

Moje nové bydlení

Stěhuju se z ústavu





Tento obrázek je značka pro snadné čtení.

Snadné čtení je napsané tak,

aby se dobře četlo.

Tato knížka je napsaná ve snadném čtení.

Děkujeme všem, kteří nám pomohli s touto knihou.

Děkujeme hlavně lidem, kteří s námi mluvili a odpovídali na naše otázky.

Co je napsané v této knížce je na straně **4**

Proč jsme tuto knížku napsali je na straně **6**

Příběh Adély je na straně **9**

Příběh Honzy je na straně **21**

Moje příprava na nové bydlení je na straně **31**

Slovníček je na straně **47**

Co je napsané v této knížce?

V knížce jsou napsané příběhy Adély a Honzy.

Adéla a Honza se přestěhovali z ústavu do menšího bydlení.

Dozvíte se, co prožili.

Jejich příběhy vám mohou pomoci představit si,
jaké to je, když se člověk odstěhuje z ústavu.

Příběh Adély a Honzy se skutečně stal.

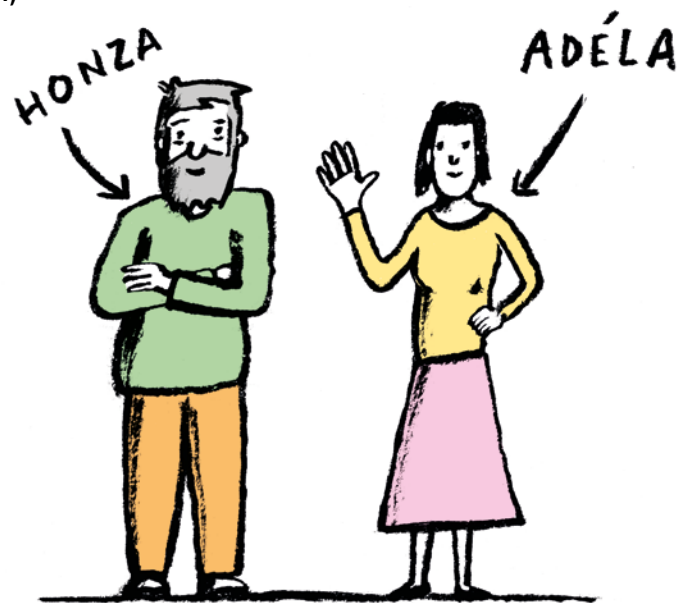
V ústavech žijí i další lidé.

Tito lidé mají zase jiné zkušenosti s bydlením v ústavu.

Příběh Adély a Honzy je jen příklad toho,
jak život v ústavu může vypadat.

Dál jsou v knížce napsané otázky,
na které si můžete odpovědět.

Otázky vám mohou pomoci promyslet si předem,
co potřebujete vědět,
než se budete stěhovat.



Proč jsme tuto knížku napsali?

Hodně lidí se znevýhodněním dnes žije v ústavech.

Ústav není normální domov.

Ústav je velký dům,

kde žije hodně lidí dohromady.

Není v pořádku bydlet v ústavu.

Dnes mohou lidé se znevýhodněním bydlet jinde než v ústavu.

Třeba několik lidí společně v chráněném bydlení.

Nebo můžou žít i sami,

když jim někdo pomáhá.

Lidé se znevýhodněním mohou žít normálně.
Tak jako každý jiný člověk.

Ústavy se postupně ruší.
A lidé se z nich musí přestěhovat do menšího bydlení.
Možná i vy se budete brzy stěhovat.
Tato knížka vám může pomoci si představit,
co vás čeká.

Příběh Adély

Jmenuju se Adéla.

Je mi 38 let.

Za svůj život jsem bydlela
v několika různých ústavech.

Často jsem se stěhovala.

Pokaždé jsem si musela zvykat na nové lidi,
nové pokoje a nová pravidla.

Nelíbilo se mi to.

Nikde jsem se necítila doma.

Ústav nikdy nebyl můj domov.



V jednom ústavu jsem na pokoji bydlela s pěti holkama.

Často jsme se hádaly.

Jedna z holek na mě byla zlá.

Třeba mi schovávala věci.

Taky se chtěla se mnou prát.

Říkala ostatním, aby se mi smály,
protože vypadám jako kluk.

Musela jsem mít krátké vlasy.



V ústavu jsem si nemohla říct, co chci.
V ústavu jsem nemohla říct,
že chci mít dlouhé vlasy.
Vychovatelky mě stříhaly na krátko.
Vypadala jsem jako kluk.
Ale moc jsem chtěla vypadat jako holka.
V ústavu jsem si nemohla vybrat,
jaké budu nosit oblečení.
Oblečení mi vybíraly vychovatelky.
Oblíkalý mě jako kluka.
Musela jsem nosit kalhoty.
Ale moc jsem si přála nosit šaty.



Vychovatelky za nás rozhodovaly.
Museli jsme poslouchat.
Jídlo jsme museli jíst v přesný čas.
Vychovatelky nás hlídaly pořád.
Třeba nám zakazovaly mít rozsvíceno na pokoji.
Měla jsem z vychovatelek často strach.



Taky se mi nelíbilo, že nemám žádné svoje peníze.
Když jsem si chtěla koupit třeba něco sladkého,
musela jsem jít za vychovatelkou a poprosit ji.
Musela jsem vychovatelky prosit,
i když to bylo moje jídlo.
Dost často mi ale nic nedaly.



V ústavu jsem byla často smutná.
Nemohla jsem ale z ústavu odejít.
Neměla jsem nikoho blízkého.
Neměla jsem žádné soukromí.
Nemohla jsem být sama ve svém pokoji.
Nemohla jsem být ani sama v koupelně.



Jednou za mnou přišla jedna paní.
Byla to ředitelka chráněného bydlení.
Paní ředitelka mi řekla,
že můžu bydlet v chráněném bydlení.
Ptala se mě, jestli bych se do chráněného bydlení chtěla jet podívat.
Souhlasila jsem.
Byla jsem zvědavá.
Tak jsme se jeli do chráněného bydlení podívat.



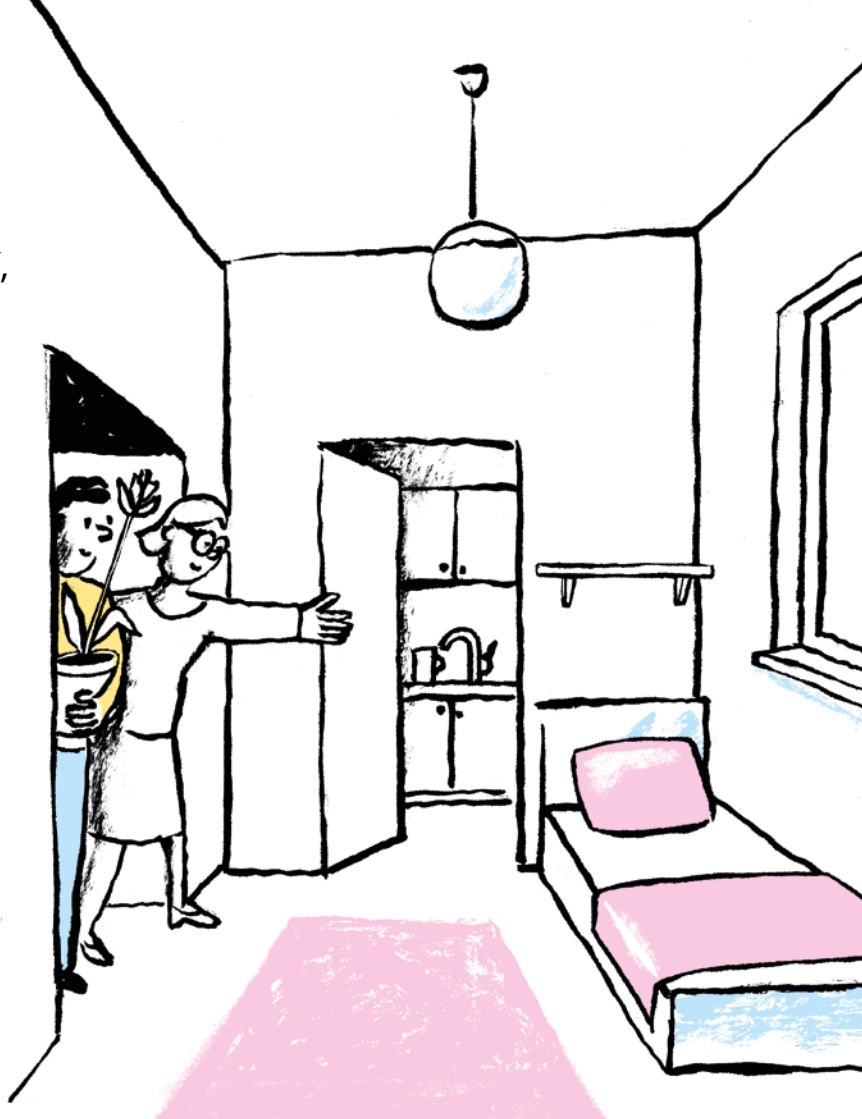
Když jsem přijela do chráněného bydlení,
byla jsem překvapená.

Chráněné bydlení byl normální byt.

Jeden pokoj pro mě a jeden
pro mou novou spolubydlící.

V bytě byl obývací pokoj,
kuchyň a koupelna.

Jen pro nás dvě.



Trochu jsem se bála,
jestli zvládnu bydlet v bytě.
Neuměla jsem se o sebe moc postarat.
Ale chodily za mnou asistentky.
Asistentky mě všechno učily.
Naučily mě používat pračku.
Naučily mě vymyslet si, co budu jíst.
Naučily mě nakupovat.
Naučily mě vařit.
Dneska si třeba umím uvařit těstoviny.



A když něco nevím, tak mi asistentky pomůžou a poradí.

Ale nerozhodují za mě.

Můžu se rozhodovat sama.

Největší radost mám z toho,
že se můžu oblékat jako žena
a mám dlouhé vlasy.



V novém bytě jsem si musela na hodně věcí zvyknout.

Všechno pro mě bylo nové.

Taky se mi ze začátku sousedi posmívali.

Sousedi mě neměli rádi.

Vadilo jim, že vypadám jako kluk.

A taky sousedům vadilo,

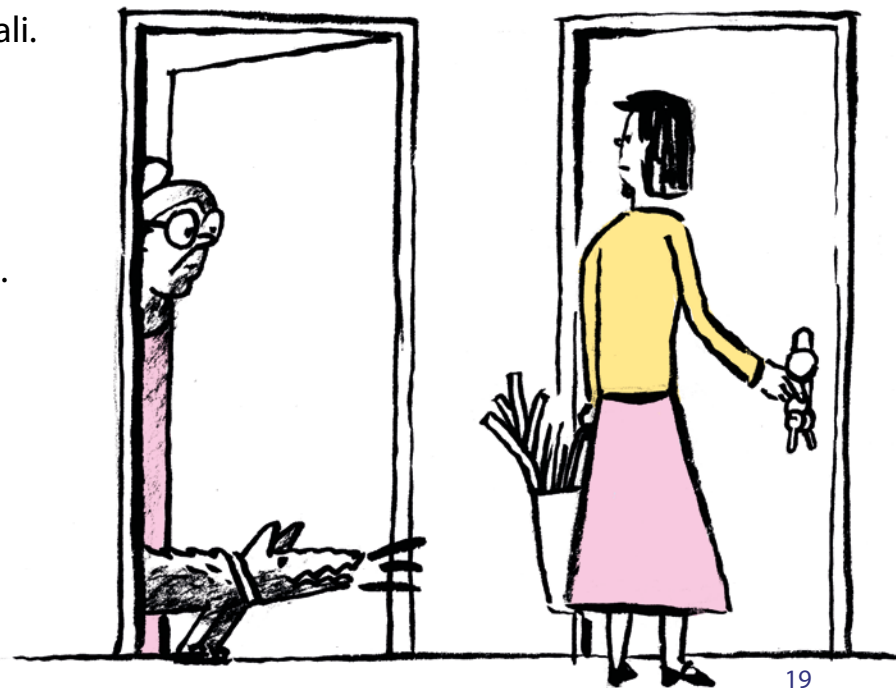
že mi je špatně rozumět, když mluvím.

Sousedi si na mě museli zvyknout.

A já si musela zase zvyknout na ně.

Snažila jsem se sousedům ukázat,

že nejsem zlá.



Ted' už je to dobrý.
Dokonce se s některými sousedy navštěvujeme.
A na Vánoce spolu pečeme cukroví.

Jsem ted' šťastná.
Bydlím podle svého.
Dokonce mám i kamarády.
V ústavu jsem žádné kamarády neměla.
Ted' kamarády mám.
Chodíme spolu ven a navštěvujeme se.



Příběh Honzy

Je mi 57 let.

Dlouho jsem žil v ústavu.

Ústav byl v lese.

Ústav byl daleko od vesnice.

Bydlelo nás tam fakt hodně.

V ústavu jsem nebyl šťastný.

V ústavu pořád někdo vykřikoval
nebo dělal hluk.

Já nemám hluk rád. Vadilo mi to.

V noci jsem kvůli tomu
nemohl pořádně spát.



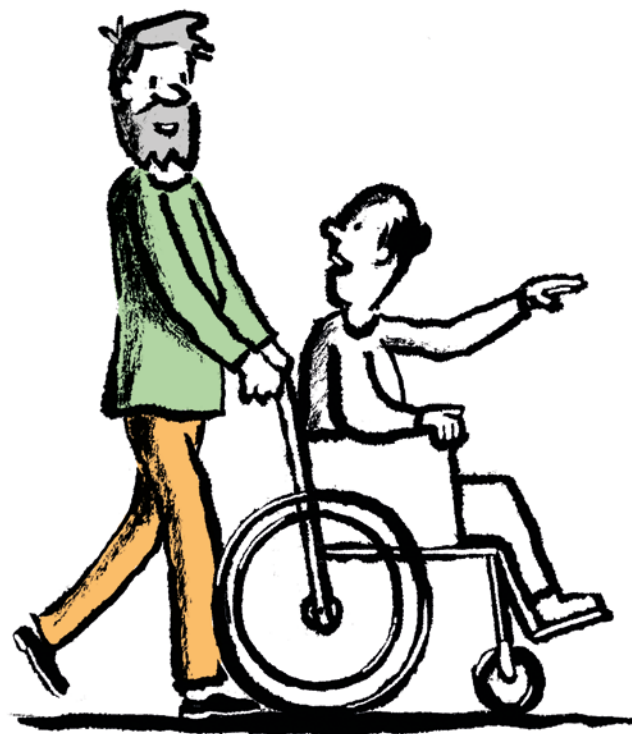
Na pokoji nás bydlelo osm.
Každý měl v pokoji postel a poličku nad postelí.
Jinak v pokoji nebylo vůbec nic.
Na poličce jsme mohli mít svoje věci.
Třeba fotky rodiny.
Jednou mi někdo ukradl fotku mojí mámy,
kterou jsem měl na poličce.
Byl jsem kvůli tomu hodně smutný.



Někdy jsem byl tak naštvaný, že jsem rozbíjel okna.
Jednou jsem dokonce vyhodil televizi oknem ven.
Pak mi dali injekci s lékama na uklidnění.
Po té injekci už mi bylo všechno jedno.



Protože jsem docela šikovnej,
musel jsem v ústavu pomáhat.
Někteří kluci třeba byli na vozíku
a já jsem je pomáhal umývat.
Oblečení bylo zamčené ve skříních na chodbě.
Zdravotní sestry nám každé ráno
oblečení ze skříní donesly.
Já jsem jim pomáhal.



Nejvíc mi vadilo, že v ústavu nemám žádné soukromí a klid.

Měli jsme třeba společné sprchy,

kde se nás sprchovalo deset najednou.

Po sprše jsme šli přes celou chodbu s ručníkem kolem pasu.

Šli jsme za zdravotními sestrami, které nám daly oblečení.

Nebylo mi příjemné chodit
po chodbě jen v ručníku.



A taky mě štvalo, že nemůžu jíst, co chci a kdy chci.

Jídlo v jídelně mi nechutnalo.

A když jsem chtěl něco navíc,

musel jsem poprosit zdravotní sestru.

Jednou se stalo, že v ústavu přestala

téct voda a už to nešlo opravit.

A tak jsme se všichni museli přestěhovat.

Nejdřív jsme se přestěhovali

na ubytovnu, kde bydlelo hodně cizích lidí.

Jedli jsme na chodbě,

protože tam nebyla jídelna.



Pak nám paní ředitelka řekla, že do ústavu už se nevrátíme.

Řekla nám, že budeme bydlet v bytech ve městě.

Řekla nám, že si můžeme vybrat, s kým budeme bydlet
a kdo nám tam bude pomáhat.

Začali jsme se učit, jak bydlet sami.

Nejdříve jsme si všechno zkoušeli.

Dokonce jsme na týden jeli
do jednoho bytu si to vyzkoušet.

Měli jsme tam asistentku a všechno jsme se s ní učili.

To se mi líbilo.

Strašně jsem se těšil až se přestěhuju.



Ted' žiju v bytě.
Mám ted' svou asistentku.
Můžu si skoro všechno dělat tak,
jak chci.



Nejvíc jsem na sebe hrdý, že jsem se zvládl vyléčit z alkoholismu.

Když jsme se odstěhovali z ústavu, tak jsem začal pít pivo.

Pivo mi hodně chutnalo.

Postupně jsem začal pít každý den.

V ústavu jsem pít nesměl, tak tam by se mi to nestalo.

Po pivu jsem křičel na všechny kolem sebe.

Třeba na asistentky a kamarády.

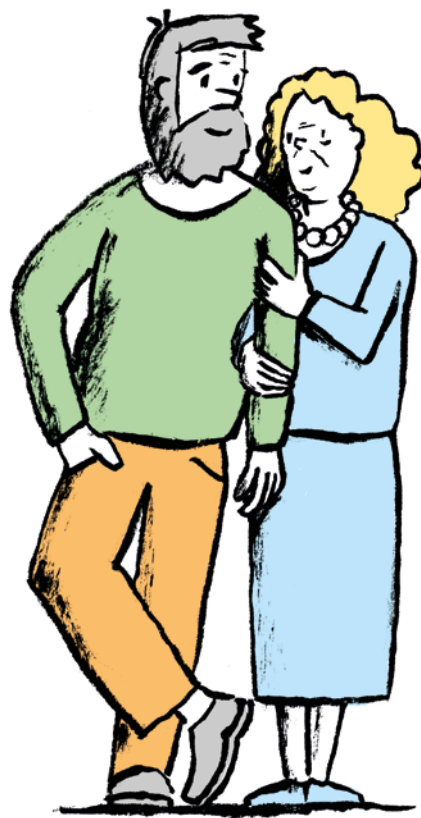
Asistentky mi kvůli tomu nechtěly pomáhat.

S jednou asistentkou jsem se pak domluvil,

že se půjdu léčit do nemocnice.



Ted' už pivo nepiju a jsem zase zdravěj.
Mám práci, žiju v hezkým bytě a mám přítelkyni.
Už spolu budeme patnáct let.
Doufám, že se k sobě jednou nastěhujeme.



Moje příprava na nové bydlení

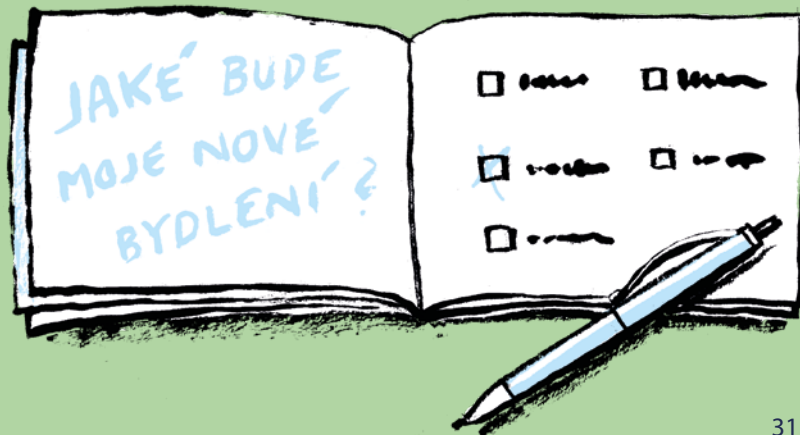
Na dalších stránkách jsou napsané otázky.

Ke každé otázce napište svou odpověď.

Odpovědi vám pomohou připravit se na vaše nové bydlení.

Odpovědi vám taky můžou ukázat,
v čem budete potřebovat pomoci.

S vyplňováním odpovědí
vám může někdo pomoci.



Na co se těším v novém bydlení

Na co se těšíte v novém bydlení?

Co si chcete rozhodovat sami?

Co byste chtěli zažít?

Jak poznáte, že se vám v novém bydlení daří a jste spokojení?

Jak se v novém bydlení cítíte?

Na co musím dát pozor v novém bydlení

Když budete mít více svobody,
budete také dělat více rozhodnutí.

Když někdy uděláte špatné rozhodnutí,
musíte nést následky.



V novém bydlení se budete muset spoléhat víc sami na sebe.

Co se může stát, když utratíte všechny peníze?

.....

.....

Co se může stát, když nebudete pečovat o své zdraví?

.....

.....

Co uděláte, když si nebudete vědět rady?

.....

.....

Kdo mi bude pomáhat

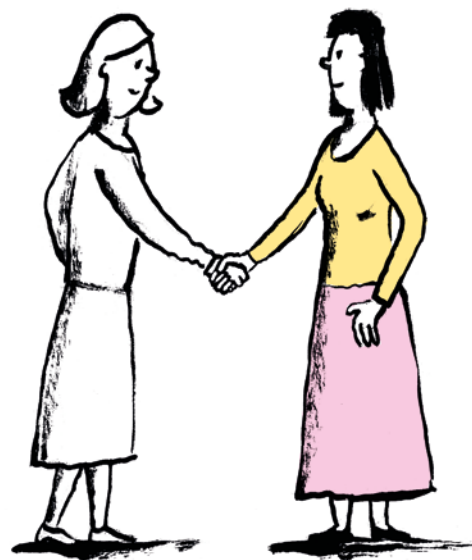
Koho můžete poprosit o pomoc, když potřebujete?

Kdo všechno vám pomáhá?

☐ rodina ☐ asistenti ☐ klíčový pracovník ☐ kamarádi

Máte ještě někoho jiného, kdo vám pomáhá?

S čím vám tyto lidé pomáhají?



Jak chci bydlet

Co všechno je pro vás doma důležité?

- ☐ mít vlastní prostor ☐ mít soukromí ☐ bydlet s kamarády
☐ mít pomoc pracovníků ☐ mít pomoc přátel ☐ mít blízko rodinu

Co ještě je pro vás doma důležité?

.....

.....

S kým byste chtěli bydlet?

- ☐ sám
☐ s jedním člověkem ☐ s více lidmi ☐ s přítelem nebo přítelkyní ☐ nevím

S kým? S kým?

Jak by měl vypadat váš pokoj?

Napište, co všechno chcete, aby bylo ve vašem pokoji.

Jak chci trávit svůj den

Co vás baví dělat?

.....

.....

Co byste chtěli dělat za práci?

.....

.....

Co jiného ještě chcete pravidelně dělat přes den?

.....



Jídlo

Umíte si uvařit jídlo?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Umíte si nakoupit potraviny na vaření?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Jaké jídlo si umíte připravit nebo uvařit?

.....

Jaké jídlo byste se chtěli naučit vařit?

.....



Peníze

Kolik peněz každý měsíc utratíte?

.....

Kolik peněz každý měsíc vyděláte nebo dostanete?

.....

Na co potřebujete peníze? Co musíte každý měsíc zaplatit nebo koupit?

.....

Potřebujete, aby vám s penězi někdo pomáhal?

.....

Umíte spočítat peníze při nákupu v obchodě?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat



Můj pokoj

Umíte se starat o svůj pokoj nebo byt?

- ☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc
☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Tady si můžete napsat, co všechno už umíte:

- ☐ vyměnit pravidelně povlečení ☐ prát a ovládat pračku
☐ pravidelně umývat nebo vysávat podlahu ☐ umýt sporák
☐ umýt záchod ☐ utřít prach ☐ umýt nádobí

Co ještě už umíte?

Tady si můžete napsat, co se chcete naučit,
abyste se mohli starat o svůj byt nebo pokoj.



Zdraví

Umíte se postarat o své zdraví? Třeba chodit pravidelně k doktorům a brát si léky.

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Umíte říct doktorovi, co vás trápí za problémy?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Víte, co jíst, abyste zůstali zdraví?

☐ to už umím

☐ umím trochu a potřebuju pomoc

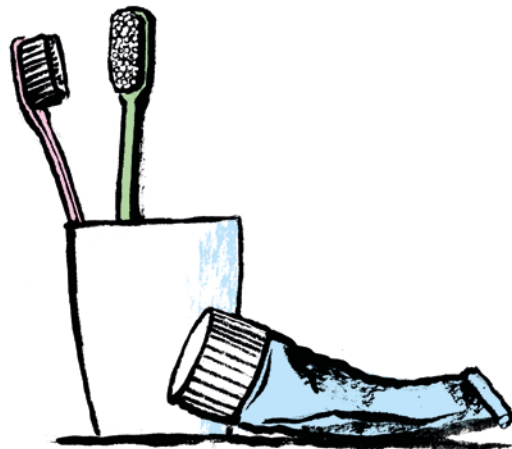
☐ chci se začít učit

☐ tohle nebudu dělat



Víte, jak dodržovat hygienu? Třeba si dobře umývat ruce po záchodě, pravidelně se sprchovat, čistit si zuby, pravidelně prát oblečení a další věci.

- ☐ to už umím
- ☐ umím trochu a potřebuju pomoct
- ☐ chci se začít učit
- ☐ tohle nebudu dělat



Cestování

Umíte se sami dostat do práce, do obchodu nebo za kamarády?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Víte, co udělat, když se ztratíte?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Umíte používat mobil?

☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc

☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat



Kamarádi

Víte, jak se chovat bezpečně na internetu?

- ☐ to už umím ☐ umím trochu a potřebuju pomoc
☐ chci se začít učit ☐ tohle nebudu dělat

Víte, jak vyřešit problémy?

Třeba problémy v práci nebo hádku se spolubydlícími.

- ☐ to už umím
☐ umím trochu a potřebuju pomoc
☐ chci se začít učit
☐ tohle nebudu dělat



Co mi pomůže se připravit na stěhování

Tady můžete zaškrtnout, co byste chtěli zkusit před stěhováním:

- ☐ vyzkoušet si samostatné bydlení
- ☐ mít fotky mého nového bydlení
- ☐ seznámit se s novými sousedy
- ☐ udělat si plán, co se chcete naučit
- ☐ vybrat si, s kým budete bydlet
- ☐ vybrat si, kdo vám bude pomáhat
- ☐ naučit se předem jednu dovednost

Co ještě by vám pomohlo připravit se na stěhování?



Slovníček

Tady si můžete přečíst, co znamenají některá složitá slova.

Ústav

Ústav je velký dům.

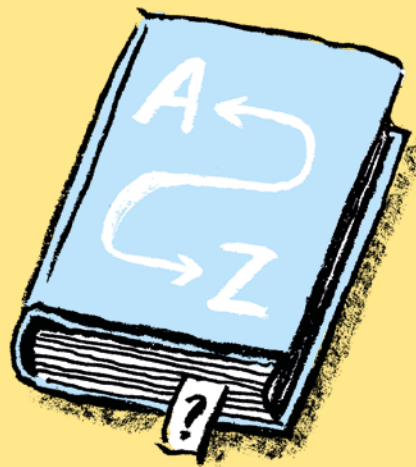
Také se ústavu říká zařízení.

Často tam bydlí lidé se zdravotním znevýhodněním.

V ústavu se nemůžete moc rozhodovat sami.

V ústavu je člověk pod dohledem
a musí poslouchat.

V ústavu platí stejná pravidla pro všechny.



V ústavu lidé často:

- nerozhodují co budou jíst a kdy budou jíst,
- nemohou odcházet ven, kdy se jim zachce,
- nemají přehled o svých penězích,
- netráví den podle sebe, ale stejně s ostatními,
- zažívají nepříjemné věci od druhých lidí.

V ústavu lidem pomáhají vychovatelé nebo pečovatelé.

Lidé v ústavu často nemají dost soukromí.

To znamená, že třeba nemají pokoj jen pro sebe.

Nemají místo, kde můžou být jen sami.

Lidé v ústavu nemají skoro žádnou svobodu.

To znamená, že se lidé sami nemůžou rozhodovat skoro o ničem.

Proto není ústav dobré místo pro bydlení.

Každý člověk má mít možnost bydlet v běžném domě nebo bytě.

Každý člověk má mít své soukromí.

Každý člověk má mít možnost rozhodovat o svém životě.



Transformace

Transformace znamená, že se lidé odstěhují z ústavu do bytu nebo domu.

V novém bydlení jim někdo pomáhá.

Lidem začíná úplně nový život.

Lidé mohou bydlet ve městě nebo na vesnici.

V novém bydlení se učí nové věci.

V novém bydlení se lidé učí být samostatní.

Lidé se učí vařit, nakupovat, starat se o svůj domov.



Lidé se mohou rozhodovat sami.

Například se lidé můžou rozhodovat o tom:

- kdy půjdou spát,
- jak bude vypadat jejich pokoj,
- co budou jíst.

Lidé se učí rozhodovat sami.

Učí se, že jejich rozhodnutí má následky.

To znamená, že mají zodpovědnost.

Například když utratí všechny peníze za cigarety,
nezbydou jim peníze na jídlo.



Úmluva o právech lidí se zdravotním postižením

Úmluva je dohoda o právech lidí se zdravotním postižením.

Dohoda znamená, že se lidi společně na něčem domluvili, napsali to na papír a podepsali.

Na Úmluvě se dohodlo více států.

Všechny státy ji musí dodržovat.

Úmluva je takový zákon.

Úmluvu Česká republika musí dodržovat.

To znamená, že Česká republika musí dělat to, co podepsala a slíbila.

V Úmluvě se píše, že lidé s postižením mají právo:

- vybrat si, kde budou bydlet,
- rozhodovat o svém životě,
- dostat pomoc, kterou potřebují.

V Úmluvě je také napsané, že lidé nemají žít v ústavech.

Lidé mají mít možnost bydlet v bytě nebo domě.

Mají dostat pomoc, aby mohli žít podle sebe.



Chráněné bydlení

Chráněné bydlení je bydlení pro lidi,
kteří potřebují pomoc.

V chráněném bydlení lidé se znevýhodněním
bydlí v bytě nebo domě.

Do bytu nebo domu lidem chodí
pomáhat asistenti.

Asistenti lidem pomáhají třeba
s vařením, nakupováním nebo úklidem.

V chráněném bydlení se lidé se znevýhodněním
učí být samostatní.

V chráněném bydlení většinou bydlí
více lidí v jednom bytě nebo domě.
Mohou ale také bydlet v bytě úplně sami.
Lidé v chráněném bydlení mají soukromí.
Lidé v chráněném bydlení
většinou mají svůj vlastní pokoj.
Lidé v chráněném bydlení
mají společný obývací, kuchyň a koupelnu.



Moje nové bydlení

Stěhuju se z ústavu

Pro Ministerstvo práce a sociálních věcí publikaci vytvořila Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., která se snaží pomáhat lidem s mentálním znevýhodněním a pomáhá i jejich rodinám a blízkým. Více informací najdete na internetových stránkách www.spmpr.cz.

Autorky: Petra Kopička a Veronika Juříčková

Na knížce spolupracovali: Lucie Janderová a Josef Kordač

Kontrola textu: Alžběta Králová

Podoba knížky a obrázky: Jan Laštovička

Vydalo: © Ministerstvo práce a sociálních věcí, Na Poříčním právu 1, 128 00 Praha 2

1. vydání, Praha 2026

ISBN 978-80-7421-287-1 (online, pdf)

ISBN 978-80-7421-286-4 (tištěná)

mpsv.gov.cz
www.trass.cz

Projekt **Podpora procesu deinstitucionalizace a transformace sociálních služeb v ČR**, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_004/0000724, je spolufinancovaný z prostředků Evropského sociálního fondu plus prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost plus a státního rozpočtu České republiky.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Ministerstvo
práce a sociálních věcí

