

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 9
září 2005

VÝZVA
CENTRUM PRO ROZVOH
A SOCIÁLNÍ TĚŽÍ

OBSAH

Na slovíčko s Milanem a Lenkou
/ 1-2

„PSA“
červnové „PSA“ / 3

Standardy
/ 4

Boccia, boccia, boccia!!!

Pravidla / 5-6

Soustředění boccia - Sedliště 23-27. srpna 2005 / 6-8

Soustředění boccia / 9-10

Zážitky měšťana z budování města aneb dva světy v jednom
aneb soustředění boccii / 10-14

Očima účastníků soustředění - anketa / 15

Očima asistenta

Praxe v Kopřivnici / 16

Naše téma - „Syndrom vyhoření“

Očima asistenta / 17

Očima psychologa / 17-18

OASA

Co nového v OASE / 18

Respit

Proč „Respit“? / 19

Klub Brána

Bráně se otevřely brány Helfštýna / 20

Výlet na Helfštýn / 21-22

Hrad Helfštýn / 22

Co s volným časem

nabídka / 23-24

**Vážení a milí přátelé, příznivci,
jakož i všichni ostatní čtenáři,**

Bohužel nám skončily prázdniny, ale my jsme právě plni tiché radosti. V minulých dnech u nás v Sedlišťích proběhlo pětidenní soustředění příznivců hry boccia - jinak řečeno setkání deseti lidiček s vozíkem od 8 do 21 let, dalších asi deseti dětí bez vozíčku a asi 20 dospěláků - asistentů a jiných pomocníků a vedoucích.



Na jiných místech tohoto zpravodaje přinášíme několik ohlasů a fotek k tomuto setkání. Nebo spíše Setkání. Já osobně jsem pořídil více než dvě stě moc zajímavých fotek a skoro dvě hodiny videozáznamu. Ale uvědomuji si, kolik krásných okamžiků prostě ani nešlo zachytit. Třeba jak si večer spolu špitalo sedm děvčat v pokoji, před nímž stály tři vozíky. Jak Magda zdolala za vydatné pomoci Verči a Lenky devadesát uzounkých točitých schodů na věž nahoru i dolů - jak byly všechny zničené, ale uvnitř mnohem bohatší a šťastnější. Jak mi v autě Martin jen tak řekl : „Milane, mám tě rád.“ Jak jsem děcka každý den několikrát nakládal do auta (a nebyl jsem na to samozřejmě sám), s každým jsem si pošpítal, usmáli jsme se na sebe. Kolik úsměvů, smíchu a řehtání jsme si spolu užili. Jak na sebe Otík vzal vážně zodpovědnost za Libora, kterého skoro celý výlet tlačil. Jak jsme si večer při setkáních asistentů nadšeně povídali o tom, co jsme prožili. O tom, jak někteří lidi bez zkušeností ohromně vyrostli, jak přirozeně zvládali nové situace. Jak sedmiletý Jeník, kterému se někdy vůbec nechtělo, nakonec s obrovským zaujetím vyprávěl, jak mu ti „vozičkáři“ chybí, jak byli krásní, hodní a vůbec se nehádali. Jak jsme si v noci povídali se dvěma dospělými holkama s vozíčkem o životě. Jak jsme se

2 na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu)

všichni úžasně doplňovali, respektovali, pomáhali jsme si. Jak moc jsme dávali, jak jsme ještě více dostávali. Byly to tisíce drobných věcí, které se otiskly do našich srdcí.

Chválím Boha za to, co do nás vkládá a co nám dává poznat - co je a co vůbec není v životě důležité. Co je zrní a co je plevel. Kéž bychom dokázali takhle pospolu v přátelství a pomoci žít s našimi kamarády na vozíku co nejvíce. Nejen, že oni potřebují nás, ale my potřebujeme je, abychom se učili být lepšími.

XIII. ročník česko - francouzských dnů



Termín konání: 3. - 7. 10. 2005

Místo konání: na různých místech Ostravy dle programu.

Pro toho kdo neví, jedná se o cyklus přednášek, besed, kulturních a jiných akcí, kterých se aktivně účastní také partneři z Francie. Myslím, že každý z rodičů i odborníků si zde najde něco zajímavého pro sebe. Přesný program bude vyvěšen na různých místech v Ostravě, případně je možné volat s dotazy na Magistrát města Ostravy na čísla 599 443 415, 599 442 191, 603 555 552. Ve středu 5. října dopoledne bude součástí programu také přednáška Milana a Lenky Svojanovských na téma: „Podpůrné služby rodinám pečujícím o dítě s postižením“. Místo a čas bude upřesněn v programu.



„Výzva“ v TV

Ve čtvrtek 29. září 2005 bude Česká televize v magazínu „Klíč“ vysílat reportáž o projektu Výzva. Repríza bude 1. října 2005.

Červnové PSA

Poslední červnové úterý opět patřilo pracovnímu setkání asistentů ve školícím středisku v Sedlišťích. Přestože byl krásný slunečný den, pracovali jsme pilně téměř celý den. Kromě již tradičních modelových situací a organizačních záležitostí, odevzdávání výkazů apod. se mohli asistenti tentokrát naučit nové rehabilitační cviky, které lze využít, jak s klienty, tak také pro udržení vlastní kondice. Opět se asistentům věnovala rehabilitační pracovnice Markétka Hurníková. Dále nás na tomto setkání navštívila paní doktorka Zuchnická, která naše zaměstnance pečlivě proškolila v důležité oblasti první pomoci se zvláštním zřetelem na poskytování první pomoci dětem. Nechyběl ani závěrečný vědomostní testík (naštěstí neznámkovaný 😊).



O prázdninách si od vzdělávání trochu odpočineme a další PSA podnikneme až na konci srpna. Nevím, nevím, jestli tak dlouho vydržím bez gedinského guláše...

Kateřina Ožanová



*Jeden ze standardů poskytování sociálních služeb se věnuje otázce **místní a časové dostupnosti** služby osobní asistence. Jak je to u nás s dodržováním tohoto standardu?*

STANDARD 12: Místo a denní doba poskytování služby odpovídají cílům a charakteru služby a potřebám cílové skupiny uživatelů.

Místní dostupnost - Službu osobní asistence OASA poskytujeme přímo v místě bydliště klienta resp. všude tam, kde se klient během dne pohybuje, např. ve školním, rehabilitačním či sociálním zařízení. Snažíme se vždy poskytnout klientovi asistenta, který nemá problém s dojížděním do místa bydliště klienta. V případě, že uživatel služby bydlí na příliš odlehlem místě, je on, nikoliv poskytovatel služby, povinen zajistit dostupnost služby (dovoz asistenta).

Kancelář projektu Výzva určená pro styk s veřejností je vhodně umístěna na Centru pro rodinu a sociální péči v Ostravě v budově Biskupství ostravsko-opavského, která je bezbariérová a je situována v centru města, v blízkosti MHD. Schůzka s klienty může na požádání proběhnout také v místě jejich bydliště.

Hodiny pro styk s uživateli - Osobní asistenti jsou ve styku s klienty každodenně. Vedení organizace je klientům k dispozici v kanceláři CPR každé první úterý v měsíci od 13.00 do 16.30 hodin. Osobní schůzka s klienty může na požádání proběhnout i v jiném čase. Hodiny určené pro osobní a telefonický styk s veřejností jsou zveřejněny v informačním materiálu o projektu Výzva.

Časová dostupnost - Klienti služby si mohou zvolit pravidelný časový rozsah služby 2 - 8 hodin denně, která je zakotvena v dohodě o poskytování služby, přičemž upřednostňujeme využívání služby v dopoledních hodinách. Vzhledem k tomu, že poskytujeme službu především dětským klientům, musíme dbát na to, abychom přespříliš nezasahovali do přirozeného systému rodiny a nenahrazovali péči rodičů.

Pracovní doba je kontrolována výkazem o pracovní činnosti asistenta, jehož pravdivost stvrzuje klient svým podpisem. Pracovní doba je dále namátkově kontrolována vedoucími pracovníky projektu.

Boccia je hra určená pro nejvíce postižené třídy (C1 a C2) dle klasifikace CP-ISRA, případně i pro jiná postižení s těžkými pohybovými dysfunkcemi končetin. Je to modifikace klasické hry boccia, která původně vznikla z římských zábav v Itálii, stejně jako ve Francii (boules a petanque) a v Anglii (lawn bowling).

Hrají ji jednotlivci i družstva.



Existuje celkem šest herních divizí. Všechny divize mohou být hrány soutěžícími obojího pohlaví. Tyto divize jsou: jednotlivci BC 1 (třídy C1 a C2I), jednotlivci BC 2 (třídy C2u) jednotlivci BC 3 (třídy C1 a C2 s takovým postižením, které vyžaduje hrací pomůcku - rampu, rouru - pomocí které se míčky umísťují do hracího pole) jednotlivci BC 4 (V této divizi soutěží hráči s těžkou pohybovou dysfunkcí všech čtyř končetin v kombinaci s chabou dynamickou kontrolou trupu, jež jsou jiného než mozkového původu nebo degenerativně-mozkového původu.

Páry - družstva dvojic pro hráče třídy BC 3

Týmy - družstva trojic pro hráče třídy BC 1 a BC 2

Ke hře je potřeba 6 červených, 6 modrých a jeden bílý míček, tzv. "jack". Cílem hry je umístit míčky své barvy co nejbližší bílému (cílovému) míčku. Míčky můžeme k cílovému míčku hodit přímo, nebo k němu přiřknout míček jiným míčkem, nebo přiřknout cílový míček do blízkosti svých míčků či odrazit soupeřův míček dále od cílového. Po skončení směny (setu) se počítají všechny míčky, které jsou blíže cílovému míčku než nejbližší míček soupeře. Za každý takový míček je jeden bod. Pokud jsou dva míčky ve stejné vzdálenosti dostávají oba hráči po bodu.

V soutěžích jednotlivců a družstev dvojic - párů se hrají vždy 4 směny, v soutěži družstev trojic - týmů se hraje vždy 6 směn. Hráči se střídají ve vhadzování cílového míčku na hrací plochu v každé směně. V průběhu hry hází míčky ta strana, která má svůj nejbližší míč dále od cílového míčku než soupeř. Pokud je po odehrání zápasu stav nerozhodný hraje se rozhodující směna (tie-break).

Hrací pole: Povrch musí být rovný a hladký, jako například dlážděná nebo dřevěná podlaha v tělocvičně. Povrch by neměl být mastný. Rozměry hracího pole jsou 12,5 m × 6 m. Všechny značky musí být v šíři od 2 cm do 4 cm a musí být snadno rozeznatelné. K označení herních čar by měla být použita lepící páska. Odhodové území je rozděleno do šesti odhodových boxů. Čára ve tvaru písmene "V" označuje území, kde je v případě dopadu jacku, hod neplatný. Středové "X" označuje polohu jacku po přemístění.

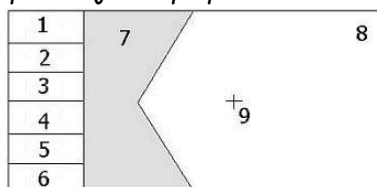
Plán hřiště:

1-6.....boxy pro hráče

7.....výseč(omezení pro jack)

8.....hrací pole

9.....jack-střed hřiště



Duch hry: Étos a duch hry jsou podobné tenisu. Účast přihlízejících je vítána a podporována, nicméně v průběhu výkonu hráče na odhodu je od diváků, včetně nehrajících členů týmu, požadováno zachovávat ticho.

Tolik pravidla. A realita u Svojáků? Posuďte sami:

Soustředění boccia - Sedliště 23-27. srpna 2005

Nevím jak začít, abych tímto článkem obsáhla všechno co vám chci říct, ale zkusím to. V úvodu chci poděkovat všem, kteří se podíleli na uskutečnění tohoto soustředění. Jmenovitě Milanovi a Lence za to, že nám ve svém domě poskytli ubytování, za to, jak obětavě se o nás starali a v neposlední řadě za všechno, co dělají nejen pro nás, ale pro všechny ostatní děti a lidi s handicapem. Verči za to, že mi během celého pobytu byla nejen skvělou asistentkou, ale hlavně kamarádkou.



Kačence a Radce za to, že jsou tak super kámošky. Mirkovi za to, že

Boccia, boccia, boccia !!!

7

mě perfektně trénoval nejen v boccii, ale soustavně trénoval i moje nervy a trpělivost. Byla s ním vždy sranda, je tak super kámoš určitě nejen pro mě, a ještě nám při tom všem ochotně pomáhal. Marušce za pestrý



program, celému týmu asistentů za jejich ochotu a super atmosféru. Vám všem, kteří jste byli skvělí spoluhráči i soupeři v bocii a v neposlední řadě našim zdravým kamarádům za to, že přestože jsou malí, rostou z nich velké osobnosti...

Když jsme se všichni u Svojánků sešli, neměla jsem představu jak bude tolik lidí v fungovat v jednom domě. Zнала jsem jen pár z vás a nevěděla jsem, co mám od tohoto setkání očekávat. Protože jste ale všichni strašně fajn, začali jsme hned od začátku táhnout za jeden provaz, čímž jsme si celou situaci vzájemně usnadnili. Museli jsme společnými silami dobýt, a následně ochránit město, což je nelehký úkol a týmová práce je pro jeho splnění hodně důležitá. My

jste to ale zvládli, protože jsme... nejlepší. A pak to přišlo. Epidemie jménem Baník. Šířila se rychlostí světla. Během chvíle zasáhla téměř všechny. To, že jsme dobrý tým, jsme dokázali nejen na hřišti bocii, ale



také při kolektivních hrách. Za zmínku stojí také práce

8

Boccia, boccia, boccia!!!

rukodělné - výroba erbu, malování na sklo, výroba kápeř, práce s hlinou - kde měl každý možnost ukázat co v něm je. Jízda na koni, která byla součástí programu, bezesporu nenechala hluboký zážitek jen ve mně. Vždyť z koňského hřbetu je svět



krásný! Skvělý byl také výlet s vyhlídkou z věže na Lysou horu a ukázkou historického šermu. Pro mě byla významným zážitkem také mše svatá, kterou nám přišel sloužit otec Pavel. Díky ní se dívám na věci z více úhlů pohledu. Nejskvělejší však byla pohodová atmosféra provázená zpěvem a smíchem, kterou jsme společně utvořili. Některé naše perličky by stálo zato sepsat a vydat knižně. Nesmím vynechat ani diskotéku, která naši dobrou náladu umocnila.

Určitě si každý z nás v bohatém programu našel to své, posbíral spoustu zážitků, třeba i nějakou zkušenost a poznal nové fajn lidi. Za sebe mohu závěrem říct už jen : „Díky, jste skvělí, lepší než



Baník! Umíte totiž držet pohromadě podle hesla tří mušketýrů. Jeden za všechny, všichni za jednoho. Už teď se těším na další setkání s vámi.“

Magda Blažková

Soustředění boccia



Tento týdenní pobyt byl naprosto integrační. Sešli jsme se tam v nejrůznějších věkových kategoriích, lidé zdraví i lidé s postižením.

Já jsem zaměstnancem Výzvy, takže jsem na akci byla více méně pracovně. Protože jsem nebyla určena za pomocníka pro nikoho

konkrétního, měla jsem úžasnou možnost stát se pomocníkem tak trochu všem. Pohybovala jsem se mezi dětmi, které přišli nabídnout přátelství dětem s postižením. Děti mají mnohdy úžasný dar nehledět na překážky, a tak když jsme si udělali diskotéku, nebylo ve spleti rozesmátých tváří k rozeznání, kdo tančí na vozíku a kdo stojí na vlastních nohou.

Pohybovala jsem se také mezi dobrovolníky, kteří přišli nabídnout své ruce a své nohy těm, kterým ty jejich tak dobře neslouží. Přestože někteří z nich takto pomáhali poprvé, bylo opravdu úžasné jak dokázali děti nadchnout. Ale hlavně jsem měla možnost seznámit se také s jednotlivými boccisty, tedy nejdůležitějšími účastníky akce. O těch bych nejraděj mluvila



jednotlivě, protože skutečně každý z nich mi přirostl k srdci. Velké holky Kát'a s Magdou, které neustále vymýšlely nějaké vtípky, mladší holky Nikolka s Luckou a s Dančou, které byly jako řehtací pytlík a stále se smály. Libor našel přítele v Martinovi, který znal neskutečné množství písniček a příběhů, kterými nás všechny dokázal rozesmát. Pavlík, tomu se po prvním ustýskaném dni začalo líbit mezi kamarády a všechny rozezpíval. Jurka s Tomáškem, kteří se jistě za nedlouho stanou mistry světa v bocci. A nakonec

nejstarší účastník Otík, který má tak velké srdce, že dokázal být přítelem pro všechny. O každém by se dalo povídat mnohem více.

Za ten týden jsme spolu prožili spoustu veselého, občas po tvářích steklo i pár slziček, ale stálo to za to - teď budeme mít na co vzpomínat a na koho myslet. Ať už jsme se pohybovali v kterékoli kategorii, každý z nás na této akci měl své jedinečné a nezastupitelné místo. Já sama jsem odjížděla unavená, ale naplněná něčím, co stojí za to zažít.

Jana Kreilingerová

Zázitky měšťana z budování města aneb dva světy v jednom aneb soustředění boccii

Měl jsem příležitost se zúčastnit soustředění boccii pořádané Bránou jako osobní asistent. Do té doby jsem ani moc netušil o co jde, co se očekává, a ani o boccii jsem do této doby moc neslyšel. Na tábor jsem přijel v úterý v okamžiku, kdy přijel Pavlík, kterého jsem měl mít na starost. Tak se ty dva naše světy potkaly doslova ve dveřích domku Milana a Lenky Svojanovských, zakladatelů Brány, uprostřed chumle lidí, hlasů, dojmů. Na vozíčku seděl menší kluk, který hodně plakal, protože má svou maminku rád, protože spousta neznámých lidí kolem vzbuzovala strach, protože to byla pro něj naprosto nová situace. Vůbec jsem se mu nedivil, ve mě to vzbuzovalo strach taky, a to bylo první prolnutí našich světů.

Jeli jsme sami ven, abychom se trochu seznámili, a zde mě Pavlíkův svět poprvé udivil, a to schopností strach pojmenovat a



vyjádřit bolesti a obavy, které měl v sobě. A tak začalo pár společných dní, co jsme měli prožít. Slůvko společných zde znamená skutečně společných všech hodin ve dni, ve dne i v noci.



Tábor byl na motivy středověku, na motivy budování města. Toto posláni, úkol a požehnání nám sdělil z velké koňské výšky sám královský vyslanec Milan, následovaný zbrojnošem Lenkou. Posláni převzala přirozená vůdkyně Maruška, a když vyslanec kůň

proti jeho vůli odnesl kamsi, mohli jsme začít. Tábor se účastnilo 11 dětí s postižením a se svými světy a banda tak 11 kamarádů, dětí bez postižení, 11 osobních asistentů a řada dalších profesí, jako velitelů, kuchařek, pomocníků pro všechno, koňáků atd. Dohromady tento lid čítal přes 40 hlav, a tento lid okupoval domek Svojanovských při výstavbě svého města.



Aby město bylo možné ubránit, je třeba nacvičovat obranu. A tak jsme skoro každé dopoledne trávili hraním boccii. Zde jsem byl jako ruka Pavlíka, a přidržoval rampičku tak jak řekl, a snažil se mu do toho nemluvit a plnit jeho pokyny i když se třeba na první pohled zdály k prohře vedoucí. Po čase mně došlo, že je to třeba kvůli tomu, že ze svého světa plně nevidí do našeho světa, kde bylo hřiště.



A tak jsme se snažili přiblížit hřiště k Pavlíkovu vnímání a to po chvíli vedlo k Pavlíkovu značnému zlepšení v obraně města, v boccii.

Dále bylo třeba prozkoumávat svěřené území, a tak jsme každé ráno dolovali. Po čase se ukázalo, že suroviny jako uhlí, zlato, stříbro,

diamanty jsou v našem kraji rozmístěny zcela náhodně, nezávisle na geografických podmínkách, ale Pavlík měl stejně nejradši metodu náhodného výběru, tak se mu podařilo nalézt alespoň jedno uhelné ložisko.

Město nemůže existovat bez řemesel. A tak jsme se pod vedením náčelnice Marušky pustili i do řemesel, do barvení látek, do kreseb a do keramiky. Pavlíkovi velmi dobře šlo jakékoliv barvení, a tak zvolil abstraktní kresby pro naše kápě, a i pro erb a následné reakce od ostatních



dosvědčily, že Pavlíkův svět může komunikovat s naším světem také obrazem a pro nás jsou to naprosto nové krajiny, na které se můžeme dlouho dívat a hledat spojitosti.



Co by to byl středověk bez koně, základního dopravního prostředku. A tak si všichni vyzkoušeli jízdu na koni pod vedením velitelky středověké jízdárny Blanky, v civilu učitelky.



Pavlík sice asi dostihy jezdit nikdy nebude, ale s velkým úsilím statečně pár metrů na koni popojel.

Celodenní snažení bylo každý večer odměněno premií v podobě mlýna, domů, dílen atd., které jsme postupně vlepovali do krajiny a tak budovali město.

Pavlík za odměnu dostal dům, pro neznalé nebyla to žádná městská vila, natož činžovní dům, ale hezký vesnický (tedy později už městský) domek.

Středověk je doba divoká, tak je potřeba tak město bránit. Obrana je věc týmová, tak každý získal v lesní hře za odměnu za ulovenou zvěř část hradeb. Pavlíkovi se podařilo usmlouvat i kus hradeb navíc, když jsme už neměli na celý díl, a taková zakázková práce se cení. Trochu jsme měli potíže s typickým středověkým problémem v nedostatku urbanistů - městečko bylo trochu chaotické, ale nakonec po drobném přebourávání se nám podařilo město obepnout hradbami.

Budování města je věc náročná, a tak si lid našel čas i na zábavu a odpočinek při muzice, hodování a tanci. Hudba se ukázala jako velký most do Pavlíkova světa, a tak strávil hodně času komunikací s námi skrze povely hrát nahlas, potichu, rychle a pomalu, tleskat a netleskat.



A tak jsme zdárně město dobudovali, a bylo třeba získat dekret na městský status. A tak se všechen lid vydal jednoho pátečního odpoledne na nejbližší královský hrad. Putování bylo obtížné, a to i pro už skoro městského občana Pavlíka a i pro služebnou čeleď. Na hradě nás uvítali rytíři i sám král, který nám předal dekrety na město. Aby se pochlubil, jaký je to král, tak nám něco předvedl ze svého válečnického umění, což Pavlíkův naprosto mírový a upřímný svět totálně neoceníl, ba naopak král ztratil u svého měšťana veškerou důvěru a radši jsme odešli, abychom neměli krále na očích. Nicméně zbytek lidu byl s králem velmi spokojen.

Cíl tábora byl tímto splněn, město zbudováno, občané v obraně města vytrénováni, a tak jsme se postupně během pátečního večera, sobotního dopoledne a odpoledne rozešli do svých příbytků v našem městě, ve kterém jsou ulicemi naše přátelství, světly ochota poslouchat a vnímat druhé a hybným motorem víra, láska a snaha o radost skrze radost bližního.

Vlád'a Gronát



Očima účastníků soustředění - anketa



Nikolka

Líbily se mi písničky, boccia, soutěže, koníčky, výroba erbu, vybarvování na sklo, výlet. Jediné, co se mi nelíbilo, bylo hlasité bubnování a šermování šermířů. Našla jsem si mnoho nových kamarádů. Změnila bych večerku - prodloužila

bych ji, abychom byli večer déle spolu. Taky by se mi líbilo jezdit více na koních. Příští rok určitě zase přijedu!

Libor

Moc se mi tu líbilo, nejmíc boccia, koně a taky jak jsme házeli kameny. Až přijedu tak půjdu do Brány. A příští rok sem zase pojedu.

Nikča

Mně se tu hrozně moc líbilo. Nejmíc boccia, koně a taky když mi Kuba házel borůvky do pusy. Poprvé se netrefil, ale potom jo. Jo a ještě polívka. A těšíš se domů? Ne, ani ne, já bych tu byla celý život.



Lída

Na táboře se mi nejmíc líbilo jak jsem hrála activity s Otíkem a jak byly děti s postižením u té hry šťastné. Nebo jak jsme v lese hráli disciplíny. Jinak se mi líbilo všechno.

Pavlík

Nejmíc se mi líbila boccia.

Áda

Líbila se mi ta diskoška, ale bála jsem se, že to nedokážu!

Káťa

Je dobré, že si vzali Lenka a Milan do domu tolik lidí. Je to odvaha. Je dobré, že je tu tolik dobrovolníků, kteří rádi pomáhají. Je hezké, že děcka mají radost.



Praxe v Kopřivnici



Když můj klient odjel s maminkou na rehabilitační pobyt do Českého Těšína, nastala otázka „KAM S NÍ?“. Tedy „KAM SE MNOU“. Možností bylo více, ale nakonec jsem, k mému potěšení, nastoupila na praxi do Speciální školy pro žáky s více vadami v Kopřivnici, abych zde načerpala nové informace a poznala další, jiné metody a postupy a prostě abych byla holka chytrá.

No tak s očima dokořán a rukama neustále připravenýma pomoci jsem pendlovala mezi školní družinou a rehabilitační třídou. Všude bylo na co koukat a kde přiložit ruce k dílu. Všude milý personál a děti s většími či drobnými „problémy“. Takže možností k: „ukaž, co umíš“, habaděj. Snažila jsem se, opravdu, že jo. Někdy úspěšně, někdy méně, ale ve výsledku - byla to zkušenost.

Volné chvíle jsem kradla. Ano, kradla jsem každou volnou skulinku k poradám s paní učitelkou, abychom společně zkusily popojít dál a doslova vymyslet mému klientovi další individuální postupy, šité jemu přímo na míru. Jelikož je paní učitelka Martička opravdu hlava otevřená a moudrá, vždy mě něčím inspirovala a já měla brzy nových nápadů plný zápisník.

Ani jsem se nenadála a praxe mi uběhla jako voda a jako vždy, když člověka něco baví, byla snad až příliš rychle u konce. A výsledek? Samozřejmě informace. Mnoho jich. Některé úplně nové - inspirace, některé starší, již známější - opakování. Každopádně to byla zkušenost a přiznám se, že i pro mě příjemné zpestření v mé asistentké práci.

Lada Štefkova

Očima asistenta / Kája Bergerová



„Známý jako syndrom burn-outy již dávno není nový pojem v psychologii práce. Označuje duševní stav, kdy se člověk cítí v podstatě v pohodě, jediným problémem je nulový pracovní výkon.“

Znáte ten pocit? Pracujete do úmoru, přesto se vám nic nedaří. Několikrát v týdnu nebo i několikrát za den si řeknete: „Mám toho dost! Má to cenu? Co je se mnou? Mám toho nechat? Najít si novou práci?

Ale kde? Zlepší se to?“

Zlepší, ale přijde to zase a bude vám hůř. Syndrom vyhoření je zákeřný a dokáže srazit na kolena, vycucá vás. Nebojte se přiznat si to sami sobě, pojmenovat správně to, co vás trápí. Nestyd'te se o tom mluvit doma, s kolegy v práci, třeba i s někým z vedení.

Upřímnost a mluvení jsou tím nejlepším lékem i obranou.

Očima psychologa / Kateřina Ožanová

Pojem „syndrom vyhoření“ se používá v oblasti tzv. pomáhajících profesí (lékaři, soc. pracovníci, psychologové a samozřejmě také osobní asistenti) jako označení psychického stavu, kdy **člověk ztrácí profesionální zájem a osobní zaujetí pro danou práci.**

Práce v pomáhající profesi může člověka velmi obohacovat a dodávat mu energii, na druhé straně však může člověku psychickou energii také intenzivně odčerpávat. Jestliže pracovník nedokáže energii získávat také z jiných zdrojů např. z uspokojivého rodinného života, aktivního odpočinku, vlastních zájmů a koníčků, dostane se do stavu dlouhodobé negativní energetické bilance. Syndrom vyhoření je tedy stav, kdy osobní asistent při dlouhodobé službě u jednoho klienta postupně ztrácí elán, energii, ztrácí ideály, se kterými do této služby nastupoval. K průvodním znakům vyhoření

patří špatná nálada, lhostejnost, deprese, stažení se z kontaktu, ztráta sebedůvěry, únava, ale také častější nemoci a tělesné potíže. Nejedná se o obyčejnou únavu, která např. po dovolené odezní, syndrom vyhoření je **vždy spojen s pochybnostmi o smyslu vykonávané práce.**

Prevencí tohoto syndromu je tzv. psychohygienu. Tak jako se staráme o své tělo, měli bychom se starat i o svou psychiku. Ptáte se jak na to? „Stačí“ žít zdravým životním stylem, tak aby se práce nestala jediným naplněním vašeho života (pohyb, zdravá výživa, dostatek spánku, koníčky, zájmy, kultura, společenský život). Důležité je dále budovat uspokojivé mezilidské vztahy a zejména přijmout sebe sama, protože to, co člověku zpravidla odčerpává nejvíce energie, jsou jeho vlastní vnitřní konflikty.

OASA

Co nového v OASE / Jolana Goluchová



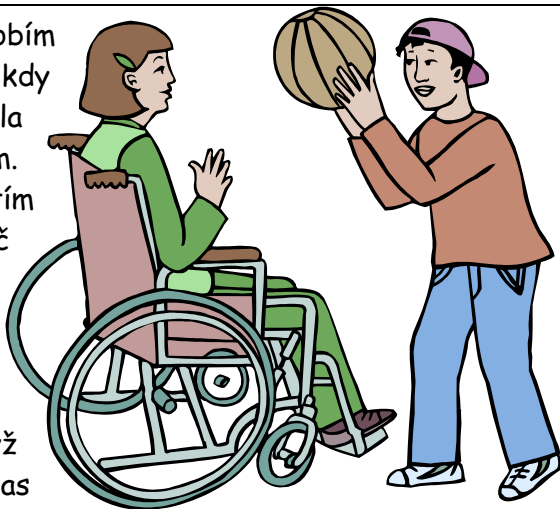
V médiích poslední dobou slyšíme stesky nad malým počtem narozených dětí, že náš národ stárne apod. V naší organizaci to vůbec neplatí. V letošním roce se rodiny našich asistentek a spolupracovnic rozrostou o záplavu nových dětí. Do uzávěrky našeho zpravodaje se narodila krásná miminka:

*Ivě Jelenové v květnu syn Jakub
 Katce Cilečkové v květnu dcera Maruška
 Lence Daňové v červenci syn Matouš
 Radce Kašparové v srpnu syn Ondra
 Gabce Javorkové v srpnu dcera Barča
 Kamile Michalákové v září dcera Monika*

Všem blahopřejeme a přejeme do života hodně zdraví, lásky a Božího požehnání.

Proč „Respit“?

Jako asistentka působím v Respitu necelý rok. Nikdy předtím jsem nepracovala s dětmi s handicapem. Jedním z důvodů, a to tím nejvýznamnějším, proč jsem s úlevovou osobní asistencí chtěla začít, byl můj strach. Strach pramenící z nejistoty pocítované kdykoliv, když jsem se náhodou občas setkala s lidmi se zdravotním



postížením. Byla to pro mne nepřirozená situace a já zkrátka nevěděla „jak v tom chodit“. Bála jsem se, že bych nebyla schopná nabídnout pomoc (bylo-li by jí zapotřebí) jen proto, že bych nevěděla, jak pomáhat. Jakmile jsem se dozvěděla o možnosti vykonávat osobní asistenci u zdravotně postižených dětí, neváhala jsem. A bylo to správné rozhodnutí, jenž mi pomohlo postupně rozptýlit mé výše zmíněné obavy a dodalo mi více jistoty.

V Respitu se mi dostává cenných rad o tom, co je vhodné a čeho se vyvarovat v jednání s nějak znevýhodněným člověkem, tak aby se nikdo necítil nepříjemně a abychom si mohli být vzájemně prospěšní. A samozřejmě velkým přínosem je pak praxe v podobě setkávání se s dětmi různého věku a s většími či menšími handicapy v konkrétních rodinách. Rozhodně bych nerada zapoměla ještě na jeden důležitý důvod, proč si cením práce v Respitu. Dává mi totiž moc hezký pocit vlastní užitečnosti a alespoň maličké prospěšnosti druhým lidem.

Zuzka Fojtíková

Bráně se otevřely brány Helfštýna / Lenka Kramná

Naplánovali jsme si výlet - 9. 7. 2005 na hrad Helfštýn. Rozeslali jsme pozvánky našim klientům. Sraz byl na Hlavním nádraží v 8.20h, vlak jel v 8.46. Při zařizování vlaku s plošinou pro přepravu vozíčkářů si Maruška užila dost legrace; třeba se jí ptali, jestli výlet nemůžeme odložit anebo jet jinak než vlakem, ale nakonec se vše podařilo a mohli jsme vyjet. Plošina byla sice ruční, ale nám to nevadilo, akorát jsme Českým drahám udělali malé zpoždění☺.

Na cestu jsme měli vymyšlený plán, že osvobodíme Zelenou paní, která bloudí hradem Helfštýnem. Jak jinak, než že se na osvobození podíleli naši klienti. Cestou se soutěžilo o zázračnou vodu, kterou nakonec slili všichni dohromady a vlili do hradního jezírka.

Na hradě jsem posvačili a neminula nás ani prohlídka hradu a kovářské umělecké výstavy. Pomalu jsme se vraceli. Je těžko říct, která cesta byla snazší, jestli ta nahoru na hrad, anebo dolů. Ale nás neodradilo nic. I zpočátku hrůzně vypadající počasí se nakonec umoudřilo a nepršelo, sluníčko svítilo a nám se to moc líbilo. Cestou si někdo povídal, někdo zpíval, ale nikomu se nechtělo domů. Byl to skvělý den, skvělý výlet a všichni se už těší na další. A pokud ne na výlet tak zase v září do klubu Brána!



Výlet na Helfštýn / Magda Blažková



Přestože je běžná činnost integračního klubu BRÁNA přes prázdniny oficiálně zastavena, zorganizovala pro nás jeho hlavní koordinátorka Maruška Nováková společně s několika dobrovolníky, kteří do Brány ve svém volném čase pravidelně docházejí, jednodenní výlet na hrad Helfštýn.

Před uskutečněním samotného výletu Maruška s kamarádem Vlád'ou na Helfštýně byli, aby zjistili, zda je trasa pro vozíčkáře vhodná, kde na trase máme k dispozici bezbariérová WC, zda je možné prohlídku hradu absolvovat s invalidními vozíky. Když se na vlastní oči přesvědčili, že je trasa skutečně vyhovující, stačilo už se „jen“ v Ostravě na nádraží domluvit, aby nám průvodčí v danou hodinu k vlaku směr Lipník nad Bečvou přivezli plošinu a pomohli nám vozíčky naložit.

Výlet se uskutečnil v sobotu 9. července 2005, kdy se v brzkých ranních hodinách na vlakovém nádraží sešlo nás sedm vozíčkářů společně s deseti dobrovolníky, kteří nás doprovázeli a po celou dobu výletu nám všem ochotně pomáhali. Vybaveni deštníky a dobrou náladou jsme tedy vyrazili vstříc krásám hradu Helfštýna. Pro některé naše kamarády, zvláště pro ty mladší, představovala již pouhá cesta vlakem nezapomenutelný zážitek. Cesta vlakem trvala asi hodinu. Z Lipníku nad Bečvou jsme šli již pěšky.

Jelikož trasa k hradu je dlouhá více než 7 kilometrů, vede lesem a téměř stále do kopce, dali jsme dobrovolníkům, kteří nás vezli, asi pěkně zabrat. Ani nerovný terén a nepřízeň počasí nezkazily naši dobrou náladu. Cestou jsme museli splnit jednoduché soutěžní úkoly, které pro nás Maruška připravila. Odměnou za naši snahu, nám byla prohlídka hradu, spojená s vyčerpávajícím výkladem o historii i



současnosti Helfštýna, který nám paní průvodkyně poskytla během prohlídky. Museli jsme sice překonat několik schodů, ale opravdu to stálo zato. Viděli jsme spoustu uměleckých exponátů, které určitě nejen ve mně zanechaly hluboký dojem. No a po prohlídce hradu nás čekal už jen jediný úkol. Dojít zpět na Lipnické nádraží, nasednout do vlaku směr Ostrava a bohatší o skvělý zážitek vyrazit do svých domovů.

Závěrem chci za tento výlet poděkovat všem, kteří jej s námi absolvovali za jejich ochotu a za příjemně strávený prázdninový den.

Hrad Helfštýn / Kateřina Kapicová

Tenhle celodenní výlet se uskutečnil dne 9. 7. 2005. Myslela jsem si, že nikam nepojedu, protože jsem na tom zdravotně nebyla nejlíp. Nakonec mě mamča pustila i přesto, že nebylo dvakrát nejlíp, co se týká počasí.

Byla sobota a mamča mě odvezla do Ostravy na Hlavní nádraží, kde už čekala ostatní děcka z klubu „BRÁNA“. Naskládali jsme se do vlaku, s kterým jsme úspěšně dorazili do Lipníka nad Bečvou. Naše první místo byla benzinka, kde jsme vykonali, co jsme potřebovali a něco málo snědli. Dále nás čekala dlouhá cesta na Helfštýn, která byla spojená se soutěžní hrou. Směrem na hrad byly po cestě položené kartičky s jídlem a hodnotou bodu. Dorazili jsme na hrad, kde jsme opět něco snědli. Po krátké chvilce čekání jsme měli prohlídku hradu. Přes nepříznivý ranní dojem z počasí nám vyšlo pěkně a krásně unavení jsme se vrátili ve večerních hodinách domů.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří tenhle výlet zorganizovali.



Program klubu Brána na září, říjen, listopad 2005



Integrační klub Brána funguje každý první a třetí čtvrtek v měsíci v sále Ostravsko-opavského biskupství (vstup bočním vchodem).

První čtvrtek zveme všechny děti s postižením ve věku 8 - 14 let, jejich kamarády a sourozence. Při programu pro děti není nutná přítomnost rodičů. Ti mohou volný čas strávit u našeho pohostění nebo si mohou zvolit jiný program ve městě.

Program **třetího čtvrtku** v měsíci je vytvářen pro **mladé lidi s postižením ve věku 15 - 30 let, pro jejich přátele a příznivce.**

Všechny akce integračního klubu Brána **začínají v 16.00 hodin a končí v 18.00 hodin** (program pro mladé lidi může být o něco delší - končí však nejpozději v 19.00 hodin).

Pro děti:

6. října 2005 „Pohádková zem“

Zveme děti do pohádky! Do jaké? Přijďte a uvidíte!

3. listopadu 2005 „Maňáskové divadlo“

Děti všech věků zveme na představení maňáskového divadla „Veselé rukavice“. Chcete vidět, jak vypadají? Tak určitě přijďte!

Pro mladé lidi:

20. října 2005 „Čajovna“

Pro velký úspěch zveme všechny mladé lidi na čaj, na popovídání, na odpočinek od hluku města... Možná přijde i host a poví nám o cizích krajích a končinách. Těšíme se!!!

24. listopadu 2005 „Poslechovka U2“

Třetí díl poslechového seriálu o skupině U2 vás čeká, přijdete-li do Brány. A že je na co se těšit! Neúčast na předchozích dílech není překážkou, ba naopak je vítána ☺ - znamená to totiž, že je nás pořád víc a víc...

Kontakt pro bližší informace o Klubu i o programu : Marie Nováková (koordinátorka Brány), mobil: 775 604 266, e-mail: cprbrana@doo.cz

Dobrodružný víkend pro otce s dětmi

Tátové, už dlouho jste si neudělali čas na své děti? Přijďte na víkend pro otce s dětmi, který se uskuteční v Dolních Albeřicích v Krkonoších od 23. do 25.

Přihlášky zasílejte na adresu: Miroslav Vyletal, Pivovarská 3, 794 01 Krnov, tel: 554 612 317, 731 625 615, e-mail: milos.vyletal@iol.cz

Víkend pro seniory

Od pátku 2. 10. od 18,00 hodin do neděle 2. 10. 2005 od 10 hodin se uskuteční v Svatém Hostýně víkend pro seniory. V programu najdete přednášky, informace o seniorských aktivitách ve farnostech, trénink pohybových cvičení, meditace, adorace, slavnost smířného sdílení náboženských úvah a úvahy o smyslu života. Přibližná cena: 600 Kč. Doprava vlastní.

Přihlášky posílejte do 26. 9. na adresu: Miroslav Vyletal, Farní ul. 38, 010 01 Dek-Místek, tel. 558 628 855 (po,so,St, Pá od 8 hod), e-mail: cprfm@doo.cz

Přednáška v Opatově

V úterý 20. září od 19,30 hodin se v pastoračním středisku metodistického kostela v Opatově uskuteční přednáška P. Bonaveny o Šestá na téma Šestá - křesťanská identita.

Manželská abeceda

Tímto novým programem je určen pro manželské páry do 5 let od svého sňatku. První setkání se uskuteční v Církvi a ZŠ v Hradci nad Moravicí v sobotu 17. září od 18,00 hodin. Na programu bude přednáška P. Řehule o Rozdělení prožítí spirituality muže a ženy, manželství, ale i společná diskuse nad budoucí podobou tohoto programu. Zakončení programu cca v 18.30 hod. Cena 100,-Kč na osobu vč. oběda.

Přihlášky zasílejte do 10. září 2005 na adresu: cpr@doo.cz, nebo Dostálovi tel. 731 625 606, 731 625 617.

činnost projektu VÝZVA v roce 2004 finančně podpořili:

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Statutární město Ostrava
Moravskoslezský kraj
Úřady práce
Biskupství ostravsko-opavské

NROS / ČT, sbírkový projekt „Pomozte dětem !“
Nadace Eurotel
Nadace Patrik dětem
Nadační fond Českého rozhlasu

Firmy: - GMP MIX, a.s.
- Hayes Lemmerz Autokola
- KOMA ložiska
- Q-elektrik
- Calumite
- MTA Ostrava, s.r.o.
- ODS - Dopravní stavby Ostrava, a.s.
- Ha-vel
- PREMIE Ostrava, s.r.o.
- ESOS Ostrava, s.r.o.
- Restaurace Eucalyptus
- JPS - Pavlovič Jaroslav

Manželé : Davidovi, Mikovi, Řehořkovi, Fuisovi, Hodečkovi,
Kolouchovi, Pastorovi, Halašovi, Kunčarovi

..... **místo pro Vás nebo Vaši firmu !!!**



Výzva - zpravodaj projektu Výzva, který realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě. Zapsán do evidence periodického tisku pod ev.č. MK ČR E 15625. Jazyková úprava - Jana Zuchnická, Stanislav Dostál. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Texty mohou být redakčně kráceny a upraveny. Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.

Kontaktní adresa redakce: Jan Zuchnický, Lubojaty 57, Bílovec 5, 742 92
tel.: 556 403 253 mobil: 731 625 620 e-mail: jzuchnický@seznam.cz

vyšlo 1. 9. 2005

uzávěrka příštího čísla 15. 10.

kontakty na nás



Centrum pro rodinu a sociální péči

Kostelní nám. 1, Ostrava 1, PSČ 728 02

tel : 596 116 522 - linka 232

fax: 596 114 819

e-mail: cpr@doo.cz, <http://cpr.doo.cz>

IČO: 48804517

Bankovní spojení: KB Ostrava,

č.ú.: 27-2497860207/0100 specifický symbol 111

realizátoři projektu

Lenka a Milan Svojanovští

Sedliště 378, PSČ 739 36

tel : 558 658 412

mobil: 777 100 327

e-mail: cprvyzva@doo.cz

