




B | R | N | O



Sendvič, prosím!

aneb být součástí tzv. sendvičové generace je pěkná dřina



Magistrát města Brna
Dominikánské náměstí 1 | 601 67 Brno
oz@brno.cz | www.brno-prorodiny.cz

Zní vám tento příběh povědomě?

„Ahoj mamko, neměla bys prosím tě v pátek odpoledne čas, potřebovali bychom pohlídat děti ... a mohly by u vás taky přespat? A prosím tě, jak jsi na tom příští týden, měla bys někdy čas?“

„Ahoj děvče, to jsem ráda, že voláš, já už jsem si říkala, jestli se vám něco nestalo, co se děje, že se neozýváte. Už jsme se tak dlouho neslyšely a neviděly.“ (ano, už celé dva dny)

Patřím k „sendvičové generaci“ – mám manžela, svoji práci a domácnost a také tři dospělé děti, z nichž dvě už mají vlastní rodiny a děti. Jsem tedy také babičkou čtyř krásných vnoučátek, která jsou jako „schodečky“ – od 2 do 6 let. A mám také 81letou maminku, která je (naštěstí) ještě velmi čiperná a soběstačná. Tedy žádná „krizová“ či složitá situace, prostě normální obyčejný život, v mém případě jen trošku komplikovaný prací, ke které patří časté cestování po celé České republice.

Aby nedošlo k mýlce – jsem ráda manželkou, mámou, babičkou i dcerou. Mám radost z naší rozrůstající se rodiny a miluji chvíle s vnoučátky. Co mě trápí, je spíš to, že těchto chvil není víc – že můj život je někdy jako zrychlený film.

Kdybych čekala s věnováním se vnoučatům na důchod, budou už mít občanku a pravděpodobně také úplně jiné zájmy. Já s nimi chci být teď – hrát si s nimi, povídat, číst jim pohádky, chodit s nimi na výlety, předávat jim zkušenosti a hodnoty. A právě tak je pro mě důležité být se svou stárnoucí maminkou, která má své trable, těžkosti, stále méně rozumí dnešnímu světu, potřebuje vyslechnout, podpořit, pomoci...

Někdy je těžké všechny tyto věci, včetně práce a vlastní domácnosti, spojit a zvládat, to ví asi mnoho zástupkyň sendvičové generace. Přesto to není všechno. Je tu přece ještě někdo, na koho nesmím zapomenout. Ten někdo jsem JÁ. I pro sebe chci a potřebuji něco dělat. A tak se snažím najít prostor i pro sebe a své potřeby. Někdy se to daří lépe, jindy hůře, ale pro sendvičovou generaci je to myslím velká a důležitá výzva. Když ji zvládneme, budou z toho mít užitek i naši blízcí. 😊

Pokud se v našem příběhu alespoň částečně poznáváte, pak je tato příručka určena právě vám, členům tzv. sendvičové generace.

Sendvičová generace je označení pro lidi středního věku, kteří se současně starají o své nesamostatné děti a o své staré rodiče. Patří sem i aktivní prarodiče, kteří ještě chodí do zaměstnání a zároveň pomáhají s péčí o vnoučata.

Jde o početnou skupinu lidí, kteří přinášejí do naší společnosti opravdové hodnoty, jako je tolerance, empatie, solidarita a smysl pro rodinu.

Rodinu vnímáme jako nenahraditelný prostor pro formování každého člověka. Dochází v ní k předávání hodnot, ze kterých může mít užitek celá společnost. Bohužel hodnota rodiny není vždy plně doceňována.

Město Brno si tuto skutečnost uvědomuje. Vytvořením této brožury a dalšími aktivitami chceme přispět k ocenění rodin a poděkovat jim za vše hodnotné, co v nich nacházíme.

Příručka se skládá ze tří samostatných částí. Každá se věnuje jednomu tématu:

1. **Základy EFEKTIVNÍHO RODIČOVSTVÍ®**.....5-24
2. **Základní informace pro pečující**25-52
3. **Kde brát sílu a několik užitečných rad pro dobré využívání času**.....53-76

Cílem je nabídnout užitečné informace, které se tzv. sendvičové generace bezprostředně týkají a které je mnohdy obtížné vyhledat, zvláště když je člověk zahlcen řadou každodenních povinností. Kromě předání faktů bylo naším cílem povzbuzení, ocenění a poděkování, protože si této práce v rodinách vážíme a víme, že není samozřejmostí.

Věříme, že brožurka bude povzbuzením i pomocí nejen pro příslušníky sendvičové generace, ale vůbec pro všechny, kdo pečují o svou rodinu.



DĚTI JSOU TĚŽKÝ ÚKOL...

Jednoho dne se stane, že náhle křiknete na svoje děti: „Kdy už konečně vyrostete...?!“

*A ony uposlechnou na slovo a budou pryč. Nebo řeknete: „Jděte ven a najděte si jinou zábavu... a nebouchejte dveřmi!“ A ony poslechnou a dveřmi nebouchnou. Posbíráte hračky a kusy oblečení, uklidíte kelímky od jogurtů a špinavé talíře. A pomyslíte si: „Kéž by to tak zůstalo uklizené navěky!“ A ono to tak zůstane. Večer usednete a řeknete si: „Konečně už potřebuji po celém dni klid a soukromí. Žádný řev a kulisa dětských hádek, tahání za rukáv a poskakování kolem.“ A budete mít klid. Už žádné bezesné noci při ošetřování nemocného dítěte, žádné potopy v koupelně, upatlané ubrusy, děravé kalhoty, stále stejné dětské seriály, třídní schůzky a poznámky. Už nikdy více starosti s hlídáním, když si chcete vyjít ven, odcházení z domu na poslední chvíli, mytí vlasů v devět večer. Dokonce i pásku na zalepení dárků najdete na svém místě. **Dovedete si to představit? Žádná odpovědnost, žádný strach.** A ten hlas z minulosti se vrací a říká: „Kdy už konečně vyrostete...?“ Jen ticho Vám odpovídá: „Vždyť už jsme vyrostli, už jsme konečně dospělí...“*



DĚTI JSOU HOSTÉ...

... a my jim můžeme být tak nablízku jen vymezenou dobu. Co od nás vlastně potřebují? A co pro ně můžeme udělat? „*Existuje hodně věcí, co rodiče mohou udělat, ale nejdříve by si měli uvědomovat, co nedělat.*“ (Rudolf Dreikurs) Vztah rodič–dítě má v životě člověka naprosto zásadní vliv. Při jeho budování se dozvídáme hodně o tom druhém, o sobě, ale i o světě. To, co se v něm naučíme, využíváme i v dalších oblastech života, ve vztazích s dalšími lidmi. Vytvářet mezi rodiči a dětmi kladný vztah vyžaduje někdy hodně úsilí, ale když se to podaří, je to pro obě strany obrovskou hodnotou.

JAK BUDOVAL MEZI RODIČI A DĚTMI Kladný vztah?

Můžeme začít tím základním – **vzájemným respektem a úctou**. Mezi rodiči a dětmi, mezi rodiči navzájem, mezi sourozenci, obecně vůči ostatním lidem i k sobě samým. Z toho všeho se dítě učí a inspiruje. Vzájemný respekt vychází z předpokladu, že všichni máme svoji důstojnost a cenu jako stejně hodnotné lidské bytosti.

Všichni rovněž potřebujeme **někam patřit** – a pro dítě je prvním a zásadním životním společenstvím právě rodina. V rodině se dítě může rovněž naučit **demokratickému přístupu** k životu. Co to ale znamená? Nic víc, než dávat dětem možnost volby, aby se rozhodovaly v rámci jasně vymezených hranic a také nesly důsledky svých rozhodnutí. Jedině tak se může rozvíjet jejich smysl pro odpovědnost.

Děti potřebují cítit, že **důvěřujeme jejich schopnostem** a silným stránkám a dáváme jim prostor pro přiměřenou samostatnost. Děti, stejně jako všichni ostatní, potřebují prostor, ve kterém mohou získávat zkušenosti, aniž by byly přehnaně kontrolovány nebo chráněny. Jejich vlastní omyly a **chyby jsou zkušenosti**, z nichž se učí a na nichž rostou.

Tím, že si všímáme silné stránky a dovednosti dětí, oceňujeme jejich pokrok a **podporujeme** je v jejich snaze, pomáháme jim navíc pěstovat jejich vlastní sebedůvěru a vědomí vlastní hodnoty.

Věnovat dětem část svého času, naplnit tyto chvíle příjemnými **společnými prožitky** – to je další věc, na kterou naše děti uvnitř čekají, i když ne vždy si o ni umějí přiměřeně říct.

Jak už to bývá, vztah je tvořen také komunikací. V pevném a láskyplném vztahu mezi rodičem a dítětem určitě najdeme ochotu vzájemně **si naslouchat** a **hledat pochopení**. Aby se děti cítily v bezpečí a dovedly lásku přijímat i dávat, potřebují se od nás nejprve naučit **lásku vyjadřovat**.



Když dítě cítí, že je **ceněným členem rodiny**, ochotněji spolupracuje a rodiče respektuje. Věří, že je schopné a důležité a může přispívat k dobré věci. Roste z něj sebejistý člověk, respektující ostatní i sebe, ochotný nést zodpovědnost za své chování. Když cítí, že rodiče věří v jeho schopnosti a naslouchají mu, vzájemná důvěra mezi nimi se rozvíjí a jejich vztah se přetavuje v pevné a bezpečné pouto.

Hledání rovnováhy mezi naplňováním potřeb dítěte a respektováním pravidel a autorit patří k velkému rodičovskému umění. Často nebývá jednoduché skloubit obojí do moudrého výchovného přístupu.

HRANICE BEZ SVOBODY?

Styl výchovy, v němž rodiče od dítěte očekávají pouze plnění příkazů a dodržování nuceného řádu, bývá označován jako autoritativní. Rodič v něm vystupuje z pozice vládce, který rozhoduje o tom, co je správné a co má dítě dělat. Rodič–vládce určuje striktní pravidla, která je dítě povinno dodržovat. *„Mlč! Tady rozhoduji já!“* Chování dítěte je pak kontrolováno z pozice moci a dle výsledků této kontroly přichází reakce – odměna, nebo trest. Jestliže je přítomna úcta, pak je spíše jednostranná (dítě má ctít rodiče) a zpravidla vynucená.

Dítě obvykle nemá prostor vyjádřit, co cítí nebo co si myslí. Jeho šance vstoupit do rozhodování o vlastním životě (např. zda bude chodit do toho či onoho kroužku) jsou většinou mizivé. *„Tebe se nikdo neptá! Jdi do pokoje!“* Dítě se může cítit uvězněno ve vysokých hradbách přísných pravidel, která nerespektují jeho měnící se potřeby. Touha po svobodě a nezávislosti tak může uvnitř těchto hradeb růst, společně s touhou vůči rodičům se rázně vymezit a „zlobit“. Rodič učí dítě, co si má myslet a co je a není správné. Nakolik rodič dítěti projeví lásku, záleží nejvíce na tom, zda je dítě poslušné. Tato láska je tedy láskou podmíněnou a dítě si ji může zasloužit „dobrým chováním“. *„Zlobíš? Pak tě nemám rád!“*

Dítě vychovávané autoritativně zůstává závislé na rodičích, na jejich názorech. Může se snažit být dokonalé, má strach ze selhání. Bojí se, že lidé jej nebudou mít rádi, když se jim nezavděčí. Nebo naopak s ostatními bojuje – a chce zvítězit.

SVOBODA BEZ HRANIC?

Představte si, že žijete v zemi, kde neexistují žádné zákony, pravidla a každý si může dělat, co chce. Jenže co máte dělat? Když vlastně ani nevíte, co je dobré a co ne? Nikde jste se to totiž nenaučili, nikdo s vámi o tom nemluvil, nikdo to neřeší. Kolem vás je anarchie. V tom chaosu se neorientujete a nevíte, co s tím. Tak nějak se cítí dítě, jehož rodiče mu dopřávají hodně svobody, ale nestanovují jasné hranice.



Takováto výchova bývá označována jako **permisivní**. Nejsou stanovena pravidla a dítě neví, co od něho rodiče očekávají a co má dělat. Rodič se chováním dítěte příliš nezabývá. Možná je příliš zaneprázdněn nebo unaven, možná mu prostě jen nerozumí. V situacích, kdy jej potřebuje dovést k nějaké reakci (např. aby jej dítě poslechlo), sáhne po „úplatku“. Jindy zas rodič funguje jako sluha dítěte, který mu raději splní jeho požadavky, protože neví, jak mu je rozmluvit. **Dítě se neučí**, co si má **myslet** ani jak má **myslet** – **pouze reaguje na momentální situaci**. Když nejsou stanovena jasná pravidla, dítě je může o to více testovat a zlobit – jak jinak má zjistit, kde jsou jeho hranice, když mu je nikdo neukáže? Rodič uplatňující tento přístup může mít své dítě opravdu rád, avšak tato láska podléhá jeho aktuální náladě či únavě. **Láska však není emoce. Láska je vztah.**

Dítě vychovávané bez pravidel je zmatené, nejisté. Může růst v nezdravě sebevědomého jedince prosazujícího vlastní nároky. Nenaučí se vyjednávat a spolupracovat, hledat kompromis. Očekává, že okolí se mu přizpůsobí, ale stejně není spokojené.

SVOBODA UVNITŘ HRANIC!

Rodič, který dovede dítěti ukázat jasné a přiměřené hranice a zároveň mu dává možnost volby v rámci těchto hranic, není dítěti vládcem ani anarchistou – je jeho průvodcem a rádcem. Ví, že pravidla a hodnoty umožňují dítěti orientovat se v chaotickém světě a zároveň mu dodávají pocit bezpečí. Pravidla respektují potřeby dítěte vzhledem k jeho věku a jsou stanovena tak, aby dítě bylo schopno je dodržet, jsou tedy přiměřená a odpovídající. Protože dítě tato pravidla zná a rozumí jim, je schopno je respektovat. A nejen to. Učí se respektovat i rodiče, který s ním mluví a dovede naslouchat jeho potřebám. Tento styl výchovy bývá označován jako **demokratický**.

Rodič neučí dítě, co si má myslet, ale **jak myslet**. A také mu dopřává svobodu uvnitř daných hranic se rozhodovat. Jistě – dítě zcela jistě udělá v tomto rozhodování i chyby. A ponese jejich přirozené důsledky. Rodič se toho ale nebojí a nadměrně jej neochraňuje, protože ví, že právě z vlastních chyb si dítě odnese nejvíce poznání do dalšího života. Je jeho „koučem“, který je připravený mu poradit, ale nevyžaduje přitom jen slepé plnění příkazů. Rodič dítě povzbuzuje, oceňuje jeho snahu a důvěřuje mu. Lásku si dítě nemusí zasloužit za správné chování – cítí, že rodič jej miluje i s jeho nedostatky, které mu pomáhá zvládat.

Dítě se tak cítí schopné a milované a lépe s rodiči spolupracuje. Učí se rozhodovat a nést odpovědnost za vlastní život, aniž by zůstávalo sobecké. Učí se vážit si sama sebe i respektovat ostatní. Nemá potřebu bojovat, učí se řešit problémy s rozvahou.



SOUROZENECKÉ KONSTELACE A POSTAVENÍ DÍTĚTE V RODINĚ

Zjednodušeně řečeno, pořadí mezi sourozenci a pozice v rodině nám vytváří určité specifické podmínky. V těchto podmínkách jsou předvídatelné pravděpodobné scénáře toho, jak k nám budou ostatní členové rodiny přistupovat, jak se budeme cítit a co budeme od ostatních členů rodiny potřebovat. Když jsme už sami rodiči, znalost sourozeneckých konstelací nám pomůže pochopit přirozené tendence a potřeby našich dětí, ale rovněž důvody, proč k nim přistupujeme určitým způsobem. Zároveň nám umožňuje přizpůsobit výchovu specifickým potřebám jednotlivých dětí.

Prvorozené dítě („ten zodpovědný“)

Prvorozeným dětem bývá přisuzována důslednost, smysl pro odpovědnost, svědomitost, systematicčnost, perfekcionismus, sklon ke kritičnosti, snaha prosadit se, cílevědomost, konzervativismus, důvěra k autoritám a spoléhání se sám na sebe. Co ještě? Někdy třeba i empatie, obětavost či ochranný komplex. Prvorozené dítě se může stát **vstřícným typem**, který se snaží druhým vyhovět, aby byl chválen, nebo **silně asertivní osobností**, která potřebuje být nejlepší a prosazuje svou vůli.

Co formuje osobnost prvorozeného? Rodiče nemají předchozí zkušenost s výchovou, proto se k dítěti mohou chovat poněkud paradoxně. Jednou jsou přehnaně opatrní, úzkostliví a nejistí, jindy zas přísní a nároční a očekávají od dítěte vysoké výkony. Po určitou dobu je prvorozený v centru pozornosti, poté přijde ono pověstné „sesazení z trůnu“. Prvorozený musí někdy rychle dospět – je potřeba pomoci s mladšími sourozenci či s domácími pracemi. Někdy je pro něho těžké unést nároky okolí – pak se můžou dostavit pocity selhání.

Tipy pro výchovu prvorozeného dítěte

- ▶ Přijímejte snahu dítěte.
- ▶ Nevyžadujte dokonalost.
- ▶ Neposilujte perfekcionistické sklony.
- ▶ Nenakládejte na něho příliš mnoho povinností.
- ▶ Zaměřte se spíše na radost z činnosti než na výkon a výhru.



Prostřední dítě

Osobnosti prostředních dětí bývají někdy vnímány jako rozporuplné. Na jedné straně mohou být samotářské, tiché a ostýchavé, netrpělivé, soupeřivé, mohou být považovány za „černé ovce rodiny“. Na druhou stranu jsou přátelské, společenské a otevřené. Nedělají si starosti, dovedou snadno překonávat překážky. Jsou tolerantní a vyhýbají se konfliktům. Často jsou výbornými usmiřovateli a vyjednaváči.

Za jakých okolností je formována osobnost prostředního dítěte? Někdy se o něm říká, že se narodilo „příliš pozdě“ a zároveň „příliš brzy“. Nemá privilegia nejstaršího ani nejmladšího, může se cítit přehlížené. Naštěstí díky své přizpůsobivosti a schopnosti vycházet s ostatními zpravidla dovede tyto nevýhody překonat.

Pokud jde o **prostřední dítě ze tří – „sendvič“**, může se cítit stísněně mezi zodpovědným nejstarším dítětem a nejmladším benjamínkem a tíhnout k rebelování. Může být také více citlivé na nespravedlnost. V případě, že je dítě **prostřední v rodině** s větším počtem sourozenců, často bývá nesoutěživé, neočekává zvláštní pozornost či výhody.

Tipy pro výchovu prostředního dítěte

- Věnujte mu pozornost, nezapomínejte na ně.
- Mluvte s ním o jeho pocitech.
- Vyhradte si tu a tam čas pro dítě jen ve dvou.
- Dbejte, aby v rodinném albu byly i fotky prostředního dítěte.
- Kupte mu čas od času něco nového na sebe (nemusí mít vše po sourozencích).

Nejmladší dítě (benjamínek)

Nejmladší sourozenci bývají často označováni za extroverty a otevřené jedince. Bývají srdeční a nekomplikovaní. Mívají nadšený přístup k životu. Můžou se zhlédnout v roli baviče, který rozesmává lidi, zaujme a provokuje. Mohou to být rodinní či třídní šaškové, kteří dělají nejrůznější vylomeniny, jen aby pobavili ostatní.

Do jaké reality se rodí nejmladší dítě? Zažívá pocit, že každý je větší a schopnější. Ostatní jsou zodpovědní a rozhodují. Nikdo jej nesesadí z trůnu, nikdo další po něm již nepříjde. Jeho první pokusy něco se naučit



a dokázat jsou přijímány se zdvořilým zíváním či nezaujatými poznámkami typu „No, to je pěkné...“ (v lepším případě) nebo „Nezvládal to jeho bratr dříve?“ (v horším případě). Někdy se nejmladší chová podobně jako jedináček.

Zvláště jde-li o **druhé dítě ze dvou**, může se snažit staršímu sourozenci vyrovnat. Někdy se nejmladší ve snaze uniknout srovnávání snaží odlišit od staršího sourozence, např. tím, že si vybírá jiné volnočasové aktivity. Hledá vlastní cesty. **Nejmladší dítě z více sourozenců** okolí může vnímat jako toho, kdo je „navždy malý“, a nebrat ho příliš vážně. Dítě ve snaze o překonání této nevýhody může využívat schopnosti okouzlit okolí a ovládat jej.

Tipy pro výchovu nejmladšího dítěte

- Zajistěte, aby pro něj platila stejná rodinná pravidla jako pro ostatní.
- Svěřte mu jeho vlastní díl domácích prací.
- Nedělejte věci za něj.
- Dávejte mu na vybranou, umožňujte mu rozhodovat se.
- Vyhněte se srovnávání se starším sourozencem.

Jedináček

Jedináčci jsou prvorození, u kterých mohou být typické osobnostní charakteristiky prvorozených ještě více zesílené. Jedináčci se mohou cítit výjimečnými. Před společností vrstevníků mohou upřednostňovat společnost dospělých. Dovedou si najít způsob, jak si mezi nimi vytvořit místo. Jedináčci mohou častěji být sebestřednými a chtít věci „po svém“. Může pro ně být náročné domluvit se s ostatními a spolupracovat. I proto mají někdy málo vazeb s vrstevníky. Někdy se mezi ostatními mohou cítit jako „páté kolo u vozu“.

V jaké realitě vyrůstá jedináček? Je obklopen dospělými, kteří jsou větší a schopnější než on. Je zvyklý, že jejich pozornost se upíná na něho a stává se středem pozornosti. Protože se povětšinou s nikým nemusí dělit ani vyjednávat, těžce snáší sdílení věcí s ostatními. Je nezávislý. Může se cítit nejistý a neschopný, nebo usilovat o dokonalost.



Tipy pro výchovu jedináčka

- ▶ Dopřejte mu společnost vrstevníků.
- ▶ Učte jej sdílet a dělit se.
- ▶ Vedte jej ke spolupráci a dovolte mu podílet se na řešení problémů.
- ▶ Dejte si pozor na přehnané nároky.
- ▶ Inspirujte se tipy pro výchovu prvorozených a nejmladších.

CO SI NESEME ZE SVÉ PŮVODNÍ RODINY

Všichni jsme ovlivněni tím, jak jsme sami byli vychováváni. Styl výchovy, který měli naši rodiče, i naše sourozenecká konstelace byly důležité pro formování naší osobnosti. Možná zpětně vidíme chyby, kterých se rodiče dopustili při naší výchově. A stejně tak je tomu i v případě výchovy našich dětí. Náš výchovný styl a rodinná situace mají vliv na jejich rozvoj. Přesto však nejsou všemocné a žádné dítě není jejich pouhou pasivní obětí. Důsledky těchto vlivů nelze zobecnit, **každý má individuální zkušenost**.

Možná jste si někdy povšimli, jak různé jsou osobnosti vašich dětí, přestože vůči nim uplatňujete stejný výchovný přístup. A možná ve svém okolí máte různé lidi, kteří vyrostli ve velmi podobné sourozenecké konstelaci, ale přesto se každý z nich vyvinul ve zcela odlišnou osobnost. Jak je to možné? Jednoduše – každý člověk je jedinečný a vždy záleží na něm, co se za daných podmínek naučí a jak s nimi zachází. Pokud tedy máte pocit, že něco ve vašem dětství bylo špatně, zkuste si položit otázku: „Co jsem se z toho naučil?“ Jako rodiče můžeme z těchto zkušeností čerpat při výchově vlastních dětí. Dnes nemůžeme ovlivnit to, co se dělo v minulosti. Zcela jistě ale můžeme jako rodiče se všemi těmito okolnostmi aktivně pracovat tak, abychom našim dětem pomáhali naplňovat jejich potřeby a rozvíjet jejich dovednosti. Je to pro nás všechny dobrá zpráva. A to není málo.

PROČ DĚTI ZLOBÍ?

Nejspíš jste o tom už také někdy přemýšleli: proč tolik zlobí? A proč zrovna teď? O co tomu dítěti jde? A jak se s ním mám domluvit?



Děti zlobí z opravdu rozmanitých důvodů. Ať už je příčina kdekoli, jedno platí vždycky: chování slouží určitému cíli a vyjadřuje konkrétní potřebu. Ne vždy se nám podaří pochopit, co se v dítěti právě odehrává. Přesto však existují určité obvyklé způsoby a příčiny, proč se dítě chová nežádoucím způsobem, tedy „zlobí“. Jestliže se nám podaří pochopit skrytou příčinu zlobení, pomůže nám to reagovat na dítě vhodným způsobem.

KDYŽ SE DÍTĚ SNAŽÍ ZÍSKAT POZORNOST

Rodič je v kuchyni a je zaměstnán přípravou jídla pro rodinu.

Přichází dítě a říká: „Dáš mi bonbóny?“

Rodič: „Ne, ovšem že ne. Za chvíli bude večeře.“

Dítě začne pofňukávat: „Jenže já mám už hlad a taky se nudím.“

Rodič přestane vařit, je podrážděný: „Říkám ti jasně, že žádné bonbóny před jídlem nebudou. Jdi ještě na chvíli do pokoje a zabav se, než bude večeře hotová!“

Dítě pokračuje a opakuje své škemrání o bonbóny. Rodič opakovaně odmítá.

Dítě nakonec otráveně opouští kuchyň.

O co dítěti jde?

Přeje si, aby si ho rodič všiml a věnoval se mu, **chce být součástí** dění. Rodič je však zaneprázdněn přípravou jídla. Dítě se ho proto snaží samo zaměstnat a získat si jeho pozornost. A jde na to přes bonbóny. Rodič je **podrážděný**, škemrání dítěte je mu nepříjemné. Napomíná dítě a peskuje ho, aby zastavil jeho nepříjemné naléhání. Když dítě neuspělo, zklamaně opouští prostor.

Snaha o získání pozornosti je vůbec nejčastější příčinou zlobení dětí. Způsoby, kterými si děti zkouší zajistit pozornost dospělých, bývají rozmanité. Můžou se předvádět, šaškovat, neustále se na něco dotazovat, přerušovat hovor dospělých, vyrušovat, kňourat nebo dělat opak toho, co se od nich očekává (např. odmítají jíst). Dospělým je takové chování nepříjemné a snaží se ho zastavit. Když je dítě velmi neodbytné a rodič se rozhodne raději mu v zájmu uklidnění situace vyhovět, pak se daný způsob chování dítěti vyplácí a je posilován. Dítě to pravděpodobně podobným způsobem bude zkoušet i příště.

Alternativy – co můžeme zkusit, když dítě chce pozornost

- ▶ Pokud je to možné, nevsímejte si nepříjemného chování dítěte.
- ▶ Ignorujte chování, ne dítě.



- Pokud je situace nebezpečná, pak je reakce nutná.
- Najděte si na dítě čas, kdy mu věnujete pozornost. Bude cítit váš zájem a nebude potřebovat o něho tolik bojovat.
- Plánujte s dítětem společné aktivity.
- Neslužte dítěti. Pěstujte v něm soběstačnost.
- Buďte důslední v dodržování pravidel.
- Zapojte dítě do života rodiny i do domácích prací.

KDYŽ DÍTĚ BOJUJE O MOC

Rodič je v kuchyni a je zaměstnán přípravou jídla pro rodinu.

Přichází dítě a říká: „Dáš mi bonbóny?“

Rodič: „Ne, ovšem že ne. Za chvíli je večeře.“

Dítě naštvane: „Jenže já nechci večeři, já chci bonbóny! Hned teď!“

Rodič: „Slyšel jsi mě? Říkám NE!“

Dítě si otevře skříňku a samo si chce bonbóny vzít.

Rodič přestane vařit, bouchne s hrcem o linku a jde k dítěti, vytrhne mu bonbóny z ruky: „Jasně jsem ti řekla, že teď bonbóny jíst nebudeš! Kolikrát to mám opakovat?!“

Dítě se s rodičem přetahuje a odporuje mu fyzicky i slovně.

Nakonec ho rodič vystrkuje z kuchyně ven.

Co se to v kuchyni děje?

Dítě ví, co chce, a prosazuje svoji vůli. Chce cítit, že je **schopné** rozhodovat se. Nechce, aby mu rodič poroučel. Jako by si říkalo: *Zkus mi v tom zabránit!* Protože rodič nechce dítěti ustoupit, nastává otevřený boj „kdo s koho“. To, co se stalo, je, že **rodič se nechal zavléct do sporu**. Boj eskaluje, obě strany chtějí zvítězit. A vítěz ten silnější. Protentokrát.

V pozadí boje o moc je touha dítěte rozhodovat, mít vliv. Dítě se chce samostatně rozhodovat, a jelikož nenachází jinou možnost, jde na to formou boje. Hádá se a vzteká, stupňuje nátlak, odporuje rodiči a neústupně pokračuje v nedovoleném chování. Rodič cítí **hněv**, prožívá **strach o svoji autoritu**. Co ale s tím?



Nejllepší je na boj „kdo s koho“ vůbec nepřistoupit. Jak? Dítě se chce rozhodovat, zkusme mu to tedy v rámci přijatelných hranic umožnit. Třeba tím, že mu dáme na vybranou ze dvou možností, kdy si bonbóny bude moct dát (např. po večeři, nebo až druhý den).

Alternativy – co můžeme zkusit, když dítě bojuje o moc

- Naučte se rozeznávat projevovanou touhu po moci.
- Společně s dítětem nastavte jasná pravidla (např. bonbóny až po jídle), buďte důslední v jejich dodržování.
- Nenechte se vtáhnout do boje s dítětem.
- Zachovejte chladnou hlavu, neberte projevy dítěte osobně.
- Vyhněte se publiku – bez něho je pro dítě boj méně zajímavý.
- Zkuste dítě pevně obejmout, zůstaňte při tom klidní a přátelští.
- Nabídněte dítěti možnost výběru z přijatelných řešení situace.
- Používejte „potřebuješ/potřebujeme“ místo „musíš/musíme“.

KDYŽ SE DÍTĚ MSTÍ

Rodič je v kuchyni a je zaměstnán přípravou jídla pro rodinu.

Přichází dítě a říká: „Dáš mi bonbóny?“

Rodič: „Ne, ovšem že ne. Za chvíli je večeře.“

Dojde k slovní potyčce, nakonec je dítě rodičem vyvedeno z kuchyně.

Dítě utrousí: „Ty jsi ta nejošklivější máma na světě. Nemám tě rád! To by Honzíkova maminka nikdy neudělala!“

Cestou z kuchyně dítě schválně smete ze stolu sklenici s pitím.



Co se to děje tentokrát?

Dítě chce být pro rodiče **důležité**. Chce být potřebné a chce se cítit respektované. Chce cítit, že rodič jej má rád. Odmítnutí rodiče bere příliš osobně, což jej citově raní a je mu to líto. Uvnitř si říká o pomoc a lásku, ale protože neví, jak to vyjádřit navenek, volí paradoxní chování. Uvnitř je zraněné, navenek se mstí.

Dítě se v takovém citovém rozpoložení uchyluje k chování, které zraňuje city rodiče. Může mu nadávat, říkat mu, že jej nenávidí, útočit slovně nebo fyzicky, může úmyslně ničit věci kolem. Nebo zkrátka ohrnuje rty, vyplazuje jazyk, reaguje mrzutě a vzpurně. Má tendenci rodiči oplácet a „trestat“ ho. Mstivé chování se může stupňovat.

Alternativy – co můžeme zkusit, když se dítě mstí

- Rozhodněte se nezapojit do bludného kruhu vzájemné odplaty a msty.
- Myslete na to, že dítě je uvnitř zraněné a volá o pomoc. Neberte si jeho zraňující výroky osobně.
- Naslouchejte pocitům dítěte. Ptejte se, jak se cítí.
- Ukažte dítěti, že vám na něm záleží a že o ně stojíte.
- Nebojte se dítěti omluvit za své vlastní mstivé chování, pokud k němu došlo.
- Dodávejte dítěti odvalu.
- Snažte se s dítětem budovat vztah důvěry.
- Učte dítě zvládat nepříjemné pocity vhodným způsobem.

KDYŽ SE DÍTĚ SNAŽÍ VYHNOUT NEÚSPĚCHU

Rodič je v kuchyni a je zaměstnán přípravou jídla pro rodinu.

Dítě vejde do kuchyně a sedne si na židli.

Rodič příležitostně pohlédne na dítě, co se asi děje, ale pokračuje v práci. Za chvíli rodič nevydrží a zeptá se: „Chceš něco?“

Dítě zírá na rodiče, neřekne ani slovo.



Rodič odloží věci a opakuje svůj dotaz: „Chceš něco? Nebo se něco stalo? Proč mi neodpovídáš?“

Dítě nereaguje.

Rodič rozhodí ruce v beznaděži s povzdechem: „No co asi mám s tebou dělat, když mi neřekneš ani slovo? Jak mám vědět, co chceš, když nic neříkáš?“

Jak tomu rozumět?

Dítě se chová, jako by stálo o navázání kontaktu, ale na druhou stranu na sdělení rodiče nereaguje. Má o sobě pochybnosti. Cítí se neschopné a bezmocné. *Jsem k ničemu. Nic ode mne nechtějte. Nechte mě být!* Rodič cítí **bezmocnost a zoufalství**. Zkouší s dítětem navázat kontakt znovu a znovu. Když dítě nereaguje, „láme nad ním hůl“. Jenže to je přesně opak toho, po čem dítě touží. Chce se přesvědčit o tom, že přes všechny jeho vlastní pochybnosti mu rodič věří!

Dítě, které se snaží vyhnout neúspěchu, přesvědčuje ostatní o tom, že od něj nemají nic čekat. Navenek může jeho chování působit až beznadějně. Dítě svými projevy může vytvářet dojem, že je líné, neschopné či nešikovné. Ve škole jako by se rozhodlo pro neúspěch, který přijímá s odevzdaností. Vyhýbá se novým výzvám a úkolům, odmítá cokoli zkoušet, vzdává se. Někdy může naříkat, že nic nedokáže. Nebo se jen prostě vyhýbá aktivitě a nesnaží se. V pozadí může být snaha dítěte o dokonalost, sklon k perfekcionismu.

Alternativy – co můžeme zkusit, když se dítě vyhýbá neúspěchu

- Podpořte dítě a oceňte jakoukoli snahu.
- Povzbudte dítě, když se mu něco nedaří.
- Berte jeho chyby jako příležitost k učení. Řekněte mu, že dělat chyby je OK.
- Vyjadřujte dítěti bezpodmínečnou lásku.
- Dejte jasně najevo, že věříte v jeho schopnosti. Mluvte o jeho silných stránkách.
- Svěřujte dítěti úkoly, které může zvládnout. Vyhněte se přehnaným nárokům.
- Vyhněte se kritice dítěte.
- Nelitujte dítě.



NĚKOLIK DALŠÍCH TIPŮ, JAK OVLIVNIT U DĚTÍ ZLOBENÍ A ZÍSKAT JE PRO SPOLUPRÁCI

✳ Rozptýlení pozornosti u malých dětí

Vyrušte dítě z nepřiměřeného chování. Snažte se odvést pozornost k jiným podnětům (jiné aktivitě). Zaměstnejte dítě něčím jiným.

✳ Nahrazení „NE“

Negativní výroky nahradte pozitivními formulacemi. Např. místo „*Ted nedostaneš bonbón, protože bude večeře.*“ raději „*Ano, bonbóny jsou připraveny, dáme si je po večeři.*“

Místo zákazů, příkazů a hrozeb zkuste neutrální, popisné věty. Např. „*Židle jsou na sezení.*“, „*Toto je Honzíkova pastelka. Tvoje je tady.*“, „*Balón se hází takto.*“

✳ Výběr z možností

Nechte dítě, ať si zvolí mezi přijatelnými možnostmi. Dítě se naučí samostatnosti v rozhodování v rámci jasných pravidel.

„*Vezmeš si to modré tričko, nebo to žluté?*“, „*Můžeš jít se mnou na nákup, nebo jít na tu dobu k babičce. Co si vybereš?*“

✳ Vedte dítě k přiměřenému vyjadřování negativních emocí

Učte jej pojmenovávat nepříjemné pocity (vztek, hněv, zlost apod.). Ukažte mu alternativní způsob jejich vyjadřování – např. malováním, psaním, pohybem, tlučením do polštáře apod. Když vám něco vadí, sdělte to dítěti a popište, jak se cítíte. I z toho se dítě učí.

TRESTAT ČI NETRESTAT DÍTĚ?

Tato otázka je snad stejně stará jako výchova sama. Každý, kdo vychovává dítě, na ni hledá odpověď. Abychom ji našli, potřebujeme si nejdříve zodpovědět otázku, **co je to trest a jaké poselství dítěti nese.**



Trest je cílené jednání, kterým na dítě uvalujeme nějakou újmu, omezení, ztrátu nebo bolest, a to s cílem vymáhat na něm dodržování pravidel nebo zabránit opakování nežádoucího chování. Trest je tak vykonáván ve snaze motivovat dítě, aby nevhodné chování či chybu neopakovalo. Je to ovšem motivace negativní, která zpravidla nebývá dlouhodobě efektivní. Trest zdůrazňuje autoritu dospělého, který očekává, že dítě se mu **podrobí**. Podstatné pro trest je, že často **nesouvisí s nežádoucím chováním** (např. protože dítě nevynešlo koš s odpadky, dostane zákaz hrát oblíbenou hru). Když dítě trestáme, zároveň nad ním obvykle **vynášíme negativní soud** a kritizujeme jeho osobu. Dítě může trest vnímat jako **ponižující**, takže se může cítit **zraněné**, nepochopené a nemilované. Jestliže je trest uplatňován v hněvu, pravděpodobně bude přehnaný a **nelogický**. Trestající autorita vystupuje jako vládce, kontrolor, soudce. Přebírá odpovědnost za chování dítěte na sebe, proto se snaží chování dítěte ovlivnit tímto způsobem. Zvláště pokud jsou tresty opakované, narušují citový vztah mezi rodičem a dítětem.

Když se snažíme naučit dítě poslušnosti pomocí trestů, pravděpodobně bude poslušné pouze pod jejich pohrůzkou a jen v naší přítomnosti. Jeho motivace nebude zvnitřněna a dítě bude dodržovat pravidla jen naoko, v přítomnosti trestající autority.

Chcete-li vést své dítě k poslušnosti a přebírat zodpovědnost za jeho chyby, trestejte je. Chcete-li vést své dítě k samostatnosti a odpovědnosti za jeho vlastní jednání, budete se muset poohlédnout po jiném řešení. Ale jakém?

NĚST PŘIROZENÉ DŮSLEDKY SVÉHO JEDNÁNÍ

Dítě, které odmítne jíst, dostane hlad. Dítěti, které si nevezme ven rukavice, je zima na ruce. Dítě, které ráno doma zapomene sešit, si musí vše přepisovat po vyučování.

Přirozené důsledky nastupují automaticky, přirozeně, bez zásahu autority. Nastávají následkem špatného rozhodnutí dítěte. Život sám zde funguje jako přirozený a nejlepší učitel. Z těchto zkušeností si dítě samo odnáší poznání do budoucích situací.

Přirozené důsledky však nemají uplatnění ve všech situacích, které mohou nastat. Může se stát, že přirozený důsledek jednání by dítě nebo někoho dalšího ohrozil na životě (např. dítě neuposlechne a běží na silnici) nebo omezil něčí potřeby či práva. Nebo se přirozený důsledek projeví příliš pozdě (např. dítě opustí školu a v dospělosti nemůže najít pracovní uplatnění). Někdy také nežádoucí chování nemá žádné přirozené důsledky. V těchto situacích můžeme využít **logické důsledky – metodu vedoucí k samostatnosti a odpovědnosti dítěte.**



Logické důsledky jednání jako alternativa trestu

Logické důsledky jsou následky vytvořené tak, aby se děti naučily chovat zodpovědně a dodržovat pravidla a povinnosti (společenské chování, zvyklosti, domácí práce, osobní hygiena apod.). Logické důsledky na rozdíl od trestu vždy souvisí s nežádoucím chováním. Jsou rozumné a odpovídající situaci, v níž se dítě nachází. Respektují osobnost dítěte, neponižují je. Za chování činí odpovědnými děti samotné, ne rodiče či jinou autoritu. Logické důsledky umožňují dětem dělat vlastní rozhodnutí a nést jeho následky. To dětem umožňuje učit se z vlastních chyb a omylů. Logické důsledky nejsou ponižující a nenarušují vztah mezi rodičem a dítětem. Nejlépe fungují preventivně, tedy když jsou dítěti předem vysvětleny. Jsou-li stanoveny až po nevhodném chování, mohou být vnímány jako trest.

Jak pracovat s logickými důsledky

1. Popište problém. Mluvte přátelsky, klidně, ale pevně a důrazně.
„Rádi bychom se s tátou dívali na náš oblíbený film.“
2. Nabídněte dítěti možnosti, z nichž si může vybrat. Možnosti musí být přijatelné.
„Můžeš se dívat na film s námi nebo jít do svého pokoje. Můžeš si vybrat.“
3. Přijměte rozhodnutí dítěte. Nechte působit jeho důsledek. Ujistěte dítě, že má možnost svoje rozhodnutí opravit či změnit.
„Vidím, že ses rozhodla odejít do pokoje. Samozřejmě se můžeš vrátit, jestli se rozhodneš dívat s námi na film.“
4. Při opakování nevhodného chování prodlužte dobu dalšího pokusu reakci změnit.
„Vidím, že jsi pořád rozhodnuta odejít do pokoje. Můžeš znovu zkusit zůstat s námi u filmu zítra.“

Aby logické důsledky fungovaly, musí být:

- ve vztahu k chování dětí a příslušné situaci,
- uplatněny s respektem, klidem a pevností,
- logické – mající smysl, rozumné a přiměřené.



PRAVIDLA, HRANICE... ZKRÁTKA ŘÁD

Pravidla a hranice poskytují dětem pocit jistoty a bezpečí, protože díky nim se lépe orientují v životě a rozumí tomu, co od nich očekáváme. Dětem pomáhají budovat zodpovědnost a nezávislost. Osvobozují je od kritizování a povzbuzují je. Dovedou pomoci ve vytváření klidnější atmosféry v rodině. Jsou rovněž praktická – z dlouhodobého hlediska šetří čas a energii, které byste bez nich museli věnovat hádkám a řešení konfliktů.

Pravidla mohou být:

- **nevyslovená** – tiché očekávání, že se druhý bude chovat tak, jak předpokládáme; zde je největší riziko nedorozumění,
- **nepřesná** – rozdílně vysvětlovaná, těžko zapamatovatelná,
- **písemná** – přesnější, lépe zapamatovatelná, zjevná a konkrétní.

Jak zavést v rodině pravidla

- Vyberte konkrétní problém, na kterém chcete pracovat.
- Zvolte vhodný čas a příjemnou atmosféru. Společně s dětmi proberte situaci. Každý přinese svůj pohled. Vzájemně si naslouchejte.
- Udělejte burzu nápadů pro řešení problémové situace.
- Vytvořte společné pravidlo, které je přijatelné pro všechny členy rodiny.
- Používejte vizuální pomůcky (seznam, časový harmonogram, tabulka, přehled služeb apod.)
- Sledujte dodržování pravidla, průběžně společně vyhodnocujte. Používejte přiměřené přirozené a logické důsledky.
- Povzbuzujte dítě poukazováním na zlepšení a pokrok.
- Sejděte se znovu a zhodnoťte funkčnost pravidla. Pokud je potřeba, změňte je.



Kdy pravidla nebudou fungovat:

- když jsou příliš obecná, nekonkrétní („být hodný“, „udržovat pořádek“),
- když jsou nereálná, nerozumná („všichni musí jít spát v 18:30“),
- když jsou nevyhnutelná („nikdy nesmíš jíst nezdravá jídla“).

DO VÝCHOVY PATŘÍ I EMOCE

Emoce jsou velmi komplexní jevy, které prožíváme uvnitř a které „dodávají šťávu“ tomu, co děláme, a také všem našim vztahům – tedy i vztahům s našimi dětmi. A protože vztah rodič–dítě bývá jedním s nejintenzivnějších vztahů lidského života, emoce do něj jaksi přirozeně patří, a to na obou stranách. Své pocity si do značné míry sami vytváříme a učíme se s nimi zacházet v průběhu celého života. Abychom mohli vést děti ke zvládnutí jejich pocitů, potřebujeme umět pracovat s vlastními pocity.

Jak tedy na emoce?

✦ Přijímejte svoje pocity

Vězte, že příjemné i nepříjemné emoce do života zkrátka patří. Potlačování nepříjemných pocitů (vztek, smutek, zklamání apod.) může vést k nahromadění negativní energie, která s o to větší silou jednoho dne vyjde na povrch.

✦ Vyjadřujte svoje pocity

Řekněte, co cítíte. Mluvte o sobě, nezdůrazňujte zdroj pocitů. Raději „Mám opravdu vztek. Naštval mě Pavel.“ místo „Ten Pavel je hrozný! Chová se jako blbec!“ Pokud z nějakého důvodu nemůžete říct, co cítíte, najděte alternativní způsob jejich ventilace (např. sport, fyzická práce, pláč, setkání s přáteli, koníčky apod.).

✦ Uvědomte si situace, které vás vyvádí z rovnováhy

Zamyslete se, co vám vadí. Udělejte preventivní opatření, které vám pomůže tyto situace zvládnout lépe. Např. když jste ve stresu z ranního shonu a vypravování dětí, připravte si časový harmonogram rána, podle kterého se budete moct řídit.



✦ Nahraďte svá mylná přesvědčení racionálními postoji

Např. místo „Jsem úplně nemožná, nikdy nebudu dobrá matka.“ si raději řekněte „Dnes jsem se s dětmi nepohodla. Byl to náročný den.“

DĚTI A EMOCE

Děti mají oproti dospělým nevýhodu v tom, že zkušenosti teprve postupně získávají a také jejich osobnost je zatím ve vývoji, takže jejich způsoby zvládnutí emocí mohou být nezralé. Proto děti **potřebují pomoc** se zvládnutím svých emocí od nás dospělých.

Je vhodné **začít u sebe**. To, jak my sami zvládáme vlastní emoce, je pro dítě velkou školou a inspirací. Pomozte dětem jejich pocity **pojmenovat**. Hledejte společně vhodná slova. **Naslouchejte dětem**, věnujte jim pozornost. Nepříjemné pocity jim nezakazujte, i když s nimi nesouhlasíte. Pomozte jim uvědomit si je. A pamatujte: **dítě nemůže vždy dostat vše, co chce, ale mělo by mít právo a svobodu vyjádřit, co cítí**.

Co když se dítě bojí?

Strach je jedním ze základních lidských pocitů. Ujistěte dítě, že jeho strach není projevem zbabělosti. Nestrašte je hrůznými historkami či smyšlenými postavami. Na strach nefungují racionální argumenty („Žádní bubáci neexistují.“) ani vysvětlování. Naslouchejte obavám dítěte a přijměte je – pro dítě je jeho strach skutečný. Dítěti může k překonání strachu pomoci fantazie nebo hra, svůj strach si může rovněž nakreslit a symbolicky jej ovládnout.

DĚTI POTŘEBUJÍ POVZBUZENÍ JAKO ROSTLINA VODU

Představte si sebe jako dítě, které chodí do školy. Poslední dobou vám některé předměty připadají těžší než dřív, hodně se vám zhoršily známky. Máte přísného učitele, který si dovede získat respekt. Jednoho dne si vás tento učitel pozve do kabinetu.

Jak vám asi je? Co od rozhovoru očekáváte?

Náš příběh pokračuje. Dostavíte se k učiteli, který vám sděluje: „Poslední dobou tě ve škole sleduji a všiml jsem si něčeho zajímavého. Tvoje výsledky nejsou tak vynikající jako dřív, ale tvá zvědavost a zájem o vědomosti mě fascinují. Je vidět, že učivo tě zajímá samo o sobě, ne kvůli známkám. Minule, když jsi něčemu nerozuměl, zeptal ses na to. Tvé otázky pomohly pochopit učivo nejen tobě, ale i ostatním žákům. Doufám, že horší známky tě



neodradí od dalšího úsilí. Přeji ti, aby ti tvoje vůle a nadšení pro věc pomohly překonávat neúspěchy. Věřím, že to zvládneš.”

Tak co vy na to? Čekali byste to? S jakými pocity asi budete odcházet od učitele?

V našem příběhu se něco nedařilo, ale naštěstí se našla autorita, která dovedla najít správná slova povzbuzení a podpory. A to je přesně to, co potřebují děti (a nejen děti), a to především v náročných situacích. Povzbuzování je proces, v němž se snažíme **soustředit na kladné a silné stránky dítěte** a jeho chování. Tak mu pomáháme budovat pocit sebedůvěry a sebevědomí a dodáváme mu odvahu k překonávání překážek. Stejně jako uvadající rostlina potřebuje dolít vodu, tak i člověk potřebuje doplnit kalich své sebedůvěry a odvahy.

Jak povzbudit dítě a dodat mu odvahu

- **Soustředte se na silné stránky dítěte.** Kritika nesmí převládat nad povzbuzením.
- **Důvěřujte dítěti, aby si také mohlo věřit.** Neočekávejte dopředu, že něco nezvládne.
- **Oceňte úsilí a drobné úspěchy, zajímejte se o pokrok.** Nepožadujte perfektní výkony.
- **Podporujte samostatnost dítěte.** Vyhněte se přehnané snaze chránit ho.
- **Respektujte individualitu dítěte.** Vyhněte se soupeření a srovnávání dětí.
- **Zmírňujte negativní.** „Neškatulkujte“ dítě a nedávejte mu negativní nálepky.



ZÁKLADNÍ INFORMACE PRO PEČUJÍCÍ

PhDr. Lukáš Karnet, Ing.Mgr. Zdeňka Michálková

Úvod	26	Závěr.....	48
1. Naléhavost péče a málo informací.....	26	Odkazy a kontakty.....	49
2. Co tedy dělat a kde hledat pomoc?.....	28	Použité zkratky	51
2.1 Pomoc pro pečujícího – NEPŘÍMÁ.....	28	Literatura.....	52
2.1.1 Přehled dávek a příspěvků pro opečovávaného:.....	30		
2.1.2 Služby	39		
2.2 Pomoc pro pečujícího – PŘÍMÁ	42		
3. Péče a zaměstnání	43		
4. Myslete na sebe	43		
5. Rady pro plánování budoucí péče.....	45		
6. Máte právo ukončit péči	46		



ÚVOD

Text, který se vám dostává do rukou, je pouze základním nastíněním toho, co péče může přinášet a jak a co jí může ulehčit. Víme, že mnohé otázky přicházejí ihned, některé později, některé se Vás třeba nemusí týkat, něco přijde až v průběhu péče. Na některé nebyl v tomto textu prostor nebo nemohly být zodpovězeny dostatečně podrobně.

Následující text by Vám měl pomoci k základní orientaci a dát i možnost se k informacím vracet, jak budete potřebovat.

Přejeme Vám dostatek sil k péči, vstřícné okolí a co nejvíce pěkných chvil v péči, protože i ty péče přináší a musíme si je v sobě ukládat a vracet se k nim.

1. NALÉHAVOST PÉČE A MÁLO INFORMACÍ

Málokdo se stane pečujícím zcela dobrovolně a plánovitě. Potřeba postarat se o blízkého člověka přichází často nečekaně, ale s o to větší naléhavostí. Jistě, máme někde hluboko v mysli uloženo, že se „jednou“ třeba budeme muset postarat o své rodiče nebo, „kdyby se něco stalo“, i o další členy rodiny. Faktem je, že potřebné informace o péči nevyhledáváme dříve, než potřeba postarat se o rodiče vyvstane nebo než se „něco stane“ někomu v rodině.

Začínající pečující stojí na okraji moře nevědomosti – neví, kam se obrátit pro potřebné informace.

A napadá ho nepřehledné množství otázek, na které dříve nepomyslel:

- ▶ „Tatínka chtějí propustit z nemocnice domů, ale u nás být nemůže, nabízejí „LDNku“ (léčebna dlouhodobě nemocných), ale to nechceme. Existují nějaké domovy? A vezmou tam tátu?“
- ▶ „Odešel jsem z práce, protože pečuji o maminku, mám nárok na finanční podporu?“
- ▶ „Studuji a pečuji o dědečka, mám možnost nějakých změn ve studijním plánu?“
- ▶ „Musím maminku pravidelně doprovázet na vyšetření. Máme nárok na sanitku?“
- ▶ „Kde mohu požádat o příspěvky a jak se vlastně jmenují?“



- ▶ „Maminku nám vrátí z nemocnice na vozíčku, potřebujeme domů plošinu. Kde se to vyřizuje?“
- ▶ „Který lékař napíše poukaz na pomůcky? Budu něco doplácet?“
- ▶ „Po propuštění z nemocnice bude syn potřebovat rehabilitaci. Kam se mám obrátit?“
- ▶ „Bude mít manželka po úraze nárok na invalidní důchod? A kde se o něj žádá?“
- ▶ „Chci se postarat o umírajícího manžela. Mám nárok na volno z práce?“

Tyto a desítky dalších podobných dotazů řeší denně asi všechny „sociální“ poradny.

Nechceme teď rozebírat skutečnost, že většina tazatelů si v závoji nevědomosti neuvědomuje, že „o něco požádat a vyřídit“ představuje bez výjimky zdoluhavý, byrokratický (a často bohužel také ponižující) proces s nejistým výsledkem. Často se setkáváme s případy, kdy na sociální dávku či pomůcku žadatel nedosáhne, byť je to evidentně v rozporu se selským rozumem.

Nechceme ani teď rozebírat otázky nevyřčené, které žadatel sice nahlas nevysloví, ale které ho často tíží více než nejistota, jestli dosáhne na sociální dávku (i když v dané situaci velmi potřebnou).

- ▶ „Co naši rodinu teď vlastně čeká? Zvládneme to?“
- ▶ „Jak dlouho budeme pečovat?“
- ▶ „Zvládneme péči, až se stav dědečka zhorší?“
- ▶ „Nerozvede se se mnou manžel kvůli péči o maminku?“
- ▶ „Budu mít čas věnovat se dětem?“
- ▶ „Jak budou probíhat poslední dny babičky?“
- ▶ „Je naděje na zlepšení? Úplné vyléčení?“
- ▶ „Nebudu muset odejít z práce? A z čeho budeme potom žít?“

Hodně z těchto otázek, vyřčených i nevyřčených, by mohlo být snadno zodpovězeno. Kdyby... Kdyby existoval ucelený systém podpory pečujících.



Dnes jsou začínající pečující odkázáni na štěstí, zda jim personál v nemocnici poskytne potřebné informace, vhodně je nasměruje na další pomoc či mají „hodného pana (praktického) doktora“, který jim dá potřebný kontakt. Jistě, onkolog či internista v nemocnici nejsou od toho, aby vyřizovali pacientovi invalidní důchod, sháněli pomůcku nebo radili rodině, jak nově zorganizovat chod domácnosti. V reálu záleží na ochotě, osvědčenosti a zkušenosti zaměstnanců zdravotnických zařízení a pracovníků obecních úřadů, kteří tento „nadstandard“ pečujícímu poskytnou „nad rámec svých povinností“.

Pečujícím chybí informace, chybí pokud možno jedno „kontaktní místo“, kde by se dozvěděli vše potřebné.

2. CO TEDY DĚLAT A KDE HLEDAT POMOC?

Pokud se znenadání stanete pečující osobou, máme několik doporučení:

Nezoufejte

Každá životní situace má nějaké řešení. Ano, cítíte se zaskočení a máte pocit, že následující období nezvládnete. To je normální pocit, přirozená reakce na neznámou situaci. Zároveň alespoň trochu platí úsloví, že „nic se nejlí tak horké“. Každé převratné a hektické období se časem stabilizuje. Vytvoří se nové vzorce chování, nové fungování rodiny, domácnosti... Právě moment „plánování (dlouhodobé) péče“ – stanovení, kdo bude co dělat (konkrétně např. kdo z členů rodiny bude opečovávanému asistovat v sebeobsluze, kdo při jídle, kdo ho bude doprovázet k lékaři a kdo místo pečujícího převeze další úkoly v domácnosti, jak se členové budou v péči střídát, koho dalšího je možné oslovit) – je pro úspěšnost péče stěžejní.

Existují možnosti pomoci

Ano, existuje i možnost pomoci od úřadů a dalších institucí. I když, jak jsme už zmínili, neexistuje dosud systematická pomoc pečujícím, v mnoha dílčích problémech vám instituce pomoci mohou.

2.1 Pomoc pro pečujícího – NEPŘÍMÁ

Zde máme na mysli pomoc, která je směřována primárně pro toho, o koho je pečováno. Ten je také žadatelem. Dané dávky a pomoc však mohou ulehčit péči. Jde například o různé pomůcky (toaletní křeslo, vozík, polohovací postel, sedátko do koupelny, zvedák, pomůcky pro neslyšící či slabozraké...), sociální dávky, ale i služby. Kdo Vám může poradit, kde máte hledat pomoc?



Úřad městské části

Úřad městské části (ÚMČ) vám sice nemůže pomoci institucionálně (nemá k tomu kompetence), ale v každém případě je dobré, aby o vás na úřadě věděli. Navštivte proto sociální odbor ÚMČ, svěřte se se svojí situací – v budoucnu vám mohou pomoci třeba s hledáním pečovatelské služby či s kontakty na další instituce. Úřad městské části můžete také požádat o mimořádnou finanční pomoc (toto je ale nenárokové).

Praktický lékař opečovávaného

Praktický lékař je klíčovou postavou pro přiznání všech sociálních dávek, invalidního důchodu apod. Navštivte ho proto s opečovávaným nebo i sami hned na začátku péče. Vyjádření praktického lékaře je nutné k žádosti o příspěvek na péči, invalidní důchod, příspěvek na zvláštní pomůcku, k žádosti o průkaz ZTP (ZTP/P), k žádosti o umístění do Domova pro osoby se zdravotním postižením apod. Shromažďujte lékařské zprávy. Nikdy lékařské zprávy (ani starší) nevyhazujte. Pro řízení o sociálních dávkách a příspěvcích jsou důležité také zprávy od odborných lékařů (neurolog, ortoped, internista, psychiatr...). Před podáním žádosti o příspěvek, kde je nutné vyjádření lékaře (viz výše), jděte na odborné vyšetření. Pro žádost je totiž vždy lepší mít AKTUÁLNÍ lékařskou zprávu. Lékařské zprávy je možné dokládat také v průběhu řízení.

Úřad práce

Na úřadu práce (ÚP) se vyřizují dávky a příspěvky pro opečovávaného (osobu se zdravotním postižením – příspěvek na péči, průkaz mimořádných výhod TP, ZTP a ZTP/P) a příspěvek na zvláštní pomůcku. Pro obyvatele Brna tedy na adrese: Křenová 111/25, 602 00 Brno-střed (nikoliv tedy ÚP na ulici Polní).



2.1.1 Přehled dávek a příspěvků pro opečovávaného:

DÁVKA (PŘÍSPĚVEK)	KDE ŽÁDAT	POSUZOVANÉ KRITÉRIUM
Invalidní důchod	Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)	Pokles pracovní výkonnosti (lidé v produktivním věku)
Příspěvek na péči	Úřad práce	Míra soběstačnosti a sociální situace
Příspěvek na zvláštní pomůcku	Úřad práce	Zdravotní stav dle konkrétních kritérií
Průkaz mimořádných výhod (TP, ZTP, ZTP/P)	Úřad práce	Zdravotní stav dle konkrétních kritérií

Poznámka I.: o každou dávku či příspěvek je nutno požádat zvlášť. Přiznání či nepřiznání jedné dávky nepodmiňuje přiznání či nepřiznání dávky další (týká se invalidní důchod – příspěvek na péči – průkaz mimořádných výhod). Každá žádost se posuzuje samostatně a probíhá samostatně řízení. Řízení lze ale sloučit – podat žádost na každou dávku, ale ve stejném čase.

Poznámka II.: problematika příspěvků a dávek je komplikovaná – podrobnosti najdete např. na portálu Ministerstva práce a sociálních věcí: www.mpsv.cz.

Výše uvedené příspěvky a dávky jsou určeny pro opečovávaného a musí být využity v jeho (její) prospěch – i v případě, kdy s penězi nakládá někdo jiný. Opečovávaný je také oficiálním žadatelem o dávku (příspěvek), musí tedy žádost (formulář) podepsat on.

Jak už bylo řečeno, přiznání (jakékoliv) sociální dávky a příspěvku je zdlouhavý proces. Obrňte se trpělivostí.

Příspěvek na péči

Příspěvek na péči (PNP) slouží k zajištění základních životních potřeb opečovávané osoby. Je určen osobám, které jsou v určité míře nebo zcela závislé na pomoci druhých.

Příspěvek na péči upravuje zákon č. 108/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů.

Lze využít dvěma způsoby:

1. na úhradu registrované sociální služby (pečovatelská služba, služba osobní asistence, denní stacionář, týdenní stacionář, domov pro seniory, domov pro osoby se zdravotním postižením, domov se zvláštním režimem...). POZOR: při umístění do pobytové sociální služby (domovy) odevzdáváte příspěvek v plné výši této službě, protože ona je v tomto případě „pečující osobou“.
2. na úhradu péče zajištěnou soukromou osobou – můžete si někoho „platit“. Nejčastěji bývá pečující osobou blízký příbuzný. Lze si však domluvit i někoho jiného – s nepříbuzným ale musíte mít sepsanou smlouvu (je to tzv. „asistent péče“).

Oba způsoby využití PNP **LZE kombinovat**.

Nárok na PNP má osoba starší 1 roku, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti.

Pro potřeby PNP jsou stanoveny 4 stupně závislosti:

1. lehká závislost
2. středně těžká závislost
3. těžká závislost
4. úplná závislost

Do konkrétního stupně závislosti je posuzovaná osoba zařazena na základě posouzení schopnosti zvládat následující životní potřeby:

- **Mobilita**
Schopnost vstát z postele a ulehnout do ní, sednout si, ujít aspoň 200 m, zdolat schody, jízda dopravními prostředky.
- **Orientace**
Schopnost orientovat se v prostoru pomocí zraku a sluchu, času, místa, v přirozeném sociálním prostředí, reagovat na běžné situace.
- **Komunikace**
Schopnost dorozumět se řečí i písmem s jinými lidmi pomocí běžného rozsahu slovní zásoby dle věku a postavení, pochopit přijímané informace, vytvořit ručně psaný text.



► Stravování

Schopnost pravidelně konzumovat jídlo a pít, dodržovat stravovací režim a případná omezení, naporcovat si jídlo, připravit je, servírovat.

► Oblékání a obouvání

Schopnost zvolit si vhodné oblečení a obuv, samostatně se obléknout i svléknout, uklidit si oblečení na místo, rozeznat rub a líc.

► Tělesná hygiena

Schopnost vykonávat základní osobní hygienu, umýt si ruce, osprchovat se, umýt si vlasy, učesat se, osušit se, čistit si zuby, oholit se.

► Výkon fyziologické potřeby

Schopnost samostatně si včas dojit na toaletu, vykonat potřebu, očistit se za pomoci hygienických pomůcek.

► Péče o zdraví

Schopnost dodržovat stanovený léčebný režim, samostatně provádět úkony spojené s rehabilitací a ozdravným procesem, brát předepsané léky a léčebné pomůcky, správně vyhodnotit změnu zdravotního stavu a případně vyhledat pomoc.

► Osobní aktivity

Schopnost věnovat se osobním aktivitám adekvátním věku, navazovat vztahy a komunikovat s jinými lidmi, pohybovat se ve společnosti, vzdělávat se, vykonávat svou práci, vyřizovat úřední záležitosti.

► Péče o domácnost (u osob starších 18 let)

Schopnost jít si nakoupit, operovat s penězi, nosit nákup, ovládat domácí spotřebiče, postarat se o údržbu domácnosti, uklízet, topit.

PNP je tedy přiznáván nikoliv na základě lékařské diagnózy, ale na základě toho, co člověk reálně zvládne.

1. Za osobu závislou v 1. stupni závislosti se považuje osoba, která nezvládne 3 základní životní potřeby.
2. Za osobu závislou ve 2. stupni závislosti se považuje osoba, která nezvládne 4 nebo 5 základních životních potřeb.
3. Za osobu závislou ve 3. stupni závislosti se považuje osoba, která nezvládne 6 nebo 7 základních životních potřeb.



4. Za osobu závislou ve 4. stupni závislosti se považuje osoba, která nezvládne 8 nebo 9 základních životních potřeb

Konkrétnímu stupni závislosti odpovídá částka PNP.

Aktuální výše příspěvku na péči (údaje platné od července 2019)

OSOBY DO 18 LET VĚKU		OSOBY NAD 18 LET VĚKU	
Závislost	Měsíční příspěvek	Závislost	Měsíční příspěvek
Stupeň I.	3300 Kč	Stupeň I.	800 Kč
Stupeň II.	6600 Kč	Stupeň II.	4400 Kč
Stupeň III. (osoba využívá pobytové sociální služby)	9900 Kč	Stupeň III. (osoba využívá pobytové sociální služby)	8800 Kč
Stupeň III. (osoba nevyužívá pobytové sociální služby)	13 900 Kč	Stupeň III. (osoba nevyužívá pobytové sociální služby)	12 800 Kč
Stupeň IV. (osoba využívá pobytové sociální služby)	13 200 Kč	Stupeň IV. (osoba využívá pobytové sociální služby)	13 200 Kč
Stupeň IV. (osoba nevyužívá pobytové sociální služby)	19 200 Kč	Stupeň IV. (osoba nevyužívá pobytové sociální služby)	19 200 Kč

Zdroj: <https://pece.cz/novinka/vse-co-potrebujete-vedet-o-prispevku-na-peci>

Kde o příspěvek žádat?

Řízení o příspěvku na péči spadá do kompetence Úřadu práce. Zde si vyzvednete příslušné formuláře, které zde také podáte (při podání žádosti žádáte o PNP, nikoliv o konkrétní stupeň).



Na základě podané žádosti provede ÚP v domácnosti žadatele (opečovaného) sociální šetření, jehož cílem je zjistit schopnost samostatného života v přirozeném sociálním prostředí. Pracovník/pracovnice ÚP se na šetření předem nahlásí. Ze sociálního šetření je pořízen záznam, který ÚP připojí k žádosti Lékařské posudkové službě (LPS) o posouzení zdravotního stavu žadatele. LPS vyzve praktického lékaře žadatele k vypracování posudku. Je tedy vhodné praktického lékaře navštívit před podáním žádosti, aby lékař znal aktuální zdravotní stav. Také je vhodné lékaři doručit všechny aktuální zprávy od odborných lékařů. Existence AKTUÁLNÍ zdravotní dokumentace může řízení urychlit. Řízení o PNP bývá totiž přerušeno z důvodu shromažďování informací o zdravotním stavu žadatele. Až ÚP shromáždí podklady (tedy záznam sociálního šetření a lékařskou dokumentaci), vyzve písemně žadatele k vyjádření se k těmto podkladům a k návrhu rozhodnutí. Zde můžete ještě doložit aktuální zdravotní dokumentaci a vyjádřit souhlas či nesouhlas s navrženým rozhodnutím.

Lhůta na rozhodnutí o přiznání PNP je 60 dnů. Tato doba se však prodlužuje přerušením řízení kvůli lékařským posudkům (viz výše). Tato lhůta může činit až 45, výjimečně 75 dnů.

Odvolání proti rozhodnutí o nepřiznání PNP se podává do 15 dnů od doručení rozhodnutí na ministerstvo práce a sociálních věcí.

Invalidní důchod

Invalidní důchod (ID) je dávkou sociálního zabezpečení a je určen osobám, kterým jejich dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav ztěžuje, popřípadě zcela znemožňuje pracovat. Jedná se tedy o určitou kompenzaci sníženého nebo zcela chybějícího výdělku.

Invalidní důchod je v současnosti rozdělen do 3 stupňů – to nahrazuje dřívější členění invalidních důchodů na částečný a plný.

Jednotlivé stupně vyjadřují míru poklesu pracovní schopnosti.

1. invalidní důchod pro invaliditu I. stupně – pokles pracovní výkonnosti nejméně o 35 %, nejvíce o 49 %.
2. invalidní důchod pro invaliditu II. stupně – pokles pracovní výkonnosti nejméně o 50 %, nejvíce o 69 %.
3. invalidní důchod pro invaliditu III. stupně – pokles pracovní výkonnosti o 70 a více %.

Míru poklesu pracovní výkonnosti stanovuje lékař Lékařské posudkové služby na základě posouzení zdravotního stavu. Jde o velmi komplikovaný proces s velkým množstvím kritérií. U I. a II. stupně invalidity se hodnotí, zda a do jaké míry je člověk schopen vykonávat dosavadní povolání (výdělečnou činnost), jak poklesla jeho pracovní výkonnost, zda je schopen rekvalifikace na jinou, např. méně náročnou práci, zda může



i nadále uplatnit dosažené vzdělání apod. U III. stupně invalidity se hodnotí, zda a jak je člověk schopen pracovat, zda jen za zcela mimořádných podmínek (upravené pracoviště) apod.

Výše invalidního důchodu

Částka invalidního důchodu se skládá se dvou složek: základní a procentní výměry. Základní výměra je stanovena jako určité procento (pro daný rok) z průměrné mzdy. Procentní výměra se liší dle přiznaného stupně ID.

Výše důchodu je velmi individuální záležitostí, záleží totiž na počtu odpracovaných let a výši výdělků a také na době placení sociálního pojištění (jehož součástí je důchodové pojištění).

Proto doporučujeme konzultovat svoji žádost o ID v některé poradně zabývající se sociální problematikou (např. poradna Klára pomáhá z. s. či poradna Národní rady zdravotně postižených NRZP).

O invalidní důchod se žádá na České správě sociálního zabezpečení. Lhůta na rozhodnutí je 90 dnů, je ale nutno připočítat další lhůty během přerušení řízení ke shromáždění podkladů.

Souběh výdělečné činnosti a invalidního důchodu

Na „sociální“ poradny se klienti velmi často obrací s dotazem, zda mohou jako poživatelé ID důchodu pracovat, kolik si mohou vydělat, zda o důchod nepřijdou apod. O této problematice koluje ve společnosti stále velké množství mýtů a nepravdivých informací. Tak tedy: žádný právní předpis neomezuje poživatele invalidního důchodu ve výdělečné činnosti. Jeho jediným limitem je tak zdravotní stav. Rovněž výše výdělku není nijak omezena (v předchozí kategorizaci se důchody rozdělovaly na ty s neomezenou možností výdělku a s omezenou možností výdělku). Na druhou stranu je pravda, že pracovní aktivita poživatele ID může zavdat podnět ČSSZ k přezkoumání zdravotního stavu poživatele (zvláště např. u poživatele ID ve III. stupni, pracujícího na plný úvazek). Proto doporučujeme nástup do zaměstnání opět konzultovat v poradně.

Průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP a ZTP/P)

Průkaz OZP (dříve zavádějící název „průkazka mimořádných výhod“) je určen osobám se zdravotním postižením – tělesným, smyslovým nebo duševním. Má 3 stupně.

1. Průkaz TP

Náleží osobám se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace a osobám s poruchou autistického spektra.



Kritéria pro přiznání průkazu stanovuje vyhláška MPSV č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Jedná se o konkrétní typy omezení pohybového a nosného aparátu, interní onemocnění, omezení funkcí jednotlivých smyslů, duševní onemocnění a další.

2. Průkaz ZTP

Náleží osobám s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace a osobám s poruchou autistického spektra. Kritéria viz výše.

3. Průkaz ZTP/P

Náleží osobám se zvláště těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace a osobám s poruchou autistického spektra. Kritéria viz výše.

Výhody pro osoby s průkazem TP, ZTP a ZTP/P

Následující tabulka zahrnuje stručný přehled nejčastějších výhod spojených s držením jednotlivých typů průkazů.

Výhody	Typy průkazu
Vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích hromadné dopravy (kromě míst s místenkou)	TP, ZTP, ZTP/P
Přednost při osobním projednávání, vyžaduje-li jednání delší čekání, zejména stání (kromě nákupu v obchodech, placených služeb a zdravotnických zařízení)	TP, ZTP, ZTP/P
Bezplatná doprava MHD (tramvaje, trolejbusy, autobusy, metro)	ZTP, ZTP/P
Sleva 75 % ve vnitrostátní přepravě v 2. třídě osobního vlaku a rychlíku a v autobusech	TP, ZTP, ZTP/P



Výhody	Typy průkazu
Bezplatná doprava průvodce v MHD a vnitrostátní dopravě	ZTP/P
Bezplatná doprava vodícího psa (pro nevidomou osobu bez průvodce)	ZTP/P
Parkovací karta platná v EU (vydává sociální odbor MěÚ, umožňuje parkovat zdarma na místech pro invalidy)	ZTP, ZTP/P (kromě osob se sluchovým postižením)
Průkaz slouží jako dálniční známka	ZTP, ZTP/P
Parkovací místo v místě bydliště (žádat na odboru dopravy MěÚ)	ZTP, ZTP/P
Osvobození od poplatku za psa	ZTP/P
Osvobození od správního poplatku za ověření podpisu	ZTP, ZTP/P
Osvobození od rozhlasového a televizního poplatku	ZTP, ZTP/P
Osvobození od ekologické daně	ZTP/P
Osvobození od daně ze staveb	ZTP, ZTP/P
Sleva na daň z příjmu	ZTP/P
Sleva na telefon	ZTP se sluchovým postižením, ZTP/P



Výhody	Typy průkazu
Slevy na tarif u některých mobilních operátorů	ZTP se sluchovým postižením, ZTP/P
Vydání euroklíče platného v EU (upravený univerzální klíč, který je určen pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace k otevření veřejných WC, výtahů, schodišťových plošin apod.)	TP, ZTP, ZTP/P
Vydání ŘP zdarma	ZTP, ZTP/P
Sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce	Nenárokové pro ZTP a ZTP/P

zdroj: <https://socialnipolitika.eu/>

Kde o průkaz žádat?

Řízení o přiznání průkazu OZP je v kompetenci Úřadu práce. Po podání žádosti požádá ÚP Lékařskou posudkovou službu o posouzení vašeho zdravotního stavu – podobně jako v případě žádosti o PNP (v případě průkazu OZP ale neprobíhá sociální šetření v domácnosti žadatele).

Platnost průkazu

Rozhodnutí o přiznání průkazu OZP je vydáváno buď trvale, nebo je časově omezeno. V případě časového omezení je nutno před vypršením lhůty požádat o prodloužení platnosti. Žadatel tedy podstupuje nové správní řízení včetně posouzení zdravotního stavu.

Pozor: platnost fyzického průkazu (kartičky) je vždy časově omezena, u dětí na 5 a u dospělých na 10 let. Před vypršením je nutno požádat o kartičku novou, žadatel ale nepodstupuje posouzení zdravotního stavu.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Tento příspěvek v sobě slučuje příspěvky na jednotlivé pomůcky.

Stručně lze shrnout, že se jedná o:

1. příspěvek na pořízení motorového vozidla („příspěvek na auto“)
2. příspěvek na kompenzační, rehabilitační a jiné pomůcky – např. nájezdové lyžiny, přenosnou rampu, schodolez, schodišťovou plošinu, stropní zvedací systém (zvedák), ale také speciální komponenty osobního PC, stavební úpravy spojené s bezbariérovostí, úpravu motorového vozidla a některé další věci.

Kde o příspěvky žádat?

Řízení o příspěvku na zvláštní pomůcku spadá do kompetence úřadu práce. Správní řízení je podobné jako v případě žádosti o průkaz OZP.

2.1.2 Služby

Je možné využít služby dvojího druhu: ze sociálního systému a ze zdravotního systému.

Služby ze systému sociálního

Jde o služby dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách, tedy například „pečovatelky“, osobní asistence, stacionáře, odlehčovací služby či služby pobytové, například domovy pro seniory.

Tyto služby platí ten, kdo je využívá (uživatel).

Výjimkou je např. poradenství, za ně uživatel neplatí. Můžete ho využít, pokud si nejste jisti, jakou službu a v jakém rozsahu potřebujete.

Pokud víte, co potřebujete, oslovíte poskytovatele ve svém okolí. Sociální pracovnice daného zařízení přijde na sociální šetření – aby zjistila, jaká je situace, co váš blízký zvládne, co ne, v čem a jak často potřebuje pomoci (například s hygienou, s přípravou jídla, úklidem, doprovodem k lékaři, dohled atd.). Poté sepiše plán péče a smlouvu, kde bude vše uvedeno, včetně plateb.



Poznámka: U odlehčovací služby – přechodný pobyt pro opečovávaného, aby si pečující odpočinul, absolvoval lékařské zákroky apod. – je nutné počítat s tím, že je třeba ji zajistit s dostatečným předstihem.

Služby ze systému zdravotního

Pomoci může také domácí péče, což je služba ošetrovatelská, zdravotní. Předepíše ji pacientovi ošetřující lékař nebo lékař specialista (např. při propuštění z nemocnice) na základě zhodnocení zdravotního stavu pacienta. Může jít o převazy ran, aplikaci léků, ošetrovatelskou rehabilitaci, kontrolu krevního tlaku apod.

Hrazená je ze zdravotního pojištění.

Poznámka: Ne vždy stejná organizace poskytuje služby sociálního i zdravotního systému. Může se tedy stát, že budete muset oslovit dvě instituce.

Pomoc nejbližšího okolí

Většina pečujících má kromě opečovávaného i další členy rodiny, blízké přátele, sousedy apod. Snažte se – zejména ty úplně nejbližší – do péče zapojit. ROZDĚLTE PÉČI (Připravte si PLÁN PÉČE – pro dobu nynější, ale i pro dobu, kdy bude třeba například péči navýšit v závislosti na změně zdravotního stavu pečujícího či opečovávaného).

Dlouhodobé pečování o člena rodiny výrazně mění její fungování, dříve či později jsou celý chod domácnosti a fungování všech členů rodiny podřízeny potřebám péče.

Porozhlédněte se v místě bydliště a ve svém nejbližším okolí. S péčí vám mohou pomoci i přátelé. Jejich pomoc nemusí být intenzivní, ale někdy mohou přesně vyplnit „díru“ v systému péče, kterou nemáte jak pokrýt – např. jednou za měsíc odvézt autem babičku na kontrolu k lékaři. Nebo třeba jen takové drobnosti jako vyzvednutí léku v lékárně nebo vyzvednutí něčeho na druhém konci města, pokud tam mají zrovna cestu. Prostě mohou pomoci s příslovečnou „stou drobností“, která ale vyčerpává... Někteří pečující se zbytečně ostýchají, mají pocit, že by „obtěžovali“ a že MUSÍ zvládnout všechno sami. NEMUSÍ. Nebojte se o péči mluvit a o pomoc požádat. Skuteční přátelé budou přemýšlet, jak vám ulehčit. Rozumní lidé také vědí, že zítra či za rok mohou být ve stejné životní situaci jako vy. Pomoc nemusí být jen materiální. I empatický rozhovor s přítelem/ přítelkyní/ kolegyní v práci dokáže někdy divy. Důležité jsou také kontakty. Často se stává, že se člověk o možnosti pomoci dozví jen náhodou, mimochodem. Proto je tak důležité neuzavírat se jako pečující před světem a komunikovat s lidmi.

Organizace Klára pomáhá a Unie pečujících pořádají přibližně každý měsíc svépomocná setkání pečujících osob. Zde můžete nejen získat informace, ale také se seznámit s dalšími pečujícími, vyměnit si zkušenosti, sdílet



kontakty a třeba se s někým domluvit i na vzájemné pomoci. Tip: Jako pečující osoby máte nárok na potraviny zdarma, které distribuuje Klára pomáhá z Potravinové banky pro Brno a Jihomoravský kraj. Podrobnosti najdete na webu www.klarapomaha.cz. Na tuto organizaci se můžete obrátit i v případě, že potřebujete pomoc po úmrtí blízkého, o kterého jste pečovali.

Pomoci vám mohou také další spolky a instituce, které působí v Brně a konkrétně i ve vaší městské části. Potřebné kontakty najdete např. na internetu, ale také třeba ve zpravodaji městské části a dalším místním tisku. Pokud vám z webu či článku není jasné, jestli daná organizace může pomoci také vám, oslovte je, zavolejte nebo napište. Často se to vyplatí a pracovníky v organizaci neobtěžujete, od toho tam jsou. Dalším zdrojem kontaktů mohou být právě úředníci na úřadu vaší městské části. Kompetentní pracovník ÚMČ by měl být „v obraze“ a kontakty na pomáhající instituce by měl mít pohotově k dispozici.

Zde jsou uvedeny některé kontakty:

Klára pomáhá z.s.	Unie pečujících
třída Kpt. Jaroše 1922/3 602 00 Brno E-mail: pecujici@klarapomaha.cz Tel.: 733 678 894 www.klarapomaha.cz	tř. Kpt. Jaroše 1922/3 602 00 Brno E-mail: info@uniepecujicich.cz Tel.: 733 678 890 www.uniepecujicich.cz
Magistrát města Brna Socio Info Point – sociální poradenství	Občanská poradna Brno
Koliště 839/19 601 67 Brno E-mail: socioinfopoint@brno.cz Tel.: 800 140 800 www.socialnipece.brno.cz	Anenská 10 602 00 Brno E-mail: poradna.brno@volny.cz Tel.: 545 241 828 www.obcanskaporadna.webnode.cz
Poradna NRZP ČR	
Cejl 892/32 602 00 Brno E-mail: poradnabrno@nrzp.cz Tel.: 736 751 214, 542 214 110, 542 214 111 www.nrzp.cz	

Další kontakty naleznete v kapitole
Odkazy a kontakty.



2.2 Pomoc pro pečujícího – PŘÍMÁ

Jde o pomoc určenou přímo pro člověka pečujícího o osobu blízkou. Níže uvedené dávky a výhody za splnění podmínek čerpá tedy daný pečující.

Dlouhodobé ošetřovné (od 1. 6. 2018)

Je to dávka nemocenského pojištění, určená zaměstnaným osobám, které pečují o osobu blízkou v domácím prostředí. Potvrzení o dlouhodobé péči vystaví ošetřující lékař lůžkového zařízení, kde je opečovávaný hospitalizován. Pečující osoba musí splňovat následující kritéria:

Pojištěnec (pečující) musí být:

1. manželem (manželkou) ošetřované osoby nebo registrovaným partnerem (registrovanou partnerkou) ošetřované osoby,
2. příbuzným v linii přímé s ošetřovanou osobou nebo je její sourozenec, tchyně, tchán, snacha, zeť, neteř, synovec, teta nebo strýc,
3. manželem (manželkou), registrovaným partnerem (registrovanou partnerkou) nebo druhem (družkou) fyzické osoby uvedené v písmenu b),
4. druhem (družkou) ošetřované osoby nebo jinou fyzickou osobou žijící s ošetřovanou osobou v domácnosti.

Dávka dlouhodobého ošetřovného je vyplácena po dobu maximálně 90 dnů. Podrobnosti naleznete na stránkách České správy sociálního zabezpečení www.cssz.cz (do vyhledavače na tomto serveru zadejte termín „dlouhodobé ošetřovné“.)

Platba pojištění

Pokud pečujete o dospělé osobu, které byl přiznán II.–IV. stupeň příspěvku na péči, započítává se vám doba péče jako odpracované roky na váš důchod (stát za vás platí pojistné na sociální zabezpečení a důchodové pojištění). Je však nutné se na úřadu práce nahlásit jako pečující osoba (toto může využít pouze jedna pečující osoba).



Dále za vás stát platí také zdravotní pojištění, je však nutné skutečnost, že pečujete, nahlásit zdravotní pojišťovně.

Obdobně platí zápočet doby péče – odpracované roky – a platba zdravotního pojištění u péče o děti.

3. PÉČE A ZAMĚSTNÁNÍ

Hodně pečujících si z existenčních důvodů nemůže dovolit vzdát se zaměstnání. Skloubit péči a práci je někdy dost náročné. Zaměstnavatelé často nejsou ochotni brát rodinnou situaci pečujícího v potaz. Ale i zde se dá něco dělat. Má smysl jednat se zaměstnavatelem o úpravě pracovní doby nebo zkusit navrhnout práci na dálku – z domova.

4. MYSLETE NA SEBE

Pečující osoby rozhodně nejsou sobci. Až je jim to někdy ke škodě. Často jsou natolik pohlceny péčí a natolik zaměřeny na osobnost opečovávaného, že přehlížejí svoji VLASTNÍ osobnost, svoje tělo a svoje potřeby.

Dlouhotrvající přehlížení VLASTNÍCH potřeb pečujícího bývá průvodním jevem dlouhodobé péče. A tak zatímco opečovávanému se dostává té nejlepší péče, pečující je přepínán, vyčerpáván a opotřebováván maximálním způsobem.

Projevy a následky jsou zřejmé a široké – od psychického a fyzického vyčerpání přes spánkovou deprivaci po strhaná záda.

Role domácího pečovatele nejčastěji připadne na ženu (můžeme hovořit o genderovém stereotypu „předurčení k péči“). Toto delegování péče na manželku, maminku je někdy racionalizováno (vysvětlováno logickými argumenty) i samotnou pečující ženou – „mám z celé rodiny nejvíc volného času, manžel vydělává, děti studují a mají svůj život...“. Tak se stane, že i v jinak dobře fungující rodině s harmonickými vztahy je pečující žena najednou na tuto činnost sama, přetížená, unavená, vyhořelá... a nakonec také izolovaná. Zůstává totiž doma s opečovávaným, zatímco ostatní členové rodiny fungují „normálně“, chodí do práce, školy, za zábavou, pěstují své koníčky a také mezilidské vztahy. Pečovatelka se po čase začne odcizovat také svým přátelům, ale časový faktor v tom hraje pouze menší roli. Jistěže v každé alespoň trochu funkční rodině nějaký model vypomáhání a zastupování v péči existuje. A tak i žena-pečující jde občas s kamarádkou na kafe. Po pátém setkání zjistí obě dvě, že si už nemají co říct. Zatímco kamarádka nepečuje a nikdy nepečovala, hovoří o dovolené s přáteli, koníčcích, zaměstnání, nové známosti, naše pečující kontruje povídáním o plenách, odsávačce, nové antidekubitní podložce a nočním polohování... Kdo nezažil, neuvěří.



Dlouhodobá péče zásadně ovlivní celou rodinu – i když se ostatní členové snaží „uhájit si svoje soukromí“. Postupem času se může projevat zdánlivě paradoxní situace, kdy ostatní členové rodiny začnou „žárlit“ na péči. Ocitají se totiž na vedlejší koleji, manžel i děti.

Daleko náročnější a těžší je péče v rodinách neúplných, nefunkčních, tam, kde nepanují dobré vztahy. Právě velká zátěž pro rodinu (a dlouhodobá péče takovou zátěží je) může odhalit, zvýraznit dlouho potlačované problémy a špatné vztahy v rodině.

Zde nabízíme několik doporučení, která sice nejsou všespasitelná ani jejich dodržování není jednoduché, ale stojí za to alespoň něco zkusit:

Najděte si ČAS PRO SEBE

Ideálně každý den si vyhradte nějakou dobu jen pro sebe, svoje koníčky, relaxaci, setkání s přáteli – bez opečovávání a věcí souvisejících s péčí. POZOR: není tím myšlena péče o někoho jiného – domácí úkoly s dětmi – ani úklid domu, umývání nádobí či zaměstnání. Prostě čas opravdu jen pro vás jako svébytného člověka.

Naslouchejte SVĚMU TĚLU a SVÝM POTŘEBÁM

Možná znáte psychologický pojem „Maslowova teorie potřeb“. Ta říká, že lidské potřeby jsou hierarchicky seřazeny od základních fyziologických až po sociální. Aby byl člověk v pohodě, je zapotřebí uspokojit základní fyziologické potřeby (jídlo, pití, spánek, teplo atd.). Bez těchto základních potřeb nelze plně uspokojit potřeby další, tzv. vyšší. Ano, někdy platí, že s láskou člověk překoná všechno. To lze ale jen krátkodobě. Ani sebeideálnější vztah nekompenzuje únavu, fyzické vyčerpání a dlouhodobé přepínání. Proto musíme uspokojovat zejména své základní lidské potřeby. Máme na to právo, právě proto, že jsme lidmi.

Proto spěte, jezte, relaxujte, milujte. Jak už bylo řečeno – uspokojení fyziologických potřeb je základ. Poté můžeme stavět. Pro duševní pohodu je nutné se cítit dobře i z dalších, „vyšších“ příčin. Proto si ve chvílích pro sebe najděte činnost, která vás baví, která vám působí radost. Nelze nic doporučit, nic nařít, každý člověk má jiné zájmy... Ano, láska je důležitá, i její sexuální stránka. Kromě alkoholu a dalších návykových látek lze jako relaxaci doporučit cokoli. Třeba jen koukat do zdi... Prostě nedělat NIC, i to může být relaxace.

Hlavně NEMĚJTE výčitky svědomí, že zrovna nepečujete, že je to „hřích“ nic nedělat, jen pozorovat kytky. NENÍ. Je to relaxace, kterou potřebujeme.



Pěstujte koníčky a přátelství

Neformální péče v domácím prostředí je přirozenou součástí života člověka i společnosti. PEČOVAT JE NORMÁLNÍ. Není proto důvod, aby se pečující choval nenormálně, aby nutně musel změnit svoje životní návyky, aby například zrušil své další aktivity a koníčky. Ano, dlouhodobá péče změní chod domácnosti a ovlivní životy všech členů. Některá hobby členů se změní, není tolik času, ale není nutné vše rušit kvůli péči. Koníčky jsou velmi dobrým relaxem.

Stejně tak je dobré pěstovat přátelské vztahy a kontakty. Nejen kvůli možné pomoci s péčí. Přátelství je významnou sociální potřebou. Nepodceňujme institut přátelství ani konkrétní přátele a další lidi v našem životě.

Plánujte BUDOUCNOST

Zde stojí za zmínku zajímavý poznatek: pečující na otázku „Co je pro vás na péči nejtěžší?“ hodně často odpovídají, že právě to, „že nevidí konec“. Neví, jak dlouho bude péče trvat, kdy a jak skončí. Pro lidskou psychiku je důležité vidět na konec, mít i náročný čas nějakým způsobem ohraničený. Proto je zásadní myslet na budoucnost.

5. RADY PRO PLÁNOVÁNÍ BUDOUCÍ PÉČE

Péče o seniora

Pokud pečujete o seniora a jste rozhodnutí ho doprovodit do konce jeho dnů, může se zdát, že je budoucnost dána. Užijeme si poslední společné chvíle, případně vyřešíme nevyřešené, dosud odkládané problémy, náš blízký zůstane v domácím prostředí. Skutečnost může být trochu jiná. Nevíme, jak dlouho budeme pečovat (odhadnout tuto dobu nemusí ani lékař), ne na vše jsme schopni se předem připravit, vše předvídat. Ne vždy se podaří blízkého dočkat doma. Může nastat situace, např. při zhoršení zdravotního stavu, kdy péče doma už nebude možná a bude nutné hledat pobytovou službu nebo přes všechnu naši snahu zemře náš blízký v nemocnici.

Péče o seniora také nemusí začínat jako péče paliativní, v terminálním (konečném) stadiu života. Náš blízký může zpočátku potřebovat nenáročnou pomoc, která se plíživě a nenápadně stává náročnější, jak se mění fyzický, psychický stav seniora. Tady pak může nastat problém s přijetím nutné pomoci jak na straně seniora, tak na straně pečujícího. Není hanba, když pomoc potřebujete a využijete, stejně tak to není selhání, pokud se o péči o blízkého podělíte ať už s někým z rodiny, okolí, či využijete služby poskytovatelů (organizací). Platí, že čím dříve začnete dělbou péče plánovat, tím lépe.



Péče o dítě, dospělého

Pokud pečujete o člověka mladšího, např. s mentální retardací, a je předpoklad, že vás přežije, je potřeba plánovat péči velice naléhavá. Je nutné si uvědomit, že jak „stárne“ dítě, stejně tak stárnou i pečující. Je reálné, že může nastat situace, kdy bude třeba hledat pomoc a péči pro obě strany. A ještě později bude třeba řešit situaci, kdy pečující již nebude mezi živými. Proto je dobré – nezbytné – plánovat s předstihem. Zvážit, je-li možné uvažovat např. o chráněném bydlení či bude nutná některá forma jiné pobytové služby.

Většina pečujících i opečovávaných má panický strach z umístění „do ústavu“, tedy zařízení pobytových služeb. Čím dříve se však začne hledat, tím jsou možnosti lepší. Je výhodnější rozeslat žádosti o přijetí, osobně navštívit „pobytky“ v blízkém i vzdálenějším okolí a vybírat v klidu, než pod časovým tlakem, kdy péče doma najednou není možná a hledáme umístění přislovně „nejlépe už dneska večer“.

Pobyťová zařízení sociálních služeb jsou totiž přeplněná a ve většině krajů (nejen v Jihomoravském) nerovnoměrně rozmístěná. Důsledkem jsou dlouhé čekací lhůty a také diskriminace části opečovávaných. Dnes již není velkým tajemstvím, že pobytová zařízení sociálních služeb přijímají pouze žadatele, kteří pobírají příspěvek na péči ve III., nebo ještě lépe ve IV. stupni. Ostatní nemají dnes téměř šanci na umístění.

Proto je ve svém důsledku tak důležité, aby pečující odhadl vlastní limity a byl v pravý moment schopen učinit rozhodnutí o ukončení péče, protože s tím souvisí také podání žádosti o umístění v pobytovém zařízení (žádost ale podává oficiálně opečovávaný, pokud není omezen v právních úkonech).

6. MÁTE PRÁVO UKONČIT PÉČI

Veškeré lidské konání má počátek i konec. Stejně tak jako jednoho dne vystala potřeba péče, jiného dne péče končí.

Péče o blízkého člověka (opečovávaného) končí v zásadě ze dvou důvodů:

1. péče již není potřeba – z důvodu úmrtí opečovávaného (častější případ) anebo když se zdravotní stav opečovávaného zlepšil natolik, že péče o něj není třeba,
2. péči ukončí pečující – z vlastního rozhodnutí nebo nutnosti (vlastní zdravotní stav) a předá opečovávaného instituci nebo jinému pečujícímu.

Ukončení péče není jednoduchou záležitostí. Kromě méně častých případů, kdy se stav opečovávaného zlepšil a další péče již není potřeba, nastupují u pečovatele téměř vždy negativní pocity. V případě smrti opečovávaného se objevují většinou iracionální výčitky svědomí („Co jsem udělal špatně?“, „Kdybych zašel za doktorem dřív, zavolal sanitku, tak se to nestalo.“). Zde je potřeba si uvědomit, že většina pečujících se stará o své blízké dle svých maximálních možností a s nejlepším přesvědčením.

Další výčitky mohou přicházet, pokud si pečující „oddechne“, že péče skončila, a cítí se být uvolněn. Hned vzápětí se mohou přihlásit výčitky typu: jak mohu být rád, jak mne to mohlo napadnout, jsem špatný... A to i v případě, že pečující ví, že pro opečovávaného již život neměl cenu a smrt očekával a přál si ji.

Mohlo by se zdát, že pečující se vrátí k tomu, co musel „oželet“, opustit z důvodu péče – zaměstnání, sny, zájmy. Není tomu tak vždy. Častější je situace, zejména v případě, že péče trvala dlouho (léta), že pečující se náhle ocitne ve „vakuu“, truchlí (a to i v případě, že smrt byla očekávaná), trpí již výše popsanými výčitkami, neví, co s časem. Hledá pracovní uplatnění, ale slyší „Vždyť jste byl doma a nic neumíte“. Ano, původní pracovní kompetence jsou pryč, „ujel vlak“. Také pracovní návyky jsou při péči jiné – neustále být k dispozici, v pohotovosti, není dán pevný režim práce – volno. Ale nezoufejte – máte úžasnou VÝHODU! Pečující jsou flexibilní, učenliví a zvládnou mnoho. Je třeba se naučit se umět „prodat“, tedy správně pojmenovat své silné stránky a dovednosti, které jste léty péče nabyli. Zcela jistě mezi ně patří: organizační schopnosti, plánování, odolnost vůči stresu, vytrvalost, komunikační dovednosti, empatie, asertivita a jistě mnoho dalších.

Ještě složitější je situace v případě, kdy pečující stojí před rozhodnutím ukončit péči proto, že je sám na konci sil – fyzických, ale i duševních.

UKONČIT PÉČI z důvodu duševního a fyzického vyčerpání JE ZCELA LEGITIMNÍ a ve svém důsledku je vítězstvím pro všechny zainteresované, pokud tak vyčerpaný pečující učiní.

Dalším důvodem k rozhodnutí ukončit péči bývá situace, kdy se zdravotní stav opečovávaného zhorší natolik, že domácí péče není nadále možná (většina progresivních onemocnění – demence, onkologické choroby atd.).

V obou případech jde o zodpovědné jednání, které vyžaduje odvahu a je třeba ho plně respektovat.

Ale opět většinou nastupují pocity viny, selhání („Ještě to nebylo nutné, měl jsem se ještě vzchopit“). Někdy také obava z negativní reakce okolí („Co by tomu řekli lidi, že jsme babičku dali do domova?“). Platí výše napsané – je lepší mít předání péče naplánované a z nabídky služeb si moci (alespoň trochu) vybrat než řešit předání péče pod časovým a existenčním tlakem.



ZÁVĚR

Po výše napsaném se naskýtá otázka, zda je péče o blízkého člověka vůbec zvládnutelná, zda má smysl a jestli si na ni člověk vůbec má troufnout. Odpověď zní: ano. Potřeba péče před námi stejně vystane nedobrovolně a míra svobody našeho rozhodování, zda péči přijmout či odmítnout, bývá reálně hodně omezená. Popsané těžkosti („úskalí a tíže péče“) se nemusí projevit ve všech případech a se stejně silnou intenzitou.

A také a hlavně: domácí neformální péče MÁ SMYSL. Opečovávanému prodlužuje a zkvalitňuje život. Pečujícím dává možnost prostřednictvím péče přehodnotit jeho životní priority, nově zakotvit jeho život v hlubším poznání, získat nové zkušenosti a dovednosti. Ostatním lidem ukazuje „dobrý příklad“ mezilidské solidarity. To je důležité zejména pro mladší generace, které budou jednou opakovat navnímané vzorce chování.



ODKAZY A KONTAKTY



<https://sendvicovagenerace.cz/>

<https://www.cssz.cz/web/cz/dlouhodobě-osetrovne>

<https://www.mpsv.cz/formulare>

<https://www.cssz.cz>

<http://www.alzheimer.cz/cals/>

<https://www.brno.cz/sprava-mesta/mestske-casti/>

<https://www.brno.cz/sprava-mesta/magistrat-mesta-brna/usek-4-namestka-primatorky/odbor-socialni-pece>

Veřejný ochránce práv

Údolní 39, Brno, 602 00 | www.ochrance.cz

tel. infolinka (zda něco je či není v působnosti úřadu): 542 542 888 (8.00–16.00 hod.)

e-mail: podatelna@ochrance.cz | www.ochrance.cz/stiznosti-na-urady/jak-podat-stiznost/

Můžete také přijít osobně: pondělí–pátek 8.00–16.00

Inspektorát práce

Oblastní inspektorát práce pro Jihomoravský kraj a Zlínský kraj se sídlem v Brně

Milady Horákové 3, 658 60 Brno

tel.: 950 179 900 | e-mail: brno@suiip.cz

Možno si sjednat schůzku

Klára pomáhá z. s. – pomoc pečujícím

tř. Kpt. Jaroše 3, Brno

www.klarapomaha.cz | e-mail: pecujici@klarapomaha.cz | tel.: 733 678 890

Osobní schůzky po domluvě, setkání pečujících, pomoc, poradenství, provázení a podpora



Unie pečujících z. s.

Klecandova 24, Brno | korespondenční adresa a poradenské a školicí místo: tř. Jaroše 3, Brno
www.uniepecujicich.cz | e-mail: info@uniepecujicich.cz | tel.: 733 678 890
Osobní schůzky po domluvě, setkání pečujících

SPMP – Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením, pobočný spolek Brno

Lomená 530/33, Brno | www.spmp-brno.cz
tel.: 545 581 458 | mobil: 607 044 728 | e-mail: info@spmp-brno.cz
Je vhodné případné návštěvy domluvit předem

Modrá beruška, z. s. – internetový portál poskytující aktuální informace o problematice PAS (poruchy autistického spektra), vzdělávání
Kozinova 326/18, Brno | www.modraberuska.cz

Svaz tělesně postižených v ČR, z. s., městská organizace Brno
Mečová 5, Brno | www.stp-brno.cz | tel.: 542 212 657 | e-mail: info@stp-brno.cz

Církevní střední zdravotnická škola Grohova, Brno, vzdělávání, terénní sociální služby
www.grohova.cz | e-mail: pece@grohova.cz | tel.: 538 711 194, 195

Hospic sv. Alžběty – lůžkový, terénní, Brno
www.hospicbrno.cz

Nová rodina z.s. – Kamila Volejníčková
tel.: 603 254 358 | e-mail: kamzikv@seznam.cz

Rytmus – pobočka Brno
www.rytmus.org/stranka/rytmus-brno



POUŽITÉ ZKRATKY

ČSSZ..... Česká správa sociálního zabezpečení

ID Invalidní důchod

LDN..... Léčebna dlouhodobě nemocných

LPS Lékařská posudková služba

MěÚ Městský úřad

NRZP..... Národní rada zdravotně postižených

OZP Osoba zdravotně postižená

PNP Příspěvek na péči

ÚMČ..... Úřad městské části

ÚP Úřad práce



LITERATURA

Vyhláška č. 55/2011 Sb., o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků

Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotnických službách a podmínkách jejich poskytování

Vyhláška č. 359/2009 Sb.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Vyhláška č. 505/2006 Sb.

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce

Zákon č. 234/2014 Sb., o státní službě

Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti

Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění

Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění

Zákon č. 329/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí

Zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi



SENDVIČOVÁ GENERACE – KDE BRÁT SÍLU

Mgr. Monika Ambrožová

1. Nejste na to sami.....	54	4. Jak vzít svůj život do svých rukou	68
1.1 Jak se cítíte?.....	54	4.1 Plán je dobrý sluha	68
1.2 Pomoc je blíž, než si myslíte	55	4.2 První krok: Vše si zapište.....	68
2. Kde vzít sílu.....	56	4.3 Druhý krok: Plánujte nečekané	70
2.1 Jděte do sebe.....	56	4.4 Třetí krok: Plánujte den předem	70
2.2 Hýčkejte svou sebedůvěru.....	57	4.5 Čtvrtý krok: Začněte žábou	71
2.3 Povolte si doping.....	59	4.6 Pátý krok: Spojte podobné	72
2.4 Dívejte se do slunce.....	60	4.7 Šestý krok: To nejdůležitější	
2.5 Tři nejmenší kroky	61	na první místo	73
2.6 Buďte „jen“ dost dobrá.....	62	4.8 Sedmý krok: Chyťte jen jeden míč	74
3. Váš život je teď	64	Závěr.....	76
3.1 Po čem doopravdy touží?.....	65		
3.2 Mluvte spolu	66		
3.3 Ctěte hranice	67		



1. NEJSTE NA TO SAMI...

Co kdyby vám teď někdo řekl, že si vás váží?

Že vidí, v jak těžké situaci se právě teď nacházíte. Pohybujete se mezi mlýnskými kameny, a přesto se nevzdáváte.

Co kdyby vám někdo řekl, že ho to mrzí a že na to nejste sami? Zeptal by se vás, jak se máte. Vyslechl vaše starosti a pokusil se vám nějak, jakkoli, pomoci.

A to je přesně důvod, proč vznikl tento text. Chceme být tím někým, kdo vás podrží. Nabídne pomocnou ruku nebo alespoň vřelé slovo.

Protože dokážeme pochopit, jak těžké je být od rána do večera v jednom kole. Starat se o ještě nedospělé děti (nebo děti svých dětí) a současně s láskou pečovat o stárnoucí rodiče.

Obě strany vás potřebují. Potřebuje vás i váš partner. A vy potřebujete je. Jen kdyby bylo víc času, sil...

1.1 Jak se cítíte?

Možná je vám něco málo přes čtyřicet.

Máte sílu a chuť bojovat se vším, co přijde. Každý den chodíte do práce, a zároveň pečujete o dvě (vlastně tři) různé generace najednou. Chcete, aby byli všichni v pořádku. Rozvážíte děti do školy a kroužků, rodiče doprovázíte k lékařům, vaříte a uklízíte ve dvou domácnostech zároveň. Pomalu, ale jistě zjišťujete, že čas není žvýkačka, nejde natáhnout.

Během dne nemáte ani chvíli pro sebe. Neodpočíváte. Jedete na plný plyn a nestíháte natankovat. Nejspíš už delší dobu bojujete s únavou, zoufalým nedostatkem času a s výčitkami, že toho neděláte dost nebo ne dost dobře. Srovnáváte se s nedostižným ideálem dokonalé matky, dcery a manželky. A výsledek může bolet.

Možná pečujete o někoho nemocného a ve skrytu duše se bojíte, co budete dělat, až se jeho stav zhorší. Teď to ještě nějak zvládáte. Ale co potom?

Nevědomky odsouváte sebe i svého partnera na vedlejší kolej a nevíte, jak dlouho ještě vydržíte nastavené tempo.



Ze všech stran cítíte obrovský tlak. Potřebují vás vaše rodiče i děti. A někdy dokonce i děti vašich dětí. Pomáháte tam, kde je třeba.

Je jasné, že nadměrná zátěž vede k vyčerpání. Příliš dlouhý běh ve vysokém tempu a bez přestávek skolí i toho nejtrénovanějšího borce. Potřebujete pomoc.

1.2 Pomoc je blíž, než si myslíte

Přemýšleli jsme, jak vám pomoci, a proto jsme sepsali pár užitečných doporučení, která by mohla vaši situaci ulehčit.

Jsou to maličkosti.

Drobné, téměř nepatrné změny ve způsobu, jak si nastavujete hranice, jak pečujete o sebe – své tělo i duši, jak zacházíte se svým časem, jak si organizujete den. Jsou to principy, které vám pomohou získat zpět **pocit, že máte svůj život pod kontrolou**.

Protože už jen samotný POCIT, že **můžeme** ovlivnit to, co se nám děje, je zdrojem neuvěřitelné síly. Vrací nám do života radost, klid a rozvahu. Funguje jako účinná prevence proti úzkostem, depresi, problémům se soustředěním a zvládnutím vzteku.

Řekněte si nahlas: „*Můžu něco změnit.*“ a „*Nemůžu vůbec nic dělat.*“

Jak se při vyslovení obou vět cítíte?

Rozumíte?

Někdy si skutečně stačí jen UVĚDOMIT, že **vy rozhodujete o tom, jaký bude další krok**, i když možnosti, ze kterých lze vybírat, jsou výrazně omezené. Zvolte tu, ve které budete zažívat větší radost. Protože radost je pro naši duši něco jako voda.

„Vol si v životě takové cesty, ve kterých dokážeš být více milujícím člověkem.“

Josef Maureder



Další dobrou zprávou je, že opravdu nejste na své starosti sami. Můžete si říct o pomoc rodině, kolegům, sousedům, sociálnímu systému – nám.

Požádat o pomoc není slabost. Vzájemná pomoc sblízuje a posiluje hřejivý pocit sounáležitosti, který my lidé potřebujeme jako sůl.

2. KDE VZÍT SÍLU

Je přirozené, že v této složité životní situaci cítíte stres.

Příliš velká zátěž spouští nepříjemný pocit BEZMOCI. Cítíte, že něco nejde tak, jak si přejete. Čím víc vám na tom záleží, tím větší stres vzniká. Prostě, čím více o něco usilujeme, tím víc nás bolí, že se nám nedaří.

Abyste se v důsledku dlouhotrvající nadměrné zátěže nedostali do stavu naprostého vyčerpání, potřebujete mít v pořádku dva základní předpoklady:

- 1. vztah k sobě** (např. vědět, co chcete, co ne, být k sobě laskaví, klást si přiměřené cíle, nechat si pomoci)
- 2. vztahy k ostatním** (nastavit si hranice, dokázat řešit konflikty s nadhledem, láskou a respektem, vyhledávat společné chvíle a užívat si je, těšit se na sebe).

2.1 Jděte do sebe

Říká se, že naše vztahy k ostatním lidem jsou odrazem vztahu, který máme sami k sobě. Vaše síla závisí především na tom, jestli máte v pořádku „vztah k sobě“.

Co znamená mít v pořádku vztah k sobě?

Tušíte správně, ke slovu přichází **sebedůvěra**. Sebedůvěra znamená, že VĚŘÍTE v sebe sama – ve své myšlenky, pocity, reakce. A nejen, že svým myšlenkám, pocitům a reakcím věříte, ale také, že se za ně umíte postavit.

Například dokážete vnímat svou únavu, přijmout skutečnost, že jste unaveni a hledat cesty jak z toho ven. Třeba tím, že odmítnete další úkoly, protože víte, že jejich splnění už jde na úkor vašeho zdraví.



Sebedůvěra znamená, že víte, co je za stávajících podmínek opravdu důležité, a dokážete se laskavě, a přitom důsledně vymezit. Jak se říká, není čas ztrácet čas.

Říkejte „ne“ všemu, co jde mimo váš aktuální cíl. A přestaňte si vyčítat, že jste sobec. Sobec myslí pouze na sebe. Vy myslíte na sebe (své duševní i fyzické zdraví), abyste měli dostatek energie pro kvalitní život se svými blízkými.

„Když říkáš „ano“ ostatním, ujisti se, že neříkáš „ne“ sám sobě.“

Paulo Coelho

Uvědomte si, že **váš čas je stejně cenný jako čas druhých**, a opatrujte každou svou minutu jako oko v hlavě.

Ptejte se sami sebe několikrát denně: *„Je to, co právě teď dělám, důležité? Má to smysl? Souvisí má aktuální činnost s tím, jaký mám cíl?“* Pokud ne, přestaňte s tím, nebo minimalizujte energii, kterou do aktivity vkládáte. A začněte dělat něco, co pro vás smysl má.

Výčitek z odmítnutí úkolu, který už není ve vašich silách, se jednoduše zbavíte tak, že si **uvědomíte**, že **pomáháte, kdykoliv můžete**. Jen teď z nějakého důvodu NEMŮŽETE.

Nehledejte prázdné výmluvy, abyste své rozhodnutí ospravedlnili. Stručně a jasně řekněte „ne“. Nemusíte nic vysvětlovat, pokud nechcete. Důvod k odmítnutí, který je dostatečný pro vás, je prostě dostatečný. A tečka.

Řekněte si, že **odmítáte úkol, ne člověka**. Klidně to vyslovte nahlas: *„Víš, že tě mám ráda, ale teď to pro tebe nemůžu udělat. Promiň.“* Odmítnutím si děláte prostor pro sebe a svůj život. Jednoduše úkoly třídíte, jako když připravujete prádlo do pračky. Také nemícháte černé s bílým, ale perete různé barvy postupně.

2.2 Hýčkejte svou sebedůvěru

Zdravá sebedůvěra potřebuje zdravé sebevědomí a sebeúctu.

Sebevědomí znamená, že víte, KDO JSTE. Znáte se jako své boty. Znáte své potřeby, přání, cíle. Víte, co vás dělá šťastnými, co spouští vaši spokojenost. Například: *„Vím, že abych byla spokojená s tím, jak teď žiju, potřebuji víc... a míň...“*



Sebeúcta v životě vypadá tak, že se **přijímáte** takoví, JACÍ JSTE.

Znáte svou cenu. Vážíte si sebe sama. Přijímáte své přednosti i slabiny. Neodmítáte je, ani nepřehlížíte. Používáte své nadání i talenty. Jdete naproti úkolům, ve kterých můžete své přednosti uplatnit. Se svými slabiny pracujete, když cítíte, že vás brzdí, kazí vztahy, na kterých vám záleží, spouští vaši nespokojenost.

Uvědomujete si, že nikdo není dokonalý. Jste k sobě laskaví. Dokážete si narovinu říct, že tentokrát vám to ujelo a příště to zkusíte jinak. Když něco pokazíte, přiznáte si svůj díl viny a neobviňujete lidi kolem sebe. Přijímáte plnou **zodpovědnost** za sebe, svá rozhodnutí i činy.

„Vaše sebedůvěra bude vysoká, až ji zvýšíte.“

Pierre Franckh

Sebeúcta znamená, že přesně víte, co vás vyčerpává, a hledáte východisko, jak se dostat ven ze začarovaného kruhu. Může se stát, že řešení problému není ve vašich silách. Většinou je ale možné jej alespoň zmírnit, aby byl pro vás snesitelnější.

DOPORUČENÍ

Napište si na papír vše, co vás vyčerpává: např. každodenní ranní konflikty během vstávání a odchodu dětí do školy; výčitky, že jste přišli později, než jste slíbili; nečekané telefonáty s žádostí o pomoc; nevyřešená zranění ve vztazích, neschopnost říct ne bez pocitu viny.

Odpovězte si na otázku: „Co můžu já udělat pro to, aby mne položky z černého seznamu tolik netrápily? Co nejmenšího pro to mohou udělat osoby, kterých se obtížné situace týkají?“. Napište si dva, tři nápady, jak by šlo problém zmírnit, případně úplně vyřešit.

Hledejte odpověď u všech osob, které jsou do situace vtaženy. Protože když je člověk součástí problému, je součástí i jeho řešení.



„Život není o čekání, až přejde bouře. Je o tom, naučit se tancovat v dešti.“

Vivian Green

2.3 Povolte si doping

Potřebujete vědět, co vám energii bere, i **co vás nabíjí**.

„Dopingovým aktivitám“ vyhradte odpovídající prostor v každém svém dni. I kdyby mělo jít jen o 5 minut denně. Když nastane jejich čas, tak si je naplno vychutnejte. Se vším všudy. Vypněte telefon, ztlumte televizi, posaďte se v parku na lavičku, nebo objímejte stromy, když to tak cítíte.

DOPORUČENÍ:

Zhluboka se nadechněte a přemýšlejte nad tím, co vás nabíjí. Může to být oblíbená písnička, pevné objetí, pocit z dobře odvedené práce, ranní káva, když všichni ještě spí, oběd s partnerem/kamarádkou, jedna stránka z oblíbené knížky večer před spaním.

Vše si pečlivě sepište na papír. Seznam umístěte na ledničku a zaveďte si chvilky pro sebe. Milé schůzky se svým já (nejdůležitějším člověkem ve vašem životě) a položkami ze seznamu drobných radostí.

Odměňujte se a relaxujte **průběžně**.

Vaše zdraví není nevyčerpatelné. Proto neodkládejte odpočinek na dobu, až se situace zlepší. Bylo by fajn, kdyby to bylo už zítra. Ale může to být zítra, stejně tak jako za 5 nebo 10 let. Dokážete s touto představou dobře žít? Váš život je teď, raději na nic nečekejte a jděte svému (rodinnému) štěstí odvážně naproti.



➔ DOPORUČENÍ

Když se ráno probudíte, odpovězte si na otázku: „**Na co se dnes těším?**“ Jestli vás nic nenapadá, zapřemýšlejte, na co byste se mohli těšit. Jak si můžete zpříjemnit svůj den? Protože nikdo jiný to za vás s velkou pravděpodobností neudělá. Stačí maličkost. Třeba oříškové latté po cestě z práce.

Co by vám dnes udělalo radost?

Udělejte něco proto, aby se to *mohlo* stát.

„Přestaňte o štěstí přemýšlet a začněte si ho prostě dělat.“

Paul Dolan

2.4 Dívejte se do slunce

Ernest Hemingway kdysi prohlásil: „*Obrát tvář ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.*“ Pravdou je, že myslet pozitivně a udržet si dobrou náladu může být v některé obzvláště hektické dny nad lidské síly. Přesto je pozitivní přístup a schopnost hledat v tom zlém i kousek něčeho lepšího osvědčený způsob, jak zůstat s hlavou nad hladinou.

Podívejte se na svou situaci a najděte v ní **něco dobrého a pozitivního**.

Například: „*Starám se o své rodiče. Je to opravdu velmi náročné a vyčerpávající, ale pořád je mám nablízku. Můžu je obejmout. Můžu se jich zeptat na spoustu věcí, poděkovat jim, uzdravit vzájemné vazby, pomoci jim bilancovat a třeba zaznamenat důležité momenty jejich života, historii rodiny, zachytit společné kořeny.*“

Pozor, neříkáme, abyste potlačovali smutek, vztek a agresi. Abyste byli slepí ke své únavě a pocitům zoufalství. Když potřebujete plakat, plačte. Nepříjemné pocity rozhodně nepřehlížejte. Jsou to důležité signály vaší duše, kterým se vyplatí naslouchat.

Vašemu duševnímu zdraví rozhodně prospěje, když se naučíte aktivně vyhledávat a vnímat **pozitivní momenty v každém všedním dni**. Vychutnávejte si to dobré, co je teď, i když je to třeba jen skutečnost, že děti jsou už pár dní zdravé.



Anebo ještě lépe, staňte se strůjcem svého štěstí.

Vědomě a cíleně si **vytvářejte chvíle s pozitivním nábojem**, protože jak uvádí vědecká studie, celých 90 % našeho pocitu štěstí vzniká z toho, jak vnímáme to, co se nám děje. Pouhých 10 % lidského štěstí závisí na tom, co se nám přihodí.

Jinak řečeno, není až tak důležité, co se vám stane, ale jak se k tomu postavíte.

„Zkušenost není to, co se vám přihodí. Je to to, co uděláte s tím, co se vám přihodí.“

Aldous Huxley

2.5 Tři nejmenší kroky

Někdy opravdu stačí udělat málo, aby se nám ulevilo.

Neil Pasricha při psaní knihy „Rovnice štěstí“ prošel řadu vědeckých výzkumů a sepsal 7 způsobů, jak se cítit šťastněji. Představíme vám tři z nich, které jsou nejméně časově náročné. Vyberte si třeba jen jeden z doporučených tipů, věnujte se mu po dobu 14 dnů a uvidíte, že se budete cítit lépe.

- ➔ **Procházka** / 3× týdně 30 minut
- ➔ **Meditace** / 2 minuty
- ➔ **Vděčnost** / 5 důvodů denně

Můžete začít třeba tím, že vyrazíte na **procházku**. Fyzická aktivita výrazně posiluje příjemné pocity. Třicetiminutová procházka třikrát týdně má dokonce prokazatelný vliv na zotavování z klinické deprese.

Je pro vás 90 minut týdně nereálná doba? Vyzkoušejte **meditaci**. I dvouminutová meditace každý den dokáže trvale přepojit dráhy v mozku, a zvýšit tak hladinu pocitu štěstí. Stačí se jen posadit, zavřít na 2 minuty oči a sledovat svůj dech.

Mnoho lidí, kteří intenzivně pečují o své blízké, pracuje s pocitem **vděčnosti**. Založí si sešit a každý večer nebo jednou týdně si poctivě zapisují 3 až 5 věcí, za které pociťují vděčnost. Je to takové malé každodenní díkuvzdání.



„Stejně jako diamanty a espresso, dobré věci přicházejí v malých baleních.“

Anonym

2.6 Buďte „jen“ dost dobrá

Rozlučte se jednou provždy s vidinou dokonalosti.

Být dokonalá máma, manželka i dcera je nereálný a silně (sebe)destruktivní cíl. Zkuste být „jen“ dost dobrá, ne perfektní. Uvědomit si, že děláte vše, co je ve vašich silách. A k životu to – světe div se – stačí.

Britský pediatr Donald W. Winnicott používá výstižný **termín „dostatečně dobrá matka“**. Tvrdí, že není nutné být perfektním rodičem.

Dítěti naopak prospěje, když tu a tam klopýtnete. Když jste „jen“ dost dobré. Protože dítě potřebuje získat zkušenost, že v životě mohou nastat i složité situace, že každá jeho potřeba nemusí být nutně hned uspokojená a je to tak v pořádku.

„Největší výzvou pro většinu z nás je uvěřit, že máme hodnotu už teď, právě v tomto okamžiku.“

Brené Brown

Dítěti pomůže, když získá zkušenost s tím, že **lidi dělají chyby** a že záleží na tom, jak se ke svým chybám postaví. Budou se za ně trestat, nebo je použijí jako odrazový můstek?

Díky vaší nedokonalosti se dítě naučí pracovat s vlastními omyly a bude k sobě i k ostatním „nedokonalým“ laskavější.

I vašim partnerům může prospět, když uvidí, že nejste robot. Chyby říkají, že jste zranitelná stejně jako ostatní. Máte své slabiny. Vaše síly jsou omezené, a tudíž je tu prostor pro ně, vaše partnery, aby se na chvíli chopili společného kormidla. Je to příležitost, aby vám nabídli své schopnosti, své pevné rámě a zažili pocit „důležitosti“.



Pocit vzájemné prospěšnosti, shovívavosti k přešlapům a opory (nejen) v těžkých časech je pro dobré vztahy k nezaplacení.

„Lidé neočekávají dokonalost, jen si skutečně váží upřímného a otevřeného dialogu.“

Devora Zack

Jak říká americká spisovatelka Brené Brown, ve zranitelnosti je síla. Není to slabost, ale odvaha otevřít se druhému člověku, a upevnit tak vzájemný vztah.

DOPORUČENÍ

Pokud i přesto chcete být perfektní, zkuste slevit a usilujte o dokonalost jen ve vybraných směrech. Nebo to střídejte. Jeden den buďte dokonalou mámou, druhý den dokonalou partnerkou, třetí den dokonalou dcerou. A tak pořád dokola.

Zní to jak vtip?

Proč to nezkusit? Když to vezmeme kol a kolem, všechny zúčastněné strany si přijdou na své. Co vy na to?

Jen bychom vás chtěli poprosit, naordinujte si také den, kdy nebudete dokonalé vůbec.



3. VÁŠ ŽIVOT JE TEĎ

U většiny úkolů nemusíme o jejich důležitosti vůbec přemýšlet. Prostě jsou.

Ráno probudit děti, nachystat snídani, svačiny, vyprázdnit myčku, dohlédnout na to, že si vyčistily zuby a odchází do školy s aktovkou. Vynést odpadky. Zavolat rodičům, jestli jsou v pořádku. Jít do práce. Vyzvednout děti. Rozvést je do kroužků. Nakoupit. Vybalit nákup. Udělat úkoly. Připravit večeři. Naplnit myčku. Vyžehlit. Dohlédnout na koupání. Zavolat rodičům. Přečíst pohádku. Nastavit budík. Spát. Probudit děti...

Je to stále dokola se opakující **rutina všedního dne**. Jen obsah se mění podle toho, jak děti odrůstají a jak vašim rodičům ubývá sil.

Rutina vás může ubít, nebo ji můžete použít jako **zdroj dobrých rituálů** a příležitostí, jak získat zpět alespoň část své energie.

Rituály mají jednu vzácnou schopnost – uklidňují. Když víme, co přijde a přichází to s železnou pravidelností, můžeme se na to spolehnout. Je to závan jistoty ve světě neustálých změn. Jako jízdní řád. Je fajn, když autobusy jezdí včas.

„V životě je jen pár hodin, které jsou příjemnější než doba zasvěcená rituálu zvanému čaj o páté.“

Henry James

Rituály, a zejména ty společné, se mohou stát vaší kotvou. Záchytným bodem, oázou klidu, kterou si po kapkách rozprostřete do celého dne. A můžete je sobě i druhým zkrášlit podle libosti. Třeba vstát o pár minut dřív a v tichu si vychutnat první šálek kávy. Probouzet ostatní členy rodiny jejich oblíbenými písničkami... O víkendu nechat děti uklízet „hracím“ způsobem... Večer napustit voňavou koupel. Udělat si „neděli“ ve středu odpoledne.

Záleží na úhlu pohledu a **odvaze vystoupit ze stavu oběti**. Člověka, který by nejradši tento úsek ze svého života vymazal, protože padá únavou a taky strachem, aby na něco nezapomněl, něco důležitého nezanedbal.

Je nad slunce jasné, že situace, kterou právě teď prožíváte, je složitá. Možná se už sami sebe začínáte ptát, k čemu je to dobré...



Proměň svoje rány v moudrost.

OPRAH WINFREY

3.1 Po čem doopravdy touží?

Podívejte se na své děti, partnera, rodiče.

Vžijte se do toho, co právě teď prožívají. Pro ně je tento úsek života plnohodnotným úsekem **jejich života**. Dobou, kterou nechtějí přeskočit. Nepřemýšlí nad tím, jak to rychle pře-žít. Žijí právě teď. Jak nejlépe dokážou. S tím, co mají k dispozici. Stejně jako vy.

Netěšte se na dobu „až to všechno skončí“.

Protože až to skončí, pravděpodobně něco ztratíte. Získáte sice vysněný klid, více svobody a volného času, budete mít méně povinností. Ale pravděpodobně přijdete o své blízké, možnost si s nimi promluvit nebo jen tak tiše spolu být.

Nadechněte se a hledejte způsob, jak žít a prožívat každý společný den, který ještě máte k dispozici.

Buďte, kde jste, jinak svůj život minete.

Buddha

Věřte nám, **nikdo z vašich blízkých nechce, abyste se trápili**.

Nechtějí být olověnou koulí u vaší nohy.

Vaše děti chtějí s velkou pravděpodobností rodiče, kteří budou v pohodě. Budou jejich přístavem, světloňosem, rukou, která je pohladí. **Učí se od vás, jak žít** život s malými dětmi a stárnoucími rodiči nablízku. A pošlou to dál.

Co chtějí vaši rodiče? Co skutečně chtějí vaši stárnoucí rodiče? Víte to? Zeptali jste se jich? Zeptejte se.



Co chce váš partner? Myslíte si, že opravdu chce jen zpozvdálí sledovat, jak uštvane přebíháte od jednoho stanoviště k druhému? Nebo by rád běžel s vámi? Třeba by se rád zapojil, jen neví jak.

Možná to v tuto chvíli nevíte ani vy, ale **můžete na to přijít společně**, když si o situaci promluvíte.

3.2 Mluvte spolu

Komunikace je pro rodinné vztahy jako krev pro lidské tělo. Když krev nekoluje v těle správně, objeví se potíže. Když přestane kolovat úplně, vztahy odumřou.

Žádný učený z nebe nespádl a v reálném životě je mnoho příležitostí, jak v rozhovorech se svými blízkými uklouznout. Raději ale uklouznout, než se vztahem promlčet.

Mlčení a vyhýbání se složitým tématům má na vztahy přímo devastační účinek. Pamatujte, že vyslovená nespokojenost má šanci, že se zmenší. Nevyslovená nespokojenost může nepozorovaně přerůst až v osobní averzi.

Držte se především jedné zásady: **mluvte**. Povídejte si o věcech, které se dotýkají zdraví vašeho vztahu. Buďte upřímní, nic nezamlčujte a nehrajte žádné hry. Buďte zvědaví na život svých blízkých, jejich názory a touhy. Ucítí váš zájem a bude jim ve vaší přítomnosti lépe. Možná se budou i víc zajímat o vás, vaše přání a potřeby.

Dobré rozhovory mají jednu vzácnou přísadu – **vědomí společného cíle**. Když si lidé uvědomí, že navzdory všem potížím mají společný cíl, je to základ pro vznik pocitu jednoty a bezpečí, který je pro fungující vztahy zásadní.

Kdykoliv se dostanete se svými blízkými do konfliktu, uvědomte si, že vás spojuje společný cíl, i když máte naprosto odlišný názor na to, jak k němu dojít. Vnímejte rozhovor jako způsob, jak vidět problém z jiného úhlu pohledu. Poznat, jak lidé, na kterých vám záleží, uvažují. Proto potlačte na chvíli přirozenou touhu prosazovat svůj názor. Myslete na společný cíl a se zájmem naslouchejte.

Naučte se klást dobré otázky a dozvíte se víc, než byste čekali. Třeba dobré nápady, jak si vzájemně zpříjemnit současnou situaci.



3.3 Ctěte hranice

Problémy v mezilidských vztazích jsou často způsobeny tím, že se pleteme do záležitostí druhých nebo se někdo plete do našich. Narušujeme si navzájem svůj taneční prostor. Nerespektujeme hranice životního prostoru toho druhého. Někdo nám určuje, jak máme žít svůj život. Kdy máme brát léky, dělat úkoly, večeřet, jak trávit svůj volný čas.

Proto se pořád dokola trpělivě ptejte: „Respektuji prostor svých blízkých? Dávám jim šanci, aby převzali zodpovědnost za svůj život? Respektují oni můj prostor? Je tento úkol skutečně můj? Mám ho udělat já, nebo je to úkol někoho jiného?“

Neplette se do úkolů svých blízkých. Každý má své úkoly, díky kterým si buduje sebevědomí a pracuje na své sebehodnotě. To platí pro všechny, malé i velké. Pokud jim jejich úkoly odeberete, vezmete jim příležitost být samostatný, trénovat mozek a získávat vlastní dobré i špatné zkušenosti.

Svolejte domácí poradu, dejte všechny společné úkoly na hromádku a ujasněte si, který úkol je čí. Nepřebírejte automaticky na sebe všechny úkoly svých rodinných příslušníků. Ale buďte připraveni jim pomoci, když si o pomoc řeknou.



4. JAK VZÍT SVŮJ ŽIVOT DO SVÝCH RUKOU

Nedokážeme vás připravit na všechny možné složité situace, které máte před sebou. Můžeme vám ale pomoci nahlédnout do užitečných technik time managementu. Protože když si je osvojíte, zbavíte se jedné velké zátěže, kterou s sebou nemusíte nosit.

4.1 Plán je dobrý sluha

Váš denní program je podobně nabitý jako program vytíženého manažera.

Potřebujete proto opravdu dobrý plán, abyste si na konci dne mohli říct, že jste zvládli to nejdůležitější. Abyste šli spát s vědomím, že jste udělali vše, co bylo ve vašich silách, a usínali v klidu s myšlenkou na to, co se vám podařilo... Protože zítra to můžete zvládnout stejně dobře. Možná líp. Kdo ví.

Dobrý plán je jako dobrý „parták“. Můžete se o něj opřít. Když vás zaskočí něco nečekaného, spolehlivě vás vrátí zpátky k tomu, co je opravdu důležité. Nesníží sice počet úkolů, které se na vás valí, ale zmírní pocit, že vás zaručeně jednoho dne převálčí.

Plán dne dává pocit jistoty, že v každém okamžiku řešíte přesně to pravé. Ještě sice nemáte hotovo, ale jste na dobré cestě.

4.2 První krok: Vše si запиšte

Klíčem k dobře postavenému plánu je, že si **všechny své úkoly zapíšete**.

Proto mějte stále po ruce papír nebo použijte aplikaci v telefonu a pečlivě zapisujte vše, co je třeba udělat: koupit léky, vyzvednout obědy, zavést dítě do kroužku, zaplatit pojistku, objednat auto na technickou... Vezměte naprosto všechny své úkoly (malé i velké) a **dejte je na jedno jediné místo**.

Úkoly si „jen“ запиšte.

Nehodnoťte, který má přednost, nepřebírejte, neuklízejte v nich. Neřešte, jestli k jejich splnění máte dost informací, klidu, sil... Prostě vše, o čem víte, že budete v blízké budoucnosti řešit, shromážděte... na JEDNO místo.



Při zapisování buďte **maximálně konkrétní**. Velké (náročné) úkoly rovnou rozdělte na malé kousky, první nezbytné kroky: např. auto technická – zjistit číslo do servisu; napsat si termíny, kdy můžu být bez auta, zavolat do servisu.

Je to sice jen drobnost, ale zkracuje dobu, kdy přemýšlíte nad tím, co konkrétně uděláte jako první.

Už tím, že si úkoly zapíšete, uděláte velký kus práce. **Vyčistíte si hlavu a budete schopni přiměřeně reagovat na záležitosti, které jste neplánovali**.

Přestanete mít nepříjemný pocit, že jste na něco důležitého zapomněli. Zmenšíte napětí, které automaticky vzniká, když máme něco nedořešeného.

Díky návyku shromáždit úkoly na jedno místo se dostanete do stavu vyrovnané připravenosti.

Vše zapisujete, žádný úkol vám nemůže proklouznout mezi prsty. Můžete se v klidu soustředit na úkol, který řešíte právě teď.

Jak říkají karatisté, získáte „mysl jako voda“. Představte si klidnou hladinu vody. Vhodíte do ní kámen a kolem se udělají vlny. Jsou přesně tak veliké, jakou jste použili sílu a jak velký byl kámen. Voda zareaguje zcela přiměřeně. Ne míň, ne víc.

Přesně tak můžete reagovat i vy, když si budete své úkoly pečlivě zapisovat hned, jak se objeví. Když úkol zapíšete, dostanete ho na chvíli z hlavy a můžete se lépe soustředit na to, co děláte právě teď.

DOPORUČENÍ

Mějte stále při ruce něco, kam si zapíšete nový úkol, termín. Může to být i aplikace na poznámky v telefonu, diář nebo malý papírový blok s tužkou.

... A vaše mysl bude jako voda.





4.3 Druhý krok: Plánujte nečekané

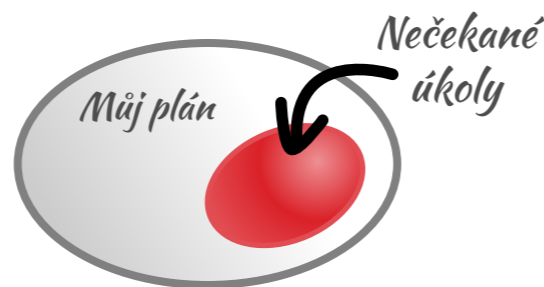
Druhou důležitou zásadou je naplánovat si pouze tolik aktivit, **kolik opravdu můžete v jednom dni stihnout**. Ani o jednu víc. Spíš naopak.

Téměř každý den se stane něco, s čím dopředu nelze počítat. Nenastartujete auto, onemocní dítě, autobus má zpoždění. Proto ve svém plánu vytvořte prostor pro nečekané události.

Jak na to?

Naplánujte si tolik úkolů, kolik jste schopni zvládnout přibližně za půl dne (cca 60 % dne, pracovní doby). Zbývající dobu záměrně rezervujte pro náhlé záležitosti (cca 40 % dne). Když se ten den nic mimořádného nestane, získáte čas „navíc“.

Dobré vyhlídky, co říkáte? Můžete pak zalovit ve svém centrálním seznamu úkolů, nebo chvíli jen tak odpočívat.



➔ DOPORUČENÍ

Napište si na kousek papíru všechny úkoly, které chcete zvládnout zítra. Ke každému úkolu dopište svůj odhad, kolik času budete potřebovat ke splnění. A teď plán upravte podle pravidla 60:40. Vyzkoušejte. Podle potřeby upravte počet úkolů na další den.

4.4 Třetí krok: Plánujte den předem

Dobré plány vznikají v závěru dne.

Je to čas, kdy si můžete v klidu odškrtnout, co máte hotové a promyslet, co budete řešit následující den. Věřte nám, bude se vám lépe spát, když **už večer budete mít jasno v tom, do čeho se pustíte ráno**.

Přes noc načerpáte energii, kterou by bylo škoda promrhat tím, že budete přemýšlet nad plánem. Prostě: ranní plánování je ztrátou času.



Může se ale stát, že stane něco, co váš skvělý plán z předchozího dne úplně rozhodí. Například se zhorší zdravotní stav rodiče, o kterého se staráte.

Nevěšte hlavu, netrhejte plán na kousky. Použijte techniku 1-2-3. Napište si na lísteček 3 VIP úkoly dne, které je třeba udělat opravdu NUTNĚ. Začněte na nich co nejdřív pracovat. Soustředte se vždy na jeden úkol. Nepřeskakujte mezi nimi. Jeden po druhém dokončete. Kdykoliv vás něco vyruší, vraťte se co nejrychleji k poslednímu rozpracovanému úkolu.

Váš plán je možná v troskách, ale na konci dne máte hotové alespoň tři zásadní úkoly.

A tři je víc než nic.

V případě, že byste náhodou ani jeden úkol nedotáhli do konce, i snaha je NĚCO. Odměňte se za úsilí a zítra vyzkoušejte tuto techniku znovu.

➔ DOPORUČENÍ

Plánujte výhradně večer. Dobrý plán vás uklidní a podrží, i když to vypadá, že se vše kolem vás hroutí.

4.5 Čtvrtý krok: Začněte žábou

Tajnou ingrediencí mnoha dobrých plánů je žába.

Mark Twain kdysi řekl, že pokud každý den hned ráno sníte žabu, můžete pak tento den prožít směle s vědomím, že nic horšího vás už nemůže potkat. Proto (s chutí) snídejte ŽÁBY.

Žába je v řeči plánování důležitý úkol, do kterého se vám z různých důvodů nechce. Myslíte jen na to, jak ho odložit na později. Je to největší a nejdůležitější úkol, který když splníte, bude mít velký pozitivní efekt. Uleví se vám, že je za vámi. Budete mít ze sebe dobrý pocit a získáte potřebnou dávku energie pro další úkoly.

➔ DOPORUČENÍ

Podívejte se na svůj seznam úkolů. Který vám přinese největší úlevu, když ho splníte? Začněte s ním svůj den nebo se do něj pusťte, co nejdřív je to možné.



4.6 Pátý krok: Spojte podobné

Potřebujete během dne vyřídit několik telefonátů?

Naplánujte si dobu, **kdy je vyřešíte najednou**. Vezměte telefon, důležité poznámky (komu potřebujete zavolat, co konkrétně potřebujete vyřešit), připravte si něco na psaní a začněte vytáčet jedno telefonní číslo za druhým. Každý vyřízený telefonát si odškrtněte. Úleva... Úkoly, termíny, které z hovoru vyplynou, si okamžitě zapište do diáře.

A víte co? Nemusí jít jen o „povinnosti“.

Chcete zavolat své kamarádce, a stále to odkládáte? Potřebujete mluvit s rodiči, sourozenci? Objednat se ke kadeřnici? Zastesklo se vám po vašem partnerovi? Zavolejte jim. Je čas, kdy řešíte úkoly, které lze vyřídit po telefonu. Pečovat o vztahy i o sebe je velmi důležitý úkol.

Tímto dobrým návykem získáte víc, než si v tuto chvíli možná myslíte.

Odškrtnete si ze seznamu všechny úkoly, které šlo vyřešit po telefonu. Ušetříte čas, který byste ztratili, protože na nevyřešený telefonát opakovaně myslíte (snížená koncentrace) nebo vás druhá strana předběhne a zavolá v době, kdy se vám to nehodí (nemáte po ruce tužku, jste na cestě).

Navíc jste vědomě vystoupili z role oběti. Sami jste se rozhodli, kdy se budete telefonováním zabývat. Podpořili jste v sobě pocit, že máte svůj život pod kontrolou.

DOPORUČENÍ

Telefonáty, e-maily, pochůzky... úkoly podobného charakteru se vyplatí řešit najednou. Podívejte se do svého plánu a zeptejte se: „Co můžu vyřešit po telefonu (e-mailu)?“. A řekněte si, kdy to uděláte.

Udělejte to.



4.7 Šestý krok: To nejdůležitější na první místo

Každý plán stojí a padá s tím, **jak dokážete pracovat s prioritami**.

Priorita má velmi osobní charakter. Jen vy dokážete přesně určit, jestli je úkol skutečnou prioritou. Jestli má mít absolutní přednost před všemi ostatními.

Abyste dokázali určit prioritu, potřebujete se nad každým úkolem důkladně zamyslet (zase to plánování). Teprve pak dokážete rozlišit úkoly, na kterých **opravdu záleží**, od těch, které můžete vyřídit na druhém, třetím místě.

Zásadní úkoly mají mít vždy **absolutní přednost**. Přesto se častokrát raději pustíme do nekonečného zástupu těch „méně náročných“. Na konci dne zjistíte, že jste se zabývali jen méně podstatnými záležitostmi, protože na to důležité už vám nezbyl čas ani energie a ... není vám z toho dobře.

Pravdou je, že úkoly s menší hodnotou nás **zdržují od toho, co je opravdu důležité**.

Opravdu důležité úkoly jsou ty, které musíte vyřídit dnes a můžete se o ně postarat pouze vy osobně. Nemůžete požádat partnera, děti, rodiče, kolegu. Toto jsou vaše priority. Dejte je na první místo ve svém denním rozvrhu a věnujte jim maximální pozornost.

O trochu **méně důležité úkoly** jsou ty, které visí také pouze na vás. Žádný jiný člověk je nemůže udělat. Jen vy. Ale nemusíte je vyřešit dnes.

Často jsou to úkoly, které mají termín vyřízení vzdálenější...za týden, za měsíc. Prostě to nespěchá, a to je kámen úrazu. Právě tyto úkoly bývají největším zdrojem stresu. Protože je odsouváme tak dlouho, dokud je to jen možné. Jsou to kostlivci ve skříni, ze které jednoho dne vyskočí. A nikdo nám s nimi nedokáže pomoci, protože jsou to úkoly určené pouze nám.

Na kostlivce platí, když se jim věnujeme průběžně. Naplánujeme si pevný termín, kdy se do nich pustíme, a aspoň 10 minut se jimi budeme zabývat. Možná si říkáte, že je to málo a že to vlastně nemá vůbec smysl. Nebo že nemáte v denním rozvrhu ani 5 minut, abyste se zabývali něčím, co nehoří. To je technika slona nebo ementálu. Každý den uděláte něco málo na důležitém úkolu, který nespěchá, a až nastane den D, hodina H, budete mít z velké části hotovo. Protože i slona sníte pouze tak, že ho nakrájíte na menší kousky.



Třetím typem úkolů jsou ty, které **může udělat někdo jiný**. Ano, lze je delegovat. Nemají na sobě visačku s textem „Jen JÁ, jen JÁ.“, pokud na ní netrváte. O rozvoz dětí se můžete podělit s partnerem, dětem navrhnout, aby se postaraly o večerní telefonát s prarodiči.

Anebo můžete své blízké do úkolu plnohodnotně **zapojit** ... nádobí můžete vytahovat z myčky společně a u toho si pouštět písničky na přání. Na cestě do kroužku si povídat o tom, jak se kdo má, nebo jen tak „spolu být“. Během čekání na děti v kroužku si můžete číst, vyřídit nákupy, telefonát kamarádce nebo bez výčitek lelkovat. Můžete se projít po parku, jít si zaběhat. Můžete poprosit rodiče, aby si vedli seznam věcí, které potřebují zařídit, nakoupit. Zajistit jim donášku obědů, návštěvu pedikérky nebo kadeřnice doma, abyste neztráceli čas dalším přejížděním. Můžete se k nim přidat a nechat o sebe chvíli pečovat, a ještě být poblíž rodičům.

Posledním typem aktivit, kterým se během dne věnujeme, jsou **naprosto nedůležité činnosti**. Bloumáme po internetu, vysedáváme u televize, místo toho, abychom šli spát. Nepřinesou nám potěšení ani úlevu, jsou ztrátou času. Proč na nich trváme? Většinou je používáme proto, abychom na chvíli „vypnuli“. Abychom z toho života aspoň něco měli.

DOPORUČENÍ

Jděte spát, budete mít o trochu víc síly na další den.

4.8 Sedmý krok: Chyťte jen jeden míč

Kdybyste si měli zapamatovat jen jednu věc z time managementu, nechtějte to tato. **Nedělejte více věcí najednou**. Multitasking vyčerpává, prodlužuje dobu, kterou trávíme nad úkolem, a zvyšuje pravděpodobnost, že se něco pokazí.

Náš mozek není schopen dělat ani dva úkoly najednou. Jen mezi nimi přepíná.

Současně jsme schopni dělat pouze jednoduché a zautomatizované činnosti. Jakmile se pustíme do důležitých a složitých činností, narazíme na své limity. Platí to pro obě pohlaví stejně.

Jediným správným řešením je nedělat všechno najednou, ale **POSTUPNĚ**. Pracujte na jednom úkolu **PO** druhém. Vyřešíte je rychle a pořádně.



Jako v tom příběhu o malém fotbalistovi, řekněme mu třeba Max. Max se stal ve svém novém fotbalovém týmu brankářem. Co čert nechtěl (nebo možná právě chtěl), pustil Max během prvního zápasu tři góly. Před dalším zápasem jde Max za trenérem a ptá se ho, co má dělat. "Určitě ty míče zase nechytinu."

Trenér mu odpovídá: "Nepřemýšlej nad tím, Maxi. Soustřeď jen na jeden míč."

"Jak na jeden míč? Na hřišti je přece vždycky jenom jeden míč," nechápe Max.

"To máš pravdu. Chci tím říct, že nesmíš myslet na nic jiného než na to, jak chytit balón, který právě letí na bránu."

A jak to dopadlo?

Max nakonec nepustil ani jeden gól. Po zápase běží za trenérem a ptá se ho: "Jak jsme dopadli?". Byl tak zabraný do chytání „jednoho míče“, že neměl o výsledném skóre ani potuchy.

Jaké plyne z příběhu poučení? Ano, soustřeďte se vždy jen na ten míč, který na vás letí. Víc jich najednou nepochytáte.



ZÁVĚR

V této části jsme vám nabídli praxí ověřené tipy, jak si uspořádat důležité činnosti během dne, abyste v jeho závěru cítili, že to, co hořelo, máte hotovo, nebo alespoň pod kontrolou.

Některé rady jste mohli vnímat jako příliš teoretické, vzdálené vaší aktuální rodinné situaci, kdy nevíte, kam dříve skočit. Říkáte si, že „mít plán“ v těchto podmínkách je luxus a zbytečná ztráta času. Na konci každého dne jste tak unavení, že na „plánování“ nemáte pomyslení ani sílu.

Přesto se nevzdávejte a dejte si (i nám) šanci.

Vyberte si jednu z našich rad a začněte ji okamžitě používat. Den za dnem, alespoň 14 dní v kuse. Když se vaše situace ani po 14 dnech nezlepší, vyberte jiné doporučení. Možná právě to vám uvolní ruce.

Hlavně se nevzdávejte a nezastavuje.

Je to jako, když jdete po rozžhaveném uhlí.

Po žhavém uhlí přejdete bez zranění, když kráčíte klidně, rovnoměrně a bez zaváhání. Nejčastější chybou je, když člověk zpanikaří a dá se do běhu. Nebo zaváhá a zastaví se. Potom dochází k nepříjemnému poranění.

Váš krok musí být co nejlehčí.

Potřebujete jít klidně a zbytečně nezastavovat. Proto jsme sepsali tyto pokyny, abyste měli dostatek informací a mohli se naplno věnovat péči o ty, na kterých vám záleží nejvíc.

Rituál chůze po žhavém uhlí nezmiňujeme náhodou. V minulosti měl důležitou funkci. Mimořádně silné a hluboké zážitky stmelovaly členy společenství a pomáhaly udržet silné sociální vazby v dané komunitě. Proto je tak důležité, abyste do péče zapojili všechny členy rodiny. Protože vás tato situace může navzájem ještě více propojit a posílit vaše rodinné vazby.

Milí čtenáři, milé čtenářky,

věříme, že vám tato příručka poskytla informace, které ve své nelehké situaci potřebujete.

Budeme rádi, když nám napíšete, jak ji hodnotíte, jaké informace vám nejvíce pomohly nebo případně jaké ještě postrádáte.

Své náměty i hodnocení pište na e-mail:

tesarova.drahomira@brno.cz

Nebo na adresu:

Oddělení prorodinné politiky

Odbor zdraví Magistrátu města Brna

Dominikánské nám. 3

602 00 Brno

Děkujeme, že jste tuto příručku vzali do rukou a přečetli si ji.

Přejeme vám, aby vám pomohla.

náklad | 3500 ks

vydal | Magistrát města Brna, Odbor zdraví

1. vydání | říjen 2020