

# SEBEOBHÁJCI

Bc. Lenka Baldová  
Rytmus Benešov, o.p.s.



Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.

## Co je sebeobhajování?

- ◉ Sebeobhajování (anglicky self advocacy) je proces, při kterém se člověk učí individuálně nebo v kolektivu vyjadřovat vlastní přání, názory, hovořit sám za sebe nebo za skupinu.
- ◉ Učí se lépe se rozhodovat, nést zodpovědnost, nechat si poradit.
- ◉ Každý člověk má právo říkat svůj názor a hájit ho
- ◉ Povídají si o různých tématech
- ◉ Vybírají si témata, které jsou pro ně důležité, a o kterých se potřebují poradit
- ◉ Důležité je, aby si naslouchali

## Proč jsou skupiny sebeobhájců důležité?

- ⊙ nabízejí lidem s mentálním postižením příležitosti k získání zkušeností s členstvím a vedením skupiny
- ⊙ poznávají, co obnáší vedení, dozvídají se o svých právech a povinnostech
- ⊙ získávají důvěru ve své schopnosti
- ⊙ naučí se mluvit na veřejnosti
- ⊙ dozvídají se o pravidlech voleb a skupinovém rozhodování
- ⊙ oni sami také mohou nabízet pomoc lidem s podobnými zkušenostmi, případně ji přijímat
- ⊙ potřebují, aby druzí ocenili jejich snažení, informovali je o sebeobhajování, pomohli jim při zakládání skupiny
- ⊙ zapojení do skupiny sebeobhájců je pro mnoho lidí zásadní změnou v životě

## Jak vznikaly skupiny?

- ⊙ Skupiny existují dvě – Benešov a Kutná Hora
- ⊙ **První krok** - vytvoření prezentace  
- informačního letáku
- ⊙ Pozitivní spolupráce s panem Janem Hamákem - sebeobhájcem
- ⊙ **Druhý krok** - prezentace po vytipovaných zařízeních v okrese Benešov a Kutná Hora – seznámení s pojmem sebeobhajování, o čem skupiny jsou, kdo se jich účastní...
- ⊙ **Třetí krok** - úvodní setkání – znovu připomenutí a seznámení se skupinou, ujasnění si o čem jsou sebeobhájci
- ⊙ Samotný rozjezd skupiny – ustálený počet členů skupiny, pomoc asistenta...

# Informační letáček



## SEBEOBHÁJCI

**?** **KDO JE SEBEOBHÁJCE?**

Sebeobhájce si stojí za svými právy.  
Sebeobhájce mluví sám za sebe.  
Sebeobhájce může mluvit i za jiné lidi, kteří mají podobný problém.  
Sebeobhájce mluví o tom, co trápí jeho a jeho skupinu.  
Ve skupině se snaží hledat řešení problémů.



**?** **PRO KOHO JSOU SKUPINY SEBEOBHÁJČŮ?**

Skupiny sebeobhájců jsou převážně pro lidi s mentálním postižením.

**?** **CO SE SEBEOBHÁJCI UČÍ?**

Sebeobhájci se chtějí naučit orientovat ve svých právech a povinnostech - mluvit sami za sebe, naslouchat, rozhodovat se, nést zodpovědnost, říci ostatním svůj názor, nechat si poradit, mluvit o svých právech.

**?** **O ČEM SEBEOBHÁJCI MLUVÍ?**

- Práva a povinnosti, svěprávnost
- Bydlení (ústavy, chráněné bydlení)
- Práce, peníze, důchody
- Osobní doklady
- Kvalita a využití sociálních služeb





## SEBEOBHÁJCI

**?** **CHCI SE STÁT SEBEOBHÁJCEM.**

Skupiny sebeobhájců pořádá RYTMUS BENEŠOV, o.p.s.



**BENEŠOV**

Masarykovo nám.1  
256 01 Benešov

 317 742 742

 777 222 131

 benesov@rytmus.org



**KUTNÁ HORA**

Benešova 702  
284 01 Kutná Hora

 950 131 490

 kutnahora@rytmus.org



RYTMUS je poskytovatelem sociálních služeb. Lze získat dotaci z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR a z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

# Děkuji za pozornost



## Sebeobhájci z Benešova

Jiří Karlík  
a  
Miroslav Procházka

### Jak dlouho skupina funguje?

- scházíme se rok a půl

### Jak často se skupina schází?

- 1 krát měsíčně, aby to vycházelo nám všem



## Kde se skupina schází?

- v agentuře Rytmus v Benešově

## Jak vám pomohl asistent?

- vytvořili jsme společně pravidla
- pomohl psát zápisy
- moderoval



## Jaká máte pravidla ve skupině?

- chovat se k sobě slušně
- neskáčeme si do řeči
- omlouváme se když nemůžeme dorazit
- tykáme si
- přispívat na občerstvení, když je potřeba



## Jak se dělají zápisy?

- jeden z nás moderuje
- druhý zapisuje, co je důležité



## Jaká řešíte témata?

- zdravotnictví
- důchody
- bydlení
- ZTP průkazy
- pomoc druhému
- naše práva



## Jak si domlouváte schůzky?

- nejdříve jsme si dávali pozvánky a ještě si volali
- nyní pouze pozvánky, které připraví Lenka, tam si sami napíšeme datum



## Jak se mezi sebou domlouváte?

- máme svůj seznam kontaktů



## Co vás skupina naučila?

- jak se máme k sobě chovat
- naučila nás mluvit sami za sebe
- každý řekne svůj názor
- radíme a pomáháme si navzájem



## Proč by měli ostatní chodit na sebeobhájce?

- aby věděli jak to funguje
- vzájemně si tím radíme a pomáháme si
- předáváme si zkušenosti
- říkáme, co si myslíme
- povídáme si o tom, co je pro nás důležité

# Děkujeme za pozornost



**KONFERENCE „OD OMEZENÍ K MOŽNOSTEM“  
KUTNÁ HORA, 1.4.2010**



Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska  
v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského  
finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje  
občanské společnosti.