



Každý život má mít své „můžu“

Hledáte školu, ale opakovaně narážíte na odmítnutí. Stojíte o práci, ale nikdo vám nedá šanci. Rádi byste navázali vztah, ale okolí vás nebere vážně. Máte chuť jít ven, ale ztratili jste důvod. Chcete si vybrat, co budete dnes dělat, ale nemáte možnost volby. Podobné situace nejsou v životech lidí se zdravotním znevýhodněním bohužel ničím výjimečným. Patří ke každodenní realitě, ve které se běžné věci mění v náročné výzvy a kde i drobná podpora může znamenat zásadní posun. Dlouholetá činnost organizace **Rytmus Střední Čechy** na Benešovsku stojí na **individuálním přístupu a respektu** k možnostem a jedinečnosti každého člověka.

Ještě před rokem by Markův den vůbec nezačal. Ne bez pomoci pečujících. Ne bez obav. Dnes? Vlak v 7:51, směna od 8:30, výplata na účet a pocit užitečnosti. Pro většinu z nás běžná rutina, pro někoho jiného malá revoluce. Marek je mladý muž se zdravotním znevýhodněním, který toužil po obyčejné práci. Ne „někde bokem“, ale normálně – mezi lidmi. Chyběly mu však zkušenosti. Netušil, kde začít, jak uspět u pohovoru, co dělat, když narazí na problém, ani jak požádat o pomoc. Aktuálně doplňuje zboží v supermarketu a jeho pracovní vztah je oficiálně stvrzen smlouvou.

Podpora při hledání vhodného zaměstnání nebo při prvních pracovních zkušenostech pomáhá lidem se zdravotním znevýhodněním překlenout obavy a dává reálnou šanci obstát v běžných firmách. Pozitivní dopad se pak neomezuje jen na samotného člověka. Pokud získá větší míru samostatnosti a určitou finanční nezávislost, změní se situace celé rodiny. „Smyslem naší práce není dělat věci za klienta, ale vytvořit podmínky, aby je mohl dělat sám. Studenti si navíc díky asistované praxi mohou vyzkoušet skutečné pracovní tempo ještě před ukončením studia a lépe si ujasnit své další kroky do budoucna,“ přibližuje vedoucí služby **Sociální rehabilitace** Hana Zemličková.

Každý příběh je jiný. Někdo řeší bydlení, pro někoho může být překážkou i všední nákup nebo příprava jednoduchého jídla. Jiní potřebují pomoc s orientací ve složité administrativě nebo s komunikací u lékaře. Důležité je vědět, kdy podat pomocnou ruku a kdy naopak ustoupit, pokud už klient zvládne věci po svém. Právě tato rovnováha umožňuje růst sebevědomí i nezávislosti. Není to tak dávno, co byl pro Markétu příměstský tábor nedosažitelným cílem, zájmový kroužek stresem a cesta ze školy autobusem zdrojem nejistoty a obav. V těchto okamžicích se rozhoduje o tom, zda člověk zůstane pasivním pozorovatelem svého okolí, nebo aktivním účastníkem vlastního života. „Stačí, aby byl asistent nablízku, když si Markéta zrovna nemůže u pokladny na nádraží vzpomenout, kam vlastně jede, jakou hodnotu mají jednotlivé mince, na které nástupiště má jít a kolik je vlastně hodin. V takových chvílích takzvaně kryjeme záda a nenabízíme hotová řešení. Naopak hledáme způsoby, jak se k nim společně přiblížit. Možnost dělat vlastní rozhodnutí – a také chyby – je důležitou součástí rozvoje. Díky důvěře v sobě klienti dokáží najít odvahu převzít zodpovědnost,“ vysvětluje vedoucí služeb **Osobní asistence pro děti a Podpora samostatného bydlení** Petra Povolná.

V návaznosti na potřebu ucelené péče byl v minulém roce ke třem stávajícím službám nově otevřen také **denní stacionář Delta**. „Náročnost životní situace rodin, které dlouhodobě pečují o osoby s vyšší mírou potřebné podpory, nás vedla k vytvoření bezpečného a podnětného prostředí. Klienti zde mohou trávit smysluplně alespoň část dne mimo domov a ve společnosti dalších lidí. Pečující tak nejsou neustále pod tlakem a mohou alespoň na chvíli rozložit své síly – věnovat se odpočinku, pracovním závazkům, ostatním členům rodiny, ale především sami sobě,“ doplňuje vedoucí služby Michaela Zavadilová. K dispozici je navíc **Centrum podpory pečujících**, které nabízí nejen specializované poradenství, ale také svépomocnou skupinu pro rodiče, kde mohou sdílet své zkušenosti, najít



emocionální úlevu i vzájemné porozumění. A protože i sourozenci čelí dlouhodobé psychické zátěži, prostor pro pravidelná setkávání s vrstevníky dostávají v **Peer skupině**. Výsledkem pak může být posílení identity, navázání nových vztahů nebo pocit, že v tom nejsou sami.

„Hledáte cestu a nevíte, jak postupovat? Ať už se na nás obrátíte kvůli sobě nebo někomu blízkému, rádi s vámi probereme vaši situaci a nastavíme takovou formu podpory, která bude odpovídat vašim konkrétním potřebám. Velké změny často začínají nenápadně. Třeba krátkým e-mailem nebo telefonátem. Působíme napříč regionem a jsme připraveni být vám nablízku přímo v terénu s dosahem 30 kilometrů od Benešova. Potkat se s námi ale můžete i v našich kancelářích v Benešově, Vlašimi nebo Voticích. Za dosavadní důvěru a spolupráci, které si velmi vážíme, děkujeme všem klientům, rodinám i partnerům z řad měst a obcí,“ uzavřela ředitelka organizace Pavla Fleischhansová.

Rytmus Střední Čechy, o.p.s.

Kontakty:

Mgr. Petra Povolná, vedoucí služeb Podpora samostatného bydlení a Osobní asistence, odborný garant podpory pečujících: 773 391 184, vedouci.psb@rytmus-sc.cz

Bc. Hana Žemličková, vedoucí služby Sociální rehabilitace: 773 391 182, vedouci.bn@rytmus-sc.cz

Bc. Michaela Zavadilová, vedoucí služby Delta – denní stacionář: 608 011 906, vedouci.ds@rytmus-sc.cz