



Adriana Rieglová:

Diagnostikou PAS
pomáhám dospělým

Zuzana Oravcová:

Zamestnávanie ľudí
s autizmom prinesie
do firmy iný rozmer

Aliyyah Koloc:

Je lepší o věcech mluvit
i o diagnóze

Sebeobhájci na spektru

Psycholog David Havelka:

Sourozence si nevybíráme

MUDr. Jana Schmidtová:

Autisté nemají černobílé vnímání

AUTISM@IT

Temple Grandin

Svět potřebuje všechny
typy mysli





Zuzana Oravcová: Zamestnávajúce ľudí s autizmom prinesie do firmy iný rozmer a inú atmosféru

Biznis terapeutka PhDr. Zuzana Oravcová je inovátor. Vytvorila svoj vlastný autorský program EmMotivo, ktorý pomáha s duševným zdravím vo firmách a ktorý prepája rodičovské, partnerské a pracovné zručnosti, poukazuje na ich previazanosť v každodennom živote, doma aj v práci. Založila združenie Autis, špecializované zariadenie pre deti predškolského veku s autizmom a základnú školu pre žiakov s autizmom. Pre dospelých ľudí s Aspergerovým syndrómom poskytuje psychoterapeutickú intervenciu. Pre firmy, kde pracuje autistický kolega, realizuje workshop „Autista v práci.“

Ráda bych se vás zeptala, co je vaší motivací pro práci s dětmi s autizmem? Ja mám rada deti aj dospelých s autizmom. Zaujímajú ma, inšpirujú, rada ich počúvam, rozprávam sa s nimi, rada im pomáham. Rada vidím ich úspechy. Rada sa na nich pozerám, keď sú šťastní. A verím im. Nevyberám si, ktorému autistovi pomôžem a ktorému nie. Pre mňa je dôležité, či to ja ešte kapacitne zvládnem a aby aj on chcel. Aby mu naše stretnutia dávali zmysel a pomáhali. Som taký sprievodca ich života. Tak sa vnímam. Môj otec je psychiater a pamätám sa, ako mi hovoril, keď som začínala s psychoterapiou, že najdôležitejší je pre človeka, ktorý za mnou príde, vzťah. Že vzťah lieči. To mám vždy na mysli a tak aj pracujem.

Mohou lidé na spektru autismu něco přinést společnosti?

Od malička je dôležité učiť deti prijímať inakosť a najlepšie ako to spraví je osobná skúsenosť, ktorú budú mať s nimi deti cez inklúziu už v školách, škôlkach. Deti s inakosťou podporujú a rozvíjajú u ostatných detí napr. toleranciu, empatiu, počúvanie. Deti po tejto skúsenosti bývajú citlivejšie na vnímanie potrieb druhých, hlavne v nižšom veku detí môžeme využiť ich potrebu pomáhať a starať sa o svojich spolužiakov, ktorí potrebujú pomoc.

Konkrétny príklad - my máme u nás v škole program čiastočnej integrácie: chodíme s našimi autistami na niektoré vyučovacie hodiny, ktoré zvládnú, do bežnej školy.

A vidím to v priamom prenose, ako tie deti hneď, ako nás uvidia, že vchádzame do triedy, dieťaťu spravia miesto, donesú stoličku, usmejú sa na nás, opýtajú sa, ako sa máme, snažia sa aj s ním nadviazať komunikáciu, ja im rozprávam, prečo napr. náš Marek nevie to, čo iné deti, ale zase pozná všetky vlajky sveta, vie počítat príklady a násobiť. Proste snažím sa veľa rozprávať a vysvetľovať.

Ľudia s autizmom otvárajú na všetkých úrovniach sociálnej štruktúry od škôlky, školy, po pracoviská iným, neinvazívnym spôsobom rôzne témy, často konfrontačné, napr. šikana, bossing, angažovanosť... Môžeme potom tieto témy využívať v ďalšej diskusii, rozhovoroch s deťmi, so zamestnancami vo firmách atď. Deťom je potrebné veľa vysvetľovať, lebo oni sú výborní pozorovatelia, ale už horší interpreti.

Ľudia s inakosťou žijú medzi nami, sú našou súčasťou, učia nás pokore, láske, prežívaniu života TU A TERAZ, skutočným hodnotám, ukazujú nám ako žiť čistý život bez závidosti a nenávisťi.

Můžete uvést příklady k tématům, která autisté otevírají?

Príklad šikany autistu na škole - ako som už spomínala, tak autisti tiež túžia mať kamarátov, ale nie vždy tomu, čo znamená kamarátstvo, rozumejú. A tak sa stalo na škole, že autista bol bitý, musel nosiť tajne peniaze spolužiakovi. On sám to vyhodnocoval ako pozornosť a tešil sa z nej. Kyberšikana, ktorá sa žiaľ až neskôr pomenovala,

sa začala riešiť nielen v triede, ale aj na celej škole, prizvali sa odborníci do diskusie, venovali sa tejto téme médiá atď.

Bossing na pracovisku (príklad) - asperger, ktorý bol vysoko výkonný v práci, dostal od nadriadeného oveľa viac pracovných úloh ako jeho kolega za rovnaký plat. Robil denne veľa hodín, bol veľmi vyčerpaný, pretlakovaný. Alebo na podriadeného autistu prenáša nadriadený úlohy, ktoré by mal robiť on sám. Pritom jasne vie, že asperger to nikomu nepovie. Ja sama som do firmy vtedy priniesla túto tému.

PhDr. Zuzana Oravcová

Je biznis terapeutka a koučka s 20ročnou praxou. Sama je zamestnávateľom. Denne sa pohybuje na pôde poradenstva, koučingu, biznis terapií a konzultingu. Vytvorila svoj vlastný autorský program EmMotivo. Pomáha firmám z biznis prostredia odhaliť pôvod vzniku rôznych emócií a presvedčení, ktoré brzdia výkon a rušia potrebný flow. Certifikovanými metódami dokáže priniesť zamestnancom mentálnu úľavu v súkromí, prirodzene potrebnú na zvládnutie pracovného náporu v tíme. Založila občianske združenie Autis, špecializované zariadenie pre deti predškolského veku s autizmom a základnú školu pre žiakov s autizmom. Vytvorila a realizuje pilotný program inklúzie detí s VA a detí s AS v bežnej základnej škole. Denne pracuje s deťmi s PAS na terapiách individuálne aj skupinovo pri rozvíjaní sociálno komunikačných zručností. Pre dospelých ľudí s Aspergerovým syndrómom poskytuje psychoterapeutickú intervenciu. Pre HR, ktorí sa dostávajú do styku so záujemcami o zamestnanie, resp. už majú v tíme ľudí s autistickým spektrom, realizuje workshop „AUTISTA/ASPERGER V PRÁCI“.

To, že autisti bývajú v práci angažovaní a loajálni sa, myslím, že dost vie. V práci za to bývajú odmietaní kolegami. Napr. sa stalo, že autista si od svojho nadriadeného pýtal viac práce, lebo sa počas práce nudil. Ten to uvítal a ocenil, ale kolegovia sa za to na neho hnevali, dokonca podnikali kroky, aby ho zamestnávateľ z práce prepustil.

Taktiež otvárajú ďalšie témy napr. závislosti, vzťahy, riešenie konfliktov, práca s emóciami, komunikácia, sexualita, mobbing, kyberšikana, LGBT...



Máte nějaké doporučení pro lidi na spektru autizmu, kteří se trápí, protože většinová společnost je nechce přijmout?

Spájajú sa s ľuďmi, ktorí ich majú radi, podporujú ich, starajú sa o seba, o svoje duševné zdravie, robia to, čo ich baví, nevzdávajú sa pri neúspechoch a vytrvávajú, aj keď to je naozaj veľmi ťažké. Mám ale aj odporúčenie pre ľudí, ktorí nie sú na spektre autizmu: Aj autisti sa potrebujú cítiť užitoční a robiť prácu, ktorá ich naplňuje. Myslím, že je fér im to umožniť a pomôcť im. Ochota musí prísť ale z oboch strán - aj na strane autistu aj neautistu, je potrebná akceptácia odlišnosti na oboch stranách a to nám prinesie duševnú pohodu.

Jaké příklady profesí může právě autista zvládnout samostatně?

A naopak, kde je potřeba pomoci?

Sú autisti, ktorí pracujú úplne samostatne, aj zastávajú vysoké pozície, nepotrebujú pomoc. Pracujú väčšinou v oblasti primárneho a sekundárneho výskumu, IT, robotiky, Industry 4.0, farmaceutického sektora... atď. Potom sú takí, ktorí sú schopní pracovať, keď sa im upraví pracovné podmienky. Mám na mysli napr. skrátený pracovný čas, flexibilnú pracovnú dobu, upravené pracovisko, miestnosť na oddych a podobne. Je veľa ľudí zo spektra, ktorí sa uchádzajú o prácu vo firmách a vedia povedať o tom, čo potrebujú na pracovisku. Netreba sa báť sa ich pýtať.

Z praktického hľadiska veľmi podporujem myšlienku asistenta pracovného začlenenia, ktorý by poskytoval ako kompetentný

odborník kariérového poradenstva, pomáhal s prípravou uchádzača so zdravotným znevýhodnením na konkrétne zamestnanie. Čiže nielen v samotnej práci, ale už napr. pri písaní životopisu, smerovaní uchádzača, výberovom konaní, pri adaptácii.

A potom sú ľudia s autizmom, ktorí pracujú len za pomoci asistentov v chránených dielňach, na chránených pracoviskách. Určite schopnosť pracovať a prácu si udržať sa odvíja od viacerých faktorov, ako je inteligencia, miera autizmu, sociálne zručnosti a podobne. Ja si ale myslím, že pre každého autistu je práca dôležitá.

Rada by som dala do pozornosti príručku pre zamestnávateľov, ktorá obsahuje praktické rady ku zamestnávaniu ľudí so zdravotným znevýhodnením, ktorú pripravuje portál Profesia.sk.

Jak a kde by měl pracovat asistent pracovního začlenění? Takové pozice už existují u nás při různých neziskovkách. Ne vždy se to ale u lidí s autismem setkává s dobrým ohlasem. Někteří tvrdí, že je třeba i přes jejich hypersenzitivitu nebo introvertnost poslati pracovat k pokladně do supermarketu nebo intelektuálně založené autistce dali manuální práci. Tito zaměstnanci v podpoře zaměstnávání lidí s autismem také školí tak, že ve firmě přednáší především o komorbiditách lidí na spektru.

Áno, aj u nás na Slovensku sa asistencia pracovného začlenenia zastrešuje napríklad v rámci programu Výpomoc so srdcom, ale aj v iných organizáciách. Ja som

mala na mysli systémové dlhodobé riešenie. Ja považujem za dôležité, aby asistent pomáhal nielen v samotnej práci, ale pomáhal ešte pred vstupom do zamestnania a pôjdem aj ďalej do pomoci ohľadne jeho kariéry. Pomôcť sa vôbec zorientovať na trhu práce, poznať reálne možnosti jeho uplatnenia, pomôcť mu nájsť vhodnú prácu, motivovať ho, nacvičiť s ním vstupný pohovor s HR, napísať životopis a pod. Podľa mojich informácií Profesia.sk plánuje vytvoriť aj ďalšiu príručku pre samotného uchádzača o zamestnanie.

Keď prijmeme človeka s autizmom takého, aký je, a nebudeme stále hľadať spôsoby ako ho zmeniť, tak nás ani nebudú silno zasahovať emócie, nebudeme sa na nich hnevať, nebudú nás tak dráždiť, nebudeme ich chcieť za každú cenu meniť.

To sa presne nemôže stávať, že hypersenzitívneho človeka dajú robiť na pokladňu, ktorá neustále napr. pípa. Komorbidita, ktorú spomínate, podľa môjho názoru práve často vzniká z toho, že človeka pretlakujeme a v práci mu dávame neprimeranú pozíciu. Dáme mu prácu, ktorú nedokáže vykonávať a prirodzene v nej zlyháva. Preto ja stále hovorím, že my potrebujeme vytvárať také pracovné podmienky, ktoré autisti zvládnu s ohľadom na ich schopnosti a možnosti. Taktiež nerozumieme, prečo by sme intelektuálne založenej a kompetentnej autistke mali dávať manuálnu prácu. Práca asistenta podľa mňa by mala spočívať aj v práci s ľuďmi - kolegami, ktorí sú na pracoviskách s človekom s autizmom. Búrať predsudky, mýty, vysvetľovať, pracovať na prijímaní inakosti. Veľmi dôležitá súčasť systémového riešenia, o ktorom hovorím sú aj pravidelné supervízie asistentov pracovného začlenenia.

Na 1. Autistické konferenci v Praze, kde jste přednášela, od přednášejících autistů zaznělo, že jsou ve svém oboru vzdělání (mnohdy, když je to jejich speciální zájem, umí už víc než ten,

kdo v oborou pracuje), pretože pokiaľ vôbec prejdú pohovor, tak je často vyhodí ve zkušebni dobe. Co tedy přesně je potřeba v zaměstnání učít autisty nebo v čem potřebují pomoc, když ne dovzdělávat se v profesi?

Presne si myslím, že vedomostne sú často výborne pripravení a problémy sú skôr v sociálnej oblasti, v interakcii s kolegami, napr. aj v účasti na poradách, spoločenských podujatiach firmy a podobne. Tieto problémy nastávajú práve z INAKOSTI autistu, jeho myslenia, vnímania, prežívania... Na niektoré situácie v práci sa môže autista pripraviť, ale je nemožné sa pripraviť na všetky. Preto je aj dôležitý asistent pracovného začlenenia na pracovisku určite počas skúšobnej doby, práve v situáciách, ktoré sa musia riešiť TU A TERAZ a je potrebný aj čas vzájomného sa ladenia autistu s kolektívom.

Řeší to HR manažeri? Stále vidím na LinkedIn, že diverzita je důležitá, diverzita je v naší firmě vítaná, inkluze je volba... To je velice pěkné PR, nicméně v praxi je tomu skutečně tak? Myslím si, že sa firmy skutočne snažia vytvárať také pracovné prostredie, v ktorom by vedeli fungovať aj ľudia s inakosťou. Že je to skôr o tom, že vystupujú iné problémy a obavy spojené so zamestnávaním ľudí so zdravotným znevýhodnením. U nás na Slovensku podľa prieskumov vo firmách je to najčastejšie potreba zabezpečiť bezbariérové pracovisko a bezpečnosť pri práci, obavy z častých PN, slabší pracovný výkon. Ja sa snažím búrať predsudky a mýty o ľuďoch s autizmom. Sú stále zakorenené v ľuďoch a tým, že nemajú informácie a skúsenosti, alebo ich majú málo s ľuďmi s inakosťou, môžu mať obavy v kontakte s nimi a môžu negatívne vplývať aj na prijatie týchto ľudí a celkovo na atmosféru vo firme.

A nezanedbateľné je aj to, že samotní autisti skrývajú svoju diagnózu. Osobne ich poznám pomerne dosť. Hlavne vo firmách,

Ľudia s inakosťou žijú medzi nami, sú našou súčasťou, učia nás pokore, láske, prežívaniu života TU A TERAZ, skutočným hodnotám, **ukazujú nám ako žiť čistý život bez závidosti a nenávisťi.**

veľkých korporáciách. Aj im rozumiem, naša spoločnosť ešte na to žiaľ nedorástla, cítia sa stigmatizovaní, nechcú byť videní, myslia si, že im to prinesie iba problémy. Na druhej strane je mi to ľúto, lebo nám chýbajú práve tieto informácie, príklady dobrej praxe. Z mojej skúsenosti dospelí autisti dokážu veľmi dobre dešifrovať správanie detí s autizmom, rozumejú im, vedia im poradiť. A nielen malým autistom, ale aj nám odborníkom. Ja veľa svojich vedomostí, čo mám, tak mám od dospelých autistov. Vlastne asi najviac.

Co když zaměstnavatel by chtěl dát práci lidem na spektru nebo alespoň jednomu, ale bojí se, aby mu neublížil, když už takový člověk zažil třeba několik vyhození?

Myslím si, že práve tento zamestnávateľ sa nemusí báť. Na tomto človeku je vidieť, že mu záleží na autistovi. Že je opatrný, citlivý. Môže si zistiť, čo bolo dôvodom a príčinou neúspechu autistu si prácu udržať. Možno to bol nejaký spoločný menovateľ naprieč zamestnaniami, ktorými doteraz prešiel. Potrebuje proste informácie. A keď ho prijme on do zamestnania, vyhne sa tým možným problémom a problémovým situáciám, ktoré môžu nastať. Prevencia je veľmi dôležitá. Mám skúsenosť, že mi volajú zamestnávateľia aj personalisti a pýtajú si kontakty na svojich kolegoch v iných firmách, ktorí majú skúsenosť so zamestnávaním autistov, alebo dokonca majú celé oddelenia, kde sú zamestnaní ľudia na spektre. No a oni sami si už navzájom informácie vymieňajú. To vnímam veľmi pozitívne.

Neurodiverzita nejde vidět. Nicméně tu je. Co byste vzkázala zaměstnavatelům, učitelům... ve smyslu, jak přijmout člověka, který je jiný, který má atypické myšlení?

Cesta je nehodnotiť a nesúdiť. Ale to neplatí len v téme autizmu. Platí to všeobecne. Cesta je v prijatí rozdielnosti. A v tom je ten výdych. Keď prijmeme človeka s autizmom takého, aký je, a nebudeme stále hľadať spôsoby, ako ho zmeniť, tak nás ani nebudú silno zasahovať emócie, nebudeme sa na nich hnevať, nebudú nás tak dráždiť, nebudeme ich chcieť za každú cenu meniť.

Cesta je tiež v zmene postoja k inakosti. Preto je dôležité rozprávať o inakosti, diskutovať, mať skúsenosť s inakosťou aj napr. v rámci inklúzie detí v škôlkach a školách, na pracoviskách. Potom sa nám tu bude všetkým lepšie žiť.

Ja vnímam v súčasnosti to, že veľa detí s autizmom nerozvíja svoj talent. Stagnuje, alebo zostávajú nepovšimnutí, alebo aj povšimnutí, ale školský systém žiaľ nie je pri-

pravený ho rozvíjať. V triedach je veľa detí, učelia aj by často chceli, ale nevedia úplne ako, nemajú dostatok času, individuálny prístup sa úplne vytráca, chýbajú ešte stále asistenti. Ale ja som optimista a verím, že sa to mení a zmení.

Zamestnávateľom by som odkázala, aby boli odvážnejší. Dôležité je nastavenie tých ľudí – nie, že očakávam pri zamestnávaní ľudí so zdravotným znevýhodnením problém, ale naopak, že mi môže priniesť často nečakaný benefit. Problém je už v tom rozmyšľaní o ľuďoch so zdravotným znevýhodnením. Sú nadnárodné firmy, ktoré zamestnávajú ľudí s autizmom a veľmi úspešne. Zamestnávanie týchto ľudí prinesie do firmy iný rozmer, inú atmosféru. Poznám pomerne dosť prípadov, keď zamestnanec na spektre autizmu posunul firmu zásadným smerom. K inovácii.

Duševní zdraví ve firmách

Vnímáte rozdíl v Čechách a na Slovensku v přístupu okolo diverzity myslí ve školách, školách, firmách?

Je cesta, jak sblížit naše země, třeba právě skrze projekty, jež se zaměřují na duševní zdraví?

Mne osobne to príde ako úžasná príležitosť, prepojiť naše krajiny práve vďaka akejsi vzájomnosti. Hľadať podobnosti, nie rozdiely. Tým môžeme zničiť virtuálne hranice. Vnímam u nás na Slovensku veľký posun v tom, že sa vytvorili a posilnili na školách Školské podporné tímy a multidisciplinárne tímy. Znamená to, že už na školách pribudli školskí psychologovia, špeciálni pedagógovia, asistenti, sociálni pedagógovia. Je to v zmysle inkluzívnej stratégie ministerstva školstva. Títo ľudia sú už na školách, prebieha už nejaký čas ich vzdelávanie, ja sama sa na tom vzdelávaní aj podieľam. Pozornosť sa venuje tak deťom so špeciálnymi potrebami, deťom v problémoch, ale aj všetkým deťom všeobecne v školách. Je to super. Okrem toho sa tvorí aj pozícia kariérového poradcu v poradniach aj v školách. To sa ešte pripravuje, ale tiež sa teším, že sa kariérny poradca bude venovať aj deťom so zdravotným znevýhodnením.

Spoluprácu medzi našimi krajinami vnímam vo výmene informácií, v zdieľaní v zmysle „načo vymýšľať niečo nové, keď už úspešne niečo funguje“.

Veľmi sa teším, že aj portál Profesia.sk prispieva veľkou mierou osvety, myslím si, že už v blízkej dobe sa bude distribuovať spomínaná príručka.

Zajímá mě váš názor, jak vnímáte přístup zaměstnavatelů k duševnímu

ROZHOVOR

zdraví ve firmách. Máte nějaký skutečně poctivý a dobrý příklad, kde duši/psychiku zaměstnanců vnímají jako důležitou?

Ja si myslím, že hlavne v tejto dobe pandémie je duševné zdravie zamestnancov dôležité, a podľa vlastných skúseností mám veľký nárast klientov z firmami. Ja pracujem v rámci svojho programu EmMotivo, ale aj pre nadnárodnú spoločnosť v rámci EAP. Skôr si myslím, že sú ešte stále predsudky zo strany zamestnancov požiadať o pomoc, keď je im psychicky horšie, majú ostych, hanbia sa, keď začínam s nimi komunikovať, často sa mi stáva, že stretnutie so mnou vnímajú a považujú za osobné zlyhanie. A je to presne naopak, lebo je to signál, že si vedia pomôcť. To je dôležité povedať. Ale vidím, ako sa aj tento mýtus v čase mení, a to je super.

Co přesně je váš program EmMotivo? Jaký je rozdíl od EAP?

EAP je široká škála starostlivosti o duševné zdravie. Ja sa snažím, aby človek získal nadhľad. Aby celý tím získal nadhľad. Jednotlivo nad sebou samým. Potom časom nad tímom, nad odvetvami, nad konkurenciou. Pomáham človeku objaviť to, čo stále nosí v sebe. Túžbu žiť pokojne a radosne. Keď sa nám to podarí, vytvorí ten nadhľad, akosi prirodzene sa tvorí malá nadhodnota, pri ktorej za každý z nás cítim príjemne, keď ju niekde začítim. Keď mu príde do života. Forma je rôzna. Ale v princípe je to ten jasný signál, že tej druhej strane „záleží“. Naozaj záleží.

Keď si vážim samého seba, vážim si aj ostatných. Keď si vážim samého seba, tvorím mimovoľne nadhodnotu, na ktorú okolie automaticky silne reflektuje. Z mojej praxe viem, že to viaže na seba potom veľa silnej, pozitívnej energie. Viaže to prirodzene chuť po inovácii. Dlhodobá. A je to často ten známy efekt snehovej gule. Stačí pár ľudí v tíme a celý tím sa otáča. Z toho výstupom je často akoby mimovoľne silný motivačný prvok. Nadhľad so sebou prináša autentickosť, ľudskosť. To si myslím, že je aj výzva tejto doby. Dlhodobá výzva. Z praxe vám môžem potvrdiť. V biznise to cítim najviac. Ten je najpružnejší v odozve. Akonáhle začítim nadhodnotu, hneď po nej „chňapnete“. (smích)

Říkáte, že máte v dnešní době nárůst klientů z firem? Co přesně v této době řeší?

Ľudia, ktorí ma oslovujú, prežívajú najčastejšie frustráciu, sociálnu izoláciu, sú unavení, vyhorení, vyčerpaní – hlavne matky, chýba im radosť. Prestali sa tešiť a mať zmysel v činnostiach, ktoré ich kedysi ro-

bili šťastnými. Problémy majú aj partneri, manželia vo vzťahoch, absentuje osobný priestor, čas pre seba a svoje aktivity, problémy pri výchove detí. Učia sa nanovo riadiť si a manažovať svoj život. Objavujú sa nové emócie, ktoré nikdy necítili a prekvapujú ich. Učia sa ich mať pod kontrolou. Napr. hnev, agresia, smútok... Týmto stavom neprispievalo ani ročné obdobie, v ktorom druhá vlna prechádzala.

Otázka duševního zdraví je tedy čím dál více důležitá. Měla byste nějaká doporučení, jak průběžně vyladovat duši?

Zaujímavo ste to nazvali: „vyladovanie duše“. Dôležité je popremýšľať nad tým, prečo som unavená: napr. zo stresu, z množstva povinností, z momentálnej doby pandémie, z množstva negatívnych správ, zo strachu, bojím sa o svojich blízkych, zo smrti, nemám silu, energiu, alebo či už to nie je depresia a podobne. Na mieste sú otázky ako: čo by mi pomohlo, čo by som potreboval, čo mi chýba, či to zvládnem sám, alebo potrebujem pomôcť...

A aj tu sme každý iný – autista aj neautista. Každý to máme inak. Niekto potrebuje na vyladenie duše zájsť do prírody, niekto potrebuje čítať, niekto potrebuje samotu, niekto vzťah, niekto šport, niekto objímať stromy, meditovať atď.

Ja by som odporučila žiť TU A TERAZ. Hlavne v tejto dobe. Opierať sa o zdravý rozum, čítať overené správy, nepodporovať ten strach, ktorý nás ničí, kontaktovať sa s ľuďmi, ktorí nám dodajú pozitívnu náladu, zasmejeme sa s nimi. Inak smiech veľmi pomáha. V tejto dobe môžeme rozvíjať svoj talent, napr. online kurzami, môžeme sa zdokonaľovať a tým podporiť naše sebavedomie. Máme dnes možnosť upevniť svoje vzťahy, viac sa rozprávať, zaujímať sa o druhých, tešiť sa už teraz na niečo pekné, čo príde, až toto obdobie skončí.

Dnešná doba prináša so sebou aj smútok za ľuďmi, ktorí zomreli. Je dôležité si aj smútok odsútiť, oprieť sa vtedy o ľudí, ktorí mi v tom pomôžu. Niekedy stačí tak málo – len byť s človekom a neutekať od neho. Ani táto téma by nemala byť tabu.

Ja veľmi často s mojimi autistami robím to, že som s nimi v ťažkých emóciách. Funguje to aj online, aj virtuálne si to predstavujú. Ako ich držím za ruku, alebo som za dverami a nesiem im napr. teplý čaj. Alebo som len niekde na blízku, keď chcú byť sami. Alebo len vedľa, že môžu zavolať, napísať.

Prosím, zkuste popsat, jak postupovat při akutním propadu. Když se nečekaně v emocích propadne dítě, co mají rodiče dělat? Případně, když se to

samé stane někomu z nás, dospělému? Jsou nějaká obecná užitečná a spolehlivá doporučení?

Je dôležité, aby poznali svoje dieťa, čo vtedy, keď sa mu to deje, potrebuje. Či potrebuje byť samé, alebo potrebuje kontakt, alebo niečo iné. Mám deti, ktoré chcú objatie, utešiť, povzbudiť, iné potrebujú ticho, byť samé, prikryť sa dekou, dať si slúchadlá, aby nepočuli hlasy, alebo si pustia meditáciu, obľúbenú skladbu. Je to rôzne. Všetky tieto činnosti je dôležité, ak je to možné, hľadať spolu s deťmi už od malička. Prispôbovať, meniť ich, dopĺňať... Proste používať to, čo funguje, a vyhýbať sa tomu, čo nefunguje.

Rodičom, pokiaľ je to možné, tak pri autistoch aj neautistoch komunikovať deťmi, že to, čo práve cítia, je napr. smútok, alebo hnev, alebo iná emócia. Učiť dieťa aj cez tieto stavy rozumieť svojim emóciám, vedieť ich pomenovať „plačeš, lebo si smutný“, „kričíš, lebo si nahnevaný“. Potom skúsiť presmerovať jeho pozornosť na inú činnosť, ktorá by ho mohla zaujať, čím sa vypätá emócia zmení. Emócie vo všeobecnosti prichádzajú, ale aj odchádzajú. Menia sa v čase. To je dôležité vedieť. Napr. som nahnevaná, vyplačem sa a po plači môže prísť smútok, alebo pokoj, harmónia, uvoľnenie v tele. Je dôležité tento mechanizmus poznať, aj toto učím deti s autizmom.

Pri akútnom prepade je dôležité zamerať sa na prítomnosť TU A TERAZ. Uvedomiť si dýchanie, ako dýcham. Dýchať je treba nie plytko, ale ani príliš hlboko. Skúste si to predstaviť, ako keď dýchate do mikrotérového sáčku. Smerujte pozornosť teda na dýchanie, na svoje telo a na to, čo vidíte okolo, čo počujete, hovorte si to nahlas, alebo keď sa nedá potichu. Skúsiť robiť inú činnosť napr. fyzickú.

Alebo zavolať kamarátovi a rozprávať sa a počúvať, čo druhý hovorí. Presmerovať pri tom prepade myšlienky a pozornosť na niečo iné. A niekedy treba len počkať, kým tento stav prejde, a nechať vyjsť emócie naplno von. Naučiť deti, ako a kde to tak bezpečne môžu robiť. To je veľmi individuálne.

Najdôležitejšia je však prevencia. Predchádzanie takýmto akútnym emočným prepacom, včas rozpoznať signály a už vtedy reagovať.

Na druhé straně jsou také děti i dospělí, kteří říkají, že v lockdownech se jim vylepšilo zdraví, zklidnili se, po nějaké době dokonce začali tvořit, učit se něčemu novému... Na ně se ale zapomíná. Pro společnost neexistovali před tím, když byli přetížení, neexistují ani teď. Po návratu do škol a do firem



budou mať naopak oni psychické problémy. Niekteří říkajú, že už se nevrátí jejich děti do školy a budú mať dál homeschooling, oni sami zkoušejí najít takovou činnost, aby nemuseli zpět do zaměstnání, a přesto se uživilí. Vnímáte i tyto lidi?

Je to presne, ako hovoríte. Je to poznanie, ktoré nám táto doba priniesla a je potrebné priniesť to ako tému. Mne je ale vždy ľúto, keď dieťa musí kvôli momentálnemu školskému systému zostať na domácom vzdelávaní. Je to chyba školského systému (ako je možné, že doma začali tvoriť, učiť sa niečomu novému...a v škole to nedokázali). Je na mieste otázka, PREČO musí rodič takéto rozhodnutie urobiť. Ja sa momentálne snažím presadiť experimentálny projekt do školského systému, ktorý by bol alternatívny tomu dnešnému v bežných školách. Nedá mi nespomenúť aj to, že si myslím, že rodič si potrebuje aj oddýchnuť, zregenerovať sa, načerpať silu a mať aj inú zmysluplnú činnosť ako starostlivosť o dieťa. Firmy po tejto covid - skúsenosti prehodnocujú aj túto možnosť. Jednoducho vyhovujú zamestnancom zostať doma, pokiaľ vidia, že je to efektívne. Myslím, že tomu budú oveľa viac naklonené. Treba to určite komunikovať zo strany zamestnanca. Je na to teraz vhodný čas.

Můžete prozradit, jak vypadá váš pracovní den/týden? Jak probíhají krizové intervence?

Ja som zriaďovateľka základnej školy a špecializovaného zariadenia pre autistov, takže tam mám kopec povinností, ktoré mi z toho vyplývajú, okrem toho sa aktívne zapájam do projektov ministerstva školstva, externe spolupracujem s VUDPAP (Výskumný ústav detskej psychológie

a patopsychológie v Bratislave), pôsobím ako lektor, supervízor a metodik v Inklucetre, vediem tam aj semináre Podpora autistov v škole.

Veľa robím v tejto dobe EAP (employee assistance program) vo firmách. Konkrétne sa starám o duševné zdravie zamestnancov, robím krízovú intervenciu. Pracujem v rámci svojho programu Emotivo (employee motivation). Spolupracujem aj s nadnárodnými spoločnosťami. Mám aj spontánnu klientelu, ktorá si ma vyhľadá na webových stránkach, ale väčšinou pracujem na odporúčenie, lebo ma už ľudia poznajú. V tomto období pracujem veľmi veľa. Je to náročná doba.

Čo sa týka detí s autizmom a ich rodičov, kontaktujú ma telefonicky, mailom, väčšinou o mne a mojej práci už počuli. Čo ma v tejto dobe dosť prekvapilo, že mám deti autistov, ktorí dobre fungujú aj v online priestore.

Je veľký mýtus, že deti s autizmom nepotrebujú vzťahy, mňa často požiadajú deti o to, aby som ich nakontakovala navzájom, lebo sa potrebujú rozprávať a mať kamarátov. Robím teda aj takú zoznamku, teda skôr sa snažím ju robiť (smiech).

Když tak slyším, komu všemu pomáháte a co všechno za projekty děláte, máte i vy někoho blízkého, který by vám v nouzi pomohl? Jako například, že kadeřník se sám neostříhá, tak mě napadá, že i vy byste potřebovala čas od času nějakou péči?

Ja nie som žiadna výnimka. Mne pomáha moja rodina, moji kamaráti. Každý deň sa snažím chodiť s mojím mužom na prechádzku do lesa. Zoberieme nášho psa a častokrát chodíme už až po tme, ale zvykla som si aj na to. Prídem na iné myšlienky.

Rada sa vzdelávam, čítam. Milujem smiech. U nás doma je veľmi veľa smiechu. Z času načas aj ja sa ozvem svojmu terapeutovi a nechám si tak pomôcť.

Cítíte nějaký smysl tohoto drsného a nepohodlného pandemického období? Co byste vzkázala těm, kteří ztrácejí naději?

Neviem, aký má skutočný zmysel táto situácia. Môže nás však veľa naučiť. Napr. ako byť sám so sebou a vydržať sám so sebou. Ako byť šťastný vo vzťahu s druhým človekom. Lebo táto situácia priam vyžaduje zostať v klude a v pokoji. Udržať sa v psychickom zdraví a to nie je jednoduché v dobe, v ktorej žijeme. Je veľa strachu, obáv, závidí, únavy, vyhorenia, narastajúcich konfliktov. Jeden z mojich workshopov má názov „Vzťahy liečia“, tak to je moje svetlo. Je dôležité aj v tejto dobe starať sa o svoje vzťahy, venovať im pozornosť. Staráť sa o vzťah k sebe samému a k druhým ľuďom. No a odkázala by som im, že vždy máme možnosť voľby. Aj v tejto dobe ju máme. Môžem to vzdať a povedať si, že už nemám nádej, ale môžem si aj povedať, že urobím, čo sa dá preto, aby som túto dobu zvládla. A potom popremýšľam, čo môžem urobiť pre seba alebo iných. Aj starostlivosť o druhých a pomoc druhým nám dáva veľký zmysel a posilňuje nás. Cítíme sa užitoční. A takto sa mnohí z nás potrebujú teraz cítiť.

Co vám poslední dobou udělalo skutečně velikou radost?

Ja prežívam radosť každý deň. Veľa si všimam, čo sa deje okolo mňa, aj drobnosti, a mám z toho radosť. Teším sa, že dnes svieti slnko, že sme všetci spolu večer doma, že mám dobrého muža, dobrú prácu, dobrých kamarátov, že sme zdraví. Tieto veci nie sú samozrejmosť, ďakujem za ne každý deň. Teší ma veľmi aj to, keď urobím niečo, čomu sa iný poteší, čo inému urobí radosť. Takže keď navarím dobré jedlo. Milujem ten pocit, keď sa môj muž alebo deti dobre najedia. A snažím sa ráno vždy pozitívne nastaviť, keď idem do práce autom, tak pustím chodcu na prechode pre chodcov, on sa zvyčajne na mňa pozrie, zamáva mi, ja jemu, niekedy sa aj usmejeme na seba a mne takáto možnosť pre niekoho malá vec dokáže urobiť pekný deň. A v priebehu dňa si ten pocit aj pripomínam. Pripomínam si, že som šťastná, keď myslím na svojich blízkych cez deň.

■ Rozhovor vedľa: Jana Adolfová - Pastelková
Foto: archiv Zuzany Oravcové a ATYP z 1. Autistickej konferencie/Márty Janča

