľ, zdravotný stav mi nedovoľuje vykročiť za týmto snom. Túto nesplnenú túžbu mi čiastočne kompenzuje elektrický vozík, ktorý využívam každý deň. Sotva si naň sadnem, cítim sa ako ryba vo vode. Teším sa, keď ním môžem brázdiť ulice, vtedy zabúdam na všetky svoje starosti a sústredím sa len na jazdu na mojom malom súkromnom „kamióne“.

Na záver vám poviem čosi o mojich záľubách, pre ktoré nie je môj zdravotný stav prekážkou. Ako som už spomínal, rád pracujem s počítačom v programoch Word a Excel. Tiež rád počúvam hudbu, najmä z 80 a 90-tych rokov, popri tom vylúštim nejakú „osemsmerovku“ alebo sudoku. Veľmi rád cestujem autom, samozrejme, len ako spolucestujúci, rád chodím na divadelné predstavenia a koncerty určitých skupín, rád sa stretávam s priateľmi alebo sledujem v televízii hokej.

Od 1. marca 2023 som zamestnaný na polovičný úväzok v centre bezbariérovej komunikácie, v občianskom združení. Tu môžem zúročiť a využiť svoje vedomosti a znalosti, ktoré som nadobudol počas štúdia na internátnej škole v Košiciach a počas môjho ďalšieho života po ukončení školy. Dnes je teda pre mňa prioritou moja práca a som veľmi vďačný za túto príležitosť. A aké sú moje plány a vízie do ďalších rokov života? V prvom rade si chcem čo najdlhšie udržať svoj zdravotný stav aspoň na takej úrovni ako doteraz. Tiež si chcem udržať prácu v centre bezbariérovej komunikácie v občianskom združení. Mojm cieľom je hovoriť o tom, ako je pre nás, ľudí s telesným postihnutím, dôležité, aby bolo prostredie, v ktorom žijeme a v ktorom sa pohybujeme, bezbariérové. Všetci predsa chceme byť čo najviac nezávislí.

# Terasa medzi pestrofarebnými kvetmi

Alica Šofránková

Volám sa Alica a srdečne vás pozdravujem z mojej malej útulnej domácnosti na kopci v obci Santovka. Všade to tu vonia novotou: biele domčeky so žltými terasami a tmavými strechami, vôkol nich plno kvetín. V každom z týchto rodinných domčekov je viacero bytov, v ktorých bývajú ďalší seniori zo zariadenia. V našom byte bývame dve, pričom každá z nás má svoju vlastnú izbu, máme spoločnú obývaciu izbu s kuchyňou a hygienické zariadenie. Mojou spolubývajúcou je pani Marika, ktorá je na vozíku. Byt je prispôsobený jej potrebám.

Som vyučenou fotografkou, ale osemnásť rokov som pracovala v lese a príroda je mi veľmi blízka. Do Santovky som prišla z obce Betliar, pôvodne som bývala s kamarátkou Hankou v prístavbe kaštieľa, kde sme mali spoločnú izbu s vlastnou hygienou. Bola to veľmi milá pani, ale, žiaľ, z finančných dôvodov sa so mnou nemohla presťahovať, neskôr zomrela. Ja som mala šťastie, že moja dcéra mi môže finančne pomáhať, a ponúkla mi možnosť ísť do nového, komunitného typu bývania. Pri presťahovaní mi dali možnosť bývať s kamarátkou Máriou, ale nakoniec sme sa obe rozhodli, že každá z nás bude bývať v inom novopostavenom objekte – „jedna pod kopcom“ a druhá „na kopci“, a budeme sa navzájom navštevovať, prípadne si telefonovať, alebo sa budeme stretávať s ostatnými v kaštieli.

Náš „bytík“ mám veľmi rada, zdobím si ho kvetinami, umeleckými dielkami od pani Márie, knižkami, ktoré veľmi rada čítam. Prevláda v ňom béžová farebnosť a svetlo. Mám v ňom nielen svoje pohodlie, ale aj súkromie. S ostatnými sa stretávam, kedy chcem. Môžeme spolu sedieť na terase alebo si dať koláčik v obývačke domu. Ak sa chcem stretnúť napr. s pani Máriou, prostredníctvom domového telefónu sa vieme dohodnúť a ísť jedna druhú navštíviť, alebo sa vybrať na spoločné prechádzky po obci, do mesta či za priateľmi do kaštieľa. Pod oknami mám malú farebne rozkvitnutú záhradku s pestrofarebnými cíniami, ktoré sme si tu vypestovali sami zo semiačok. Pri pití kávičky na terase sa nimi môžeme kochať. Pani Mária si svojimi nádhernými malbami zase skrášila steny vedľa svojej terasy.

Byt v rodinnom dome som si veľmi obľúbila a nechcela by som ho vymeniť. Páči sa mi jeho zariadenie, farebnosť, a mám v ňom všetko, čo potrebujem. O byt sa staráme samostatne, v prípade väčšieho upratovania nám pomáha personál. Som veľmi rada, že v ňom mám pračku a priestor na sušenie bielizne, lebo to mi v pôvodných priestoroch chýbalo. Vždy, keď som si sama chcela v pôvodnom zariadení preprať osobné veci, nemala som ich kde





vysušiť. Máme tu aj plne vybavenú kuchyňu, kde si rada urobím kávu, niečo navarím alebo ohrejem, ale naďalej rada chodím na obedy do spoločnej jedálne, kde stretávam aj ostatných a môžeme spolu tráviť čas. Je dobré, keď je človek sebestačný, samostatný a nie je odkázaný na to, že zaňho všetko urobia iní. Ale zároveň som veľmi spokojná s tým, že keby som niečo potrebovala, mám sa na koho obrátiť a nie som sama.

Personál je k dispozícii viacerým domácnostiam a v prípade potreby vie rýchlo zareagovať. Pomáhajú nám aj nainštalované smart technológie, cez ktoré môžeme odoslať požiadavku alebo hodnotenie personálu. Služba vie zaznačiť zrealizované úkony, a tak máme prehľad o dianí v domove seniorov. Mám tu pocit bezpečia. Všetky miestnosti sú vybavené snímačom pohybu, núdzovým tlačidlom – asi tridsať centimetrov nad úrovňou podlahy, a v prípade pádu alebo inej potreby si vieme privolať pomoc.



Niekedy mi je ľúto, že tu nežijeme viac spoločne. V pôvodnom zariadení sme sa stretávali v spoločenskej miestnosti pri sledovaní televízneho programu, kde sme sa spolu smiali, rozprávali. Tu je to skôr naopak. Každá domácnosť má televíziu, pričom ten, kto chce, môže mať svoj vlastný televízor na izbe, a mať tak súkromie. Veľa ľudí to aj využíva, sú utiahnutí, túžia po tichu. Mne to však nie vždy vyhovuje. Som veselej spoločenskej povahy a som radšej tam, kde je veselo, kde sa spieva a rozpráva. Preto som rada, že keď mám záujem, môžem ísť na návštevu, večer si posediť s priateľmi na terase, urobiť si vlastný program alebo ísť na program do hlavnej spoločenskej miestnosti v pôvodnej budove. Naďalej sa môžem zúčastňovať aktivít organizovaných zariadením alebo obcou, prípadne navštevovať rôzne kurzy. Nedávno sme boli napríklad na koncerte hudobnej skupiny Kandráčovci na hrade v Leviciach a mali sme aj kurz výpočtovej techniky, kde nás naučili používať rôzne počítačové programy, facebook alebo smart hodinky. Je len škoda, že v zariadení nemajú väčšie auto, kde by mohli na výlety naraz odviezť viaceré osoby, ktoré sú odkázané na pohyb na vozíku.



# Moja LOĎ v Santovke

Marika Pogányová

Volám sa Marika a v minulosti som zariaďovala kajuty a spoločenské priestory lodí, ktorých vybavenie musí byť vždy premyslené do posledného detailu, lebo každý kus nábytku má svoje presne určené miesto, využitie, ba dokonca často musí byť funkčný pre viaceré účely naraz. Ešte predtým som mala podobné skúsenosti so sektorovým nábytkom pri zariaďovaní bytov a domácností. Podľa toho si iste viete predstaviť, ako ma zaujíma všetko, čo súvisí s úpravou bývania.

Od mája roku 2022 bývam v novom zariadení pre seniorov v Santovke, ktoré bolo vytvorené v rámci projektu deinštitucionalizácie. Sledujem, ako má vyzeráť bývanie podľa moderného, univerzálneho dizajnu. Tento rodinný dom bol postavený v Santovke ako prvý v poradí a som veľmi rada, že práve ja som dostala možnosť bývať v tomto novom dome. V minulosti som spievala v hudobno-speváckej skupine Slnečnica a často sme navštevovali zariadenia pre seniorov, takže viem porovnať.

Je komfortné bývať v zariadenom byte v takomto dome. So spolubývajúcou máme k dispozícii byt s vlastnou kuchyňou a kúpeľňou. Každá z nás má svoju vlastnú izbu.

Som samostatná a mám svoje súkromie. Môžem sa stretávať s ľuďmi v zariadení aj v okolí. Mohla som si vybrať, či chcem chodiť na stravu do kaštieľa, alebo si budem sama variť, alebo mi budú nosiť hotovú stravu. Vybrala som si tretiu možnosť. Som diabetička na intenzívnom inzulínovom režime a práve preto mi vyhovuje, že mi jedlo prinesú. Viem si ho rozdeliť na menšie porcie a zohriať, skonzumujem ho vtedy, keď potrebujem. Lieky a inzulín si na základe odporúčania lekára dávkujem a podávam sama. Takisto si sama meriam tlak krvi a hladinu glukózy.

Náš byt má množstvo vymožeností: veľkú televíznu obrazovku, ktorá je v spoločnej miestnosti, pračku so sušičkou, ktorú využívam v plnej miere a nie som závislá od centrálnej služby zariadenia. Máme indukčný sporák, umývačku riadu, rúru na pečenie, chladničku s mrazničkou a mikrovlnku. Nábytok je jednoduchý, avšak účelný. V byte prevláda príjemná béžová farba, je tu sivá dvojité pohovka, kreslo s podnožníkom, dva oválne stolíky a jedálenský stôl. Kto chcel, mohol si doniesť svoje vlastné doplnky: posteľnú bielizeň, deky, riady do kuchyne, nočné lampy, rádio, fotografie, kvety v črepníkoch, sušiaci na bielizeň, obrusy, utierky, uteráky a rôzne milé drobnosti. Niektorí si priniesli aj vlastnú stoličku a knihy, hoci je tu knižnica s dostatočným množstvom kníh. Vlastnú izbu si skrášlil každý, ako chcel.



Každý má vo svojej izbe vlastné súkromie. Zatvorené dvere dávajú jasný signál: potrebujem pokoj. Z okna mojej izby mám úžasný výhľad na kostol, krásne stromy a kúsok trávnej plochy, ktorú som hneď skultivovala kvetmi a vysokou trávou, vtáčim krmidlom a pníkmi z búčľavého stromu. Náš domček obklopuje skoro trojmetrový betónový múr, predtým bol sivý a smutný. So súhlasom pani riaditeľky som ho nasprejovala a dokreslila rôznymi výjavmi a vlastnou fantáziou, najmä veľavravnými citátmi z histórie. Rada píšem a maľujem. Môžem sa tu plne realizovať. Mali sme napríklad možnosť naučiť sa niečo o novej počítačovej technike. Umožnili nám navštevovať kurz, ktorý sme zvládli s certifikátom. Občas chodievame na výlety a prechádzky do okolia.

Ak môžem spomenúť aj zopár pripomienok, uvediem ich: nie je tu celkom dobre vyriešený spôsob otvárania vstupných dverí do buniek a do kúpeľne. Stretávajú sa v značne problémovom uhle, „zavadzajú si.“ Tie dvere doslova vrážajú do seba. Moja spolubývajúca na vozíku tade sotva prejde. Mne samej sa podarilo dva razy si pricviknúť prsty. Myslím si, že namiesto dverí so zárubňou by tam mohli byť osadené posuvné dvere na kolajničke, s otváraním na pravú stranu chodby. Dlážka v kúpeľni, keď je mokrá, šmýka sa a sprcha má nedostatočný sklon k odtoku. Ja si dokážem pomôcť, ale priateľky na vozíku a s barlami to majú problematické. Tiež nebol doriešený systém splachovania. Splachuje sám a hocikedy. Voda často tečie celú noc. Podobne, vodovodné batérie v kuchynskom dreze. Je to síce



moderná technológia, ale nie je celkom funkčná, je to nočná mora pre starších ľudí.

Presun nábytku v mojej izbe som prispôsobila svojmu vkusu a potrebám. Postel' by mala byť podľa možnosti umiestnená tak, aby moje nohy nesmerovali k dverám. Moja postel' je otočená bokom k dverám. Za čelo postele je vsunutý väčší pracovný stôl, ktorý je bez zásuviek, je tam dobrý priestor na rozčítané knihy, rádio, inzulínové perá, kozmetiku a čipový hlásič, poznámkový blok a rodinné fotografie. A priestor na pohár s citrónovou vodou. Celkom v kúte je váza na halúzky a suché kvetiny. Celá rohová stena je pokrytá malými motýlikmi. Bola to z núdze cnosť. Zabitý komár nechal po sebe stopu. Prekryla som ju motýlikom, ktorý sa dá ľahko odstrániť. Môj pracovný stôl je na kolieskach, občas pri okne, na ktoré nedávno namontovali sieť proti okrídleným „votrelcom“. Skriňa ponúka dostatočný úložný priestor. Sezónne šatstvo mám uložené vzadu.

Mám množstvo kníh: beletriu, básne, „krimi,“ ale aj poučné knihy o masážach a terapiách. Mám obľúbených autorov: N. D. Walscha, D. Dána, J. Banáša, A. Haileyho, D. Browna... Zakladám si aj svoje výpisky a postrehy. Mala som šťastie, že aj mne vydali dve knihy vo vydavateľstve Vivit v KK, zbierku básní „Na krídle motýľa“ a prózu „Všetko má svoj čas.“



Bola som v poradí druhou nájomníčkou v tomto domčeku. O dva týždne, začiatkom júna, mi prideliťi spolubývajúcu s amputovanými chodidlami. Dlhú ležala. Nakoniec sa zotavila tak, že odišla k rodine. Bývala som sama asi mesiac. Mne samota neprekáža. Vtedy sa akosi viac zamýšľam nad sebou a moje myšlienky dávam na papier alebo do obrazu na výkres. Potom prišla súčasná spolubývajúca, ktorá je viac na lôžku ako na nohách. Opatrujú ju. Vystačí si so svojou televíziou. Podľa môjho názoru, ku kvalitnému bývaniu prispieva aj dobrý vzťah so spolubývajúcim. Pre personál je náročné skĺbiť dve rôzne povahy. Sú tu aj seniori, ktorí sú utiahnutí, uzavretí do seba, majú určitú formu demencie, alebo naopak, sú príliš komunikatívni. Určite by som novým zariadeniam odporúčala umožniť klientom bývať v samostatnej izbe. Každý chce mať svoje hniezdo, svoj ostrov, svoju kajutu. Nesmiem zabudnúť na opatrovateľov. Sú ústretoví, úctiví a priateľskí. Niekedy si nájdú čas aj na malý rozhovor. A niektorí z klientov to naozaj vítajú.

Nakoniec zopár mojich osobných postrehov:

Raz, dva razy do mesiaca by nás mal navštíviť lekár. Každého a osobne. Rozhovor by mal byť súkromný. Medzi štyrmi očami. Ľudia sa radi pošťazujú. Potom sa im žije ľahšie, majú pocit, že ktosi má o nich záujem. Začali v parku obnovovať cestu. Je tam nový poter, asfalt. Bolo by „super“ (skvelé), keby sme sa na tú cestu dostali. Aj s vozíkom, aj s barlami. Na bráne je ešte vždy reťaz. Keby sa vedľa cesty pridalo zopár lavičiek, bolo by to dokonalé!





# Nové bývanie v Okoči

## Timotej Tomovič

Zverejňujeme rozhovor s pánom Timotejom, ktorý je klientom Domova sociálnych služieb pre deti a dospelých v Okoči. Pán Timotej je na vozíčku, na ktorom sa dokáže pohybovať samostatne, ale bez pomoci nedokáže napísať svoj príbeh. Porozprávali sme sa s ním, aby sme o ňom a jeho pocitoch zistili viac informácií. Zaujímá nás napríklad, ako sa mu bývalo v starom objekte v areáli kaštieľa v Okoči, ako sa mu žije v prechodných priestoroch prenajatého rodinného domu, kde sa musel presťahovať po požiari kaštieľa a aké má očakávania od úplne nového bývania. V súčasnosti sa stavajú pre klientov zariadenia v Okoči a Opatovskom Sokolci nové rodinné domy, v ktorých dostanú komunitné sociálne služby.

### **Timotej, koľko rokov žijete v zariadení?**

*Koľko rokov? Cez 15 rokov. (V skutočnosti, ako upresnil riaditeľ zariadenia, je to už 41 rokov, Pán Tomovič totiž dokáže počítat len do 20).*

**Takže: vyše 40 rokov žijete v zariadení. To znamená, že ste ten pravý človek na rozhovor, že budete vedieť veľmi dobre porovnať rozdiely. V akej budove ste žili pôvodne? Skúsím vám aj pomôcť takými „pomocnými“ otázkami, že či to bol kaštieľ?**

*Kaštieľ.*

**Takže: bol to kaštieľ. A koľko ľudí v tej budove, v tom areáli vtedy žilo? Alebo koľko klientov s vami žilo v izbe, v tom kaštieli?**

*Štyria.*

**To znamená, že tam bolo viac ľudí v (jednej) izbe. A koľko ľudí bolo asi v tom kaštieli spolu? (V kaštieli žilo spolu pôvodne 76 ľudí, neskôr sa počet znížil na 40.)**

*Bolo nás tam veľmi veľa.*

**Takže: na začiatku bolo v tom kaštieli 76 ľudí a vy, Timotej, ste boli ubytovaný v izbe, kde ste bývali štyria. Ako vyzerala vaša izba v kaštieli?**

*Bola to priechodná izba a (vo) vnútri boli sestričky. Tam, kde bola tá vaňa na izbe.*

**Mali ste dostatok priestoru na odkladanie osobných vecí? Kde ste mali uložené svoje veci?**

*V skrinke.*



**Skrinka bola tiež v izbe?**

*Áno, mal som ešte prv nočný stolík, plechový. Potom som si kúpil skriňu a mal som ju na zámok.*

**A mali ste tam dostatok súkromia v tej izbe?**

*Mal som tam kamarátov.*

**Takže: tí traja ďalší, čo tam boli s vami, boli kamaráti. Tak to je fajn.**

**A všetky izby boli priechodné?**

*Nie všetky, ale práve moja bola.*

**To znamená, že z tej vašej izby sa ešte išlo do ďalšej izby, kde bol službu-konajúci personál. Mohli ste si svoju izbu zamknúť, ak ste chceli?**

*Nie, nemohli, lebo „cez nás“ (cez izbu - pozn. kor.) chodili sestričky.*

**A kde ste vykonávali hygienu? Umývanie a kúpanie? Kúpeľňa bola niekde na chodbe?**

*Ja som mal priamo na izbe vaňu. To bolo pre viac ľudí z tej istej izby. Toto bola jediná izba, kde bola vaňa. Ďalšia kúpeľňa bola na konci chodby, tam, kde bol východ na terasu.*

**A WC bolo v rámci chodby?**

*Ja mám plienky. Ja si viem sám urobiť hygienu.*

**A ďalší? Kde chodili na WC?**

*Z chodby sa išlo na WC. A sestričky mali ešte svoje WC.*

**A mohli ste si v tom kaštieli pripraviť jedlo aj sami? Alebo ste jedlo dostávali?**

*Aj tam sme jedli ako teraz. Sestričky mi prinesú jedlo na stolík. Dajú nám do ruky lieky. Ešte si dám aj kávu, aj čaj si dám skoro ráno.*

**To znamená, že jedlo ste počas dňa dostávali pripravené.**

*Voľakedy sme tak pili kávu v kaštieli, že len poobede sa dalo, po olovrante. Teraz je to voľnejšie, môžem si dať kávu, čaj, keď sa mi zachce. A takto je to dobre.*

**Teda, mohli ste jesť aj vo vašej izbe?**

*Niektorí jedli na lôžku, ale ostatní išli do jedálne.*

**Aký ste mali denný program? Mali ste nejaké naplánované aktivity, alebo ste si mohli urobiť program podľa vlastných záujmov?**

*V kaštieli nie. Tam sme boli celý deň v posteli. V kaštieli som ani nechodil von, lebo tam boli dolu schody. Báľ som sa tých schodov.*

**Áno, bol to naozaj veľmi bariérový objekt a bolo tam veľmi veľa schodov.**

*Pán vedúci nám aj spravil výťah, ale to bol taký pomalý výťah. Chodievam trikrát v týždni na dialýzu, aj šoféri sanitky nadávali, aký je ten výťah pomalý. (Bola to šikmá schodisková plošina).*

**A teraz žijete v rodinnom dome. Tak to vlastne chodievate aj von?**

*Nie.*

**Nie? Tiež ste prevažne v izbe?**

*Áno, pozerám televíziu alebo film na tablete. Nechce sa mi ísť von.*

**V akých priestoroch ste mali aktivity? Mohli ste slobodne opustiť zariadenie?**

*Aktivity sú v terapeutickom centre, chodím tam, keď nemám dialýzu.*

**A môžete slobodne opustiť zariadenie? Môžete si napríklad teraz povedať, že idete na ulicu?**

*Môžeme, ale ja sa takto bojím.*

**Bojíte sa, ale s asistenciou by ste mohli vyjsť na ulicu?**

*To áno, ale nechce sa mi, ja chcem (mať - pozn. kor.) pokoj.*

**A boli v tom areáli nejaké aktivity, napríklad šport, záhradkárčenie?**

*Nie. Neboli.*

**A teraz, keby ste sa chceli zúčastniť aktivít v dedine, tak môžete ísť?**

*Nie, nechce sa mi.* (Klienti sa môžu zúčastniť aktivít, ale bariérovosť obce a prechodných priestorov zariadenia značne obmedzuje možnosti, najmä u klientov na vozíčkoch. Na aktivity ich prepravujú autom.)



**Organizovali vám zamestnanci v obci nejaké aktivity spolu s občanmi?**

**Chodili ste s ľuďmi z dediny spolu von?**

*Na zmrzlinu sme chodievali. A teraz, keď máme podujatie v „kulturáku,“ tak sa niektorých zúčastním.*

**Prečo ste opustili pôvodnú budovu? Bolo to kvôli požiaru?**

*Áno, tak to bolo.*

**A vy ste ten požiar zažili?**

*Ja som tam vtedy nebol. Bol som na dialýze. A keď som sa vrátil, bol veľký „bordel“.*

**Tak ste mali šťastie! A potom ste sa narychlo presťahovali do rodinných domov?**

*Nie, boli sme v herni, potom sme sa presťahovali do škôlky. (Pri kaštieli bol vybudovaný priestor, takzvaná herňa, kde sa pôvodne realizovali terapeutické činnosti. Tam sa vytvorili prechodné priestory na ubytovanie a po pár týždňoch sa niektorí klienti presťahovali do miestnej škôlky.)*

**Ako sa vám žilo v škôlke?**

*Áno, tam som už bol sám v izbe, to sa mi páčilo.*

*Pán Timotej v súčasnosti (dočasne) býva v prenajatom rodinnom dome, kde sa presťahoval zo škôlky.*

**A keď môžete porovnať váš život dávno predtým, v tom kaštieli, a život teraz v tomto rodinnom dome, tak toto je lepší stav ako predtým? Viac vám to teraz vyhovuje?**

*V kaštieli to bolo najhoršie. Nemali sme žiadne súkromie. Bol tam zamknutý balkón, z izby som videl život ostatných. Teraz je to lepšie, ako to bolo v tom kaštieli.*

**A čo vám v kaštieli chýbalo? Alebo bolo tam niečo lepšie, ako je teraz tu?**

*Nič. Nebol tam pokoj. Boli tam takí, čo kričia. Nedalo sa to vydržať. Takže: toto je oveľa pokojnejšie, oveľa väčší pokoj, ako bol v tom kaštieli.*

**V porovnaní s kaštieľom sa vám páči bývanie v tomto dome? Je tu lepšie, ako bolo v kaštieli?**

*Nie. Lebo ani tu nie je ticho.*

**Teda, vaša požiadavka je, aby tu bolo ticho, aby tu bol pokoj. A tento dom sa nachádza kde?**

*V dedine Opatovský Sokolec, blízko kostola, kultúrneho domu, dokonca špeciálna škola tu je...*





**Kol'ko ľudí žije v tomto domčeku?**

*11.*

**A kol'ko je vás v izbe?**

*Troja sme.*

**Ako teda funguje táto domácnosť? Čo v nej všetko môžete robiť? Už predtým ste hovorili, že si môžete dať kávu, čaj, kedy chcete napríklad.**

*Mám aj vlastný varič na kávu, to som v kaštieli nemohol (mať -pozn. kor.).*

*Veľa vecí som v kaštieli nemohol.*

**A v rámci domu cez deň chodíte?**

*Áno, potrebujem sa hýbať, lebo potom budem slabý, keď sa nebudem hýbať.*

**Chodíte aj do záhradky?**

*Nie. To ma nebaví. Von z budovy sa dostanem cez rampu, to je trochu bližšie, ale tá je strmá, bojím sa tam ísť.*

**Kedže máte strach z bariér, väčšinou zostávate len tu, v dome. Viete však, že za pár mesiacov sa budete sťahovať do úplne nových domov. Tak, aké sú vlastne vaše predstavy o týchto nových domoch? A aké sú**

**vaše očakávania? Čo tam bude lepšie ako tu, podľa vás?**

*Môžem si všetko dovoliť, ako chcem, tu mi v tom bránia. Dúfam, že bude to, čo chcem, že tam nebudú žiadne prekážky, že sa dostanem sám von. Takú chcem mať izbu, aby som mal dobrý život. A chcem mať ešte aj dobrý vozík, elektrický.*

**A na tom vozíku potom pôjdete aj von, lebo to bude na rovine. Nebudú tam schody. Viete, kde bude ten dom?**

*V Okoči. Je tam blízko terapeutické centrum, tam chodím aj teraz, potom môžem ísť sám, bez auta.*

**Keby ste si mali možnosť upraviť prostredie podľa svojich predstáv, ako by ste si ho upravili? Čo je vaším snom?**

*Ja by som chcel byť diskdžokej.*

**A akú hudbu máte rád?**

*Techno. (Hudobný štýl)*

**A keby ste si tú izbu chceli zariadiť, pomohli by vám zamestnanci?**

*Áno, určite pomôžu.*

**Táto izba v Opatovskom Sokolci sa vám páči?**

*Nepáči. Som tu prevažne v posteli. Nechce sa mi von, lebo je to hrboľaté. Najradšej sme na izbe s Milanom. A často chodím aj na dialýzu, trikrát za týždeň. Sobotu a nedeľu mám pokoj.*

**Keď porovnáte toto (tieto podmienky) s kaštieľom, vrátili by ste sa do kaštieľa?**

*Nie, ale vaňa mi bude chýbať.*

**Mali ste rád kúpanie vo vani?**

*Áno, bolo to príjemné.*

**Takže: keď spomínate na niečo pozitívne z kaštieľa, je to vaňa. Ale toto (čo máte teraz) je lepšie ako ten kaštieľ. Chceli by ste sa vrátiť do kaštieľa?**

*Do kaštieľa už nie. Chcem sa inak cítiť. Aby sme boli ako doma.*

To je veľmi pekná myšlienka na záver, že by ste chceli zmeniť život, že by ste sa už chceli cítiť ako doma a myslíte si, že v tých nových domčekoch to tak bude, že sa budete cítiť ako doma. Ďakujem vám, Timotej, za rozhovor a verím, že sa čoskoro uvidíme v novom dome.

# Zariadenie podporovaného bývania v Senici

Erika Krčová

Zariadenie podporovaného bývania (ZPB) v Senici s kapacitou 5 miest bolo otvorené ako prvé svojho druhu v rámci Trnavského samosprávneho kraja (TTSK) dňa 2.8.2021. Vedenie TTSK mu venovalo náležitú pozornosť. Na jeho slávnostnom otvorení sa zúčastnil predseda TTSK Jozef Viskupič a vtedajšia verejná ochrankyňa práv prof. Mária Patakyová. Slávnostného otvorenia sa zúčastnil aj primátor mesta Senica Martin Džáčovský. Na základe pozitívnych skúseností bola v roku 2022 kapacita ZPB rozšírená o 4 miesta v samostatnom byte, s podporou TTSK, čím vznikli ZPB I. a ZPB II. s celkovou kapacitou 9 miest.

V ZPB I. býva päť prijímateľiek sociálnej služby (PSS), ktoré boli po dôkladnom zvážení a posúdení ich odkázanosti na sociálnu službu v ZPB vybraté vedením Centra sociálnych služieb Rohov (CSS Rohov). Je to neporovnateľný rozdiel s CSS Rohov, kde má trvalý celoročný pobyt 120 prijímateľiek sociálnych služieb (PSS).

V oboch ZPB v Senici samostatne varíme, pečieme, chodievame na nákupy potravín, upratujeme, perieme a žehlíme. Jedálny lístok si vždy pripravíme na týždeň dopredu a s nadväznosťou naň dokupujeme potrebné potraviny. Z tohto dôvodu sledujeme ceny potravín a akcie v jednotlivých obchodných reťazcoch, aby sme čo najviac šetrili naše finančné prostriedky. V rámci nácviku finančnej gramotnosti vedieme podrobnú evidenciu všetkých nákupov. Je to teda veľký rozdiel v porovnaní s CSS Rohov, kde je všetko riadené centrálné (nakupovanie, pranie i upratovanie).

Keďže veľa našich aktivít i výška životnej úrovne v ZPB závisí od našich príjmov, mali sme možnosti vylepšiť si svoju finančnú situáciu krátkodobou pracovnou činnosťou, a to v rámci projektu Dobrovoľnej aktivačnej činnosti (DAČ), ktorý sprostredkoval ÚPSVaR v Senici. Naše PSS pracovali v CSS Rohov v kuchyni, práčovni a na oddelení ako asistentky – opatrovatelky.

Ďalšiu odlišnosť nášho ZPB v Senici od CSS Rohov vnímam v trávení voľného času. Organizujeme si samostatné voľnočasové aktivity. Chodievame na kultúrne a spoločenské podujatia. Viackrát sme boli na vernisáži výstavy v Záhorskej galérii Jána Mudrocha, v Záhorskom osvetovom stredisku a v ZUŠ v Senici. Zúčastnili sme sa filmového premietania v MsKS v Senici, išlo o film *Karel Gott a jeho život*. Pravidelne sa zúčastňujeme koncertov organizovaných Mestským kultúrnym strediskom v Senici.



Voľný čas trávim aj športovaním a pohybom. V letných mesiacoch sme boli viackrát v Mestskom kúpalisku v Senici a často navštevujeme mestskú plaváreň. Tiež absolvujeme dlhé vychádzky po Senici a blízkom okolí. Za toto obdobie sme sa naučili v meste dobre orientovať.

Organizujeme si rôzne výlety po okolí: napr. v Sobotišti sme navštívili Múzeum habánskej kultúry a Habánsky mlyn, viackrát sme boli na Kunovskej priehrade, aj na turistickej chate v Rozbehoch pod hradom Korlátko, absolvovali sme návštevu kultúrnych pamiatok i vianočných trhov v Trnave a tradičný trnavský jarmok. Cesty sme realizovali autobusom a vlakom, užili sme si pritom veľa zábavy. V súčasnosti plánujeme ďalšie výlety, ktoré by sme radi zorganizovali a absolvovali. Na voľnočasové aktivity nám finančne prispieva občianske združenie *Promethea* pri CSS Rohov.

Aj keď žijeme v Senici, často navštevujeme CSS Rohov, kde sa zúčastňujeme kultúrnych aktivít, napr. Dňa otvorených dverí, vianočného večierku a opekačky. Radi sa zapájame do činností v art dielni, ktoré vedú pracovníčky sociálnej rehabilitácie a E-krúžku, kde sa prijímatelia učia pracovať s PC, tabletmi, telefónmi a oboznamujú sa s problematikou etiky i bezpečnosti na internete a sociálnych sieťach. Pri návšteve CSS Rohov sa tiež vždy rady stretneme a porozprávame s našimi priateľkami, ktoré stále žijú v CSS Rohov, udržujeme s nimi priateľské vzťahy. A na druhej strane, PSS z CSS Rohov nás už viackrát navštívili v našom ZPB v Senici.

V rámci voľného času sa tiež PSS venujú vlastným záľubám a koníčkom, napr. maľovaniu, vyšívaniu, háčkovaniu a čítaniu. Svoje práce príležitostne prezentujú na výstave v CSS Rohov. Spoločne sa venujeme pestovaniu kvetov a skrášľovaniu prostredia, v ktorom žijeme, a to výzdobou týkajúcou sa jednotlivých ročných období. V našom ZPB sa venujeme kulinárskemu umeniu prostredníctvom prípravy sviatočného menu. Často pečieme rôzne koláče, zákusky a torty. Venovali sme sa aj príprave vlastného džemu a mrazíme si ovocie, ktoré následne použijeme pri príprave dezertov.

Ja mám predplatený spoločenský týždenník *Plus 7 dní*, ktorý vychádza každý štvrtok a tiež si každý týždeň kupujem týždenník *Katolícke noviny*. Vlastním aj osobný televízor, ktorý mám v izbe. Každý deň pozerám televízne spravodajstvo, zaujímajú ma informácie z domova i zo zahraničia, sledujem rôzne publicistické relácie a dokumenty. Rada si večer pozriem televízny film, obľubujem francúzske komédie a kriminálky. Mám rada spravodajský kanál TA3 a ČT24.

Na rozdiel od CSS Rohov ZPB v Senici funguje na inom princípe a podľa inej filozofie. Keď chcem stručne charakterizovať našu činnosť, môžem použiť slovo SAMOSTATNOSŤ a SLOBODA.

V závere chcem skonštatovať: sme rady, že sme boli a sme súčasťou Národného projektu Deinštitucionalizácie zariadení sociálnych služieb. Túto možnosť si veľmi ceníme a vážime.





# Kontakty

---

**Implementačná agentúra Ministerstva práce  
sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky**

Špitálska 6

814 55 Bratislava

e-mail: [info@ia.gov.sk](mailto:info@ia.gov.sk)

web: [ia.gov.sk](http://ia.gov.sk)

**Rada pre poradenstvo v sociálnej práci**

Záhradnícka 70

821 08 Bratislava

e-mail: [radaba@rpsp.eu](mailto:radaba@rpsp.eu)

web: [rpsp.eu](http://rpsp.eu)

**Slovenská únia podporovaného zamestnávania**

Panenská 29

811 03 Bratislava

e-mail: [viera.zahorcova@gmail.com](mailto:viera.zahorcova@gmail.com)

web: [supz.sk](http://supz.sk)

**CEDA – Výskumné a školiace centrum bezbariérového navrhovania**

Fakulta architektúry a dizajnu STU v Bratislave

Námestie Slobody 19

812 45 Bratislava

e-mail: [lea.rollova@stuba.sk](mailto:lea.rollova@stuba.sk)

web: [fad.stuba.sk](http://fad.stuba.sk)



ISBN: 978-80-89837-95-3