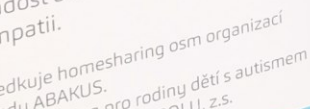


POMÁHÁME KE ZLEPŠENÍ ŽIVOTA LIDÍ S AUTISMEM A JEJICH RODIN



LÍP A SPOLU, z. s.





LÍP A SPOLU, z. s.



AUTISTÉ – PROČ JIM NEROZUMÍME?

Když na ulici potkáme člověka na invalidním vozíku, zpravidla víme, jak se k němu chovat. Jakou pomoc mu můžeme nabídnout. Co od něj můžeme čekat. Stejně tak, když vidíme nevidomého na přechodu nebo člověka s berlemi. Komunikovat s tělesně postiženými lidmi není obvykle nic náročného. Co ale, když potkáme mentálně hendikepovaného? Dítě nebo dospělého s autismem? Možná nevíme, co si počít s vlastními pocity. Někdo se možná raději otočí zády. V horším případě zíráme. Smutná pravda, se kterou se jejich rodiče nebo příbuzní dennodenně setkávají. Kdo je to vlastně autista je ve společnosti totiž stále velká neznámá. A to, co neznáme, logicky přináší strach a ruku v ruce s ním předsudky. Stačí přitom špetka pochopení a snahy porozumět, aby tito „jiní“ lidé nemuseli stát tak úplně na okraji společnosti.

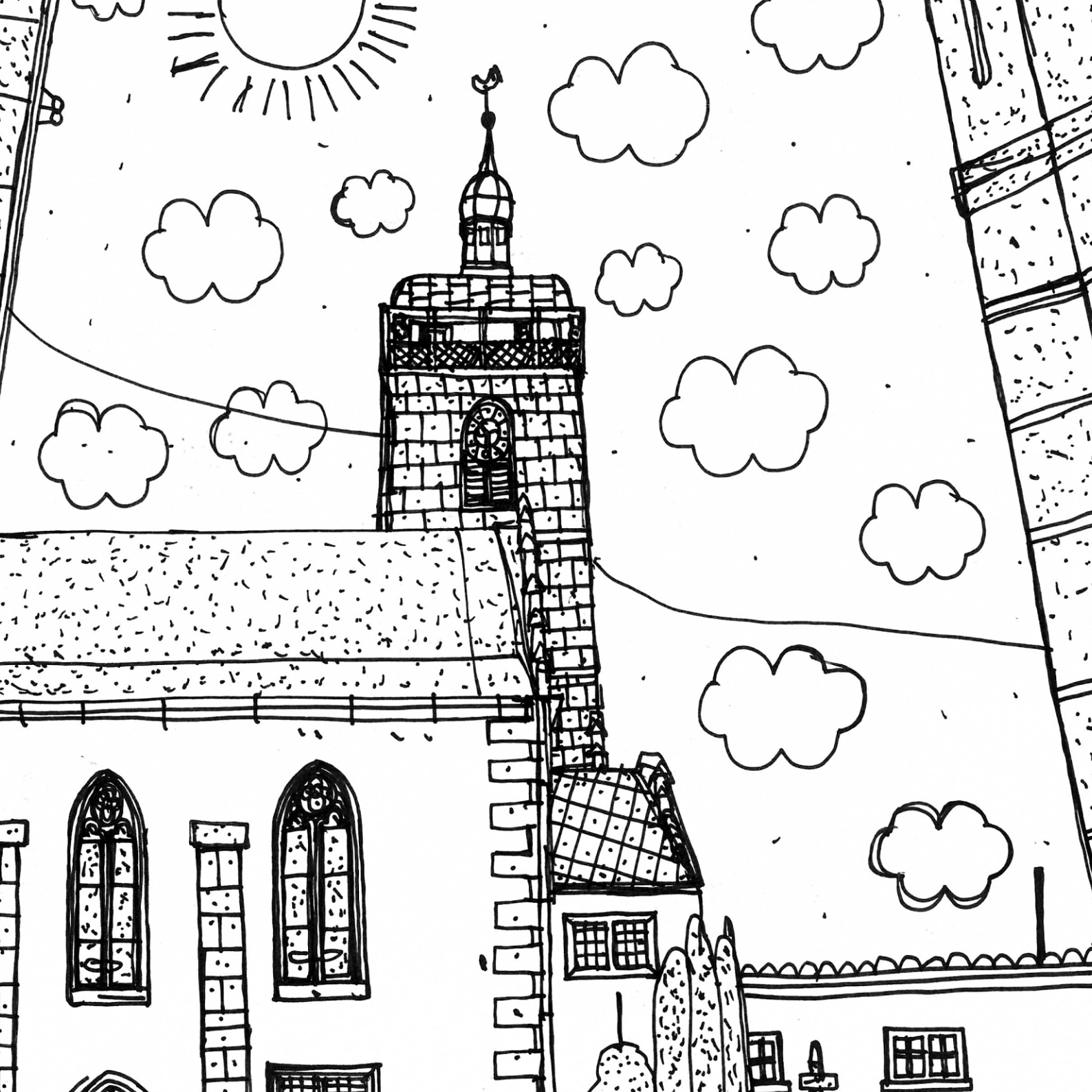
Autismus je celoživotní neurovývojové postižení. Společným znakem jsou poruchy v oblasti socializace, komunikace a představivosti, která se projevuje neobvyklými nebo omezenými mnohdy až stereotypními projevy a zájmy. Toto vše vede dítě s autismem do role cizince, který nerozumí okolí. Dítě dobře nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá. Nevyhodnocuje správně informace, které k němu směřují, občas reaguje nezvykle na běžné podněty. Projevy autismu jsou velice rozmanité, nelze najít dva jedince s autismem, kteří by měli totožné projevy. Zajímavé je, že přesnou příčinu autismu se zatím nepodařilo odhalit. Předpokládá se, že určitou roli hrají genetické faktory, různá infekční onemocnění a chemické procesy v mozku. Moderní teorie tvrdí, že autismus vzniká až kombinací těchto faktorů.

Porucha autistického spektra je obvykle diagnostikována na základě projevů chování už v raném dětství. Prvním signálem bývají odlišnosti v komunikaci. Děti neříkají, co chtějí. Neukazují na předměty. Mohou působit dojmem, že jsou neslyšící. Nereagují na pokyny nebo se vyjadřují křikem, když něco chtějí. Děti bývají samotářské a působí, že žijí ve vlastním světě. Často si nehrají s hračkami správným způsobem. Podobných projevů, na základě, kterých odborník dokáže určit, že má dítě poruchu autistického spektra, jsou desítky. Někdy je to na první pohled jasné, jindy ne. Jako každý člověk i autista je originál.



Radka
Ondrušková

Výše popsané projevy asi těžko mohou někomu vadit či někoho pohoršovat. Vlastně si jich většinová společnost leckdy ani nemusí všimnout. Co obvykle působí rozruch jsou ale krajní projevy autismu. Mezi ně patří silné záchvaty vzteku, afekty, někdy i agresivní chování. Toto je důsledkem nepřiměřené reakce na určité zvuky, podněty nebo změny. Autistu kupříkladu dokáže rozhodit i obyčejná bzučící moucha v místnosti, zvuk tikajících hodin. To, čeho si běžný člověk ani nevšimne, on vnímá, jako byste otočili kolečkem hlasitosti rádia na maximum. Je to proto, že jeho mozek nedokáže správně vyhodnotit důležitost okolních podnětů. V takové chvíli dojde ke smyslovému přetížení, autistické krizi neboli odborně „meltdownu“. „Tyto projevy jsou bohužel nepřehlédnutelné a jsou důvodem, proč většina maminek s dětmi příliš na veřejnost nechodí. Často se totiž v takové chvíli setkávají s negativními reakcemi kolemjdoucích, kteří se domnívají, že je dítě jednoduše nevychované,“ vysvětluje ředitelka Centra LÍP A SPOLU Radka Ondrušková.



AUTISMUS

Každý člověk na autistickém spektru je jiný.

Mohou se ho týkat vždy jen některé z uvedených způsobů chování a vnímání.

Děti na autistickém spektru vás neignorují, čekají, až vstoupíte do jejich světa. Kontakt s ostatními navazují hůře, ale většinou přátele chtějí mít. Potřebují se sociálním kontaktem pomoci.

Jejich afekty plynou obvykle ze smyslového přetížení, nepochopení od druhého člověka nebo nízké frustrační tolerance – nepovažujte je, prosím, za nevychované!

Jsou to tři lidé ze sta. Poruchy autistického spektra se vyskytují u 2,7 % populace.

Autismus zasahuje všechny složky života, avšak správným přístupem a terapiemi lze jeho příznaky zmírnit. K pochopení lidí na spektru autismu přispívá osvěta. Pomoci jim můžeme i tak, že je budeme vnímat jako jiné... Ne horší.

**Děti s PAS přibývá.
Dnes je to každé 38. dítě.**

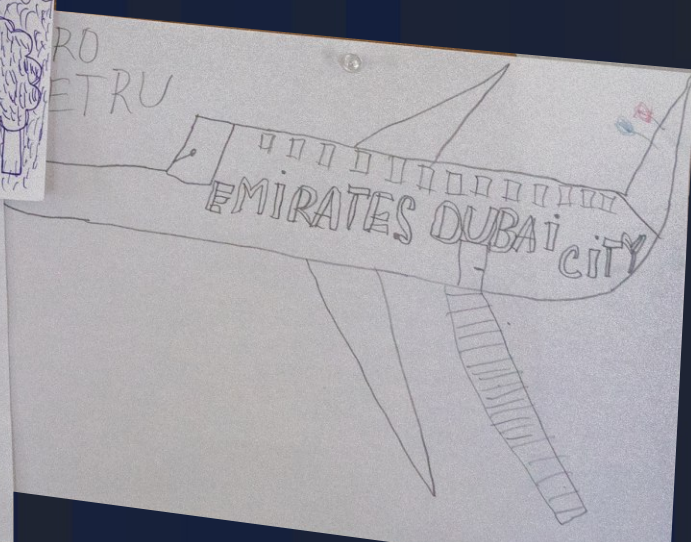
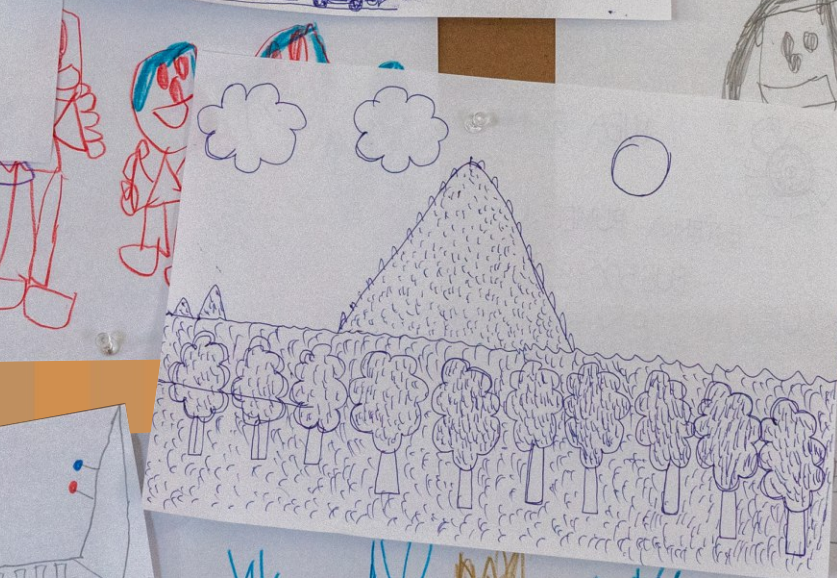
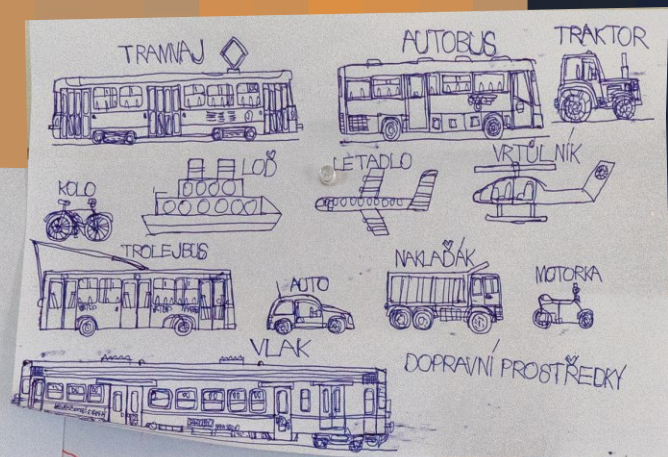


**PŘEHRAJTE SI
NAŠE VIDEO**



 **LÍP A SPOLU**





MÝTY A FAKTA



Lidé s poruchou autistického spektra mohou být nadprůměrně inteligentní, díky čemuž mohou v různých oborech lidské činnosti dosáhnout až neuvěřitelných výsledků. (Všem známý příběh Rain Mana, kterého si ve filmu zahrál slavný Dustin Hoffman, je toho důkazem). Na druhé straně mohou mít těžké intelektové znevýhodnění a jsou celý život odkázáni na péči jiných lidí. Škála projevů autismu je nesmírně široká. Co autista, to specifická porucha a specifické projevy. Co jinému vadí, jiný může dobře snášet. Co na jednoho platí, jiný může ignorovat. Zkrátka a dobře, v případě autismu není možné zaměřit se jen na určitý projev a říct, že je společný všem. Přesto se s tím ve společnosti setkáváme. Divili byste se, kolik mýtů plynoucích z neinformovanosti okolo lidí s poruchou autistického spektra je! Pojďme se nyní společně podívat na nejčastější z nich...

MÝTUS: AUTISMUS JE RAIN MAN

Předlohou pro světoznámý film Rain Man se stal skutečný autista Kim Peek. Přestože jeho motorické schopnosti byly velmi omezené, neuměl se například sám obléci, dosahoval geniálních výsledků v nejrůznějších oborech. Vynikal tak nadprůměrnou pamětí, že mu stačilo jedinkrát přečíst knihu, aby si zapamatoval její obsah. Podobné úctyhodné výsledky proslavily i další autisty. Hezké příběhy se snadno pamatují a lidé si o nich rádi vyprávějí, a tak se snadno zažil mýtus, že všichni autisté jsou jako Rain Man. Pravdou je, že nadprůměrné schopnosti, takzvané savantské, má jen velmi malé procento lidí s poruchou autistického spektra. Většina autistů tyto schopnosti nemá. Naopak, velmi často, se kromě autismu, přidružují i další hendikepy.

MÝTUS: AUTISMUS JE DĚTSKÁ NEMOC

Porucha autistického spektra se obvykle projevuje už v raném dětství. Dokonce se říká, že by měl být autismus diagnostikován ideálně nejdéle do 36 měsíců věku dítěte. Vzhledem k tomu, že se obvykle všude mluví o dětech, může to veřejnost svádět k přesvědčení, že jde o dětskou nemoc. Autismus je ovšem trvalý. Jeho projevy v čase nezmizí. Správným přístupem a za pomoci vhodné terapie se v nejlepším případě mohou zmírnit některé jeho projevy. Zatímco dnes již existují propracované mezinárodně využívané diagnostické postupy a odborníci dokáží velmi dobře rozeznat projevy autismu, v minulosti mnoho dostupných informací nebylo a na diagnostiku se nekladal takový důraz. Čím dál tím více se tak dokonce objevují dospělí lidé s autismem, kteří se celý život potýkali s jeho projevy, ale nevěděli, že za ně může právě tato neurovývojová porucha. To je případ třeba světoznámého herce Anthonyho Hopkinse.



MÝTUS: DÍTĚ SE MAZLÍ, TAK NENÍ AUTISTA

Pravdou je, že autisté mívají potíže se sociálními dovednostmi a mohou mít problém s dotyky. Někteří nemusí snést, když omezíte jejich osobní prostor a zkrátka se k nim přiblížíte více, než jsou schopni akceptovat. Každý je ale jiný a tvrzení, že když se dítě mazlí, tak není autista nebo naopak, je absolutně nesmyslné. Někteří se naopak mohou mazlit až moc a nechápuou hranice mezi tím, s kým se mohou mazlit a s kým ne. Jde o sníženou schopnost rozeznávat, která je ale u většiny naučitelná.

MÝTUS: AUTISTÉ MAJÍ VLASTNÍ SVĚT A NEMAJÍ ZÁJEM O KONTAKT

Na první pohled tak skutečně mohou lidé s autismem působit, opak je ale pravdou. Většina z nich touží mít kamarády a v pozdějším věku třeba i partnera. To, že má někdo hendikep, neznamená, že nechce navazovat nové vztahy a přátelství. Potíž je spíš v tom, že kvůli nejrozličnějším, nejčastěji komunikačním bariérám, leckdy jen neví, jak na to. Nebo třeba rezignují a uzavrou se do sebe, když se stanou terčem posměchu.

MÝTUS: AUTISTÉ NEMAJÍ EMOCE A EMPATII

Není to pravda. Autista umí projevit náklonnost. Někteří jsou dokonce precitlivělí. Potíž je spíš v tom, že hůře odezívají emoce z výrazu, řeči těla a tónu hlasu, a tak někdy potřebují vysvětlit, jak se člověk skutečně cítí. Vyjádření emocí a empatie autistům také mohou bránit obavy z nepochopení a zranění. Zkrátka a dobře, jen potřebují více empatie a trpělivosti, aby se otevřeli a sdíleli své pocity.

MÝTUS: AUTISMUS JE NEVYCHOVANOST

Bohužel, asi jeden z nejčastějších mýtů, se kterým se lidé trpící autismem a jejich rodiny potýkají. Mýtus plynoucí z nepochopení a také nedostatečné informovanosti. Pravdou je, že některé krajní projevy autismu mohou na okolí působit tak, že je dítě nevychované. Představte si, že si vám v kavárně na klín sedne nečekaně dítě a začne vás osahávat. Divné, že? Nejspíš se nad jeho chováním minimálně podívíte. Když se ho matka bude snažit odvést a dítě se začne zmítat a kopat všude kolem sebe, pak se nejspíš pohoršíte. To je ale nevychované dítě, zřejmě si pomyslíte. Mějte prosím na paměti, že autista nic z toho nedělá schválně. Jsou to pouze projevy jeho hendikepu. Budme shovívaví.





Zvláštnosti v očním kontaktu (nedostatečný, chybějící, vyhýbavý nebo ulpívající).



Neobvyklá citlivost na smyslové podněty – zvuky, světlo, chuť (s tím souvisí i stresové a úzkostné reakce, posunutý práh bolesti, preference oblíbených chutí, barev, tvarů, materiálů atd.)



Poruchy pozornosti a vnímání (působí dojmem že neslyší, přehlédnou hrozící nebezpečí).



Aktivita zvýšená nebo naopak velká vyčerpanost po činnosti nebo přemýšlení.

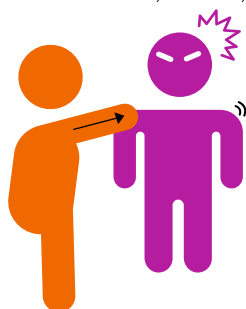
Vztah k neobvyklým předmětům (např. součástkám aut, apod.), zkoumání předmětů jinými smysly než zrakem (ořukávání, očíhávání).

Nadměrné ulpívání na oblíbených tématech při hovoru nebo v činnostech (doprava, vesmír, dinosauři, mapy, různé sbírky apod.)



Problémy s vyjadřováním pocitů a potřeb. Obtížné rozeznávají tváře, neodečítají z nich emoce. Obtížné reagují na pocity druhého, neorientují se v situaci.

Odlisný přístup k fyzickému kontaktu (strach z doteků, odpor k některým druhům doteku nebo naopak nadměrná potřeba kontaktu, mazlení, dotýkání).



Postav vodu na kafe!

Doslovné chápání (nepochopení sarkasmu, ironie, ustálených rčení). Řeč je často bez intonace, nepřírozená výška hlasu nebo naopak hluboký hlas. Přímochará komunikace může působit až arogantně.



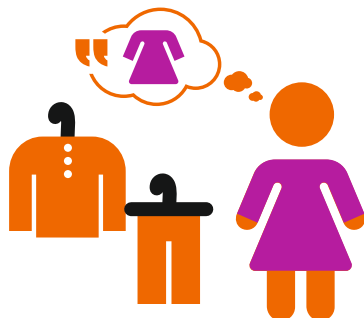
Opakování slov nebo frází, které zaujmou. Nemusí reagovat na jméno, na dotaz. I ti, kteří nemluví, slyší a mohou i rozumět.



Obtíže při zapojení do hry, do rozhovoru, do sociálních situací, nerozumí nepsaným pravidlům. Neví, jak se chovat v určité situaci. Potřebuje vstřícnost, pomoc a nápovědu.



Horší přizpůsobení se změnám, potřeba rutiny, rituálů pro své bezpečí nebo naopak výrazná potřeba změn a akce.



Obliba stereotypních činností, specifická hra. S tím, co je zaujme, vydrží dlouhé hodiny. Mohou si hrát sami nebo unikat do svého světa.



Fascinace otáčivými a houpavými předměty. Obliba točení se a houpání. *Nachází v tom sami sebe a uklidnění.*



Atypické vyjadřování emocí (zvláštní smích, pitvoření se nebo maska – tvář nevyjadřující pocity). *Někdy posuzováno mylně jako provokace.*



Zranitelnost vůči stresu vyvolává záchvaty, neutišitelný pláč, úzkost, lhostejnost či uzavření do sebe.



Opakované pohyby sloužící ke zvládnání silných emocí pozitivních nebo naopak stresových (poskakování, mávání rukama, kývání pro navození si klidu a bezpečí).



Silná připoutanost k věcem, protože pro ně představují bezpečí. (Fixace na oblíbené hračky, věci, oblečení, jídlo, s tím souvisí neochota je měnit za nové).

Nerovnoměrný vývoj – v něčem jsou na tom lépe, v něčem hůř než vrstevníci, někteří mají výjimečné schopnosti, encyklopedické znalosti, výborně se učí cizí jazyky, mohou mít výjimečné nadání a znalosti.



O ORGANIZACI LÍP A SPOLU

Říká se, že vlastní zkušenost je nejlepší učitel. A jestli o tom někdo ví své, tak jsou to ženy z českolipského spolku LÍP A SPOLU. A tím to vlastně všechno začalo. „Byli jsme hlavně rodiče a prarodiče dětí s autismem a cítili jsme potřebu dalším rodinám pomáhat,“ říká Radka Ondrušková, jedna z jeho zakladatelek. Psal se rok 2016, když se skupinka maminek a babiček začala pravidelně potkávat a sdílet mezi sebou cenné zkušenosti. Scházely se doslova, jak se dalo. Nad šálkem kávy v cukrárně nebo kavárně. „Vzpomínám si, jak jsem se vždy všude vláčela s igelitkami plnými knih, které jsme si mezi sebou půjčovaly,“ líčí s úsměvem Radka. Začátky nebyly lehké. Ostatně tak, jak obvykle bývají. Čas ale ukázal, že pravidelné setkávání nese své ovoce. Najednou bylo snazší najít pomoc. Vědět, kde ji hledat. Co dělat s vlastním „jiným“ dítětem, jak si odpočinout, jak předcházet rozpadu rodiny, která samozřejmě žije zdaleka jiný život než většina. Neuplynulo mnoho času a setkávání se pro každou členku stala jakýmsi přístavem bezpečí a naděje. Na řadu přicházely plány, jak pomoci dalším rodinám a dětem, kterým do života vstoupil autismus. Bylo jasné, že jen tak „na kolení“ to ale nepůjde.



Dalším logickým krokem, který později změnil k lepšímu život mnoha lidem, bylo založení vlastního spolku. „Věděly jsme, že jestli chceme něco dokázat, tak musíme mít nějakou oficiální formu. Jednu maminku tenkrát napadlo, že bychom se mohli jmenovat LÍP A SPOLU. Jakože jsme v Lípě a spolu. Ujalo se to a od té doby se nám toho myslím i docela dost podařilo,“ ohlíží se skromně vedoucí spolku. Skromnost ale není v tomto případě zdaleka na místě! Od ledna 2019, kdy spolek začal oficiálně fungovat, se toho podařilo víc než dost. Mezi zásadní momenty určitě patří otevření vlastního zázemí v Moskevské ulici. Právě díky vlastnímu prostoru jsme významně rozšířili nabídku služeb jak pro děti, tak jejich rodiče, ale i pedagogy, sociální pracovníky nebo dobrovolníky, kteří jsou s autisty dennodenně v kontaktu. V Centru umíme poradit v záležitostech vzdělávání, sociálních věcí, ale i zdravotní péče. Poskytujeme právní poradenství, pomůžeme s podáváním nejrůznějších žádostí, dotazů, odvolání, stížností, vyplňováním formulářů. Zkrátka se vším, s čím rodiny často svádí boj a v čem se mohou snadno ztratit. Na své si v LÍP A SPOLU samozřejmě přijdou i děti. Zatímco jejich rodiče vyřizují dokumenty nebo se snaží získat potřebné informace, mohou se zabavit nejrůznějšími hračkami a pomůckami uzpůsobenými jejich potřebám. Oblíbenou službou mezi rodiči je i možnost krátkodobého hlídání dítěte, kterému se věnuje speciální asistentka. Aktivita Centra však zdaleka nekončí jen za jeho zdmi. Na co jsou v LÍP A SPOLU právem pyšní, jsou prázdninové tábory. Pro děti s hendikepem unikátní možnost zažít nová dobrodružství a pro rodiče jedinečná šance, jak alespoň jednou v roce získat pár dnů pro sebe.

Během letních prázdnin se na čtyřech táborech vystřídá takřka padesátka dětí, kterým se věnují profesionálové. Za jejich pomoc jsou v LÍP A SPOLU velmi vděční. „Jsme moc rádi, že se najde tolik lidí, kteří jsou ochotni se ve svém volném čase zapojit. Tohle je opravdu faktická pomoc,“ chválí si ředitelka. Způsob, jak si odlehčit a zároveň strávit čas s dítětem, nabízí také víkendové pobyty pro rodiny. Autistické děti mají specifické projevy i potřeby, a ne všude na ně mohou být připraveni. Místa, kam LÍP A SPOLU s rodinami vyjíždí, si proto předem pečlivě vybírají. Kromě toho, že si děti a dospělí s podobným životním příběhem mohou užít pár příjemných dní a odpočinout si, pobytem získají nový náhled a načerpají klid a sílu. Samostatnou kapitolou aktivit LÍP A SPOLU, která si určitě zaslouží pozornost, je takzvaný HOMESHARING – unikátní propojení dobrovolníků z řad veřejnosti s autisty.

Nejsme uzavřenou skupinou. Naše dveře jsou otevřené všem. Přijďte společně s námi nahlédnout pod pokličku jinakosti bez předsudků, které plynou z neinformovanosti a nepochopení.



CENTRUM LÍP A SPOLU

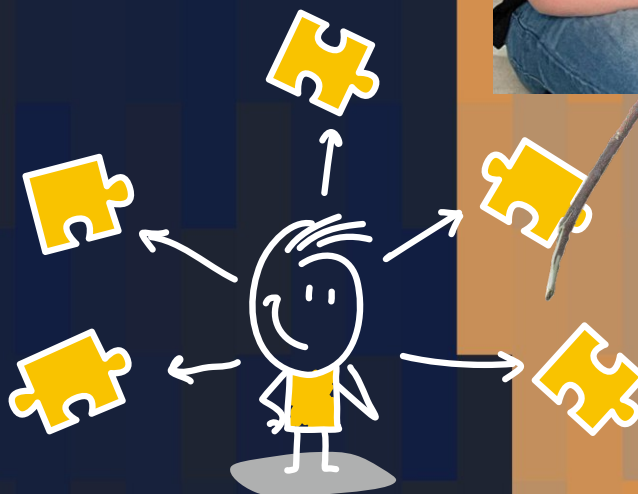
Centrum LÍP A SPOLU sídlí od roku 2020 v Moskevské ulici č. 82 v České Lípě. Od samého počátku bylo jeho smyslem vytvořit klidné, příjemné a bezpečné místo pro setkávání všech, kterým autismus vstoupil do života. Centrum slouží dětem i dospělým s poruchami autistického spektra, ale i dalšími neurovývojovými poruchami. Slouží také rodičům, prarodičům a dalším příbuzným pečujícím o děti s autismem. Cenné informace tam mohou načerpat i pedagogové, asistenti pedagoga, sociální pracovníci, dobrovolníci a samozřejmě všichni, kdo se zajímají o problematiku autismu. Centrum LÍP A SPOLU nabízí širokou škálu služeb a aktivit založených na principech vzájemné pomoci, sdílení, otevřenosti, hravosti, respektování přirozené důstojnosti a odlišnosti. Naše dveře jsou otevřené všem, navštívit nás můžete po předchozí dohodě s koordinátorem Centra 733 706 309.

HOMESHARING

Homesharing neboli sdílená péče o hendikepovaného se v LÍP A SPOLU stal novinkou v roce 2021. Model pochází původně z Irska a díky finanční podpoře nadačního fondu Abakus se mu v Česku věnuje nyní celkem 8 organizací. Homesharing umožňuje pravidelný pobyt člověka se zdravotním postižením v domácnosti takzvaného hostitele. Proškolení hostitelé (jednotlivci, páry, rodiny) si berou na určitý čas člověka s hendikepem z jeho rodinného prostředí k sobě domů, kde o něj pečují stejně jako o člena své rodiny. Důležitá je pravidelnost a vzájemně navázané dlouhodobé vztahy. Vše o homesharingu můžete najít na www.homesharing.cz

PORADENSTVÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

Centrum pravidelně pořádá zajímavé přednášky, semináře a workshopy, které vedou zkušení lektori, obvykle s vlastní praxí. Samozřejmostí je možnost individuálního setkávání, které významně přispívá ke zvládnutí náročných situací a řešení potíží.



RODIČOVSKÉ SKUPINY

Slyšet a zažít pocit, že v tom nejsem sám, je pro rodiny dětí s autismem nesmírně důležitý. Proto jsou v Centru oblíbená pravidelná setkání rodičovské skupiny. Účastníci sdílejí zkušenosti, starosti, ale i radosti. Každý zde najde nejen pochopení, povzbuzení a podporu, ale i cennou inspiraci, radu, kontakt a dobrou zkušenost od lidí s podobným osudem. Skupina se schází v Centru LÍP A SPOLU obvykle jednou za dva měsíce, přesné termíny vždy najdete v kalendáři akcí na našich webových stránkách.

HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Maminky, babičky, tatínkové i další pečující, potřebujete si něco neodkladného zařídit? V klidu nakoupit? Nebo si jen zajít na kávu a vědět, že je vaše dítě v pohodě, se zkušenou asistentkou, hraje si a poznává nové věci v prostředí Centra LÍP A SPOLU? Nabízíme službu krátkodobého hlídání pro děti od 4 let s autismem, případně jinými hendikepy. Máme připravenou hernu vybavenou hračkami i speciálními pomůckami pro jejich všestranný rozvoj. Asistentka se věnuje vždy jen jednomu dítěti. Podmínkou je, aby dítě prostředí Centra dobře snášelo a rodič byl připraven přijít pro dítě v případě naléhavé potřeby. Přijďte se k nám podívat se svým dítětem, těšíme se na vás.





DĚTSKÉ TÁBORY A RODINNÉ POBYTY

Dobře víme, jak obtížné je najít pro dítě na spektru autismu vhodné a dostupné příležitosti k trávení volného času o prázdninách i jakým problémem může být pro celou rodinu víkend společně strávený mimo domov.

Proto pravidelně organizujeme řadu speciálně přizpůsobených příměstských i pobytových dětských táborů a rodinných pobytů. Cílem těchto akcí je nabídnout dětem a jejich rodinám bezpečné a přátelské prostředí, kde mohou zažívat nová dobrodružství, odpočinout si a posílit rodinné vazby.

Chápeme, že každé dítě je jedinečné, a proto jsme zvýšili počet odborných asistentů a terapeutů přítomných na táborech a rodinných pobytech. To nám umožní lépe se věnovat individuálním potřebám každého dítěte a zároveň poskytnout rodinám klid a jistotu, že jejich děti jsou v dobrých rukou.





Naše příměstské a pobytové tábory jsou navrženy tak, aby vyhovovaly individuálním potřebám každého dítěte. Programy zahrnují širokou škálu aktivit – od kreativních dílen a divadelních představení přes vycházky a výlety, až po různé hry, které jsou přizpůsobeny tak, aby podporovaly sociální interakce, komunikační dovednosti a sebevědomí dětí. Vytváříme prostředí, kde mohou děti rozvíjet své schopnosti, objevovat nové zájmy a učit se nové dovednosti ve společnosti svých vrstevníků. Všechny aktivity jsou vedeny zkušenými profesionály a dobrovolníky, kteří mají speciální výcvik pro práci s dětmi na autistickém spektru.

Věříme, že posílení rodinných vazeb hraje klíčovou roli v podpoře dětí s autismem. Proto pořádáme rodinné pobyty, které nabízejí unikátní příležitost pro rodiny strávit kvalitní čas společně v příjemném a podporujícím prostředí. Tyto pobyty zahrnují relaxační aktivity, sdílení zkušeností v kruhu rodičů i program pro děti v péči asistentů.

„Můj malý průzkumník je šťastný, když může být na táborech pořádaných spolkem. Těší se dlouho předem a každý den je pro něj zážitkem. A já mám radost, že je tam spolu s ostatními dětmi v bezpečném prostoru, kde může být sám sebou.“
říká maminka Klára.





KUBA

LÍP A SPOLU

Poslat dítě na letní tábor – pro běžné rodiny běžná věc. Ale pro rodinu patnáctiletého Jakuba je to náročnější. Jakub má středně těžkou mentální retardaci a komunikuje na úrovni batolete. Díky organizaci LÍP A SPOLU má však možnost účastnit se speciálních táborů, které jsou uzpůsobeny potřebám dětí s podobným postižením.



Vyšší počet vedoucích a asistentů na táborech umožňuje poskytnout individuální péči dětem, u kterých je to potřeba. Díky tomu může Jakub zažívat radost z tábora a jeho maminka má chvíle pro sebe a nabírá sílu do další péče. LÍP A SPOLU nejenže organizuje tábory, ale poskytuje i další aktivity a podporu pro rodiče dětí s neurovývojovou odlišností, jako je volnočasový kroužek nebo výlety a víkendové pobyty pro celé rodiny.

Jakubova maminka vyzdvihuje výhody účasti svého syna na akcích s podobnými dětmi, což mu pomáhá v sociálním rozvoji.

„Jakub chce být součástí svého okolí, ačkoliv se často setkává s odmítnutím. Jsem moc ráda, že na táborech, na kroužku, výletech i pobytech může být můj syn mezi svými vrstevníky. Když na něm vidím, že má radost, jsem i já klidná a spokojená.“

Podpora organizace pomáhá nejen Jakubovi, ale i jeho rodině, která dříve zažívala izolaci. Vytváří komunitu rodičů, kteří sdílejí podobné starosti, navazují přátelství a nacházejí vzájemnou podporu.





Clarna
RODNIČKI KAMEN



BOR 743X

AKTIVNĚ - PROTI
DŘEVOROVÝM PLASTŮM

TOM

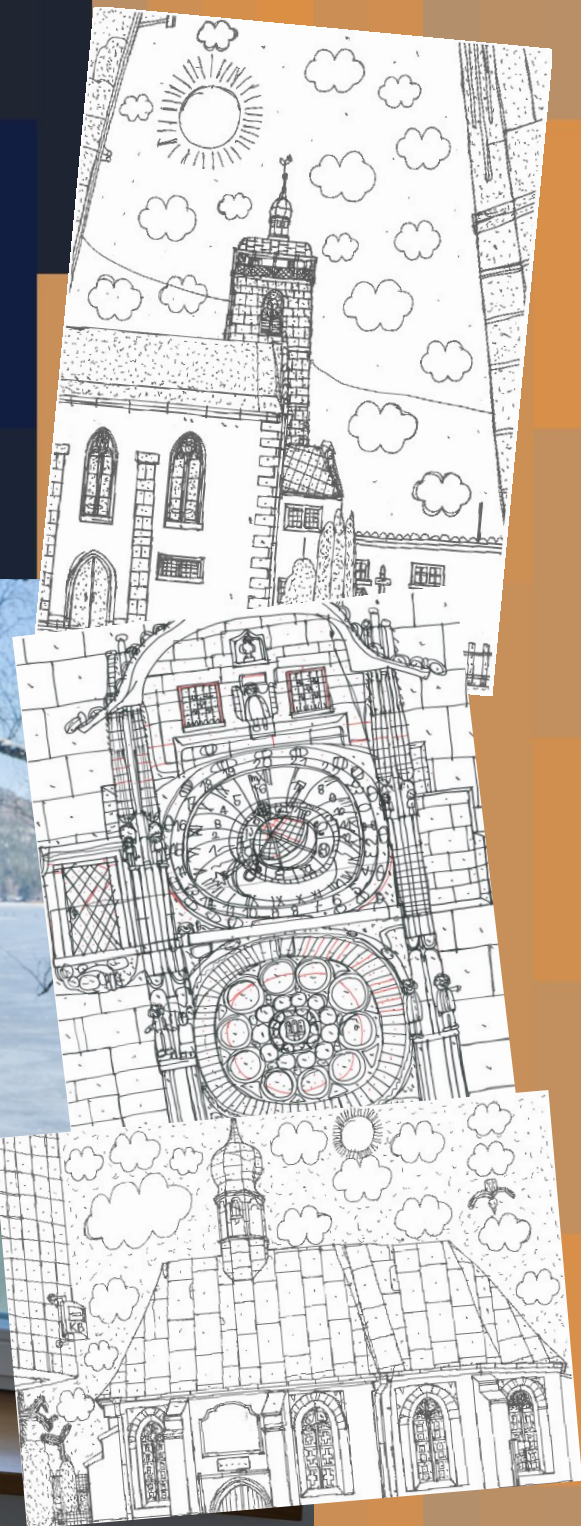
LÍP A SPOLU

Tomáš je dospělý muž a žije se svou maminkou Ivou. Tomáš je autista a má mentální handicap. Moc nemluví, ale jeho maminka vždy přesně ví, co chce nebo potřebuje. Stará se o něj už více než dvě desítky let na plný úvazek. Jedním z hlavních problémů, mimo to, co by se dělo v případě, kdyby se o něj sama nedokázala postarat, je zajištění všech jeho potřeb i běžného provozu domácnosti. Tomáš navštěvuje dvakrát týdně stacionář, kam ho maminka vozí. To jí umožňuje pracovat na částečný úvazek, zařídit vše potřebné i trochu si odpočinout. Tomášovi se ve stacionáři líbí a Iva by si přála, aby ho mohl navštěvovat častěji.



Tomáš moc rád maluje a kreslí. Nejraději kostely či jiné budovy. Někdy z paměti, jindy podle fotografií. Je detailista a vše propracovává s plným zaujetím. Jeho kresby se dočkaly už několika výstav.

Tomáš se zúčastňuje i speciálních táborů pořádaných LÍP A SPOLU a s maminkou výletů a víkendových pobytů, například v hotelu Port u Máchova jezera, kde se oběma moc líbilo. Během pobytu bylo zajištěno kvalitní ubytování, perfektní servis a asistenti, kteří se o zdravotně znevýhodněné účastníky po část pobytu postarali. Maminka Iva si mohla odpočinout, posdílet svůj osud, čerpat inspiraci i nabídnout své zkušenosti ostatním rodičům.





KNIHOVNA

Knihovna spolku LÍP A SPOLU nabízí bohatou sbírku materiálů věnovaných tématu autismu, která je neustále aktualizována o nejnovější tituly. Tyto zdroje poskytují cenné informace o různých aspektech autismu, včetně diagnostiky, terapeutických přístupů, osobních zkušeností a strategií pro každodenní život.

Knihy o autismu jsou neocenitelným zdrojem pro všechny, kteří se snaží lépe porozumět tomuto tématu, ať už z profesionálního hlediska nebo z důvodu osobní potřeby.

Pro ty, kteří hledají praktické rady, knihovna nabízí řadu příruček a metodik, jak podporovat rozvoj dovedností u dětí s autismem, od sociálních a komunikačních schopností po učení a akademické dovednosti. Rovněž jsou k dispozici materiály pro pedagogy a terapeuty, které zdůrazňují význam individualizovaného přístupu a adaptace vzdělávacích strategií tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám každého dítěte.

V knihovně LÍP A SPOLU najdete také literaturu zaměřenou na dospělé s autismem, která se věnuje tématům jako jsou zaměstnanost, nezávislost a mezilidské vztahy. Tato díla přinášejí světlo na často přehlížené aspekty autismu v dospělosti a nabízejí strategie pro dosažení plnohodnotného a smysluplného života. Mnohá z nich obsahují inspirativní příběhy jedinců s autismem, což čtenářům umožňuje nahlédnout do života lidí na autistickém spektru a lépe pochopit jejich výzvy a úspěchy.

Knihovna a s ní spojené aktivity spolku celkově posilují vzdělávání, podporu a povědomí o autismu ve společnosti a nabízejí cenné zdroje pro ty, kteří hledají hlubší porozumění nebo praktickou pomoc.

„Miluji knihy, pomáhají mi, učí a inspiřují. Pomáhají mi i při péči a výchově o mého syna. Díky knihovně spolku mám přístup k široké škále knih, které odpovídají na mé otázky“ pochvaluje si paní Petra.





HOMESHARING

„Nechodíme nikam do divadla, do kina, pomalu ani nejezdíme na dovolené. Nikam nás nezvou. Přátelé na grilovačku, na oslavy. Děti taky nikdo nezve.“ Zní to děsivě, ale taková je v kostce realita rodin dětí s autismem. Síť dostupných sociálních služeb, která by jim ulehčila, je v Česku velmi nedostatečná. Jen v Libereckém kraji přitom žije takřka 500 rodin, které by pomoc uvítaly. Jednou z možností je homesharing! Sdílená péče, která propojuje rodiny pečující o děti s autismem s dobrovolníky. V českolipském spolku LÍP A SPOLU funguje úspěšně už druhým rokem. „Aktuálně máme spárovaných pět rodin a letos v dubnu proběhne příprava dalších hostitelů,“ těší se ředitelka spolku Radka Ondrušková. Zájem ze strany rodin je prý ale podstatně větší než počet dobrovolníků. Zkrátka a dobře, hostitelů není nikdy dost.

Jak už bylo řečeno, principem homesharingu je sdílení péče o děti s autismem nebo i jiným postižením. Hostitel, kterým může být rodina, ale i jednotlivec, si bere dítě pravidelně do péče na domluvenou dobu. Společně tráví čas, jdou na procházku, uvaří si oběd, hrají si. Večer se pak dítě vrací zpátky domů. Pro rodiče je to obrovská pomoc. Umožní jim to odpočinout si a nabrat nové síly. Často jsou to také jediné chvíle, kdy se mohou naplno věnovat sourozenci dítěte s hendikepem. „Hned první takové chvíle jsme využili ve prospěch naší mladší dcerky. Věnovali jsme celý čas a pozornost hlavně jí. Další dny jsme třeba jeli „v klidu“ na nákup, nebo jsem udělala dost práce doma, která je jinak celkem náročná s dětmi, zvláště, když jsou oba jiní. Přineslo to mnoho pozitiv. Svého syna miluju, ale jsem s ním 24/7/365,“ svěřila se maminka sedmiletého Tobíka. Dětem sdílená péče pomáhá navázat nové vztahy, poznávají nové prostředí a získávají nové sociální dovednosti. „Důležitý je pro rodiče také fakt, že s dítětem tráví čas někdo, kdo ho má docela obecně rád,“ připomíná ředitelka LÍP A SPOLU.

ROZHOVOR

PŘEHRAJTE SI NAŠE VIDEO



Úspěšný homesharing je samozřejmě přínosem nejen pro rodiče a děti, ale i hostitele. Odměna je přitom bohatší, než si myslíte! Homesharing totiž dává pocit prospěšnosti a smyslu, obohacuje život novými zážitky. Posiluje schopnost empatie, tolerance, trpělivosti a učí oceňovat jinakost. Hostitelé, kteří mají možnost nahlédnout pod pokličku světa lidí se zdravotním postižením, navíc přirozeně vytváří komunitu, což potenciálně přináší i nová přátelství. „Hostitelé říkají, že jejich život kontaktem s autistickým dítětem dostal nový rozměr. Často jsou to ženy, kterým už odrostly děti a mají ještě potřebu rozdávat mateřskou lásku. Nebo lidé mladší, kteří jsou sami nebo v páru, ale bezdětní,“ vysvětluje vedoucí Centra. Nejčastější obavy prý mají hostitelé z toho, že nebudou vědět, co mají s autistickým dítětem dělat. Když se zeptáte jakéhokoliv hostitele, dostanete obvykle jedinou odpověď: „Je to jednodušší, než jsem si na začátku myslel.“ Kromě toho, že ve všech fázích homesharingu jsou všechny strany neustále propojené a nikdo na nic nezůstává sám, pomáhá hostitelům v začátku profesionální školení. V LÍP A SPOLU jsou schopni zájemce připravit už během 4 – 6 týdnů pomocí několika dílčích školení.

Máte chuť pomáhat a zbývá vám trocha volného času? Zbývá vám energie a byli byste ochotni ji věnovat těm, kteří ji potřebují? Pak není nic snazšího než si zjistit o homesharingu více.





PŘEHRAJTE SI NÁŠ KLIP



TOBÍK A KATEŘINA

Život s dítětem s autismem a intelektovým hendikepem je výzva, kterou rodiče sedmiletého Tobiase nesou s láskou a odhodláním.

Diagnóza postihla celou rodinu, ale nezlomila ji. Příběh této rodiny se stává inspirací pro další, kteří hledají cesty, jak získat alespoň krátký odpočinek.

Maminka Veronika zažívá denně radosti i výzvy v péči o svého syna, který komunikuje pomocí obrázků.



"Tobias má svůj svět. Komunikujeme spolu skrze knížku s obrázky, nemluví. Občas řekne nějaké slovo, ale nejde o funkční komunikaci," popisuje Veronika.

Pro takové děti nelze jednoduše najít zastupující přátele nebo sousedy. Proto se rodina rozhodla využít službu homesharingu, která byla pro ně dosud neobjeveným pokladem.

Pro Tobíka se brzy podařilo najít laskavou hostitelku, paní Kateřinu, které vlastní dcery už odrostly a ona cítila, že část svého času pozornosti a péče chce věnovat dalšímu dítěti. Po několika návštěvách si Tobias na nové prostředí u své hostitelky zvykl, cítí se tu bezpečně a i když má rád své oblíbené činnosti, začíná i spoustu nového.

„Je to ohromná úleva. Jen tak mi Tobíase nikdo nepohlídá a jsem s ním prakticky neustále. Pořád jsem jedním okem nebo uchem u něj," vysvětluje Veronika. Díky homesharingu může zařídit nezbytné věci, jako je nákup nebo krátký odpočinek. Nejdůležitější však je čas, který může věnovat své pětileté dceři Elišce. "I ona potřebuje pozornost, takže jí můžeme takové chvíle dopřát," dodává s úsměvem.

Homesharing se tak stal nejen praktickým řešením pro rodinu Tobiasa, ale i prostředkem, jak znovu najít chvíle pro radost a péči o všechny členy rodiny. Inspirojící příběh Kateřiny a Tobiasa ukazuje, jak nové formy podpory mohou zlepšit životy rodin s postiženými dětmi. Homesharing se stává symbolem společné péče a vzájemné podpory.







KRISTÝNA A BLANKA

Nejdříve jsem pracovala hlavně s rodiči zdravotně postižených dětí i s dětmi samotnými jako vedoucí na táborech. Příležitost stát se hostitelkou v homesharingu jsem vnímala jako další přirozený krok ve své práci lidmi s mentálním postižením, která mě vždy přitahovala. A pak jsem potkala Kristýnu a její rodinu, což mi otevřelo další nový svět.





Kristýna je sedmnáctiletá dívka s autismem, plná energie a zvědavosti, ale také s potřebou speciální péče a porozumění. Od prvního dne, kdy jsme se setkaly, jsem cítila, že mezi námi je něco víc než jen běžný vztah hostitelky a hosta. Byla to spojitost, která nám oběma mnoho dala.

Jednou měsíčně tráví Kristýna odpoledne v mém domově. Naše aktivity jsou pestré - od vaření, uklízení, hraní na piano, vycházky do přírody, práce na zahradě, až po návštěvy kaváren a obchodů, kde se Kristýna učí samostatně platit za nákupy. Vidět, jak se s každou návštěvou stává samostatnější a sebevědomější, mi přináší obrovskou radost.

Pro mě je ale homesharing mnohem více než jen příležitost učit Kristýnu novým dovednostem. Je to šance být součástí jejího života, podpořit ji v jejím růstu a rozvoji. A co je pro mě nejcennější, stala jsem se pro ni někým, kdo je mimo její rodinu - kamarádkou, kterou si vybrala a které důvěřuje.

Každá naše společně strávená chvíle mi připomíná, jak důležité je dát část sebe druhým a jak moc se tím můžeme naučit i my sami. Jsem vděčná za příležitost uvidět svět očima někoho, kdo ho vnímá úplně jinak než já.



PŘEHRAJTE SI
ROZHOVOR



OSVĚTA VZDĚ LÁ VÁ NÍ

Ve středu našich aktivit stojí nejen podpora a pomoc lidem s autismem a jejich rodinám, ale také vzdělávání a šíření osvěty o autismu. Věříme, že klíčem k lepšímu porozumění a integraci lidí s autismem do společnosti je neustálé vzdělávání veřejnosti, rodin, vychovatelů, pedagogů i profesionálů, kteří s autisty přicházejí do kontaktu.

Naše centrum pravidelně pořádá řadu přednášek, seminářů a workshopů, které pokrývají široké spektrum témat souvisejících s autismem. Tyto aktivity jsou vedeny zkušenými lektory, kteří mají bohaté praktické zkušenosti s prací s lidmi s autismem. Témata zahrnují například:

- nové metody a přístupy v terapii a vzdělávání osob s autismem
- způsoby podpory sociálních a komunikačních dovedností u dětí a dospělých s autismem
- praktické postupy, jak zvládat každodenní výzvy a situace
- semináře o výživě a jejím vlivu na chování a pohodu lidí s autismem
- programy pro rozvoj emocionální stability rodin pečujících o člena s autismem



Vedle skupinových forem vzdělávání poskytujeme i individuální poradenství, které umožňuje rodinám, pedagogům a odborníkům konzultovat konkrétní situace, problémy nebo plány pro budoucí rozvoj jejich dětí či svěřenců s autismem.

Pro zajištění kvality našich vzdělávacích aktivit úzce spolupracujeme s širokou sítí odborníků z různých oborů – psychologie, speciální pedagogika, terapie, sociální práce a další. Tato multidisciplinární spolupráce umožňuje komplexní přístup k problematice a zajišťuje, že informace poskytované účastníkům našich programů jsou aktuální a odborně podložené.

Zveme vás, abyste se stali součástí naší vzdělávací komunity. Vaše účast, zpětná vazba a případné návrhy na témata jsou pro nás cenné a pomáhají nám neustále zlepšovat a rozšiřovat naši nabídku vzdělávacích programů a aktivit.

NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI

**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

Vytvořeno v r. 2023 v rámci realizace projektu "Pomáhejme lépe", Fondy EHP 2014-2021, Program zdraví, reg. číslo ZD-MGS3-043.



ústecký kraj



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



nadace
PRECIOSA













JDE NÁM TO
LÍP, LÍP
A SPOLU...

Centrum LÍP A SPOLU, Moskevská 82, Česká Lípa

www.lipaspolu.cz

Ing. Radka Ondrušková | koordinátor Centra LÍP A SPOLU, Homesharing
radka.ondruskova@lipaspolu.cz | +420 733 706 309

JUDr. Jana Zejdová | koordinátor táborů, právní poradenství
jana.zejdova@lipaspolu.cz | +420 602 119 202

Mgr. Petra Schindlerová | poradenství ve vzdělávání, Homesharing
petra.schindlerova@lipaspolu.cz | +420 728 224 883

Mgr. Jana Glaserová | Homesharing
jana.glaserova@lipaspolu.cz | +420 603 740 717

Soňa Štrbáňová | asistent Centra LÍP A SPOLU, koordinátor dobrovolníků
sona.strbanova@lipaspolu.cz | +420 777 037 474



Sídlo spolku a fakturační adresa: LÍP A SPOLU, z.s., Bratří Čapků 2870, 470 01 Česká Lípa
Korespondenční adresa: LÍP A SPOLU, z.s., P.O.BOX 58, 470 01 Česká Lípa, IČ: 07826290,

Číslo účtu:
2301581426/2010

