

Jak se bavit o vztazích a sexu bezpečně
aneb Doporučení při zakládání a podpoře fungování
skupin lidí s mentálním postižením



Už vím! Srozumitelně o duši a těle pro ženy s mentálním postižením



Děkujeme Zdeňce Šikalové a Petře Pernicové za cenné připomínky při práci na metodice a všem účastníkům svépomocných skupin, bez nichž by metodika nevznikla.

Autoři textu a jazyková redakce:

Anna Blažková, Xenie Dočkálková a Michaela Stoklasová

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením
v České republice, z. s., 2016

ISBN 978-80-88178-00-2

Obsah

Úvod	4
Jak tento materiál vznikl.....	5
Svépomocná skupina	7
Co to je svépomocná skupina	7
Svépomocná skupina rodičů lidí s mentálním postižením	9
Svépomocná skupina lidí s mentálním postižením	11
Než se skupina začne scházet	13
Nad čím se zamyslet	13
Základní kritéria přijetí do skupiny.....	14
Dobrovolnost a motivace	14
Schopnost pracovat ve skupině a dodržovat pravidla	15
Určitá úroveň verbálních schopností, sebereflexe a abstraktního myšlení	16
Témata skupiny.....	16
Složení a velikost skupiny	17
Složení skupiny.....	17
Velikost skupiny.....	19
Místo a čas setkávání	19
Délka trvání setkání skupiny.....	20
Asistent a podpůrný asistent s mentálním postižením.....	21
Asistent	21
Podpůrný asistent s mentálním postižením.....	23
Jak podporovat skupinu	25

Organizační zajištění chodu svépomocné skupiny	25
Kontaktní osoba.....	26
Osoba, která bude mít seznam členů a kontakty na ně.....	26
Moderátor setkání	26
Zajištění drobného občerstvení	27
Úklid místnosti po skončení setkání	28
Případné zajištění hostů.....	28
Případná propagace skupiny, pokud je potřeba doplnit členy.....	28
Správa webu, pokud má skupina své stránky.....	28
Pravidla skupiny	28
Mlčenlivost	29
Vzájemný respekt	30
Dobrovolnost	30
Struktura prvního setkání	33
Struktura dalších setkání	34
Práce s obsahem	35
Rituály	37
Co se může stát	39
Konfliktní a náročné situace ve skupině	39
Možné způsoby, jak tyto situace řešit či jim předcházet	40
Krizový plán	41
Tipy na metody, jak pracovat se skupinou	42
Facilitace	42

Brainstorming	43
Sdílení a diskuze.....	43
Vizualizace	44
Zapojení podpůrné asistentky	44
Nácvik různých dovedností.....	44
Scénky a modelové situace	45
Pozvání odborníka.....	45
Tipy na pomůcky	46
Brožury	46
Obrázky, fotky	47
Listy sexuality	48
Neobyčejné rodičovství	48
Příběhy.....	48
Videa, filmy	49
Pexeso „Sex a vztahy“.....	50
Sexuální pomůcky	50
Další názorné pomůcky	51

Úvod

Dostává se Vám do ruky materiál, který je shrnutím informací, zkušeností a poznatků z několika svépomocných skupin pro lidi s mentálním postižením na téma vztahy, sexualita a zneužívání. Tímto materiálem bychom Vám rádi předali naše zkušenosti se svépomocnými skupinami a dali určité praktické tipy, jak postupovat při zakládání a podpoře svépomocných skupin. Nejde o podrobný návod ani metodiku, které by mohly sloužit jako přesný postup, jak založit a podporovat skupinu. Jde spíše o shrnutí našich zkušeností a nabídku doporučení, jak to lze dělat. Proto také text prokládáme krátkými kazuistikami a konkrétními příklady.

Způsobů, jak se skupinou pracovat, je určitě mnoho, a nemáme za to, že některé jsou správné a jiné špatné. Těm, kteří najdou odvahu a pustí se do podobné práce, děkujeme a přejeme hodně štěstí. Snad Vám ke zdárnému výsledku pomůže i tento materiál.

V textu pro zjednodušení používáme pro osobu, která iniciuje vznik a podporuje fungování skupiny, termín *asistent*, který zahrnuje jak muže, tak ženy. V konkrétních příkladech používáme termín *asistentka*, pokud mluvíme o konkrétní skupince, kterou podporovala žena.

V textu také užíváme termín *účastník*, ale myslíme tím samozřejmě také *účastnice*.

1 Jak tento materiál vznikl

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením (dále jen SPMP ČR) se dlouhodobě věnuje právům lidí s mentálním postižením. Práva lidí s mentálním postižením ošetřuje mj. mezinárodní *Úmluva OSN o právech lidí se zdravotním postižením*. Dle této úmluvy mezi práva lidí s postižením patří také zákaz využívání, zneužívání a násilí v článku 16 a v článku 23 právo na rodinu a vztahy. Ze statistického šetření zdravotně postižených osob¹ vyplynulo, že ženy s mentálním postižením v ČR jsou bohužel nejčastějšími oběťmi sexuálního zneužití a obtěžování. Udává se, že 38 % žen zažije nějakou formu násilí. Ženy se zdravotním postižením jsou až 10 x častěji zneužívány a znásilňovány než ženy bez postižení, z čehož nejohroženější skupinou jsou ženy s mentálním a kombinovaným postižením. Podle dokumentů Evropského parlamentu se stává oběťmi fyzického nebo psychického násilí až 80 % žen se zdravotním postižením². Podle dalších výzkumů zažije většina lidí s mentálním postižením nějakou formu sexuálního obtěžování nebo pokusu o znásilnění³.

Také v rámci Poradenského centra SPMP ČR se často setkáváme s tím, že lidé s mentálním postižením a jejich rodinní příslušníci řeší problémy z oblasti vztahů, sexuality a zneužívání. Vzhledem k četnosti a závažnosti podobných problémů realizovala naše organizace SPMP ČR projekt „Už vím - srozumitelně o duši a těle pro ženy s mentálním postižením“ financovaný z NROS, v rámci kterého je publikován i tento manuál.

Během projektu jsme také podnítily vznik čtyř svépomocných skupin pro lidi s mentálním postižením a jejich rodiny v různých částech České republiky. Svépomocné skupiny měly za cíl umožnit jejich účastníkům setkat se s dalšími lidmi, kteří mají podobné zkušenosti v oblastech, jako jsou partnerské vztahy, sexualita, rodičovství, obtěžování či zneužívání apod. Skupiny měly poskytnout bezpečný prostor, kde bude možné sdílet tyto zkušenosti a informace a hledat inspiraci pro řešení problémů v daných oblastech. Vyzkoušeli jsme různé formy a

¹ KRHUTOVÁ, L., & SOCHOR, T. (2012). *Zpráva o výsledcích dotazníkového šetření: Projevy a formy diskriminace osob se zdravotním postižením*. Praha: Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

² (APERIO. (2011). *Ženy se zdravotním postižením v ČR: Sekundární komparativní analýza postavení žen se zdravotním postižením v ČR* Aperio, 2011)

³ SOBSEY, D. & VARNHAGEN, C. (1989). Sexual abuse and exploitation of people with disabilities: Toward prevention and treatment. In M. Csapo and L. Gougen (Eds.) *Special Education Across Canada* (s. 199-218). Vancouver: Vancouver Centre for Human Developmental and Research

složení skupin. Dvě skupiny byly určeny pro ženy s mentálním postižením, jedna pro matky žen s mentálním postižením, které podobné problémy řeší se svými dcerami. Poslední skupina byla určena pro ženy i muže s mentálním postižením. V každé skupině bylo 6 - 10 účastníků. U skupin pro ženy s mentálním postižením se skupin účastnila i jedna či dvě vyškolené podpůrné asistentky s mentálním postižením, které přinášely témata a podněty do skupiny a pomáhaly rozprout diskuzi na daná témata. Na skupinách se řešila témata: láska, partnerské vztahy, antikoncepce, gynekologická prohlídka, rodičovství, dospívání dcer s mentálním postižením, strach o dcery, aby je nikdo nezneužil a aby neotěhotněly a starost o dítě by tak nepadla na unavené a stárnoucí rodiče – prarodiče. Atmosféra na všech skupinách byla přátelská a neformální. Prostředí skupin bylo ve všech případech velmi podnětné – ženy i muži sdíleli mnoho důležitých informací, svěřovali se ostatním se svými strastmi a radostmi a hledali řešení konkrétních situací a problémů. Účastníci postupně získávali odvahu mluvit o těžkých osobních věcech a účast ve skupince hodnotili jako přínosnou.

Svépomocné skupiny hodnotíme jako velmi dobrý způsob, jak pomoci lidem s mentálním postižením otevřít tato osobní a při tom pro život zásadní témata, pomoci je uchopit a napomoci řešení problémů s daným tématem spojených. Abychom podpořili vznik dalších takových skupin, dali jsme dohromady tento materiál.

Co je obsahem této kapitoly

- Co to je svépomocná skupina
- Svépomocná skupina rodičů lidí s mentálním postižením
- Svépomocná skupina lidí s mentálním postižením

Co to je svépomocná skupina

Svépomocná skupina je skupina lidí, kteří si vzájemně poskytují podporu, sdílejí společná témata nebo problémy a navzájem si pomáhají svoji situaci zvládnout. „Cílem svépomocné skupiny je umožnit lidem, kteří se potýkají s určitými problémy, aby se setkali s ostatními, kteří jsou v podobné situaci, a vytvořit prostor pro to, aby si tito lidé pomocí povídání a diskuze mohli vzájemně vyměnit zkušenosti, poznatky a především nalézt podporu a zjistit, že v dané situaci nejsou sami.“⁴

Svépomocné skupiny mohou být založeny tak, že se skupina lidí rozhodne, že se chtějí scházet a navzájem se podporovat v tom, co je trápí. Vznik skupiny může iniciovat i někdo zvenčí, organizace či nějaký odborník. To, co dělá svépomocnou skupinu svépomocnou, je to, že si skupina zajišťuje svůj chod sama. Nezávislý odborník či zástupce organizace poskytuje zázemí a může působit jako moderátor či facilitátor skupiny. Důležité je rovnocenné postavení účastníků skupiny a vzájemná spolupráce a podpora.

Oldřich Matoušek uvádí hlavní principy svépomocných skupin, jako jsou oslabení pocitů izolace, vzájemná emocionální podpora a zvládnání vlastních potíží podporováním druhých lidí.⁵

Z blogu o sexuálním zneužívání⁶ a z našich zkušeností uvádíme následující principy. Všechny tyto principy jsou velmi důležité a platí také u lidí s mentálním postižením.

⁴ <http://sexualni.zneuzivani.cz/svepomoc/svepomocne-skupiny/> z 31. 3. 2016

⁵ MATOUŠEK, O. (2001): *Základy sociální práce*. Praha: Portál

⁶ <http://sexualni.zneuzivani.cz/svepomoc/svepomocne-skupiny/> z 31. 3. 2016

- **Princip oslabení pocitů izolace**

Prvním principem, na kterém funguje svépomocná skupina, je oslabení pocitů izolace, jako je: „Jsem v tom sám. Jsem jiný.“ Lidé, kteří si připadají od okolního světa izolovaní, se ve skupině setkávají s dalšími, kteří mají podobné životní osudy, a tento fakt je spojuje a izolaci oslabuje. Vede je naopak k pocitu: „Nejsem v tom sám, ostatní mají podobné problémy nebo jsou na tom i hůř.“



Paní Věra na skupince otevřela téma hledání partnera. Popisovala svoji touhu mít partnera, a jak se jí nedaří žádného najít. Byla ráda, že paní Eliška se přihlásila s podobnou zkušeností.

- **Princip vzájemné emocionální podpory**

Účastníci se nejen potkávají, ale při sdílení se vzájemně podporují, mívají často pocit, že „jsou na jedné lodi“ – jsou nejenom příjemci pomoci, ale zároveň pomoc poskytují druhým. Účastníci získávají zkušenost, že se dovedou sami o sebe postarat. Potíže jsou zvládnány i tím, že účastník pomáhá zvládat podobné problémy někomu jinému – najednou je člověk vytržen z řešení vlastních problémů a bezvýchodné situace a orientuje se na problémy druhých. Zjišťuje, že jeho podpora a přítomnost může být pro druhé důležitá a nápomocná v řešení jejich problémů, posiluje se tím jeho sebevědomí i chuť postavit se svým vlastním problémům.



Paní Johana si úplně nevěděla rady s tím, jak se rozejít s přítelem. Paní Pavla už tuto zkušenost měla, takže si o tom mohly společně popovídat. Pavla Johaně dodala odvalu a ta se rozhodla, že už svému příteli konečně řekne, že s ním nechce být.

- **Princip svépomoci**

Princip svépomoci znamená, že jde o laickou pomoc lidí, kteří si předávají své zkušenosti. Podporují se a překonávají asymetrii, která vzniká mezi profesionálním poskytovatelem pomoci a klientem. Svépomocná skupina není odbornou pomocí a ani nenahrazuje odbornou pomoc. Znamená to, že nejde o psychologickou, psychoterapeutickou, sexuologickou ani gynekologickou pomoc.

- **Princip vzájemné důvěry**

Je nezbytným principem všech svépomocných skupin. Tímto principem je zajištěno vytvoření bezpečného prostoru, kde se účastníci nebojí řešit velmi intimní záležitosti, protože důvěřují ostatním, že nebudou věci ze skupiny vynášet a sdělovat je dalším lidem.



Paní Jarka by se ráda na skupince svěřila se svým špatným sexuálním zážitkem, ale bojí se, aby si to pak neštěbetali i vrabci na střeše. Trvalo jí rok, než získala

ve skupinu a její účastníky důvěru a začala věřit, že nikdo její trápení nebude vyprávět dalším lidem mimo setkání skupiny.

- **Princip dobrovolnosti**

Důležité je, aby každý účastník do skupiny vstupoval dobrovolně. Do účasti ho nemůže nikdo nutit. Účastník si také sám určuje, zda a kdy se zapojí do diskuze. Mluví, jen když sám chce.



Pan Pavel se do skupiny přihlásil, protože by si rád našel přítelkyni. O dění ve skupině se velmi zajímá, ale je spíše nesmělý a stydlivý a více mu vyhovuje poslouchat příběhy a zkušenosti druhých účastníků než mluvit o svých problémech.

- **Princip demokracie**

Tento princip znamená, že všichni účastníci mají stejné právo na vyjádření a ovlivňování chodu skupiny. V rámci skupiny je potřeba se dohodnout na mnoha věcech, např. na pravidlech, na základě kterých bude skupina fungovat. Pro utvoření pravidel se může použít demokratický princip hlasování, kdy se skupina řídí názorem většiny.



Skupina se dohodla na tom, že mají právo na přestávku. Během setkání se mohou účastníci dohodnout, kdy chtějí přestávku mít.

Svépomocná skupina rodičů lidí s mentálním postižením

Ještě než se budeme více věnovat skupinám lidí s mentálním postižením a jejím specifickým, chtěli bychom se krátce zmínit o skupinách pro rodiče lidí s mentálním postižením. Rodiče lidí s mentálním postižením mají na to, jak jejich děti vnímají, pojmají a rozumějí své sexualitě, velký vliv. Mohou fungovat jako bariéra pro to, aby se k jejich dětem s postižením dostaly jakékoliv informace o sexualitě, nebo také mohou jejich informovanost velmi podporovat. Jejich postoj k této problematice je proto velmi důležitý a skupina jim může pomoci se s tématikou sexuality svých dětí lépe vyrovnat.

V čem může skupina pomoci

- Vytvořit bezpečný prostor
- Překonat tabu spojená se sexualitou svých potomků
- Sdílet obavy ze sexuality potomků
- Najít možnost, jak tyto obavy zmírnit
- Najít způsob, jak k sexualitě svých potomků přistupovat
- Přejít od restrikce k podpoře

Mnoho skupin, které mají charakter svépomocné skupiny, se schází ve virtuálním prostoru, prostřednictvím sociálních sítí, zejména na Facebooku. Svépomocné skupiny lidí bez postižení nejsou na rozdíl od skupin lidí s mentálním postižením závislé na pomoci asistenta, který zajišťuje chod skupiny organizačně, o čemž se zmiňujeme v kapitole 3 - Než se skupina začne scházet.

Pro rodiče, kteří chtějí založit svépomocnou skupinu, která se bude fyzicky scházet, doporučujeme volně se inspirovat pravidly a doporučeními, která jsou popsána níže, v kapitole 4 - Jak podporovat skupinu. Skupina může mít mnoho podob a být hodně neformální, v každém případě ale doporučujeme stanovit si pravidla skupiny.

Pokud by chtěli svépomocnou skupinu založit odborníci nebo nějaká organizace, je dobré se zamyslet nad některými otázkami.

Důležité otázky pro zakladatele skupiny:

- Proč chceme skupinu založit? Za jakým účelem?
- Jaká bude naše role? Organizátor, moderátor, facilitátor...
- Doba trvání skupiny - časově omezená, neomezená, pro potřeby projektu...
- Chceme být jen u vzniku skupiny a pak ji nechat žít vlastním životem?
- Chceme být po celou dobu v roli moderátora či facilitátora, nebo chceme, aby tyto role později převzali členové skupiny?
- Má být skupina otevřená novým členům, nebo uzavřená a nové členy nepřibírat?

At' již skupina vznikne díky iniciativě rodičů či blízkých, nebo se na jejím vzniku podílí někdo zvenčí, vždy je důležité, že skupina vznikne proto, že o ní účastníci mají zájem a její vznik odpovídá na potřeby případných účastníků a hlavně jejich zájem tyto potřeby řešit účastí na svépomocné skupině. Pokud skupina vznikne převážně z potřeb odborníků nebo organizace, nejedná se již o svépomocnou skupinu. Není vyloučeno, že se tak může časem stát, ale je zde velké riziko, že skupina nebude mít dostatečnou motivaci se scházet dále sama od sebe.

Svépomocná skupina lidí s mentálním postižením

Lidé s mentálním postižením mají podobně jako ostatní lidé potřebu řešit témata jako jsou vztahy, sexualita a zneužívání. Lidem s mentálním postižením často chybí možnosti, jak a kde získat informace a zkušenosti s danými tématy. Vzhledem ke své nedostatečné informovanosti, a často i snadné ovlivnitelnosti a manipulovatelnosti, jsou skupinou silně ohroženou zneužíváním a násilím. Zahraniční zdroje uvádí, že asi 60-70 % lidí s mentálním postižením se někdy setkalo s nějakou formou zneužívání či násilím.

V čem může skupina pomoci

- Poskytnout bezpečný prostor
- Potvrdit právo na vztahy a sexualitu
- Učit se povídat o svých problémech
- Učit se důvěřovat druhým lidem a svěřit se jim
- Učit se řešit problémy
- Učit se předcházet zneužívání
- Vypořádat se s případným zneužíváním či násilím

Svépomocné skupiny mohou lidem s postižením poskytnout prostor, kde si mohou popovídat s ostatními lidmi o tom, co je zajímavá a trápí, najít zde inspiraci k řešení problémů a zároveň pomoci hledat způsob řešení problémů ostatním. Skupina může být místem, kde se její účastníci dozvídají mnoho informací o vztazích a sexualitě a porovnávají svoje zkušenosti se zkušenostmi ostatních. Účastníci zjišťují od ostatních, jaké jsou možnosti, jaké jsou společenské normy – co je běžné a co již běžné není. Navazují vztahy mezi sebou ve skupině, a učí se tedy nejen povídáním o vztazích, ale i díky skupinové dynamice, jak ve vztazích fungovat a jak řešit různá nedorozumění a konflikty mezi sebou. Především zde mohou svůj problém sdílet a někomu se svěřit, což je pro život velmi důležitá dovednost. Konečně pak svépomocná skupina může sehrát velmi důležitou roli při prevenci či vyrovnání se s různými formami zneužívání. Účastníci se mohou na skupince dozvědět informace a zkušenosti ostatních o tom, co to je zneužívání. V případě, že se setkají s něčím podobným, mohou lépe rozpoznat, že jde o něco špatného, a také se mohou naučit, jak se mohou bránit. U lidí, kteří se již s nějakou formou zneužívání setkali, může skupina pomoci tím, že se o tom mohou účastníci svěřit ostatním a poslechnout si, jak se s podobnými situacemi vypořádávali ostatní. Může jim také pomoci pocít, že nejsou jediní, komu se to děje, a že jsou možnosti, jak to řešit a vyrovnat se s tím.

Skupina a jednotlivá setkání mají u lidí s mentálním postižením svá specifika. Je potřeba počítat s tím, že lidé s mentálním postižením potřebují větší podporu při založení a vedení skupiny. To může například znamenat, že pomůžeme lidem, u kterých víme, že je trápí problémy spojené s danou tematikou a rádi by si o nich povídali, se založením skupiny. Formou nabídky je možné přizvat další členy skupiny. Důležité je, aby měli zájem o daná témata, byli motivováni účastnit se aktivit skupiny a měli představu, co od skupiny očekávají. Nemusí nutně mít vlastní zkušenost se vztahy, sexem nebo zneužívání, stačí zájem o téma. Pokud o účast ve skupině stojí více rodinní příslušníci nebo profesionálové ze služeb než člověk s mentálním postižením samotný, nebo pokud kvůli nedostatečné nabídce jiných volnočasových aktivit člověk využívá jakékoliv nabídky, měl by to asistent včas odhalit a účastníka eventuálně navést jinam, tedy nabídnout mu jinou aktivitu. Více se o motivaci se dočtete v následující kapitole.

3

Než se skupina začne scházet

Co je obsahem této kapitoly

- Nad čím se zamyslet
- Základní kritéria přijetí do skupiny
- Témata skupiny
- Složení a velikost skupiny
- Místo a čas setkávání
- Délka trvání setkání skupiny
- Asistent a podpůrný asistent s mentálním postižením

Nad čím se zamyslet

Předtím, než se rozhodnete zorganizovat svépomocnou skupinu, je dobré se zamyslet nad několika otázkami:

Důležité otázky

- Proč budou chtít lidé s postižením chodit na setkání skupiny? Co je nejspíš bude zajímat?
- Bude skupina smíšená (dámy a pánové dohromady) nebo homogenní - pro ženy či jen pro muže?
- Kolik lidí bude na skupince maximálně?
- Bude to skupina uzavřená či otevřená (bude se moct někdo připojit i v průběhu)?
- Jak často se skupina bude scházet?
- Kde se skupina bude scházet?
- Jaká bude role asistenta?
- Využijí roli podpurného asistenta z řad lidí s mentálním postižením?
- Jako asistent - budu moct nabídnout i jiné služby, jako např. individuální konzultaci, podporu v případě krizové intervence?
- Jako asistent - mám připravený krizový plán pro případ emočně náročné situace?

Základní kritéria přijetí do skupiny

- Dobrovolnost a motivace
- Schopnost pracovat ve skupině a dodržovat pravidla
- Určitá úroveň verbálních schopností, sebereflexe a abstraktního myšlení

Dobrovolnost a motivace

Lidé mohou chtít na setkání skupiny chodit z různých důvodů. Škála témat, která lidi s mentálním postižením mohou zajímat, je široká. Ptejte se a mluvte se zájemci o tom, proč na setkání chtějí chodit a jaká mají očekávání.



Pavel chce najít lásku a neví, jak na to, Lenka se bojí gynekologické prohlídky a ráda by se od ostatních dozvěděla, jestli je to vždycky tak nepříjemné. David by si rád odbyl první pohlavní styk, ale bojí se, že mu to nepůjde, Monika chce zase slyšet, jestli ostatní holky taky zapomínají na hormonální pilulky a co teda s tím. Martin se něco dočetl o nemoci AIDS a neví, jestli ji nemá taky, Kamila by ráda s ostatními holkami kecala o chlapech, a když tam budou i chlapi, tak by zas od nich chtěla vědět, co se jim na holkách líbí.

Někdy se setkáváme s tím, že se rodiče či asistenti snaží nejrůznějšími volnočasovými a vzdělávacími aktivitami vykrýt lidem s postižením jejich volné chvíle a často neberou v úvahu, jestli má tento člověk o aktivitu zájem. Ten pak někdy neví, proč se na kurzu či setkání ocitl, a je spíše pasivním až otráveným účastníkem, který zabírá místo někomu motivovanému.



Pan Radek se přihlásil do skupiny, protože mu maminka řekla, že by bylo dobré, aby se poradil o svém vztahu se slečnou. Pan Radek je ve vztahu spokojený a nemá potřebu to momentálně řešit a s někým si o tom povídat. Raději tento čas věnuje slečně. Asistentka si tedy dala schůzku s panem Radkem i s maminkou, kde si toto mohli vzájemně vyjasnit, a s maminkou i s Radkem se domluvili, že Radek může na setkání přijít, až bude sám chtít.

Také se může stát, že se přihlásí člověk, který sice chodí rád mezi lidi, baví ho diskutovat, jeho zájem je ale jiný a nechápe, že ústředním tématem skupiny jsou vztahy a sexualita. Na jedné skupině byl člověk, kterého bavilo vyloženě provokovat – účastníkům kladl nepříjemné otázky ve snaze zavést povídání jiným směrem či přeměnit ho na vášnivou debatu o tématu, které ale vyžadovalo citlivější přístup, a tím ostatní jen iritoval. Nebo může mít účastník očekávání,

keré skupina nemusí být schopna naplnit, často například najít si partnera či partnerku.



Pan Jaroslav rád chodil do kurzů a kroužků, takže byl nadšený z možnosti navštěvovat setkání svépomocné skupiny. Brzo se ale ukázalo, že spíš než bavit se o vztazích a sexualitě by si chtěl najít „holku“. To se mu ale nemohlo vyplnit, protože si s žádnou z účastnic vyloženě „nesedl“. Když toto po dvou setkáních rozpoznal, začal být na ostatní protivný a místo sdílení zážitků a výměny názorů se povídání stalo konfrontační a nepříjemné pro všechny zúčastněné. Asistentka se s ním na individuální konzultaci dohodla, že pro něj bude lepší hledat jiné aktivity, kde bude mít šanci si najít dívku.



Pro fungování svépomocné skupiny je dobrovolnost a motivace stěžejní. To, co vnímáme na motivaci jako důležité, je to, že na skupinu chtějí lidé opravdu chodit a neplní jen očekávání rodičů či lidí ze sociálních služeb. Proto je pro nás důležité zjistit, jestli má daný člověk o skupinu a její témata zájem sám za sebe. Se všemi tématy nemusí mít vlastní zkušenost, ale očekává se zájem si o těchto tématech povídat.

Vždy je ale třeba vše opravdu zvažovat a někdy je možné se rozhodnout vzít do skupiny člověka, u kterého si nejsme jistí jeho motivací. Nedostatečná motivace se může časem prohloubit. Ale asistent skupiny by měl vědět, proč se tak rozhodl a být připravený na to, že takový člověk ze skupiny odejde.



Rozhodli jsme se, že si před samotným setkáváním zájemce pozveme jednotlivě na tzv. **motivační pohovor**. Tím si oboustranně ujasníme, jestli jsme schopni splnit jejich očekávání, bavíme se o možné náplni setkání, mapujeme, jaké zkušenosti se sexuální osvětou už mají, co vědí a znají. Pohovor slouží také k navození potřebné důvěry mezi asistentkou a účastníky, k odstranění obav, popř. k vyjasnění si, zda jsou nějaká témata, která jsou pro konkrétního účastníka choulostivá, a jak toto zohlednit.



V některých skupinách zase asistenti se zájemci vyplňovali **dotazníky**, ve kterých se například ptali na dosavadní sexuální zkušenosti, na jejich touhy a přání v oblasti sexuálního života, jaký je jejich názor na masturbaci, pornografii, homosexualitu. To jim následně pomohlo lépe se připravit na setkání a nebyli tak zaskočení konfrontací mezi účastníky s rozdílným pohledem na věc.

Schopnost pracovat ve skupině a dodržovat pravidla

Kromě motivace je důležitá taky schopnost pracovat na skupině, být schopen respektovat určitá pravidla, jinak hrozí, že člověk bude práci ve skupině narušovat a skupina nebude schopná efektivně fungovat. Neschopnost práce ve

skupině může být pro fungování skupiny možná větším rizikem než nedostatek motivace. Nedostatečná motivace se může časem prohloubit, ale pokud člověk není schopen fungovat ve skupině, skupina se neutvoří a ostatní účastníky může takový člověk od dalšího docházení na skupinu odradit.

Určitá úroveň verbálních schopností, sebereflexe a abstraktního myšlení

Dalším kritériem přijetí do skupiny byla určitá schopnost vnímat verbální sdělení, schopnost sebereflexe a abstraktního myšlení. Hodně jsme zvažovali míru potřebné podpory a došli jsme k názoru, že u lidí s těžším stupněm postižení by se už nejednalo o svépomocnou skupinu, ale podpůrnou.

Témata skupiny



Setkání svépomocné skupiny není vzdělávací ani osvětová aktivita, nemá suplovat sexuální výchovu.

Něco nového se sice účastníci na setkání dozvědí, na většinu věcí si ale spíše mají přijít sami – prostřednictvím sdílení svých prožitků. Není ale vyloučeno, že se účastníci dohodnou a na některé setkání si pozvou odborníka na určité téma. Součástí setkání může být tedy osvěta, nebo nějaké nácviky, ale není to primární účel a není žádoucí, aby to bylo jedinou náplní svépomocných skupin.

Možná témata setkání skupin

- Tělesné a psychické změny během dospívání, rozdíly mezi mužem a ženou
- Moje tělo, intimní hygiena
- Gynekologická prohlídka u ženy, prohlídka na urologii u muže
- Gynekologické/ urologické problémy
- Vztahy - přátelství, láska
- Soukromí, intimita, moje hranice a hranice partnera
- Masturbace, sex
- Sexuální odchylky
- Antikoncepce a ochrana před pohlavními nemocemi, potrat
- Mateřství vs. nenaplněné přání mít dítě
- Těhotenství, porod, samovolný potrat
- Sexuální zneužívání a násilí

Složení a velikost skupiny

Složení skupiny

Při sestavování skupiny musíme vědět, jestli budou účastnicemi jen ženy, nebo jen muži, anebo jestli skupina bude smíšená. Je to na zvážení asistentů, na co si troufnou, co je jim bližší nebo také z jakého důvodu se skupina utvoří.



O některých záležitostech se může ženám mluvit lépe, když u toho muži nejsou. Může jít třeba o téma gynekologické prohlídky, gynekologických potíží, strachu z pohlavního styku nebo zneužívání. Stejně tak muži například můžou o masturbaci chtít raději mluvit jen mezi sebou. I ve skupince smíšené je tedy někdy vhodné po domluvě **určitou část setkání realizovat odděleně**. Pokud je tato možnost nabídnuta hned na začátku setkávání, účastníci sami po určité době začnou oddělená setkávání k určitým tématům vyžadovat.

Výhodou smíšené skupiny je pak zprostředkování pohledu, názoru a zkušenosti druhého pohlaví na určitou věc, diskuze může být taky živější než u skupiny složené jen z žen nebo jen z mužů. Počítejte ale s tím, že bude nutné si neustále vyjasňovat, jestli účastníkům nevadí bavit se o určitých tématech společně. U skupiny, která by se zaměřila vyloženě na téma sexuálního či domácího násilí, bychom doporučovali skupinu složenou z účastníků stejného pohlaví, aby se účastníci či účastnice cítili bezpečněji.

Určitě by nebylo nejlepší, kdyby skupina byla nevyvážená, tedy s výraznou převahou jednoho pohlaví, pokud jde o skupinu smíšenou, nebo s velkými věkovými výkyvy. Pokud ale účastníky spojuje společný zájem a ve skupině se cítí dobře, nemusí být větší věkový rozdíl mezi účastníky, ani převaha mužů nebo žen překážkou pro vytvoření skupiny. Podobný věk a vyvážená skupina jsou důležitější pro osvětové akce, než pro svépomocnou skupinu.

Některé skupiny se utvoří na základě nabídky nějaké organizace, která vyzve zájemce, aby se v případě zájmu přihlásili. Často se stává, že skupina vznikne „zezdola“ – lidé podobnou „aktivitu“ poptávají sami, například v rámci sociálních služeb, zejména u větších poskytovatelů služeb nebo u pobytových zařízení.



Martin a Anička se poznali v chráněné dílně a teď spolu chodí 2 roky, Vlad'ka a Milan se znají z denního stacionáře a právě se zamilovali. Dílna i stacionář patří pod jednoho poskytovatele sociálních služeb, který svým klientům nabízí také konzultace u tzv. sexuální důvěrnice. Tam oba páry začaly docházet, protože je zajímala spousta věcí kolem partnerského vztahu, a taky o tom, jak si lásku prosadit proti rodičům. Protože se znali a věděli o svých problémech navzájem,

spolu se sexuální důvěrníci je napadlo vytvořit skupinu, do které se budou moct přihlásit další páry i jednotlivci, které zajímají podobná témata a budou se o nich chtít bavit.

Žádná kombinace tedy není vyloučena a žádná nemusí být ideální. Vždy bude záležet na tom, s jakým záměrem do toho půjdou asistenti, s jakými zkušenostmi a s jakými aktuálními potřebami se ve skupině lidé sejdou.

Někdy je těžké si dopředu skupinu definovat jako **uzavřenou**, kdy od začátku se scházejí stále ti samí lidé, nebo **otevřenou**, kdy jednotlivá setkání jsou brána jako samostatné „lekce“ a přijít může kdokoliv. Určitě je lepší, když je – pokud už se účastníci dopředu dobře neznají, třeba ze zařízení sociálních služeb – skupina co nejméně proměnlivá, aby měli účastníci možnost navodit mezi sebou atmosféru důvěry. Zároveň se ale v průběhu může stát, že někdo z původních účastníků „odpadne“ a pak je na rozhodnutí samotných účastníků, jestli umožní někomu dalšímu připojit se. Většina podobných situací vyplyne až v průběhu setkávání a rozhodovat se budete v závislosti na konkrétních okolnostech.



Občas jsme se setkávali s dotazem, jestli je účast na skupince omezena stupněm či typem míry podpory a závažností postižení. V podstatě není, ale důležitý je zájem o témata a chuť a schopnost se o nich bavit, což vylučuje lidi s velkou mírou podpory a takovou mírou postižení, které znemožňuje porozumění mluvenému slovu. Je na zvážení každého asistenta, jestli do skupiny zařadí někoho s vyšší mírou podpory, takové lidi může skupina táhnout nahoru, nicméně skupina bude nejspíš lépe fungovat, když budou účastníci na podobné úrovni, hlavně co se týče zkušeností, vstupního přehledu o tématu, komunikačních dovedností. Je třeba také počítat s tím, že někteří lidé potřebují více času, než se s ostatními sžijí a začnou se vyjadřovat k daným tématům. Ve skupině můžou být lidé, pro které bude skupina přínosná i bez toho, že by se vůbec vyjadřovali - mohou být spíše posluchači.



Skupina z jednoho velkého zařízení, kde se klienti částečně znali mezi sebou (ale ne všichni), se skládala z lidí, kteří se sami přihlásili. Petr a Kamil požádali asistenta, aby je přihlásil. Tito dva pánové měli partnerky, se kterými se pravidelně stýkali, a zajímali se o to, jak to „chodí“ u ostatních, jaké mají zkušenosti, jestli také řeší to, že je pro ně složité schůzku s partnerkou si zorganizovat, aniž by do toho nebyli zapojeni další čtyři lidé (osobní asistenti a koordinátorky služby chráněného bydlení), dále že nemají soukromí, že by chtěli společně bydlet. Petr a Kamil toho moc nenamluví. Kdo je ale dobře zná nebo s nimi tráví víc času, dokáže se s nimi domluvit a poznat, co chtějí ostatním sdělit. Asistenti proto navrhli jejich účast na skupince. Oba tam rádi docházeli, aktivně se ale zapojovali jen málo. Poslouchali ostatní, občas něco pár slovy

okomentovali. Spíše se ptali, na setkání často na začátku vnášeli témata, která pro ně byla právě aktuální. Asistentka je nenutila se ke všemu vyjadřovat, zároveň ale měli prostor, pokud něco chtěli říct. Všichni tak měli dojem, že je pro ně účast důležitá, ostatní účastníci je plně respektovali. Petr a Kamil chodí na setkání dodnes a pořád je napadají nové a nové situace, které pak ve skupince všichni společně probírají.

Nepředpokládáme, že by na setkání měli s účastníky chodit asistenti, kteří by je popřípadě podporovali. Dovedeme si to představit jen tehdy, pokud by byla taková domluva daná hned na počátku a se souhlasem ostatních.

Velikost skupiny

Je důležité zvážit **počet lidí ve skupině**. Záleží na tom, kolik lidí skupinu povede nebo jí bude asistovat. Ideální počet jsou dva asistenti, nicméně mnohdy z různých důvodů povede skupinu jen jeden člověk.

Menší skupina je výhodou, ve větší přestávají mít jednotliví lidé pocit, že mají prostor se vyjádřit, ostych může přetrvávat déle. Byla by ale škoda, kdyby se častěji stávalo, že se sejdou jen dva nebo tři účastníci.



Pokud vede skupinu jeden člověk, je maximální počet lidí ve skupině 10. Optimální počet lidí, kteří na skupinu reálně přijdou, je dle našich zkušeností 6 – 8 lidí. Vždy je třeba ale počítat s tím, že málokdy se setkají všichni členové skupiny. Někdo bude nemocný, jiný pojedje na hory atd. Proto je lepší, aby počet lidí ve skupině byl 10. **Jestliže povedou skupinu dva lidé, je možné mít ve skupině více lidí, zde bychom doporučili maximální počet 12 lidí, optimální počet je kolem 8 – 10 lidí.**

Místo a čas setkávání

Setkávání je možné na jednom místě a v pevně stanovenou dobu. Tato varianta bude nejspíš převládat. Stejný čas a místo je důležité hlavně ze začátku z toho důvodu, že si účastníci snadněji zapamatují, kdy a kde se setkávají. Stejně tak je důležitá pravidelnost, nejlépe jednou za týden, účastníkům to umožní dříve se se skupinou sžít, delší intervaly můžou dobu sžívání a identifikování se skupinou prodloužit, nebo dokonce znemožnit. Ne vždy je ale interval jednou týdně možný, pak je dobré se scházet alespoň jednou za 14 dní. Známe ale i skupiny, které se scházejí jednou za měsíc, a tak jim to i vyhovuje, skupina ale funguje v rámci většího zařízení sociálních služeb, které svým klientům nabízí i další prostor pro vzájemné povídání.



Pro skupinu je důležité, aby se účastníci cítili příjemně. Mělo by to být pokud možno místo bezbariérové, na neutrální půdě, tedy tam, kde účastníci nebydlí, netráví čas ve stacionáři, nepracují. Ne vždy je to ale možné. Nejdůležitější bude, aby setkání probíhala nerušeně – účastníci by se měli cítit bezpečně, místnost by určitě neměla být průchozí, dopředu by mělo být s ostatními v budově domluveno, aby setkání zbytečně nevyrušovali. Ideální bude, když budou mít účastníci poblíž k dispozici také sociální vybavení a malou kuchyňku či koutek, kde si budou moct připravit malé občerstvení.

Sezení by mělo být uspořádané do kruhu - podporuje to diskusi, vzájemné naslouchání a reflexi. Nejspíš budete vycházet z daných možností, někde budou k dispozici židle, jinde křesla, nebo taky nic z toho.



Setkání jedné skupiny se uskutečnila v tělocvičně, která ale nevypadala jako typická tělocvična. Byl tam koberec a sami účastníci si vyrobili velké polštáře, na kterých seděli a na některých se dalo i ležet. Zvyšovalo to neformálnost setkávání a větší pocit bezpečí.



Nechte samotné účastníky, aby si místnost přizpůsobili podle sebe. Mohou si donést svíčky, vůni, udělat si pohodlí při zemi na polštářích, pustit příjemnou hudbu – na všem by se samozřejmě měli domluvit.

Je možné se setkávat na různých místech a v různou dobu. Pak je ale potřeba se na konci setkání domluvit, kde se skupina setká příště a poslat pozvánku. Ze setkání podpůrců víme, že jsou schopni zvládnout i to, když se místo a čas setkávání mění. Jistou možností je pravidelné setkávání v čajovně, kavárně apod. To ale není úplně nejvhodnější vzhledem k náplni skupin, kdy předpokládáme, že se může mluvit o velmi intimních věcech.



Je určitě možné občas naplánovat návštěvu kavárny, čajovny, restaurace atd. Pomáhá to stmelovat a oživovat skupinu. Stejně tak může skupinu stmelit zorganizování výletu.

Čas setkávání je potřeba hlavně zvolit tak, aby účastníkům a asistentům vyhovoval. Bude to nejspíš v odpoledních až ve večerních hodinách – po práci.

Délka trvání setkání skupiny

Délka setkání závisí na tom, co účastníci zvládnou. Hodina je málo - skupině většinou chvíli trvá, než se do tématu „zabere“. Při trvání skupiny déle než 2 hodiny už jsou účastníci většinou unavení.



Osvědčilo se **setkání trvající dvě hodiny**. Po asi 45 - 50 minutách byla asi 20 - 30 minutová přestávka, a pak se pokračovalo dále. Je samozřejmě možné skupinu trochu protáhnout, aby nekončila v momentě, kdy je ještě vhodné povídání dokončit a shrnout. Asistent by měl také počítat s tím, že někdo bude po skupině potřebovat od něj podporu, nebo bude muset dokonce nějakou podporu zprostředkovat. Nikdy nevíme, jaké téma se na skupině otevře a co to s kým udělá, takže je vhodné vždy počítat s nějakým časem navíc.

Asistent a podpůrný asistent s mentálním postižením

Asistent



U skupin lidí s mentálním postižením je důležité počítat s asistencí člověka bez mentálního postižení. Asistent skupiny je hlavně ze začátku koordinátorem, moderátorem, organizátorem. Konkrétně to znamená, že má hlavní zodpovědnost za to, že členové skupiny dodržují pravidla a chovají se k sobě s respektem, pomáhá se zajištěním místa, času, občerstvení, s vedením diskuze, s výběrem tématu, řešením sporů a konfliktů. Vzhledem k charakteru skupiny by si asistent měl dávat pozor, aby ve skupince nepůsobil v roli lektora, pedagoga, terapeuta nebo jiného odborného pracovníka. Asistent tedy nemusí vstupovat do obsahu setkání a řešit témata, ale spíše pomáhá, aby se všichni mohli vyjádřit, říct svůj názor a svojí zkušenost a reagovat v diskuzi na ostatní účastníky. Role asistenta by měla být podpůrná a měla by vycházet z potřeb účastníků dané skupiny.



Asistenti musí mít samozřejmě chuť pracovat s lidmi s mentálním postižením, musí být empatictí a umět navodit důvěrnou atmosféru, sami by měli být vyrovnaní se svojí sexualitou.

Ve skupinách, o kterých víme, se asistentkou skupiny stala žena, která nabízela poradenství v oblasti partnerských vztahů a sexuality, byla to osoba, na koho se lidé s postižením s důvěrou obraceli s nejrůznějšími problémy. Většinou už to tedy byla osoba „prověřená“, protože skupina vznikla v rámci nějakého zařízení, kde se s klienty setkávala i při jiných příležitostech. Mnohdy se ale asistent skupiny a účastníci z předchozí zkušenosti znát nebudou a není to samozřejmě podmínkou. Je ale důležité umět vzbudit důvěru.



Původně jsme si mysleli, že role asistentky bude spíše organizační – že skupinu „dá dohromady“, zajistí místo a čas, a v průběhu fungování se bude spíše stahovat do ústraní. Její role měla být spíše podpůrná, zvláště v těch případech, kdy se skupina octne v nějakém mrtvém bodě – když například bude mít pocit, že se někomu nedaří prosadit ve skupině, i když se snaží, když si skupina

neuvědomí porušování pravidel, nebo když se některý z účastníků „zhroutí“. Zjistili jsme ale, že u svépomocné skupiny lidí s mentálním postižením je role asistenta zatím nezastupitelná – právě proto, že se skupina do „mrtvých bodů“ dostává poměrně často. Dokážeme si představit, že se **asistent upozaduje v některých momentech setkání, může být dokonce v ústraní během celého setkání, ale skupině by měl být raději nablízku**. Nevylučujeme, že skupina může fungovat úplně bez asistentky po několika letech vzájemného sehrávání.



Iva je sexuální důvěrníci v rámci jedné společnosti, která zároveň poskytuje službu chráněného bydlení a podpory samostatného bydlení v několika bytech. Zároveň vede už 6 let svépomocné skupiny. Původně si myslela, že skupinu jen „nastartuje“ a bude se účastnit jen v případě, že ji o to skupina požádá, nebo bude-li potřeba v průběhu setkání (Iva má svou kancelář v blízkosti místnosti, kde se skupina schází). Účastníci si sice vyzkoušeli setkání bez Ivy, a to už během prvního půl roku fungování, ale trvali pak na tom, aby Iva byla u každé schůzky – nedařilo se jim držet se domluveného tématu, pro některé z nich bylo nepříjemné, že neustále musí upozorňovat na nedodržování pravidel (často skákání do řeči, pozdní příchody a předčasné odchody ze setkání), u některých témat si nevěděli rady (třeba jak správně nasadit kondom). Iva dospěla k tomu, že bude lepší se skupiny v roli asistentky účastnit, po „zaběhnutí“ skupiny se postupně víc a víc stahovala do ústraní. Účastníci se naučili dobře fungovat i bez její podpory (respektovali se a dodržovali pravidla, uměli sdílet a naslouchat, řešit konflikt atd.). Po asi 3 - 5 letech teprve měla pocit, že skupina je natolik sehraná, že už stačí mít asistentku jen nablízku, protože si účastníci dokážou pomoci sami, nebo si dokážou uvědomit, že potřebují pomoc zvenčí a řeknou si o ni. Iva vedla několik skupinek, toto se jí podařilo jen u některých.

Jestli Vám vyhovuje **pracovat ve dvojici**, mohlo by to být prospěšné – můžete se vzájemně podporovat, doplňovat a poskytovat si zpětnou vazbu. Důležité je si setkání společně naplánovat, aby úlohy jednotlivých asistentek byly dopředu rozděleny, bez improvizace to ale samozřejmě nepůjde.



Je možné využít dobrovolníka, například studenta speciální pedagogiky, psychologie, sociální práce apod.

Asistent či asistentka může být člověk, se kterým se účastníci setkávají i při jiných příležitostech – je například zaměstnancem nějaké využívané sociální služby, nabízí vzdělávací a zájmové kurzy, je poradcem. Nebo je jejich role omezena jen na asistenty svépomocné skupiny.



Účastníci by od začátku měli vědět, jestli jim asistenti můžou být k dispozici i jako důvěrníci, jestli jim nabídnou individuální či párovou konzultaci a jestli

jim budou nápomocní i v případě řešení nějaké choulostivé či krizové situace.

Účastníci to totiž často od asistentů skupiny očekávají. A když už jim asistenti nebudou moci nabídnout konzultace nad rámec skupiny či z nějakého důvodu nechtějí, pak by měli zprostředkovat kontakt na někoho jiného.

Podpůrný asistent s mentálním postižením

V rámci několika skupin jsme si vyzkoušeli i **spolupráci s asistentkami s mentálním postižením**. Ty s námi absolvovaly školení, které trvalo 10 hodin (v pěti lekcích), kde si zkoušely hlavně momenty, kdy by mohly být skupině nejvíce nápomocné – například svým příběhem či komentářem při otevírání nějakého tématu (pokud to skupina potřebuje), neformálním povzbuzujícím rozhovorem během „přestávky“.



Asistentky při setkání většinou fungovaly velice dobře, ale jako nevýhodu jsme vnímaly to, že si předtím neprošly svépomocnou skupinou jako běžné účastnice. Tato zkušenost jim chyběla a některé asistentky pak ubíraly prostor při povídání ostatním. Martina měla například pocit, že součástí role podpůrné asistentky je řešení konfliktů účastníků skupiny a dávání rad, co se má a nemá dělat. Podpůrná asistentka Eva vzhledem ke zkušenostem s podobnými aktivitami svoji roli zvládala lépe a stačilo jen taktí upozornění asistentky, že prostor mají mít hlavně účastníci skupiny.



Paní Eva líčí své dojmy ze setkání skupiny: „*Přijela jsem na setkání s asistentkou a seznámila jsem se tam s děvčatama, co přišly. Mluvily jsme o různých tématech, která se týkala jejich života. Vždycky jsem čekala, jestli budou mít zájem se o tématu bavit. A pokud někdo měl zájem, zkoušela jsem jim říct i svoje zkušenosti. Když někdo neměl zájem, tak jsem ho nenutila. Nabídla jsem jim, že jsem tam s nima, že mohou bez problému o těch věcech mluvit, že se nemusí přede mnou stydět. Vyprávěla jsem jim svoje zážitky ze života. Staly se vlastně mojema kamarádkama. Pomocná lektorka by měla dávat pozor, aby se dodržovala pravidla – třeba nechat domluvit druhého a neskákat mu do toho. Ale taky třeba dát slovo druhému. Mým úkolem byl i úsměv, který měl dodat odvahu, říct druhému, že se není čeho bát, zdůrazňovat, že se to nedostane ven, nikdo to neuslyší.“*



Pokud máte pocit, že Vám bude spolupráce s asistentem či asistentkou s postižením dobře fungovat, můžete to vyzkoušet. **Asistenta či asistentku byste měli dobře znát, vědět, jak fungují ve skupině** – jestli nemají tendenci ostatní poučovat nebo dokonce kritizovat, nutit je vyjádřit se, stahovat na sebe nepřiměřeně pozornost, jestli nejsou k lidem okolo nepřijemní. Přitom asistent

či asistentka nemusí být přímo tahouni ve skupině, neměl by to být ale člověk uzavřený a spíše pasivní, ale hlavně vnímavý k ostatním. Také by měl projít výcvikem nebo přípravou, kde se učí takovým dovednostem jako je nehodnotit názor druhých, otevírat témata a říkat svoje zkušenosti. A podle nás by si předtím měl projít svépomocnou skupinou jako běžný účastník a tudíž si některé situace zažít na vlastní kůži. Není samozřejmě nutné, aby se asistenti s postižením účastnili setkání jen jako asistenti – na skupince můžou být i jako účastníci, kteří mají k tématu co říct a někdy potřebují poradit i od ostatních. Nebo se naopak může v ideálním případě stát i to, že se této podpůrné role přirozeně ujme i některý z účastníků sám.

Co je obsahem této kapitoly

- Organizační zajištění chodu svépomocné skupiny
- Pravidla skupiny
- Struktura prvního setkání
- Struktura dalších setkání
- Práce s obsahem
- Rituály

Organizační zajištění chodu svépomocné skupiny

- Kontaktní osoba
- Osoba, která bude mít seznam členů a kontakty na ně
- Prostor a čas setkání
- Moderátor setkání
- Zajištění drobného občerstvení
- Úklid místnosti po skončení setkání
- Případné zajištění hostů
- Případná propagace skupiny, pokud je potřeba doplnit členy
- Správa webu, pokud má skupina své stránky

Výše zmíněné body je třeba mít na paměti, když zakládáme skupinu a chceme, aby dobře fungovala. U lidí s mentálním postižením je ale situace specifická, protože hodně záleží na schopnostech účastníků a ty se můžou hodně lišit. Na jedné skupině bude potřeba dlouhodobá velká podpora od asistenta, na jiné skupině budou účastníci schopni v relativně krátké době některé organizační věci zastat sami.

Zvláště na začátku bude hodně bodů zajišťovat asistent skupiny, který teprve časem může předávat účastníkům více zodpovědnosti za chod skupiny. Asistent pracuje na tom, jak jednotlivé účastníky více zapojovat do dění na skupině a méně tak zůstává na samotném asistentovi.

Kontaktní osoba

V případě, že je skupina otevřená a počítá s doplňováním členů, nebo polootevřená, kdy má stabilní počet členů, ale v případě odchodu některého člena se počítá s doplněním skupiny, je potřeba oslovovat případné zájemce. Skupina potřebuje kontaktní osobu, na kterou se bude moci případný zájemce obrátit. Tato osoba pak komunikuje se zájemci, odpovídá na jejich dotazy, sjednává si s nimi první schůzku, kde jim předává informace o skupině, a zjišťuje jejich motivaci. Pokud je zájemce do skupiny přijatý, pošle mu pozvánku, aby věděl, kde a kdy se skupina schází. Přijetí nového člena by mělo následovat vždy po domluvě s ostatními členy skupiny.

Kontaktní osobou je v případě skupin lidí s mentálním postižením, hlavně na začátku, asistent skupiny.



Je možné, že částečně by tuto funkci mohl mít i nějaký účastník skupiny, pokud by se ukázalo, že je dostatečně organizačně schopný – po nějakém školení – tuto funkci zvládnout. Zde můžeme poukázat na skupinu tzv. podpůrců, která se schází za účelem volnočasových aktivit, a vedoucími této skupiny jsou dva muži s mentálním postižením, kteří prošli školením, jak takovou skupinu vést.

Osoba, která bude mít seznam členů a kontakty na ně

Dále je potřeba mít kontakty na členy skupiny v případě jakýchkoliv změn. Je potřeba určit jednoho člověka, který bude mít tento seznam na starosti a jeho povinností bude kontaktovat ostatní v případě zrušení setkání, případně změny místa atd. Tomuto člověku pak ostatní volají v případě, že nemůžou nebo nechtějí z nějakého důvodu přijít, nebo v případě, že se opozdí.

V začátku formování skupiny se dá opět očekávat, že tuto funkci bude mít asistent skupiny. Nicméně po nějaké době je možné se domluvit, že někdo ze skupiny si tuto funkci převezme. Pokud se skupina dohodne na člověku, který tuto funkci převezme, tak se členové skupiny již nebudou omlouvat asistentovi, ale tomuto člověku, který pak na začátku setkání sdělí, kdo se omlouvá, že nepřijde, nebo přijde později. Tento člověk může také mít na starosti případné posílání pozvánky na další setkání s uvedením místa setkání a času. To platí hlavně v případě, kdy není dáno stabilně jedno místo a čas, ale mění se to.

Moderátor setkání

Koordinátor nebo moderátor setkání je velice důležitou osobou a zde je nezastupitelná role asistenta. Hlavně na začátku bude tato role hlavně v jeho kompetenci.



Je možné se časem domluvit, že některé věci převezmou sami účastníci. Například opakování pravidel může převzít účastník skupiny a nemusí čekat na dotaz nebo vyzvání asistenta. Jiný účastník může mít na starosti závěrečné rozloučení. Skupina může mít zodpovědného člověka za hlídání času, který hlásí, že je čas na přestávku, že je čas přestávku skončit, kdy je čas skončit celé setkání atd. Skupina si může domluvit, jakým způsobem bude tento člověk na to, že vypršel čas, upozorňovat.



Na jedné skupině si členové domluvili jako signál houkání, takže když je čas přestávky, hlídač času zahouká a pro ostatní to znamená, že je čas na přestávku, nebo že je čas ukončit celé setkání.

Asistent ale bude mít hlavní zodpovědnost za to, že se dodržují pravidla - hlídá, jestli má prostor každý, kdo se chce vyjádřit, ale také dává pozor na to, aby nebyl nucen mluvit někdo, kdo nechce. Nenásilně osloví ty, co mlčí, jestli chtějí něco říct, dává pozor, aby nebyl žádný názor zesměšňován, aby si účastníci nenadávali atd. Na konci myslí na závěrečné zhodnocení setkání a zpětnou vazbu. Domluví se s účastníky, čemu by se chtěli věnovat příště. Na závěr se domluví další setkání, pokud není stabilní, nebo se upozorní, kdy je další schůzka, pokud je v delších rozestupech než týdeních. Více k roli asistenta najdete výše v kapitole o asistentovi.

Zajištění drobného občerstvení

K dobré a neformální atmosféře přispívá možnost udělat si kávu, čaj, případně dát si nějaké sušenky či brambůrky. Na prvních schůzkách to může zajistit organizace, pod jejíž záštitou se skupiny scházejí. Dále je ale dobré se dohodnout, jak to bude na dalších setkáních.



Na setkání skupinky se účastníci domluvili dát do pokladničky 20 Kč. Příspěvek je dobrovolný. Za tyto peníze se koupí káva, čaj, mléko, cukr atd. Ten, kdo nesouhlasil, ten si může donést vlastní občerstvení.



Časem je možné se dohodnout, že někdo z účastníků bude mít na starosti kávu a další věci dokoupit, když budou docházet. Kdykoliv je to možné a někdo z účastníků zvládne některé věci udělat sám, je dobré se domluvit, jestli by si to nechtěl vzít na odpovědnost.



Pokud je ve skupině takto schopná jen jedna osoba, je možné zvážit, jestli z ní neudělat druhého asistenta a vyškolit ho, aby tuto roli zvládnul lépe. Ideální je situace, že se jednotlivé funkce rozloží mezi všechny účastníky, nebo aspoň většinu.

Úklid místnosti po skončení setkání

Na konci každého setkání je potřeba myslet na úklid místnosti a nádobí. Opět záleží na tom, jak se skupina dohodne. Může to uklidit jeden člověk. V úklidu se pak budou jednotliví účastníci střídat, nebo se mohou domluvit, že si každý člověk uklidí sám po sobě.



Je důležité, aby účastníci cítili za úklid zodpovědnost a místnost uklidili, i když se třeba skupina schází v zařízení, které má uklízečku. Členové skupiny by měli dát místnost vždy do původního stavu. Zvyšuje to pocit zodpovědnosti a vědomí vlastních schopností a dovedností.

Případné zajištění hostů

Některé skupiny mohou chtít pozvat na svá setkání různé hosty. Může to být sociální pracovník, psycholog, sexuolog, gynekolog, člověk, který má zkušenosti s danou problematikou, něco se naučil, něco prožil a chce se o své znalosti a zkušenosti podělit. Může jít o tvůrce filmu s tematikou sexuality a vztahů atd. Pozvat lze kohokoliv, kdo může být pro účastníky skupiny přínosem.

Případná propagace skupiny, pokud je potřeba doplnit členy

V případě otevřené skupiny, nebo doplnění skupiny v případě odchodu člena, je dobré mít promyšlené, jakým způsobem bude skupina propagovaná na veřejnosti a jak bude probíhat získávání dalších členů. Tato funkce bude nejspíš na asistentovi skupiny. V takovém případě je dobré, aby informace o skupině, kontaktní osoba a další byly uveřejněny na webových stránkách. Ideální varianta je, že skupina má vlastní webové stránky.

Správa webu, pokud má skupina své stránky

Za správu webu, pokud jej skupina má, bude nejspíš zodpovídat asistent skupiny. Příspěvky na web by ale měli v co největší míře vytvářet samotní členové skupiny.

Pravidla skupiny

- Pravidla dávají setkávání určitý pevný rámec.
- Určují, jak se budou členové skupiny k sobě chovat.
- Pravidla vymezují bezpečný prostor skupiny. Pravidla by měly vytvořit takový prostor pro setkávání, aby se tam každý člen mohl cítit bezpečně a neohrožený.
- Pravidla pomáhají skupině lépe fungovat, a pokud dochází k nějakému konfliktu, umožňuje to na tato pravidla odkázat.

Součástí každé, nejen svépomocné, skupiny jsou pravidla. Je důležité probrat pravidla hned na začátku – na prvním, maximálně na druhém setkání. Na dalších setkáních se pak pravidla znovu připomínají, aby účastníkům takzvaně „vlezly pod kůži“. Pravidlům se pak skupina věnuje vždy při příchodu nového účastníka.

Vždy je lepší, aby si pravidla každá skupina vytvářela sama. Na začátek můžeme vyzvat všechny účastníky, aby zkusili říct, jaká chtějí pravidla, jak chtějí, aby se jeden k druhému chovali. Co je na skupině možné a co není. Pokud jsou účastníci aktivní, napíše asistent na flipchart pravidla, která účastníci vymyslí. Je ale potřeba počítat s tím, že účastníci nebudou sami aktivní nebo nedovedou nějaká pravidla vymyslet.



Pro tento případ může mít asistent připravené kartičky s předepsanými pravidly, které dostanou za úkol buď individuálně, nebo třeba ve dvojicích, rozdělit na ty, která považují za důležitá a která ne. Pro odlehčení je možné mezi pravidla zařadit i taková, která jsou na první pohled nesmyslná nebo vtipná. Mohou je seřadit od nejdůležitějšího k tomu nejméně důležitému. Takže prvním krokem může být vybrat 10 pravidel, a pak je seřadit od nejdůležitějšího k tomu nejméně důležitému. Pravidel by nemělo být více než 10, vyšší počet se již špatně pamatuje a nebývá to pro skupinu efektivní.

Základní pravidla

- Mlčenlivost
- Vzájemný respekt
- Dobrovolnost

Mlčenlivost



Základním pravidlem je pravidlo mlčenlivosti (důvěrnosti) – o čem se mluví na skupině, o tom se nemluví mimo skupinu, čili nic se nevyneší ven. Tohle pravidlo musí mezi pravidly být, i kdyby jej účastníci sami nevybrali, protože vždy musíme dbát na to, aby skupina byla pro všechny bezpečným prostorem, kde se všichni cítí dobře a bezpečně. Je opravdu nutné tohle pravidlo zdůrazňovat, protože ne všichni účastníci chápou jeho důležitost.



Na skupině se Jirka ptal, proč se nemůžou informace ze skupiny vynášet. Nechápal, že některým lidem vadí, když mluví o něčem pro ně těžkém, že by on o tom pak mluvil s někým mimo skupinu. Navíc tím tak trochu rád ostatní provokoval. Bylo potřeba mu za pomoci ostatních členů skupiny vysvětlit, proč je pro ně tak důležité, aby tohle pravidlo respektoval.

Je důležité si uvědomit, že pravidlo mlčenlivosti má jistou výjimku a nevztahuje se na taková sdělení, která podléhají oznamovací povinnosti⁷. Pokud by se nějaký účastník chystal říct takové sdělení, je potřeba jej upozornit, že pokud bude pokračovat, naší povinností je to oznámit, nebo nějakému činu, pokud se děje, zabránit. A to může v konečném důsledku znamenat také oznámení na policii nebo státní zastupitelství.

Vzájemný respekt



Dalším nezbytným pravidlem je respekt ke všem účastníkům - nikomu se nevysmíváme, chováme se k sobě slušně, nenadáváme si, nepoužíváme žádné nálepky. Zde je také nutné zmínit, že každý má jiné zkušenosti a názory a je to tak v pořádku.



Na setkání jedné skupiny se Petra obrátila k Honzovi s tím, že má s něčím problémy proto, že je autista. Zde nešlo o nějaké zesměšňování, myslela to dobře, ale asistent musel zasáhnout s tím, že je na skupině Honza, Petra, Martina..., ale ne autista, down apod. Členové jsou hlavně lidé, ne chodící diagnózy.

Dobrovolnost



Vždy je potřeba zdůraznit dobrovolnost, nikdo do skupiny nemusí chodit, pokud nechce. Součástí tohoto pravidla je to, že nikoho nenutíme do žádné aktivity. Také nikoho nenutíme říkat o sobě něco, co nechce. Pokud je něco na skupině hodně náročné, může účastník ze skupiny v té chvíli odejít. Asistent skupiny by měl situaci ošetřit a poskytnout mu pomoc, pokud ji přijme, případně nasměrovat jinam, pokud to již přesahuje možnosti svépomocné skupiny.

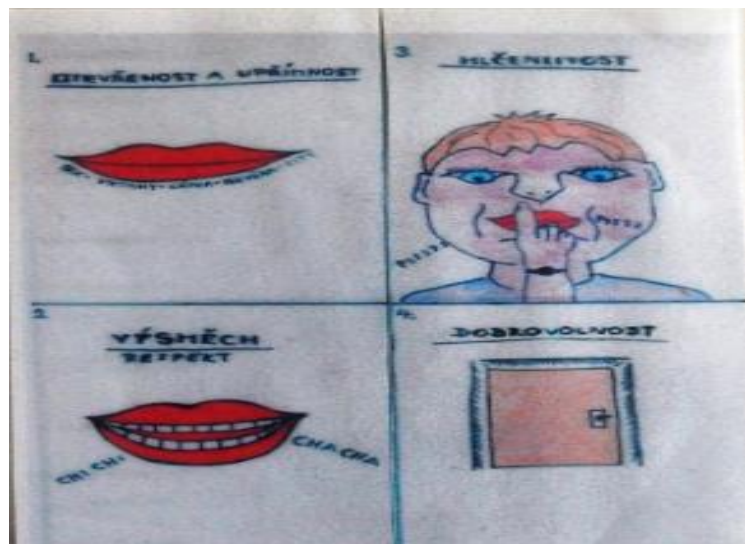


Na skupině povídala Hanka o svých zkušenostech z partnerského života. Nepatří úplně k lidem, kterým se povídá lehko. Mirek na ni dost „tlačil“, aby řekla více. Moc se jí do toho nechtělo. Asistent musel znovu zdůraznit pravidlo, že každý může mluvit jen o tom, o čem chce, a kdykoliv má právo říct, že dál už mluvit nechce. Hanka se rozhodla tedy Mirkovi říct, že už nechce mluvit.

⁷ Více o povinnosti nějaký čin oznámit nebo jej překazít se dočtete na www.uzvim.org v záložce o expertní skupině.

Další pravidla už jsou věcí domluvy. S účastníky se mluví o těch pravidlech, které si zvolili. Probere se konkrétně každé pravidlo a asistent tak má možnost zjistit, že pravidlu všichni rozumí a že je chápáno všemi stejně. Pravidla si mohou sami účastníci připravit a nakreslit k tomu výstižný obrázek.

Toto jsou ukázky pravidel různých skupin:



PRAVIDLA SKUPINKY



Chodím včas. Když nemůžu přijít, tak se omluvím.



Mám vypnutý mobil.



Naslouchám druhým lidem.

Neskáču do řeči.



Nepovídám ostatním lidem, co říkali lidé na skupině.



Neposmívám se druhým.

Nejsem k druhým sprostá.

Neubližuji ostatním.



Mluvím, jen když se mi chce.



Na skupinu chodit můžu, ale nemusím.



Dávám druhým radu, jen když jí chtějí.

Je vidět, že každá skupina pojala pravidla jinak. Pravidla nejsou neměnným dokumentem. Při vývoji skupiny se může objevit potřeba formulovat nové pravidlo. Jiná pravidla je zase možné odebrat, pokud by pravidel bylo více než 10. Jednalo by se o taková pravidla, která skupině již nedělají žádný problém je dodržovat.

Pokud dojde k porušení pravidel, je potřeba se tomu věnovat a mluvit o tom. Mnohdy stačí jen odkázat k pravidlům a povídání o tom, co konkrétní porušení znamená, jaké to má důsledky apod. Pokud dojde k závažnému porušení pravidel, nebo k opakovanému porušení pravidel, měla by následovat nějaká sankce. Skupina může mít předem dané sankce, ale vhodnější se jeví spíše domluva skupiny nad sankcí za konkrétní porušení pravidla. Nejzávažnější sankcí může být vyloučení ze skupiny, ale k tomuto by se mělo sáhnout opravdu jen výjimečně.



Matěj ostatním neustále skákal do řeči, takže to ostatním po nějaké době začalo hodně vadit. Začali o tom mluvit a po debatě navrhli sami, jak bude tento problém řešen. Matěj dostal půlroční lhůtu, během které měl pracovat na tom, aby ostatním skákal do řeči méně. Po půl roce, pokud by se to vůbec nezlepšilo, by skupina sáhla k hlasování, jestli Matěj ve skupině zůstane, nebo bude muset odejít.

Struktura prvního setkání

- Představení všech účastníků
- Objasnění účelu setkávání
- Prostor pro otázky
- Pravidla
- Témata
- Zpětná vazba
- Rozloučení

První setkání má samozřejmě trochu jinou strukturu než další setkání. Asistent nebo asistenti se představí, stejně tak se představí i účastníci. Mohou říct něco o sobě a také, co si myslí, že se bude na setkáních dělat, proč přišli a co očekávají. Zde se domluví, jakým způsobem se chtějí oslovovat.

Většinou dávají účastníci přednost oslovování křestním jménem a tykání. Záleží pak na asistentech, jestli je pro ně tykání přijatelné. Vykání může ale působit více formálně. Nikdo by ale neměl jít přes své hranice a připustit tykání, pokud je to pro něj nepřijatelné. Stejně tak by to mělo být řečeno i účastníkům a opravdu se přesvědčit, že forma, kterou si zvolili, jim skutečně vyhovuje.



Na začátku prvního setkání je důležité znovu zdůraznit, že jde o dobrovolnou aktivitu a že nejen účast na skupině, ale na jednotlivých aktivitách skupiny je dobrovolná. Každý má možnost kdykoliv říct stop, nechci.



Dobrou možností, jak dát najevo, že někdo nechce mluvit, nebo dělat nějakou aktivitu, je to, že má každý účastník značku STOP, kterou může zvednout, když se nechce něčeho zúčastnit.

Dále se slova ujme asistent a vysvětlí účastníkům, co je to svépomocná skupina, co na setkáních chceme dělat, jakým tématům je možné se věnovat, o čem všem si budeme povídat atd. Co skupina může nabídnout a co už ne a je potřeba hledat pomoc jinde, například u psychoterapeuta, na krizové lince apod. Je dobré znovu zdůraznit, že účast je dobrovolná a kdykoliv může kdokoliv odejít. Taky je nutné jim říct, že kdyby je něco trápilo, měli nějaký problém, mohou se obrátit na asistenta skupiny, který jim předá v případě potřeby kontakt na odborníka, kterého potřebují.

V tomhle místě je dobré dát účastníkům prostor na dotazy, aby si mohli ujasnit, čemu případně nerozuměli. Pak se již věnujeme pravidlům, tak jak jsme popsali

výše v organizačních pravidlech. Je možné, že se vytváření pravidel protáhne, pak tady skončíme a témata probereme až na dalším setkání.



Podobně jako u pravidel vyzveme účastníky, aby sami navrhli, o čem si chtějí povídat. I zde je potřeba počítat s tím, že těch návrhů moc neuslyšíme. Máme připravené kartičky s různými tématy a doplněné v nejlepším případě i obrázkem. Účastníci pak z kartiček vybírají ta témata, o kterých se chtějí bavit.

Struktura dalších setkání

- Vaření kávy, čaje atd. a prostor na volné povídání
- Přivítání + případně představení nového člena skupiny
- Co jsme dělali minule?
- Zopakování pravidel
- Domlouvání tématu setkání
- Věnování se domluvenému tématu
- Domluva tématu na dalším setkání
- Kdy se sejdemě příště?
- Hodnocení setkání
- Rozloučení

Toto je možná struktura dalších setkání. Záleží na každém asistentovi a členech skupiny, jak si setkání zorganizují. Na začátek je příjemné mít možnost udělat si kávu, čaj, vzít si drobné sušenky či brambůrky. Je možné se domluvit, že občas někdo nějaké drobnější občerstvení připraví – bábovku, chlebičky, koláčky (více k přípravě občerstvení najdete v kapitole o organizačním zajištění chodu svépomocné skupiny). Při této příležitosti si jednotliví účastníci mají spolu jen tak popovídat. V rámci společného povídání asistent všechny přivítá. Pokud se setkání účastní nový člen, je dobré jej přivítat a myslet na vzájemné představení. Je možné příchod nového člena spojit s nějakým rituálem, třeba návštěvou kavárny. Setkání, kdy přijde nový člen, může mít jinou strukturu, a na téma možná nezbude čas, což ale vůbec nevádí.



Měli bychom myslet na opakování pravidel, hlavně ze začátku, než členům skupiny přejdou do krve. Při příchodu nového člena se ale pravidlům musíme věnovat určitě.

Dále se asistent zeptá, co se na setkání dělo minule. Jinou variantou je to, že konkrétní člen skupiny bude mít toto za úkol a shrne minulé setkání. Pro lepší pamatování si dění na skupině si můžou členové pořídit sešit, kde si budou zapisovat, co je zaujalo, nebo si lepit pracovní listy, obrázky, fotky. Více o

pomůckách najdete dále. Je možné se taky domluvit, že za zapisování dění na skupině bude zodpovědný konkrétní člen skupiny. Vždy by si zápis ze setkání měl dělat asistent skupiny.

Pak už můžeme přistoupit k domlouvání tématu setkání. Na prvních setkáních může být jedním z tématu zamyšlení se nad názvem skupiny. K identifikaci se skupinou může práce nad názvem skupiny pomoci. Na dalších setkáních je téma závislé na domluvě a aktuální situaci účastníků skupiny.



Skupině bylo asistentkou nabídnuto, jestli by se nechtěli nějak jmenovat. Účastníci souhlasili, takže se asistentka všech zeptala, jaké mají návrhy. Jenže je nic nenapadlo, takže se asistentka rozhodla je již dále netrápit a navrhla jim, že by se nad názvem mohli zamyslet doma, klidně se i někoho zeptat, jestli nemá nějaký nápad, a vrátit se k tomu na příštím setkání. Na dalším setkání již nějaké návrhy padly, ale ani jeden návrh nebyl odsouhlasen většinou účastníků. Takže se skupina rozhodla věnovat jinému tématu a k názvu se vrátit opět příště. Účastníci přišli s novými návrhy a tentokrát se už na konkrétním názvu shodli. Zvolili si název Klub Kamarádi. Ti, kteří dávali přednost jinému názvu, s většinovým výběrem souhlasili a neměli nepřekonatelné výhrady. Není dobré odhlasovat návrh, který sice zvolí většina, ale alespoň jeden účastník s názvem zásadně nesouhlasí.

Téma je potřeba nějak uzavřít a domluvit se na tématu dalšího setkání. Každý může dát návrh, a pokud se návrhů sejde více, odhlasuje se jeden nebo dvě témata, která budou chtít účastníci nejvíce. Pokud se skupina neschází pravidelně, je potřeba se domluvit, kdy se skupina sejde příště. Pokud by více lidí vědělo, že nemůže přijít, je dobré další setkání posunout na jiný termín. V závěrečné fázi je prostor na zhodnocení setkání, kdy jednotliví účastníci mohou říct, co se jim líbilo, co se jim nelíbilo, co by chtěli jinak atd. Nakonec se asistent nebo nějaký účastník se všemi rozloučí, poděkuje za účast a zopakuje termín dalšího setkání.

Práce s obsahem



Obsahem skupiny jsou převážně témata související s partnerskými vztahy a se sexualitou. Konkrétní obsah většinou vyplyne z návrhů účastníků. Na konci každého setkání se asistent s účastníky domlouvá na tématu dalšího setkání. I když se na další setkání domluví konkrétní téma, je vždycky dobré se účastníků zeptat, jestli se chtějí věnovat domluvenému tématu, nebo mají něco, co by je zajímalo více. Je pak možné, že se skupina nebude domluvenému tématu vůbec věnovat.



Při přípravě na další skupinu je variantou, že se asistent s účastníky domluví, že si sami něco připraví. Neměli by to ale dostat příkazem, ale mělo by to vyplýnout ze společné domluvy. Naším cílem není totiž primárně osvěta nebo kurz, kde je možné zadávat domácí úkoly, ale vytvořit bezpečný prostor, kde si mohou účastníci povídat o věcech, které nějak souvisí se vztahy a sexualitou.



Účastníci skupinky se domluvili, že na příštím setkání chtějí řešit antikoncepci. Jedna z účastnic navrhla, že přinese ukázat antikoncepční prášky. Ostatním se nápad líbil a slíbili, že také přinesou prezervativy atd.

Je možné, že ze setkání svépomocné skupiny vyplyne potřeba větší osvěty. Pak je dobré setkání rozdělit na dvě části. V jedné části mít připravené nějaké téma a aktivity, které téma zpřístupní účastníkům skupiny, a v další části si o tématu více povídat. Téma může zpracovat asistent sám, nebo pozvat někoho, kdo má na konkrétní téma lepší kvalifikaci.



Pokud vyplyne potřeba nějaké větší osvěty, je lepší pozvat si externího lektora. Není dobré, aby se v roli asistenta skupiny kumulovalo více rolí. Členy skupiny to pak může mást a vést k větší závislosti na asistentovi. Více k pozvání hosta najdete v kapitole o organizačním zajištění chodu svépomocné skupiny.

Někdy ale může na skupinu přijít člověk, který řeší nějaký aktuální problém a není schopen se soustředit na dění na skupině, pokud o tomto problému nebude moci mluvit. Pak je lepší mluvit o tomto problému a k připravenému tématu se vrátit až poté, co se probere aktuální téma účastníka. Striktní držení se jen tématu vztahů a sexuality nemusí být tou nejlepší volbou.



Asistentka skupiny měla připravené téma sexuální násilí. O toto téma si účastnice řekly samy na předchozím setkání. Vše bylo ale nakonec jinak. Účastnice skupiny přišla s tím, že ji nedávno zemřela babička, kterou měla moc ráda. Je kvůli tomu moc smutná a neví, co má dělat, aby nebyla tolik náladová. Bylo jasné, že je to pro ni hodně bolavé a potřebuje si o tom promluvit. Další účastnice se k tématu připojily a povídaly o svých zkušenostech se smrtí blízkého člověka. Na zneužívání už na tomto setkání nedošlo. Ze setkání měly ale všechny účastnice dobrý pocit.

Na domluvené téma setkání je nutné se dobře připravit pro případ, že účastníci skupiny budou pasivní a skupina se ocitne v mrtvém bodě a nic se na ní neděje. Je dobré tedy mít pomůcky a aktivity, které pomohou facilitovat diskuzi. Hlavně je nutné si připravit takové pomůcky, aby téma bylo účastníkům dobře srozumitelné. Dále je potřeba účastníky do tématu aktivně vtahovat, není možné jim něco delší dobu jen povídat. Někdy je dobré využít různé obrázky, kartičky, názorné pomůcky, hry, modelové situace, scénky, kdy si například nacvičují, jak se seznámit, o čem si povídat na prvním rande, učí se říkat ne atd.



Je možné občas naplánovat návštěvu restaurace, kavárny, kina, nebo výstavy, výlet atd. Může to vést k větší atraktivitě skupiny. Skupinu to může více stmelit a u členů zvýšit pocit sounáležitosti. Je možné členy skupiny v těchto aktivitách podporovat a říct jim, že tyto aktivity si můžou naplánovat i bez účasti asistenta skupiny.

Rituály

Ke každému společenství patří nějaké rituály a obyčeje. Je dobré skupinu podporovat v tom, aby si nějaké své vlastní rituály vytvořila. Pomáhá to zvyšovat pocit sounáležitosti se skupinou.



Je ale důležité mít na paměti to, že patřit do skupiny lidí s mentálním postižením může být pro někoho stigmatizující. Někdo může mít problém chtít být brán jako člověk s postižením a nebude chtít do takové skupiny patřit.



Asistentka si po skončení skupiny všimla, že Karel je zamlklý. V průběhu skupiny špatně snášel Matěje, na jehož chování je hodně vidět, že má nějaké postižení. Toto chování bylo pro většinu členů obtěžující a vadilo jim. Hlavně právě Karlovi. Když se ho asistentka zeptala, jak se mu na skupině líbilo a co mu případně vadilo, odpověděl, že on nechce chodit na skupinu postižených. Chvíli si s ním asistentka o tom povídala a na konci se domluvili, že dá skupině šanci. Zkusí přijít na další 4 setkání, a pak se rozhodne, jestli chce pokračovat. Po 4 setkáních se rozhodl, že chce pokračovat a na setkání bude chodit.

K velmi příjemnému rituálu patří uvařit si na začátek kávu nebo čaj a u toho si neformálně popovídat. Je možné zavést nějaký rituál při příchodu nového člena, nebo odchodu, pokud o něm skupina ví a člověk datum své poslední skupiny oznámí. Je možné domluvit se na nějakém rituálu, když bude mít v daném období nějaký člen skupiny narozeniny nebo svátek. Asistent by měl být ke skupině vnímavý a možnosti, které se nabízejí, využít.



Je stále důležité mít na paměti, že účast na skupině je dobrovolná. Je tedy důležité pracovat na tom, aby členové skupiny chtěli na skupinu chodit. Rituály skupiny mohou tuto motivační složku posilovat. Musí ale vyrůstat ze skupiny, vnucené asistentem bez ohledu na přání členů skupiny ztrácejí svoji hodnotu.



Jedna skupina si vždycky na začátek setkání zapálila svíčku, kterou si taky sami vyrobili. U toho pili čaj nebo kávu a povídali si pohodlně usazení na vlastně vyrobených polštářích.



Neexistují jen skupinové rituály, ale i jednotliví členové mohou mít své individuální rituály, které, pokud nikoho neohrožují, je potřeba respektovat. Jejich funkce může být různá, ale velmi často zmírňují úzkost. Na to je potřeba myslet.



Jirka nedokázal zůstat celou dobu v místnosti, kde se skupina scházela. Čas od času potřeboval vyjít na chodbu a po malé chvíli se vrátil.

Co je obsahem této kapitoly

- Konfliktní a náročné situace ve skupině
- Možné způsoby, jak tyto situace řešit či jim předcházet
- Krizový plán

Konfliktní a náročné situace ve skupině

Při podpoře skupiny se může její asistent setkat s různými situacemi. Není možné podat vyčerpávající přehled všech konfliktních či náročných situací, proto zde uvádíme jen takové situace, s kterými jsme se setkali.

Náročné situace ve skupině

- Osobní konflikty mezi účastníky
- Psychické zhroucení účastníka
- Dominantní účastník nedává prostor ostatním
- Jeden nebo více lidí jsou v pozadí skupiny
- Účastníci se vysmívají jednomu ze skupiny
- Účastníci se „spolčí“ proti jednomu a jsou vysazení na jeho projevy
- Účastník vynese důvěrné informace ze skupiny
- Účastník obtěžuje jiného účastníka

Při řešení konfliktních nebo náročných situací může pomoci, když asistent s různými situacemi předem počítá a má promyšleno, jak bude postupovat. Nemůže být samozřejmě připraven na všechny situace a je potřeba, aby uměl také improvizovat.

Možné způsoby, jak tyto situace řešit či jim předcházet

Zde uvádíme několik tipů, co může při řešení takových situací pomoci:

Co může pomoci

- Dobře nastavit pravidla
- Hlídat dodržování pravidel
- Vymezit, co dělat v případě, že budou pravidla porušena
- Dávat prostor všem, aby měli možnost mluvit, ale nenutit je
- Budovat vzájemný respekt mezi účastníky a k názorům druhých
- Mít připravenou strukturu setkání
- Mít vytvořený plán (rozkrokový), jak postupovat, když nastane konflikt
- Mít vytvořený krizový plán
- Mít domluvenou spolupráci s odborníky v případě krizové situace
- Nabízet účastníkům osobní nebo párové konzultace či je zprostředkovat

Jak už jsme psali výše, je dobré nechat si při zakládání nové skupiny dostatek času na formulování, výběr a zavádění pravidel. Podobně i při jednotlivých setkáních je dobré vracet se k pravidlům, vysvětlovat je a upozorňovat na jejich dodržování. Pravidla mohou pomoci předcházet jednotlivým situacím, ale také je mohou pomoci řešit.

Podobně může pomoci od začátku nastavit jasnou strukturu setkání např. začínat připraveným tématem pro celou skupinu (partnerství, menstruace, masturbace, atd.), v druhé půlce dát prostor pro konkrétní dotazy a řešení konkrétních problémů účastníků.



Je důležité dbát na to, aby se účastníci naučili respektovat druhé účastníky a jejich, i odlišný, názor. Je velmi důležité, když je toto ošetřené v pravidlech. Někdy trvá delší dobu, než si účastníci zvyknou na to, že nemají hodnotit to, co druzí na skupince říkají.



Účastníci si mohou místo kritizování zkoušet a nacvičovat nenásilné sdělování svého postoje. Když nějaký účastník říká druhému, že něco udělal špatně nebo měl nebo neměl dělat, vyzveme účastníky, aby spíše říkali, co by oni udělali na jeho místě, nebo jak oni řešili podobnou situaci.

Asistent také sleduje a hlídá, aby všichni účastníci měli stejnou možnost mluvit a nikdo nebyl upozaděn, pokud sám nechce. Podobně musí asistent být bdělý k jakýmkoliv projevům šikany či obtěžování a musí je řešit.

Pokud nastane konflikt mezi dvěma účastníky, je dobré mít připravený plán, jak je možné ho řešit. V prvním kroku je dobré zastavit vzájemné hrubé nebo sprosté chování a odkázat na pravidla skupiny. V druhém kroku je možné také účastníkům konfliktu nabídnout individuální nebo párové řešení konfliktu. Ve třetím kroku například udělat opatření pro příště nebo se domluvit, že konflikt bude diskutován jako téma na skupině a bude se hledat řešení společně.

Krizový plán

Některá témata mohou vyvolat v účastnících různé pocity a reakce (smutek, pláč, vztek, agrese, zhroucení). Při rozebírání citlivých nebo intimních záležitostí se může stát, že některý z účastníků bude reagovat tak, že asistent vycítí potřebu další intervence. Může si toho sám všimnout, účastník za ním může sám přijít nebo se prostě účastník ve skupince „sesype“. Téma pro něj může být osobní, nevyřešené, traumatické.

Pro podobné situace by asistent měl mít dopředu připravený **krizový plán**, měl by mít kontakty na odborníky – například gynekologa, psychologa či psychoterapeuta na partnerské a rodinné vztahy, odborníka na sexualitu, krizové centrum pro případy nejen sexuálního týrání a násilí. Nejlepší je tyto odborníky oslovit a domluvit se s nimi na spolupráci. Ne všichni odborníci jsou ochotni pracovat s lidmi s mentálním postižením a nebylo by dobré dát účastníkovi skupiny kontakt na někoho, kdo jej pak odmítne a pomoc neposkytne. Je dobré účastníkům nabídnout kontakty i na krizové linky a vysvětlit jim, jakou pomoc jim pracovníci linky můžou nabídnout. Asistent účastníkům může nabídnout podporu, a když si to člověk s postižením bude přát, tak jej i doprovodit. Každopádně musíme počítat s tím, že intervence odborníka může být někdy potřeba.



Na jedné skupině se mluvilo o sexuálním obtěžování – co to je, jak je možné se bránit, koho požádat o pomoc. Paní Veronika při vyprávění jiné účastnice začala plakat a nechtěla se bavit o tom, proč pláče. Asistentka ji nabídla, jestli si o tom nechce popovídat jen s ní. Veronika souhlasila a svěřila se asistenci, že má podobnou zkušenost. Požádala ji o pravidelné individuální konzultace. Asistentka jí ještě nabídla služby psychologa a pomohla jí ho zkontaktovat.

Co je obsahem této kapitoly

- Facilitace
- Brainstorming
- Sdílení a diskuze
- Vizualizace
- Zapojení podpůrné asistentky s mentálním postižením
- Nácvik různých dovedností
- Scénky, modelové situace
- Pozvání odborníka (sexuolog, gynekolog, sexuální asistent atd.)

Facilitace

Během jednotlivých setkání asistent organizuje a podporuje skupinu, aby se mohla zabývat různými tématy a problémy jednotlivých účastníků. K dobrému chodu skupiny může přispět, když asistent umí moderovat a facilitovat diskuzi. Aby usnadnil skupinové procesy a diskuzi, využívá pak další metody, které budou popsány v dalším textu. Ve valné většině jde o metody, které pomáhají účastníkům skupiny, aby se mohli zapojit do dění ve skupince, mohli mluvit a říci svůj názor, nicméně nejde zde o vyčerpávající výčet.

Facilitace je tedy metodou, pomocí které asistent umožňuje a zprostředkovává vzájemnou pomoc a porozumění mezi účastníky a moderuje diskuzi. Prakticky to znamená, že pomáhá skupině dodržovat čas, pravidla setkání, dohodnutý program a možnost vyjádřit se k tématu. Pomáhá účastníkům udržet společný cíl a téma.



Asistent může během diskuze využít metody facilitace. Např. má na starosti, aby měli všichni přítomní na paměti, o čem si povídají, zda rozumí, co druzí říkají. Také účastníkům objasňuje, jeli třeba něco objasnit. Na závěr shrnuje, o čem se mluvilo.



Honza byl v průběhu diskuze zamlklý a bylo vidět, že není ve své kůži. Několikrát se nadechl a vypadalo to, že chce něco říct, ale nedokázal se prosadit. Jiní byli prostě rychlejší a než se dostal k řeči, už mluvil někdo jiný. Asistentka si toho všimla a upozornila skupinu, že jsou zde lidé, co se nedostali ke slovu a bylo by dobré dát jim možnost něco říct, pokud chtějí. Zeptali se tedy Honzy, jestli chce

něco říct a Honza se rozpovídal. Potřeboval podporu, aby se mohl do diskuze zapojit.

Brainstorming

Brainstorming je metodou, kterou můžeme použít, když se skupina začíná bavit o určitém tématu. Slouží ke sběru informací, nápadů a zkušeností s určitým tématem. Zároveň tato technika slouží ke stmelení účastníků a k rozprůdění diskuze. Můžeme jí tedy použít např. tehdy, když se účastníci na předešlém setkání dohodnou, že by se příště chtěli bavit o určitém tématu. Na dalším setkání pak můžeme téma otevřít pomocí brainstormingu.



Asistent na předešlém setkání zjistí, o jakém tématu se chtějí účastníci bavit. K tomuto tématu pak zadá srozumitelnou otázku např. Co je to zamilovanost? Účastníky vybídne, aby říkali cokoli, co je k tomu napadá. Všechny nápady píše na tabuli nebo flipchart a nehodnotí, zda je odpověď správná nebo špatná. Pro lepší srozumitelnost je dobré mít připraveny obrázky spojené s tématem zamilovaností, které předpokládáme, že účastníci vymyslí. Obrázky umístíme hned vedle psaného textu na tabuli nebo flipchart. Asistent účastníky podporuje otázkami jako „Jak to vypadá, když je někdo zamilovaný?“ „Co dělá člověk, který je zamilovaný?“ „Jak poznáte, že je někdo zamilovaný“ nebo „Co ještě může dělat zamilovaný člověk?“ Dobré je nakonec přechíst, co všechno bylo vymyšleno, a ukazovat k tomu jednotlivé obrázky.

Sdílení a diskuze

Na brainstorming může navázat např. diskuze a sdílení, volné povídání. Účastníci dostanou prostor, aby se mohli podělit s ostatními o své zkušenosti související s probíraným tématem. Nikdo je však nemůže nutit. U některých témat je potřeba znovu účastníky ubezpečit, že informace, které zde zazní, nebudou vynášeny mimo skupinu. Účastníci se učí, jak se svěřit druhým, jak se vyjádřit ke zkušenostem ostatních, jak druhým poradit nebo říct, jak sami podobnou situaci prožívali.



Asistent může diskuzi otevřít otázkou: Znáte někoho ze svého okolí, kdo je zamilovaný? „Byl někdo z Vás někdy zamilovaný?“ Účastníci pak mohou ostatním říct, jakou má svoji zkušenost se zamilovaností. Asistent může diskuzi dále podporovat: „Stalo se někomu něco podobného?“

Vizualizace

Vizualizace je metodou, která pomáhá účastníkům svépomocných skupin porozumět tématům, o kterých se na skupince mluví. Pokud se na skupince mluví o nějakém tématu, je dobré ukazovat nějaké vizualizované příklady, díky kterým účastníci získají konkrétnější představu. Může se jednat o fotografie, obrázky, situace předtočené na video, komiksy atd. Tato metoda je také vhodná pro lidi, kteří neumí číst.



Na skupince si účastníci dohodli, že na příštím setkání si budou povídat o antikoncepci. Lektorka si připravila obrázky různých druhů antikoncepce. Když pak přišla řeč na určitý druh antikoncepce, lektorka ji vylepila, tak aby ji všichni viděli.

Zapojení podpůrné asistentky

Sdílení a výměnu zkušeností může podpořit také účast a aktivita podpůrného asistenta s mentálním postižením. Je přínosem, pokud podpůrný asistent má sám osobní zkušenost alespoň s některými tématy, které se na skupince probírají. Jeho role je pak začít nebo rozproudít diskuzi především nabízením témat nebo sdílením vlastní zkušeností a ptaním se na podobné zkušenosti ostatních.

Nácvik různých dovedností

Pokud se narazí na nějaké téma, kdy asistent zjistí, že účastníci s ním nemají moc velké zkušenosti, může se účastníků zeptat, zda by si chtěli potřebné dovednosti natrénovat nebo zkusit formou scénky. Výhodou je, že si dovednosti nacvičují v bezpečném prostředí, kde na to mají prostor, čas a ideální podmínky. Aby účastníci mohli nacvičené dovednosti používat ve svém životě, je dobré se k nim během setkání vracet a opakovat je. V případě větší potřeby je možné zorganizovat kurz, který bude nezávislý na svépomocné skupině, ale účastníci skupiny budou mít přednostní právo účasti.



Na skupince se otevřelo téma, co dělat, když mě někdo sexuálně obtěžuje a mně se to nelíbí. Účastníci navrhovali krom jiného, že můžeme volat o pomoc. Asistentka zjistila, že někteří účastníci neumí nahlas zavolat o pomoc. Navrhla jim, aby si vyzkoušeli volat o pomoc. Účastníci souhlasili a zkoušeli si volání o pomoc.

Scénky a modelové situace

U nacvičování formou scének je potřeba dát vědět, aby nešlo o nějaké příliš ošemetné a citlivé téma a účastníci nebyli vystaveni nepříjemným situacím. Také je potřeba dát pozor, aby se účastníci neidentifikovali s obětí nebo agresorem nebo někoho jiného si nespojili s jeho rolí.



Na skupince se její účastníci bavili o tématu soukromí a jak si svoje soukromí chránit. Došla řeč na to, že chráním svoje soukromí a soukromí druhých, když klepu na dveře. Účastníci si zkoušeli formou scénky klepat na dveře a říct druhým, zda mohou nebo nemohou vstoupit.

Pozvání odborníka

Občas se stane, že při diskusi ve skupině narazíte na téma či problém, který všechny zajímá a kdy je lepší a účelnější, aby se k tomu vyjádřil i odborník. Asistent se může nabídnout, že účastníkům pomůže pozvat vhodného odborníka, který by jim k danému tématu dal více informací. Můžete si odborníka pozvat či zajít za ním. Je důležité, aby účastníci věděli, že se v případě potřeby můžou na odborníka obrátit. Pokud jej poznají třeba osobně a budou z besedy vědět, s jakými problémy jim může pomoci a jak, bude pro ně později snazší se v situaci zorientovat.



Na skupince si účastníci povídali o antikoncepci. Někteří měli zkušenosti s kondomem, jiní slyšeli od kamarádů o injekcích. Dohodli se, že by chtěli vědět více o tom, jak jednotlivé antikoncepční prostředky fungují, jaké jsou jejich výhody a nevýhody a pro koho se hodí a nehodí. Napadlo je pozvat si gynekologa, který by jim to ukázal a vysvětlil.

Existují samozřejmě i další metody, které můžete použít. Využijte vše, co se hodí, co se někde dočtete, vyzkoušíte si a hledejte inspiraci v různých oborech.

Co je obsahem této kapitoly

- Brožury
- Obrázky, fotografie
- Listy sexuality
- Neobyčejné rodičovství
- Příběhy
- Videá, filmy
- Pexeso „Sex a vztahy“
- Sexuální pomůcky
- Další názorné pomůcky

Svépomocná skupina by měla být založena především na vzájemné diskusi a podpoře. Než se skupina sehraje a účastníci do ní sami začnou vnášet své podněty, můžou pro rozpraudění diskuse a pro zvýšení motivace účastníků posloužit nejrůznější pomůcky a didaktické materiály. Ty je možné využít kdykoliv během setkání pro názornost a inspiraci, účastníci si můžou některé věci prostřednictvím pomůcek sami vyzkoušet.

Některé pomůcky se dají jednoduše sehnat, po jiných se budete „pídit“, nebo si spousta z nich sami vytvoříte. Nejde opět o vyčerpávající seznam pomůcek, uvádíme jen ty, se kterými jsme sami pracovali, nebo jsme se s nimi setkali prostřednictvím zkušenosti jiných asistentů skupin.

Brožury

V roce 2016 jsme v rámci projektu pro dívky a ženy s mentálním postižením vydali sérii 5 brožurek v jednoduchém čtení a s obrázky.



Brožury

- Život ženy (dospívání, menstruace, stárnutí, přechod, první lásky atd.)
- Láska, sex a já (přátelství, partnerské vztahy, sex, antikoncepce)
- Gynekologická prohlídka
- Těhotenství
- Sexuální násilí

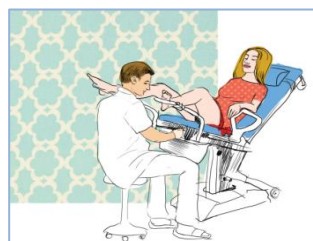


Doporučujeme všem, aby člověku s postižením při čtení nabídl pomoc jeho osobní asistent nebo člověk, kterému důvěřuje. Brožurky jsou sice psány jednoduše, ale přesto mohou být pro některé lidi těžko srozumitelné, popřípadě mohou potřebovat některé věci dovysvětlit nebo přiblížit na osobním příkladu. I když jsou hlavně určené pro ženy, některá témata mohou být vhodná i pro muže, především brožurka o vztazích, sexu a antikoncepci.

Brožurky najdete na http://www.uzvim.org/?page_id=12, nebo si je můžete objednat či osobně zdarma vyzvednout.

Obrázky, fotky

Pokud budete používat pomůcky, bez obrázků a fotografií se neobejdete. V rámci práce na brožurách jsme si nechali nakreslit sérii obrázků, se kterými se podle nás dá dobře pracovat i samostatně. Najdete je v brožurách, které jsme popsali výše.



Další sety obrázků hledejte v sexshopech a na internetu, posloužit Vám mohou také některé porno časopisy.

Listy sexuality

Jde o další obrazovou publikaci⁸, soubor karet pro intervenci a osvětu, zahrnující témata rozlišení ženského a mužského těla, procesu masturbace mužů i žen, používání kondomu, sexuálních poloh a sexuálního zneužívání. Objednat si je můžete na petr.eisner@seznam.cz.



Neobyčejné rodičovství

Jedná se o sebevzdělávací materiály pro rodiče s mentálním postižením, které vytvořil Rytmus Benešov. Cílem je naučit rodiče s mentálním postižením nové dovednosti a schopnosti při péči o své děti. Text ve snadno srozumitelném jazyce je doprovázen doprovodným obrázkem. Jak pečovat o novorozence, kojence a předškoláka. Stáhnout si tyto materiály můžete na těchto stránkách: <http://www.neobycejnerodicovstvi.cz/>.

Příběhy

Většina z nás ráda poslouchá a čte si o zážitcích jiných. Zajímá nás, jak lidé s postižením žijí, co si myslí a prožívají. Proto jsme sesbírali několik příběhů dívek, žen a mužů s mentálním postižením z České republiky a z Islandu, ve kterých popisují své zkušenosti s kamarádstvím a láskou, s partnerstvím a sexualitou, ale i s těhotenstvím, rodičovstvím, potratem, gynekologickou nemocí a zneužíváním. Příběhy Vám mohou posloužit pro naladění na určité téma, nastartování diskuse, a to i na vážnější a citlivější téma, nebo se příběhy nechte inspirovat. Příběhy najdete na http://www.uzvim.org/?page_id=219.

⁸ Eisner, P.; Mikulcová, S. (2009). Společnost Pohoda, o.p.s.

První holka

V tom okamžiku se to stalo.
Začala si mne prohlížet jedna holka a
chtěla se mnou tančit.
Při tanci jsme si řekli svá jména, a odkud jsme.
Zde jsem se seznámil se svou první holkou Martou.
Myslel jsem si, že je to ta pravá,
ale postupem času jsem zjišťoval,
že na tu pravou si budu muset ještě počkat.

Mělo to pár nedostatků.
Jedním z nich byla nevěra.
Martu totiž štválo,
že se více bavím s jinými holkama a ne s ní.
Popadaly ji záchvaty vzteku a hysterie.
Dlouhou dobu jsem její nerváky a nadávky snášel.
Ale nakonec jsem toho už měl dost.
A s Martou se rozešel.
Poslal ji k vodě.



Na internetovém portálu www.dobromysl.cz, který poskytuje různorodé informace o problematice mentálního postižení, mimo jiné i o sexualitě, najdete další příběhy: <http://www.dobromysl.cz/temata/vase-pribehy.htm>

Videa, filmy

Ve skupinách jsme zatím pracovali s těmito videi a filmy, možností je ale určitě více (včetně vkusných pornofilmů):



DVD „O sexu“ (Inventura a Eallin, 2008) je animovaný 10 minutový, vtipný film s hlasy Pavla Lišky a Ani Geislerové. Byl speciálně vytvořený pro sexuální osvětu lidí s mentálním postižením, „u kterého se i přes intimnost tématu není třeba červenat“. Dotýká se řady témat spojených se změnami lidského těla, seznamováním, láskou, soukromím, prvním sexem, antikoncepcí, ale i rodičovstvím a obtěžováním.

Film najdete na youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=c5uumpJZbkc&oref=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dc5uumpJZbkc&has_verified=1

„Vztahy - dokument nejen o lásce a sexu“ (Inventura, 2007) - Jak si lidé s mentálním hendikepem představují své partnerské vztahy? Mají nějaké a jaké jsou? Co pro ně znamená láska a sex, chtěli by mít svou rodinu? Film může být užitečným nástrojem k otevření diskuse o tabuizovaných otázkách partnerského soužití a sexuality, ale také jako osvětový materiál pro rodiče lidí s postižením nebo pracovníky v sociálních službách. Dokument je součástí DVD „O sexu“ (viz výše) a najdete ho taky na <http://inventura.org/cz/1653-vztahy-dokument-nejen-o-lasce-a-sexu>.

„Nemusíš s láskou, stačí s citem“ (Inventura, 2015) je dokumentární film o vztazích, sexualitě a individualitě. Zachycuje partnerské, sexuální a intimní hledání i tápání čtyř hlavních aktérů, dvou žen a dvou mužů, kteří mají mentální postižení. Ukázkou dokumentu najdete na www.inventura.org.

Spolek Inventura, který podporuje a prezentuje uměleckou a publicistickou tvorbu lidí s mentálním hendikepem, natočil další medailonky lidí s postižením, ze kterých můžete čerpat inspiraci: <http://inventura.org/cz/home/vidео>

Najdete tu například i instruktážní video o tom, jak se zachovat, když Vás někdo obtěžuje na pracovišti: <http://inventura.org/cz/2780-obtezovani-na-pracovisti-video-pro-spm>



DVD „Masturbace“ (Petr Eisner, Společnost Pohoda, o.p.s. 2011) obsahuje dvě instruktážní videa (zvláště pro muže a ženy) s živými herci, popisující přirozené potřeby dospělého člověka, zajištění soukromí a hygieny pro masturbaci a samotný technický proces masturbace. DVD si můžete objednat na petr.eisner@seznam.cz.

Pexeso „Sex a vztahy“

Pexeso je názorná pomůcka pro usnadnění komunikace o různých fázích partnerského vztahu. Kartičky se zaměřují na to, jaké projevy patří na veřejnost, jaké naopak vyžadují soukromí, jak vyjádřit souhlas či nesouhlas. S kartičkami je možné pracovat jednotlivě, nebo si pro odlehčení zahrát i pexeso. Můžete si je objednat na www.skokdozivota.cz.



Sexuální pomůcky

Některé části těla a jejich sexuální funkce se někdy těžko dají popsat či ukázat na obrázcích či fotografiích. I někteří lidé s lehčím mentálním postižením poté, co např. pohlavní styk viděli na obrázcích a dokázali i sami popsat, co se při něm děje, se ptali na některé důležitosti stále znovu. Proto někteří z asistentů dávají na skupinkách přednost věrnějším modelům, které najdete v sexshopech (není to však levná záležitost). Je tak možné využít vibrátor, umělou vaginu a další pomůcky.

Další názorné pomůcky

Dalšími názornými pomůckami mohou být antikoncepce (plata hormonálních pilulek, náplasti, tělíška, pesary, kondomy), různé hygienické potřeby (vložky, tampony) s možností si všechny tyto pomůcky osahat a popřípadě – pokud je to přípustné – i vyzkoušet, například navlékání kondomu na vibrátor, použití vložek na panence. Je důležité se bavit o tom, že jejich používání patří do soukromí.

**Jak se bavit o vztazích a sexu bezpečně
aneb Doporučení při zakládání a podpoře fungování skupin lidí s mentálním
postižením**

Autoři textu a jazyková redakce:

Anna Blažková, Xenie Dočkálková a Michaela Stoklasová

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením
v České republice, z.s., 2016

Vznik této publikace byl podpořen grantem
z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.
www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz

ISBN 978-80-88178-00-2

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT?

Poradna aqua vitae

(nejen) pro ženy v tísní

Telefon 800 108 000

Email: poradna@linkapomoci.cz

Bezplatné poradenství všem ženám, které potřebují poradit zejména s těhotenstvím, porodem a péčí o právě narozené dítě.

Linka pro ženy a dívky

Telefon: 603 210 999 (pondělí,

středa,

pátek od 8.00 do 20.00 hodin)

e-mail: paha@poradnaprozeny.eu

Nabízí služby ženám, dívkám, rodinám a partnerským párům v náročných životních situacích, jako je například nečekané těhotenství, mateřství, hledání přechodného ubytování

Pražská linka důvěry (i pro nepražské)

Telefon (bezplatný): 222 580 697 (nonstop)

Email: linka.duvery@csspraha.cz

Nabízí pomoc všem v náročné situaci, můžete se svěřit se svým problémem, nechat si poradit.

Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady, můžete zavolat na tato telefonní čísla:

Telefon: 221 890 436 nebo 776 237 799

Email: poradna@spmpcr.cz

Bílý kruh bezpečí

Telefon: 116 006 (nonstop, bezplatně)

nebo 257 317 110 (nonstop)

E-mail: ksp.centrala@bkb.cz

nebo bkb.praha@bkb.cz

Nabízí pomoc těm, kteří se setkávají s kriminalitou, domácím násilím, se sexuálním zneužíváním a znásilněním.

Persefona

Telefon: 545 245 996 nebo 737 834 345

E-mail: poradna@persefona.cz

nebo domacinasili@persefona.cz

Nabízí pomoc všem, kteří se setkávají s domácím násilím, se sexuálním zneužíváním a znásilněním a nevědí si s tím rady.

Intervenční centrum

Telefon: 281 911 883 nebo 734 510 292

E-mail: icpraha@csspraha.cz

Intervenční centrum je výhradně zaměřeno na pomoc osobám ohroženým domácím násilím, včetně sexuálního, to je ženám, mužům, seniorům a osobám se zdravotním postižením.

Linka proti bolesti

Telefon: 800 77 44 77 Od pondělí do čtvrtka od 14.00 do 19.00 hodin
Na lince Vám zdarma poradí, když Vás něco bolí a nemůžete zavolat nebo zajít ke svému lékaři.

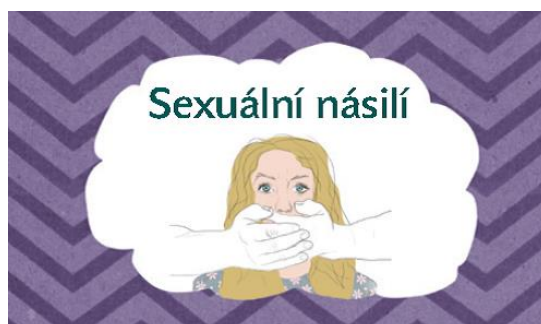
Co můžete využít při své práci



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů. www.fondnno.cz a www.eegrants.cz

**fond
pro NNO**

NROS

**nadace
partnerství**

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
**eea
grants**