

Časopis

Žitná

Podzim 2022





Obsah

Stalo se str. 2

*Večer plný stínů
Návštěva Evropského komisaře
Ohlédnutí za uplynulým rokem*

Nebojte se zeptat str. 14

*- Přináší podzim nějakou změnu pro život na ulici?
- Měli jste negativní názor na osoby bez přístřeší předtím, než jste se jimi stali? Změnili jste jej pak?
- Jak zvládáte život na ulici? Pohoršené pohledy lidí, bezúčelné dny?*

Očima klientů str. 18

„Jak se z toho nezbláznit?“

Profesní okénko str. 20

Sociální práce v NZDM

Kamino Centrum str. 26

Individuální sociální práce

Duševní zdraví u osob bez přístřeší str. 30

*Rozhovor s psycholožkou Mgr. Terezou Rumlerovou
Podzimní splín vs. deprese*

Desatero str. 34


Z našeho Vaření str. 36

Dýňová polévka

Z našeho Ateliéru str. 38

Výroba vonných svíček do zavařovacích sklenic

Osmisměrka str. 40

 **Farní charita
Praha 1 – Nové Město**

Časopis Žitná vydává


Kamino
Centrum

Odpovědná osoba

Bc. Marie Palasová, DiS.
734 789 317
komunitko@zenyvochrozeni.charita.cz

Redakční rada

Šéfredaktorka
Adéla Černá, DiS.

Foto redaktor
Dana Hamza
Youssef Moursi

Ilustrace, grafická úprava a DTP
BcA. Dávid Kurňavka

Korektorka
Dana Shattová

Autoři příspěvků

AB, AČ, AK
DO
EČ, EK
JC
KB
LB, LR
MB, MM, MP
PJ
TJ, TK, TR
VH

Adresa redakce
Farní charita Praha 1 - Nové Město
Kamino Centrum
Žitná 35
110 00 Praha 1

www.programmari.cz
FB: Kamino Centrum

REGISTRAČNÍ ČÍSLO PROJEKTU
CZ.03.2.X/0.0/0.0/20_139/0017193

Vážení čtenáři,

dostalo se k vám podzimní číslo časopisu Žitná. Jako téma časopisu jsme zvolili Podzimní splíny, aneb jak se z toho nezbláznit, které jsme vybrali z několika důvodů. Tím nejdůležitějším byl ten, že 10. 10. 2022 je Světový den duševního zdraví. A když jsme nad tím tak v redakci přemýšleli, došlo nám, že téma duševního zdraví u osob bez domova je velmi opomíjené a rozhodli jsme se to tímto číslem alespoň trošku změnit. Díky tomu si můžete přečíst návody našich redaktorů Jak se z toho nezbláznit nebo rozhovor s psycholožkou Mgr. Terezou Rumlerovou, se kterou jsme si povídali o duševním zdraví u žen bez domova. Z pravidelných rubrik se můžete těšit například na rubriku Z našeho Vaření, podle které si můžete uvařit vynikající dýňovou polévku a pojďme si říci, které jídlo je více podzimní, než právě dýňová polévka? Nebo také na rubriku Nebojte se zeptat, kde naši klienti a klientky odpovídají na vaše dotazy. Máme pro vás i jednu novinku - rubriku Stalo se. V té naleznete nejvýznamnější události, které se u nás v Kamino Centru odehrály. Podzim opravdu může být pro naši duševní pohodu náročnější než jiná období, především kvůli nižšímu přísunu světla, horšímu počasí a celkové atmosféře. Proto mi dovoluťe vyslovit přání, aby právě nové číslo našeho časopisu bylo tím, co vám pomůže k lepší náladě. Pohodlně se usadte, přikryjte se dekou, zapalte svíčku a užijte si čtení, které na vás čeká na následujících stránkách.

Děkujeme, že nás čtete.



Stalo se

V této rubrice bychom vás rádi informovali o významných meznících, které se u nás, v Kamino Centru, odehrály. Pro nás, pracovníky, jsou samozřejmě velmi podstatné i maličkosti, každodennosti, které se u nás dějí, a které navenek mohou působit jako drobnosti, ale v celkovém kontextu tvoří podstatnou část, která může našim klientkám i klientům dopomoci ke změně v jejich životech. Na těchto stránkách se věnujeme větším akcím, které se během našeho fungování uskutečnily.

První z nich je akce pro veřejnost, Večer plný stínů. Návštěvníci si vyzkoušeli umělecké workshopy (nejen) na výrobu stínových loutek pod vedením zkušené lektorky Eriky Čičmanové. Zhlédli světelnou show v podání Blackout Paradox, a také se plně ponořili do představení Pocestníci. Herce, autory a organizátory tvořili klienti a klientky našeho centra, pod vedením režisérů Marty Mossóczy a Judy Cihelkové.

Večer plný stínů

Pocestníci

„Všichni jsme tak trochu ve stínu“, říká jedna z postav představení Pocestníci. Je tomu tak obrazně i ve skutečnosti, protože se jedná o stínové divadlo a „zástěna“ je odstraněna až v závěru hry. Nevím, jestli jste měli také někdy příležitost vyzkoušet si stínové divadlo. Nebylo to úplně v plánu, ale já nakonec na chvíli ano. Ten prostor za zástěnou je velice zvláštní. Odehrávají se v něm stejné věci, jaké vidí divák na plátně, ale přece jen nejsou tak docela stejné. Divák totiž vidí jen stín, obraz, nikoli to, co je skutečně za ním. Ale ten, kdo hraje, naopak vidí svůj stín a podle něj své pohyby na jevišti řídí ...

Představení, tak jak ho mohli diváci 24. května v Kampusu Hybernská vidět, je vlastně výsledkem šestiměsíčního procesu. Nejprve jsme sbírali příběhy a nápady, pak je rozvíjeli a dávali jim konkrétní podobu, zkoušeli různé interakce, vybírali hudbu, obrazy nebo jiné efekty. Zkoumali jsme, jak to ve světě stínů funguje. Na tvorbě představení se nás podílelo celkem 15, z toho 13 žen a mužů v nepříznivé sociální situaci. Někteří tak trochu mimoděk, jiní průběžně a od počátku ale s vědomím, že si pro veřejnost zahrát nechtějí. Dotáhnout představení až do děkovačky na jevišti byla rozhodnutá jen část. A bylo to dobrodružné - chvílemi se objevovaly nápady přímo geniální, které za pár dnů a týdnů přebily nápady jiné, možná méně geniální, ale o to více autentické. A jak už to bývá, ty nejlepší vznikly náhodou či nehodou, jaksí nedopatřením. Ale o to více k radosti zúčastněných. V ději představení jsou schované skutečné příběhy, obavy, zklamání, naděje i radosti lidí, kteří si prošli a procházejí těžkými životními situacemi. A jen některé z nich se prodraly na světlo a rozhodly se mluvit za ty ostatní. Ale všichni přitom víme, že i ony tam někde, mezi řádky, slovy a gesty jsou.



Toto představení si od počátku žilo vlastním životem stejně jako plastelínové postavičky ze seriálu Lucie postrach ulice. Nutilo nás stále znovu reagovat na změny, nečekané zvraty. A také na chvíle ticha, nehybnosti. Mnohokrát to vypadalo, že tento projekt prostě nemůže vyjít. Že je na světě příliš mnoho jiných důležitějších věcí, které je potřeba vyřešit, zažít, přežít, uskutečnit. Naši spolutvůrci přicházeli a odcházeli ze svých lidských a bezdomoveckých příběhů, které se odehrávaly daleko od Kamína, na letmé schůzky s našimi divadelními workshopy a zase se do svých příběhů vraceli. A občas jsme na některé čekali marně. A přesto ... Když šlo do tuhé a termín premiéry se blížil, byli tu. Skupinka jednotlivců, na které bylo spolehnout a kteří dali představení to nejlepší ze sebe. To nejvíc, co bylo v tu chvíli navzdory těžkostem v jejich silách. Chtěla bych všem moc poděkovat, byli (a jsou) skvělí. Ale díky patří i těm, kteří s námi až do finále dojít nemohli nebo nechtěli. Ani bez nich by představení nevzniklo, i oni jsou Pověstníci. Naše představení je jako sám život, nakonec nás všechny překvapilo a možná i trochu zaskočilo. Vlastně vzniklo z naděje proti vší naději. Přála bych nám všem, ať ji neztratíme – ať už stojíme za zástěnou nebo před ní. Ať nezapomínáme, že často vidíme jen obraz, stín, který má vlastní skrytý příběh. A také, že zástěnu lze odstranit, budeme-li chtít. I kdyby jen na chvíli, abychom zatleskali těm, které svět ve stínu stojí tolik sil.

MM, režisérka představení



Milé aktuality,

včera jsem hrál poprvé divadlo. Nikdy předtím jsem ho nehrál a musím říct, že to nebylo vůbec špatné. Nejdřív jsem z toho měl srandu a celou situaci zlehčoval, ale když začali chodit lidi, došla mi vážnost situace a začal jsem mít obavy, jestli to zvládnu. Ale lidi byli naštěstí fajn. Taky mi udělalo radost, že jsem snědl jedenáct chlebiček. Chvilku jsem váhal, jestli zvládnu odehrát celé představení, ale díky psychické podpoře od sociálních pracovníků to nakonec nebyl problém. Určitě už ale po této zkušenosti vím, že ze mě herec nebude.

Přežil jsem, viděl jsem, zvítězil jsem.

LB, herec divadelního představení

Byl to moc krásný večer!

To divadlo bylo boží! Vůbec to nebylo amatérský, bylo to dramaturgicky skvěle vystavěné. Nebylo to ani trochu patetický, ani depresivní, přitom jsem z toho jasně cítila, že to na ulici není ízy. Bylo to poskládané z takových střípků „obyčejnosti“, ve kterých byla nesmírná křehkost vlastně. Nikdo ani nedutal (měla jsem chuť reagovat, aby lidi na scéně věděli, že tam jsme! A sledujeme to s nadšením!), ale nedutali jsme ne proto, že by to nebylo vtipný, ale proto, že to bylo tak vtahující.

Fakt krásná práce.

EČ, lektorka uměleckého workshopu na výrobu pohyblivých loutek

Naše kultura

Divadelní představení bylo jedním slovem bomba. Celý večer se mi moc líbil, světelná show byla doslova úžasná. Velmi ráda bych si představení zahrála znovu. Herecké obsazení bylo ucházející, se všemi se mi hrálo moc dobře. Díky vzájemné spolupráci s dalšími herci jsem se naučila trpělivosti, která mi pomohla některé mé kolegy „nezabít“.

Děkuju!

AB, herečka divadelního představení





Večer plný stínů

Kulturní společenské akce by měly návštěvníky pobavit, nechat poznat nové lidi, dovolit člověku nechat se pohltit energií kolem něj a případně i některé z návštěvníků seznámit s něčím novým. Všechny tyto položky akce „Večer plný stínů“ splňoval, až bych řekla, že možná i překonal.

Už při příchodu byl návštěvník vtažen do uvolňující energie. Prostory Kampusu Hybernská mají přesně to kouzlo, které sedělo na téma akce. Roztomilé venkovní sezení se světlíky všude kolem a s útulnou kavárnou hned vedle.

Okamžitě po vkročení do vnitřních prostor měl návštěvník možnost workshopů, které si Kamino Centrum připravilo společně s klienty a umělci. Plní dobré energie, s úsměvy na rtech začali přizvat k výrobě stínových loutek z papíru, k malování do písku nebo ke stínovému divadlu, při kterém bylo hlavním úkolem uhodnout, jaké zvíře druzí předvádí. Bylo opravdu okouzující, jak se díky tomu člověk rychle vrátil do dětských let a snažil se udělat nejhezčí loutku nebo obrázek do písku.

Kolem deváté hodiny se začali usazovat lidé a začala příprava na divadlo s názvem „Pocestníci“. Nějak jsem předpokládala, že nemůžu očekávat dílo hodné Shakespeara, ale přes to se mě představení velmi dotklo a vtáhlo do děje. Příběh pojednávající o situaci ženy bez domova, která se snaží postavit zpět na vlastní nohy, byl silný a zasáhl mě, natož když si člověk uvědomí, že to není pouze představení, ale že se jedná o opravdové zkušenosti herců, kteří jednotlivé scény ztvárňují.

Hra místy působila lehce depresivně, ale byla doplněna o humorné a uvolňující prvky – například ve scéně z pracovního pohovoru, kdy se jedna z hereček ptá plastové figuríny „Máte k tomu nějaké připomínky, kolegyně?“. Na závěr herečky ukázaly svou pravou tvář a já jsem si říkala, že už jen hraní divadla, které se skládá z jejich možných zkušeností je odvážné, ale ještě se k tomu postavit tváří tvář plnému publiku? To již považuji za opravdu statečný krok.

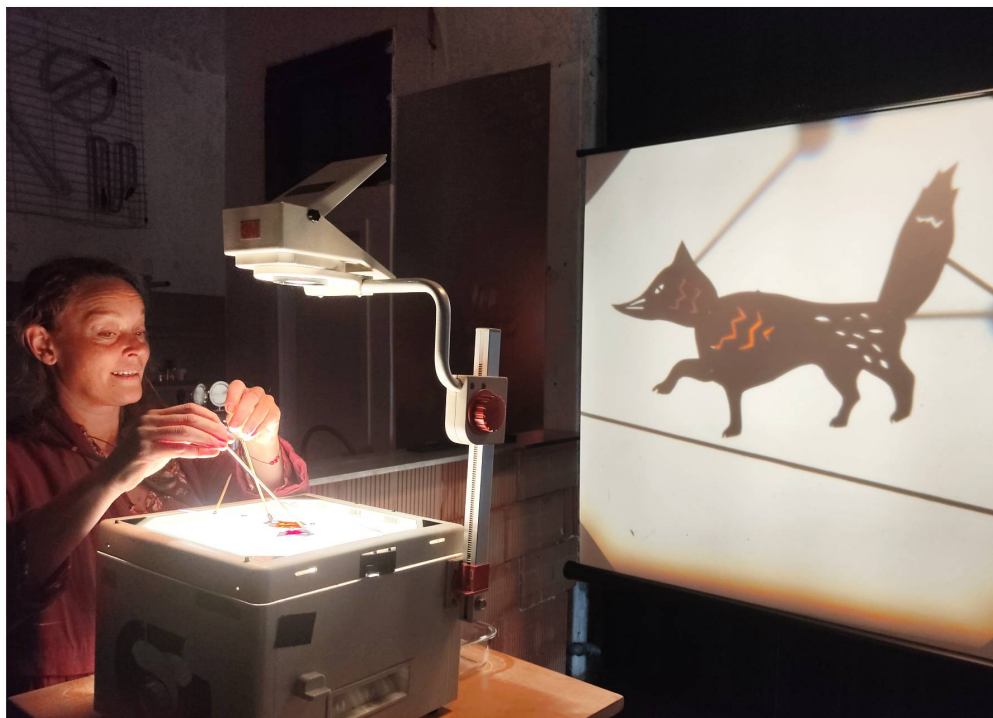
Po tak vážném tématu, kterým si nás divadlo provedlo, přišla na řadu světelná show v podání Blackout Paradox. Za skvělé hudby předvedli neskutečně zajímavou show, při které lidé v sále nejednou tleskali.

Po skončení všech workshopů, divadla a světelné show si mohl návštěvník venku za rozsvícených světlíků posedět u pití a za přítomnosti dobré společnosti. Pro zájemce zde byla i možnost si popovídat s herci divadla.

Odcházela jsem unavená, ale plná radosti z akce.

KB, návštěvnice akce





Kolego a kolegyně, děkuji vám, že jsem s vámi mohla hrát!

Nad mé očekávání premiéra dopadla dobře. Soudě podle mých hereckých zkušeností a podle toho, jak probíhaly zkoušky, jsem představení moc šancí nedávala. Ale trpělivost vůči celému procesu a také trocha taktu během komunikace s ostatními, přinesly své úspěchy. Během zkoušek jsem si musela občas připomenout, že ostatní nemají tolik zkušeností s herectvím a že i přes neznalost některých věcí se snaží, jak můžou a že bych k nim neměla být tak kritická. Takže kolego a kolegyně, děkuji vám, že jsem s vámi mohla hrát!

Jsem díky tomu bohatší o další zkušenost s formátem stínového divadla. Příště se už s vámi do toho nebudu bát jít.

JC, herečka divadelního představení

Návštěva Evropského komisaře

Druhým, velmi výrazným a důležitým mezníkem, ze kterého máme velkou radost, byla návštěva Evropského komisaře pro pracovní příležitosti a sociální práva, pana Nicolase Schmita.

Při příležitosti jeho účasti na předsednické konferenci na vysoké úrovni na téma podpory dětí v kontextu Záruky pro děti konané dne 7. 7. 2022 zavítal ke konci svého pobytu v Praze i k nám do Kamino Centra, které je podpořeno z finančních prostředků Evropského sociálního fondu, Operačního programu Zaměstnanost.

Byla to pro nás vskutku významná událost, a tak jsme se na ni připravovali nejen my pracovníci, ale také klienti. Ti upekli na přivítanou výtečný meruňkový koláč a vytvořili jako dárek na památku ručně malovanou látkovou tašku se symbolem tří listů, které nese Kamino ve svém logu.

S panem komisařem jsme strávili příjemnou tři čtvrtě hodinu, představili mu naši činnost od skupinových aktivit, přes individuální sociální práci až po patronství. Stihli jsme probát mnoho témat a zodpovědět nejrůznější dotazy nejen samotného pana komisaře, ale i jeho kolegů.

Na adresu Kamina se pan Schmit vyjádřil: „Tento velmi zajímavý a inspirativní projekt může také sloužit jako příklad pro práci naší Evropské platformy pro boj proti bezdomovectví“.

MP

(Zdroj citace: EC.EUROPA.EU)



(c) European Union

Ohlédnutí za uplynulým rokem

V době, kdy vychází číslo tohoto časopisu, tedy v říjnu 2022, uběhl právě rok, co Kamino Centrum zahájilo svůj plný provoz a navázalo tím na předchozí projekty Komunitního centra Žitná. Vzhledem k tomu, že jsme se tím dostali do poloviny projektu, se jedná o důležitý milník. Oslovili jsme paní ředitelku Farní charity Praha 1 – Nové Město, Andreu Kubištovou a vedoucí Kamino Centra, Marii Palasovou a požádali jsme je, aby se k uplynulému roku vyjádřily. Níže si můžete přečíst jejich slova.

Camino ... cesta, trasa, způsob

Naše šéfredaktorka mě požádala, zda bych nenapsala krátký článek do nového čísla časopisu, které Kamino Centrum vydává. Řekla mi, že by bylo prima zhodnotit první rok fungování. Možná bych radši psala na stejné téma jako naši klienti: Jak se z toho nezbláznit? A úplně nejradši bych psala o tom, jak se stát vílou.

Ale vlastně tohle ohlédnutí napíšu moc ráda. Na začátku, když jsme se dozvěděli, že máme projekt schválený, museli jsme promyslet spoustu věcí. Na první schůzce jsme řešili úplně základní otázku a to tu, zda do projektu vůbec jít. Uplynul téměř rok od doby, kdy se projekt podával a spousta věcí se od té doby změnila. Prošli jsme dvěma covidovými obdobími, která změnila celou společnost. A také významně změnila situaci lidí bez domova. A tak jsme si pokládali otázky... Je ještě stále projekt aktuální, využijeme ho pro dostatečné množství klientů, bude mít opravdu smysl, dokážeme ho personálně dobře zajistit? Myslím, že v tu chvíli mě někteří kolegové za některé otázky neměli moc rádi a náš projektový manažer byl během celé první schůzky značně brunátný. Myslím, že ty otázky byly na místě a myslím, že bylo dobře, že mě kolegové přesvědčili a do projektu jsme šli.

Do našeho původního týmu přibyla nejdříve nová vedoucí centra a postupně další kolegové. Máša, Adél, Judit, Dana, Dan, Terka a Martina, kteří nyní tvoří náš staronový tým. Skvělý tým...

Udělalí toho za ten první rok spoustu. Každý týden připravují pro klienty skupinové aktivity jako je Kruh, Divadlo / Klub, Vaření a Ateliér. Spolu už navařili mnoho hrců jídla, vytvořili nejrůznější krásné předměty a probrali řadu společných problémů a témat. Ale to hlavní, o co se snaží, je individuální podpora našich klientů. Snaží se společně s nimi najít cestu dopředu, anebo možná zpátky. To je úkolem Kamina (název je z původního camino - cesta, trasa, způsob) - hledání cesty. Kolegové si vytvořili vlastní vizuální nástroje - pracovní listy, se kterými klienti rádi pracují. Také se spolu s klienty účastní komunitních akcí, spolupracují s dalšími neziskovými a příspěvkovými organizacemi. Jejich aktuálně nejvíce viditelným počinem bylo krásné divadelní představení Večer plný stínů, v němž hlavní role sehráli naši klienti, a které bylo doplněné o workshopy a lightshow.

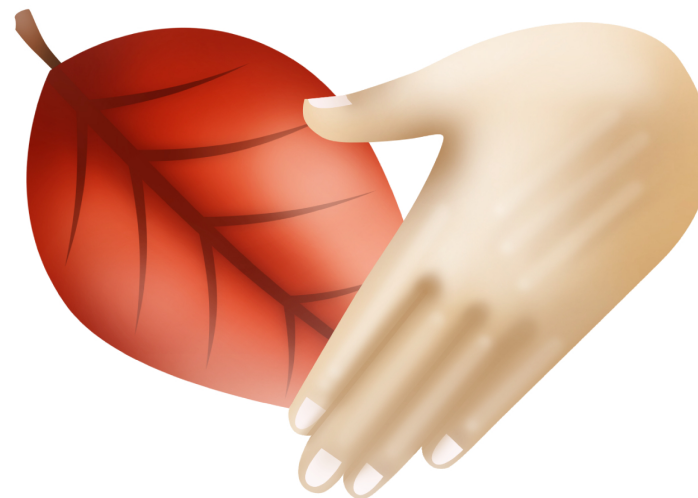
Kolegové z Kamina se stali neodmyslitelnou součástí našeho pracovního společenství. Společně jsme strávili čas při podzimní a jarní potravinové sbírce, pro klienty jsme připravili vánoční oběd s dárky, zúčastnili se Tříkrálové sbírky. Jsme spolu při poradách a společných charitních akcích. Tím, že nejsme velká organizace, jsme si blízko.

Když se podívám zpátky v čase, vůbec nelituji, že mě tenkrát přesvědčili, že do toho půjdeme. Mám z jejich práce radost.

P.S. Ještě dvě poznámky:

1. Zjistila jsem, že Kamino je také jméno fiktivní planety ve filmu Star Wars: Epizoda II - Klony útočí. Klidně si to najdete, ale není to o nás.
2. Vílou se člověk nestane. Tou je :)

AK



Krásné shrnutí paní ředitelky si dovolím doplnit malým ohlédnutím v číslech.

Za roční fungování Kamino Centra, tj. od 1. 7. 2021 - 30. 6. 2022 nás navštívilo celkem 99 klientů, z toho 66 žen a 33 mužů. Do individuální sociální práce se jich zapojilo 20 a 1 do programu Patronství. V rámci skupinových aktivit jsme připravili 49 týdenních programů se 169 aktivitami. Celkově jsme našim klientům poskytli více než 2 000 hodin přímé podpory.

MP

Nebojte se zeptat

V této rubrice odpovídají naši redaktoři z řad klientek a klientů Kamino Centra na dotazy vás, čtenářů. V tomto čísle budou odpovídat na tři zajímavé otázky:

Přináší podzim nějakou změnu pro život na ulici?

Měli jste negativní názor na osoby bez přístřeší předtím, než jste se jimi stali? Změnili jste jej pak?

Jak zvládáte život na ulici? Pohoršené pohledy lidí, bezúčelné dny?

Přináší podzim nějakou změnu pro život na ulici?

Hlavně ochlazení počasí a změnu času, takže je dříve tma.

PJ

Každá změna pro „život na ulici“ znamená větší zátěž pro zúčastněného, zvláště když se jedná např. o snížení teploty, nebo prodloužení tmy na úkor světla, obecného zhoršení počasí a vůbec náročnější životní podmínky, což jsou vše věci, které s sebou podzim přináší. Já vždy na podzim toužila být medvědem – zalezla bych do nory (nejdřív bych se vykrmila) a vystrčila bych nos až na jaře s výkřikem: „Je jaro, Bědo, jaro je tady.“

VH

Zhoršení počasí, výrazné ochlazení, které je během života na ulici dost často spojeno také s nemocemi. Také mě napadá vzpomínka zesnulých, vzpomínka na ty, kteří s námi již nejsou. Podzim tedy znamená nejen změnu počasí, ale zároveň i nálad.

EK

Teď už bydlím. Ale podzim mi přináší, stejně jako na ulici, prudké výkyvy nálad.

JC

Jako změnu pro život na ulici bych určitě uvedla změnu počasí k chladnějším a sychravějším. S tím souvisí také změna šatníku a příležitost se alespoň trochu slušně oblékat. A nejen slušně, ale také čistě. Za další, podzim sebou přináší zhoršení možností hygieny. Lidé bez domova se o sebe chtějí starat, bohužel ne ve všech centrech k tomu mají podmínky. Například nepřítomnost toaletních papírů mi přijde tristní, stejně jako si myslím, že tekuté mýdlo by také mohlo být standard.



Výrazné zhoršení počasí je pro lidi bez domova taktéž o dost složitější. Nemají, kde přespávat, noclehárny bývají plné a na ostatní už nezbude místo. Přišlo by mi vhodné zařídit vícero stanic, či míst, kde by se lidi bez domova mohli dostatečně najíst, umýt a ohřát.

A na konec bych zde uvedla můj letošní cíl – Na podzim roku 2022 již nechci být na ulici.

LR

Podzim => deprese.

Lidem je více smutno, zima a málo slunce, málo tepla, více vrstev oblečení. Moje celozimní rýma.

AB

Jasný ne! Člověk se musí přeorientovat z kraťas a krátkého trička na podvlékačky, svetr, bundu, mikinu a postarat se, aby přežil.

LB

Měli jste negativní názor na osoby bez přístřeší předtím, než jste se jimi stali? Změnili jste jej pak?

Nikdy jsem lidi bez přístřeší neodsuzovala, pouze mi u některých vadilo jejich chování. Proč bych měla někoho odsuzovat, když neznám okolnosti jejich příběhu a nevím, jak se do té situace dostali.

EK

Spíše, než negativní to pro mě bylo nepochopitelné a bezdomovectví ve mně vzbuzovalo hodně otázek – pijí všichni? Proč se nekoupou? Jak přežívají?

Teď už vím, že k tomu vedou různé důvody, a i že jsou různé způsoby, jak lidé na ulici fungují.

TJ

Ano, měla jsem svůj názor, než jsem se do této situace sama dostala. Poté, co jsem poznala tuto skupinu lidí více do hloubky a začala jsem se mezi nimi pohybovat, tak si myslím si, že ti, kteří více méně jeví zájem o své sociální pracovníky a spolupracují s nimi, na tom můžou být daleko lépe než ti, kteří se utápí ve světě beznaděje. Ovšem tento názor se různí od člověka k člověku a nedá se generalizovat.

PJ

Jak zvládáte život na ulici? Pohoršené pohledy lidí, bezúčelné dny?

Strašně se nudím. Ty časy, kdy postrádám protějšek, který by byl stejně milující jako sám Bůh. Bez lidského tepla, které bych zažívala každý den, to prostě nejde a kdybych měla na tyhle věci dbát, tak bych pravděpodobně zemřela, hlavně steskem. Ale jsem milující bytostí, a proto budu ráda účastnicí všech blízkých setkání s lidmi, kteří mají svůj vlastní názor, i kdyby byl třeba pochýlený negativními zkušenostmi s lidmi bez domova.

TK

Sama jsem prožila pár měsíců v těžké situaci, když jsem se soudila s majitelem. Hodně času jsem tehdy trávila v chráněné dílně Metráž a ve Farní charitě Praha 1, přespávala jsem na noclehárnách. Bylo to velmi těžké období, které se ale pro mě stalo velkou životní lekcí. Veškerý volný čas jsem se snažila vyplnit různými aktivitami. Pohoršených pohledů lidí jsem si nevšimla, nikdo to přeci nemá napsané na čele.

EK

Já osobně jsem psychicky poškozený. Spousta lidí mě odsuzuje, aniž by mě znali. Mám pocit, že mnoho z nich si myslí, že všichni na ulici pijí, fetují, nemýjí se. Přitom já osobně chodím čistý, i když spím v lese. Ani nepiji, protože beru léky. Na druhou stranu, když jsem slušně oblečený a umytý, tak se mi stalo, že jsem byl osočený z toho, že nejsem bezdomovec. Potom si vyber. Jsem z toho znechucen a smutný. Hodně lidí nerozumí tomu, proč spím venku, a ne na noclehárně, ale já to tam psychicky nezvládám.

A žádný den pro mě není bezúčelný – musím si obstarat stravu, chodím k lékaři, do sprchy, do kostela, hledám si práci. Někdy mám dokonce pocit, že nestíhám.

TJ

Zatím jsem se v 99 % případů s pohoršenými pohledy nesetkala. Naopak, jednou jsem šla u Františkánské zahrady na toaletu, ale neměla jsem 10 Kč na vstupní poplatek. Jedna paní, která šla kolem mi dala dokonce 20 Kč, abych na toaletu mohla jít. Takže mám pocit, že v 99 % se v životě obejdu bez pohoršení.

Co se týká bezúčelných dní – snažím se svým dnům vždy dávat účel, takže tuhle otázku považuji za zbytečnou.

PJ



Očima klientů

Rubriku Očima klientů vnímáme jako prostor, kde se mohou klientky a klienti vyjadřovat k situacím, které jsou pro nás ostatní možná naprosto běžné, ale život na ulici dává těmto situacím zcela jiný rozměr.

Všichni z nás, a pokud ne všichni, tak většina určitě, známe přísloví, že nemoci nechodí po horách, ale po lidech. Pokud to vztáhneme na téma našeho časopisu, tedy na duševní zdraví a problémy, nebo nemoci s ním spojené, tak se pravděpodobně shodneme na tom, že mohou mít značný dopad na kvalitu našich životů. Nás proto zajímalo, jak naši redaktori zvládají péči o duševní zdraví, případně problémy s ním spojené právě v kombinaci s životem na ulici.

Otázka pro naše redaktory zněla:

„Jak se z toho nezbláznit?“

Jak se z toho nezbláznit aneb moje pilíře

Moje pilíře, na kterých jsem stavěla:

- Pravda
- Rodina a přátelé
- Vyhledat pomoc, říct si o ni
- Koničky

Nejtěžší pro mě bylo si přiznat, proč a jak jsem se do této situace dostala. Důležité pro mne bylo to, že jsem zůstala v kontaktu s dětmi. Nechtěla jsem je svými starostmi zatěžovat. Jejich reakce mě velmi překvapila: „Mami, máš co jíst, jak to vše řešíš?“. K synovi jsem mohla na internet. Při každé mé návštěvě mě vybavili buď jídlem nebo stravenkami. Těch opravdových přátel mi zůstalo pár. Mohla jsem si s nimi kdykoli o tom, co mě tíží, promluvit. A já jsem věděla, že jsou tu pro mne v jakoukoliv denní dobu a nelitují času stráveného se mnou na telefonu.

A ulice sama? Pár nocí na ulici, v tramvaji 24 hodin denně, poté bydlení u kamarádky, následoval pobyt v azylovém domě pro ženy bez domova. Po dvou letech následovalo bydlení v tréninkovém bytě. Dnes už bydlím v bytě a jsem spokojená. Po celou dobu pobytu na ulici mne drželo nahoře hraní divadla. To především. Pak tu bylo fotografování, malování, kreslení. Tohle všechno mi pomáhalo, abych se ze všeho nezbláznila.

JC

Samotář

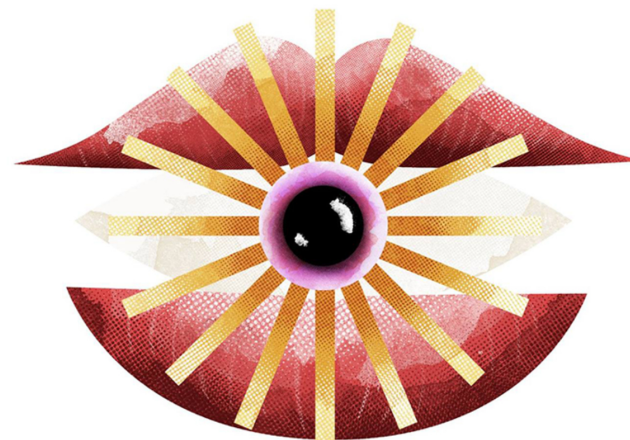
Tuto otázku si pokládám už 20 let, co jsem na ulici. Jsem samotář, nemám rád lidi, a tak se držím zpátky. Chodím spát na místa, kde nikdo není, abych tam byl sám. Dělam si ze všeho legraci, a tak koukám na věci z nadhledu. Raději než lidi, mám zvířata. Lidi si často neumí jeden druhého vážit, neumí dávat najevo lásku. Zvířata lásku umějí dát. Zvíře se ani nedovede zbláznit jako člověk. Další věc je, že mám rád jídlo. Člověk, který má prázdný žaludek, má špatný úsudek a pak je vzteklý a labilní. Dál mi pomáhá cestovat a vyčistit si hlavu. Chodím sám a mám čas přemýšlet.

LB

Duší optimista

Když jsem se před dvanácti lety rozhodla dobrovolně odejít z domova, byla jsem naivní a myslela jsem si, že to bude procházka růžovou zahradou. A ono ne. V mých bezdomoveckých začátcích bylo nespočet situací, kdy jsem si myslela, že život už nemá smysl. Například když mi ukradli doklady, nebo když jsem přišla o práci. Naštěstí jsem ale duší optimista. A navíc, už léta mám takový zvyk - každé ráno přemýšlím nad hezkými věcmi, které se mi v životě dějí, nebo které mě ten den čekají. I maličkosti mi dělají radost. „Maličkosti“ jako to, že venku svítí sluníčko nebo to, že se potkám s přáteli. A přestože již nyní bydlím, díky těmto zkušenostem vím, že život není růžový a každý den je jiný. A to mi pomáhá si těchto malých radostí vážit ještě o něco více.

AB



Profesní okénko



Profesní okénko je rubrika nahlížející do světů různých profesí a zároveň propojuje osoby, které mají o daný obor zájem. Je to rozhovor, který vedou odborníci z různých odvětví společně s klientkami nebo klienty, kteří Kamino Centrum navštěvují. V tomto čísle se budeme věnovat oblasti sociálních služeb. Rozhovoru se zúčastnil sociální pracovník Milan Borecký, DiS., společně s naší redaktorkou AB, která by ráda pracovala s dětmi nebo lidmi bez domova.

Jaká byla vaše cesta k povolání sociálního pracovníka?

Krásná, ale dlouhá. Když se zpětně podívám na můj život, tak bych řekl, že jsem vlastně celý život dělal něco pro lidi. Neřekl bych teda, že jsem řešil úplně sociální témata, ale spíš kulturní. A ani jsem tehdy neřešil peníze, prioritní pro mě bylo to, aby se lidi bavili. A protože jsem trochu subkulturní člověk a nemám úplně moc rád oficiální kulturu, tak jsem se soustředil spíše na pořádání akcí, např. festivalů. A ty střípky, drobečky té cesty, která mě třeba od patnácti, dvaceti vlastně formovala, mi ukázaly, že táhnu k tomu, abych mohl pomáhat lidem nebo dělat něco tomu podobného. A poslední střípek, který mě k tomu přivedl, bylo to, když starosta z mého města přišel s protidrogovým programem. Já se k tomu rozhodl zkusit sepsat laickou metodiku, kterou jsem potom hodil na internet. Starosta a ostatní to tam uviděli a chtěli se mnou spolupracovat. Problém ale tehdy byl v tom, že mi chybělo formální vzdělání a místostarosta, který byl znalý zákonů, mi tu metodiku semlel a vlastně mi řekl, že pokud bych se na tom programu chtěl podílet, musel bych být sociální pracovník a pracovat pod nimi, což jsem nechtěl. A to byl ten impuls, kdy jsem si řekl, že dost. A poslední možný termín jsem se přihlásil na vyšší odbornou školu. A teď se mi to vlastně splnilo, že jsem je obešel a jsem na tom místě, kde jsem chtěl i bez nich. Že si i tak můžu ve svém městě pracovat, tak jak chci a nemusím být ohnutej.

Těď bych se rád zeptal já - co vás přivedlo k této oblasti? A vy tedy teď budete studovat na pracovníka v sociálních službách? To je něco o čem sníte?

Já jsem se k tomuhle dostala spíše náhodou. Nebo ne úplně náhodou, my jsme doma pomáhali odjakživa. Když třeba přišli uprchlíci z Bosny a Hercegoviny, ty maminky s dětma, tak moje mamka zachránila jedné holčičce život. Tehdy jsem si řekla, že moje máma je neskutečná hrdinka a že bych v tom chtěla pokračovat dál. Nebo se mi třeba vybavuje, že jsme měli doma člověka bez domova, který neměl kam jít a nic neměl. Takže si myslím, že mě k této cestě přivedly právě moje zkušenosti. Jinak, já už pracovník v sociálních službách jsem, jelikož jsem si udělala kurz. Nicméně jsem si říkala, že ten kurz pro mě nebyl úplně dostačující, protože jsme obešli spoustu okruhů a témat, které by mě zajímaly.

A právě z toho důvodu jsem se rozhodla, že se přihlásím na střední školu, obor sociální činnost. Ve spolupráci s Kamino Centrem jsem skoro taky na poslední chvíli podala přihlášku a připravila všechny možné podklady, jako je třeba napsání motivačního dopisu. Jsem ráda, že jsem mohla všechno chystat za podpory Kamina, protože mám pocit, že moje čeština občas trochu pokulhává. Ke studiu mě přijali a od září budu studentkou dálkového, nebo lépe řečeno kombinovaného studia.

Takže, ano, momentálně je mým největším cílem dokončení středoškolského studia. A pokud by se mi opravdu dařilo, tak bych si časem také přála dodělat bakaláře, abych mohla být sociální pracovnice, a nejen pracovník v sociálních službách.

Jaká je tedy vaše vysněná pracovní pozice?

Sociální pracovnice s dětmi, nebo s lidmi bez domova.

Jak jste zmiňovala ty osoby bez domova, tak mi to přijde jako skvělejší nápad. Třeba já, jak jsem subkulturně založená a vlastně znám spodek toho města, tak i mnohem líp vím, jak s nimi pracovat. Protože mám ty zkušenosti nejenom osobní, ale i ze svého okolí, např. od přátel. Takže tu odbornost podpoříme ještě tím, že některý ty témata máme přečtený a v té skupině můžete být mnohem platnější než teoretik. Protože k tomu můžete přidat ještě tu duši a ten feeling.

Kdo, nebo co vás inspirovalo k této práci?

Jak jsem zmiňovala už na začátku, byla to rozhodně moje maminka. Vybavuje se mi situace, kdy potkala maminky s dětmi, které uprchly z Bosny a Hercegoviny a pozvala je k nám na zahradu, že tam máme hodně hrušek, tak aby si natrhaly. Ony si je tam šly natrhat a jedna holčička spolkla kus hrušky i s vosou. Holčička zřejmě měla alergickou reakci a začala mít problémy. A její máma to úplně neustála a začala panikařit. A moje maminka si jí vzala do náruče, odnesla domů, zchladiła jí jazyk a díky tomu zmizelo i to opuchnutí. Mně v té době bylo kolem pěti a byla jsem na mamku strašně pyšná tehdy.

Moje mamka prostě byla a je pořád strašně hodná ženská.

A nyní je řada na moji otázku, jak dlouho se sociální práci věnujete?

V rámci vyššího odborného studia jsem měl povinnou praxi, 70 hodin za semestr. A v té organizaci, kde pracuji stále, v Rodinném Centru Routa, jsem prošel takovým kolečkem všeho možného a také jsem tam měl i malý úvazek při studiu. Takže vlastně asi od roku 2017, kdy jsem ještě neměl oficiálně dokončené vzdělání, ale už jsem se v téhle oblasti pohyboval. Byl jsem třeba asistent lektorky zaměřené na trénink paměti. A můžu říct, že jsem pracoval se seniory, lidmi s mentálním postižením, dětmi. A sem by se i hodila vsuvka, že nesnáším administrativu, jsem spíš člověk, co má rád přímou práci a nějaký papírování a byrokracie mě moc nebere.

Ze začátku jste mluvil o vyšší odborné škole, můžete mi trochu přiblížit jaké bylo vaše studium?

Jak jsem již zmiňoval, přihlásil jsem se den před začátkem semestru. Ty začátky byly skvělé, člověk byl hodně namotivovaný, četl jsem všechny povinné i nepovinné knížky. Prostě, na začátku jsem měl hodně síly, ale tak v půlce (cca po roce a půl) zasáhl covid. A já nesnáším studovat přes počítač, v tom jsem byl úplně špatnej. Takže mě ten poslední rok úplně semlel. Na absolutoria jsem šel v září, místo obvyklého června, protože jsem ještě dopisoval absolventskou práci. Tam byly největším kamenem úrazu citace a do toho jsem neměl úplně

dobré téma, o drogách. Takže nakonec to dopadlo tak, že jsem dostal za tři a pak jsem musel svoji absolventskou práci hodně obhajovat právě u absolutorii. S tím ale nebyl žádný problém, jelikož je to téma, o kterém vím hodně. Ohledně ostatních předmětů u absolutorii, tak jsem si vytáhl dobrá témata. Obecně, nemyslím si, že mám ze školy všechno, co bych potřeboval. Ale když se mi stane něco nečekaného, tak si na něco vzpomenu a umím to vyřešit, nebo si s tím poradit.

Vy máte nějaké představy o tom, co vás bude čekat na škole?

Já jsem tu střední školu už studovala, dokonce dvakrát. Poprvé v rámci denního studia, když jsem byla ještě skoro dítě. Napodruhé teda už dálkově, to jsem ale bohužel shořela jako papír. Tehdy jsem na tom byla opravdu finančně špatně a dojížděla jsem až z Písku. Chvilku jsem přespávala na noclehárnách, abych si mohla dovolit cestu do Prahy, ale ke konci už to bylo neúnosné a rozhodla jsem se studium ukončit.

A v rámci praxe a studia, které máte za sebou – bylo pro vás něco hodně náročné?

Hodně náročné pro mě bylo třeba poslouchat příběhy o tom, jak moc některé děti byly zanedbané a jak silné příběhy mají za sebou.

Jednou jsem doprovázela sociální pracovnici, která pracovala v rámci jedné vyloučené lokality. A po sociálním šetření zjistila, že je dítě v té rodině opravdu zanedbáváno. A s tím přijde mnoho dilemat – je to již ve fázi, kdy je nutné podat návrh na odebrání dítěte z rodiny, nebo je to ještě únosné a dá se pracovat s celou rodinou? Byla jsem v té chvíli ráda, že tehdy jsem byla pouze na praxi.

S jakou cílovou skupinou a v jakém zařízení pracujete?

Moje cílová skupina jsou děti a mládež. Organizace se jmenuje Rodinné centrum Routa a já konkrétně pracuji v nízkoprahovém denním centru pro děti a mládež, především v terénním programu. Dvakrát v týdnu mám i ambulantní formu práce (1x v Čelákovcích, 1x v Brandýse nad Labem).

Můžete mi prosím popsat váš běžný pracovní den?

Pokud mám terénní den, tak jsem od 13:00 do 18:00 venku, v terénu. To znamená, že chodím po městě a mám vytipované lokality, kde se děti během odpoledne pohybují. Ty, které neznám, tak oslovuji. Je to vlastně jejich první přímý kontakt s naší organizací, takže se představím, seznámím je s organizací, s tím, co nabízíme a co děláme. A potom se ptám jich, jestli by něco nepotřebovaly, jak se mají apod. Většinou ty děti ani nevědí, že by měly něco potřebovat a je pro ně všechno v pohodě, i když já to vidím jinak.

A to vlastně procházíme dvouměstí a když to vezmu reálně, tak ho za to odpoledne projedeme tak dvakrát. Poslední dobou si měřím i kilometry, kolik našlapu a za jedno odpoledne mi to vychází na cca 15 kilometrů. Samozřejmě nechodím celé odpoledne v kuse, dělám si přestávky.

A pokud mám ambulanci, tak ta probíhá uvnitř a řešíme tam nějaký pokec, poradenství, volnočasové aktivity, tak abychom nalákali děti z venku. Abychom s nimi mohli začít pracovat, protože zaujmout je přímo na té ulici je těžký. Taky se věnujeme individuální sociální práci. Teď přes léto jsem měl třeba jednu klientku, se kterou jsem řešil doučování, její psychické problémy, mezilidské vztahy, nebo třeba i její přechod do jiné školy.

K tomu ještě patří pravidelné porady, supervize a intervize, především ty klientské.

A co vás na té práci nejvíce baví?

Poslední dobou mě nejvíce bavila individuální práce s klienty, především ta spolupráce, o které jsem mluvil před chvílí. A to bylo hodně i tím, že se podařilo, aby se mi klientka otevřela, a to byl neuvěřitelný pocit. Ale samozřejmě to funguje jenom v případech, že je klient rozhodnutý nechat si pomoc a chce s vámi pracovat.

Co je podle vás potřeba po lidské stránce k tomu, aby člověk mohl vykonávat stejnou práci jako vy?

Rozhodně empatie, být ochotný fungovat i pro druhé a mít něco v srdíčku. Samozřejmě je nutné i vzdělání, které si pak můžete dát dohromady s tím svým základem a vznikne to nejlepší. Ideální je kombinace toho nejlepšího z teorie a toho nejlepšího ze sebe. A v neposlední řadě je určitě i důležitý mít k tomu celkově nastavený charakter.

Můžete našim čtenářům vysvětlit rozdíl v kompetencích sociálního pracovníka a pracovníka v sociálních službách?

Hodně to vyplývá ze zákona o sociálních službách, že pracovník v sociálních službách má pracovat pod dohledem sociálního pracovníka a má menší, případně jiný, rozsah svých kompetencí. Dále taky zákon definuje rozdílné nároky na vzdělání, které musí splňovat sociální pracovník a jaké kvalifikační předpoklady musí mít pracovník v sociálních službách. Pokud bych to měl ukázat na příkladu z praxe, tak já jsem sociální pracovník a moje kolegyně je pracovníce v sociálních službách. A třeba když vyplňujeme ambulantní nebo terénní deník, tak kolegyně tam sice může dopsat záznamy, ale já je následně musím zkontrolovat a podepsat.

Jak bojujete proti syndromu vyhoření? Jak relaxujete?

Obecně si myslím, že u syndromu vyhoření je hodně důležité to, jestli to člověk vnímá jako poslání, třeba já si teď neumím představit, že bych dělal něco jiného. Samozřejmě, nějaký pocity jsou a v čase se střídají. Je to jako život, taky to není rovná linka, ale střídá se to. Chvilku nahoru, chvilku dolů. Jinak člověk nežije, ale přežívá. S relaxem mi pomáhají i moje zájmy. Hodně let jsem hrál basketbal, ale s tím jsem musel přestat, protože jsem měl problémy s rukou. No a ve 37 letech jsem začal malovat graffiti a tam prostě vypnu, jako když jsem házíval na ten koš. Jsem tam sám za sebe a vnímám jenom ty barvy a zed'. Přes dvacet let taky píšu poezii, díky té si taky upouštím myšlenky. Právě v tom je pro mě poezie tak důležitá, že díky ní ze sebe dostanu všechno.

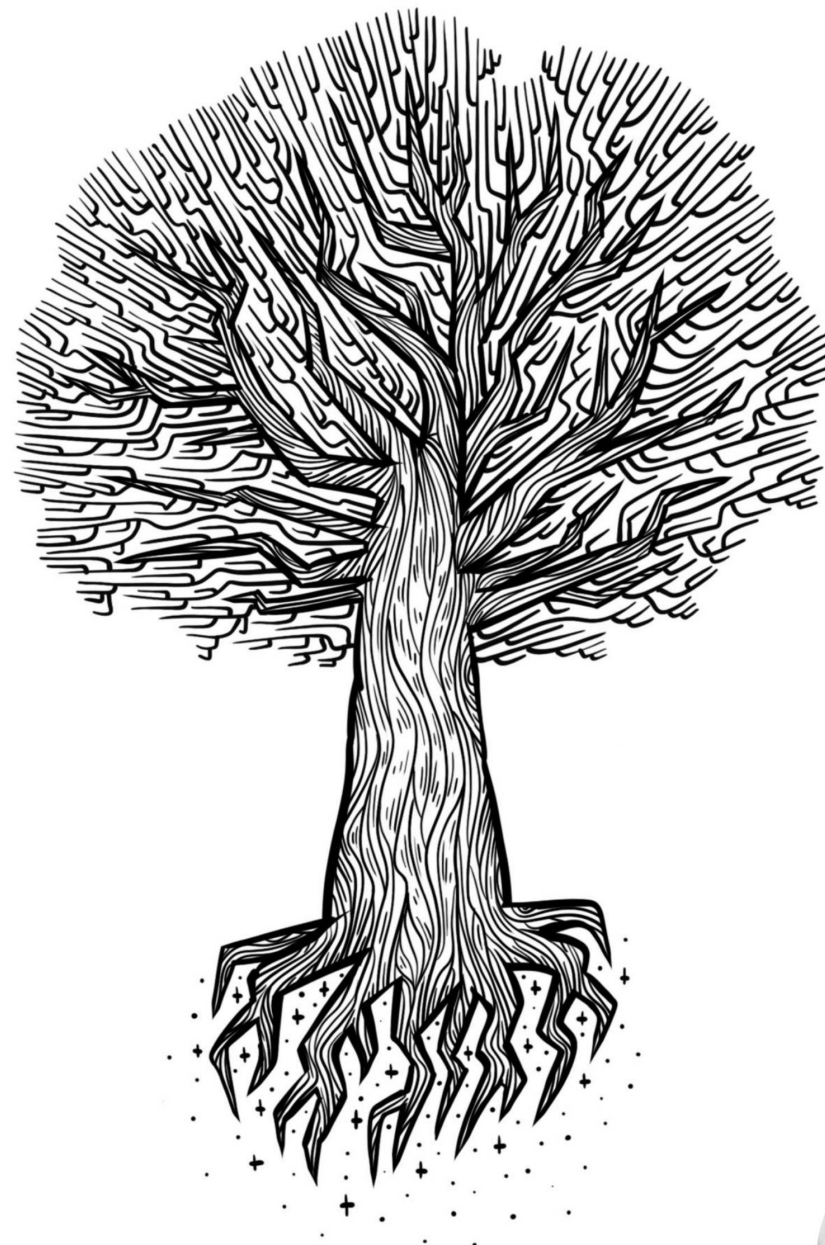
Inspiruje vás nějak vaše práce i v osobním životě?

Určitě mi ta práce hodně změnila pohled na lidi a rozšířila mi obzory, především v pochopení lidské různorodosti, že tisíc lidí se rovná tisícům chutí. Předtím jsem se možná na lidi díval trochu s nějakým předsudkem, nebo s šablonou, dneska už vůbec.

A velkou inspiraci mám v tom, že se na všech snažím hledat to dobré, že mě nezajímá to špatný. Protože každé v sobě má něco dobrého.

A tímhle krásným poselstvím bych dnešní rozhovor ukončila. Moc vám děkuji za váš čas.

Taky děkuju. A moc vám držím palce se studiem.



Kamino Centrum

Individuální sociální práce

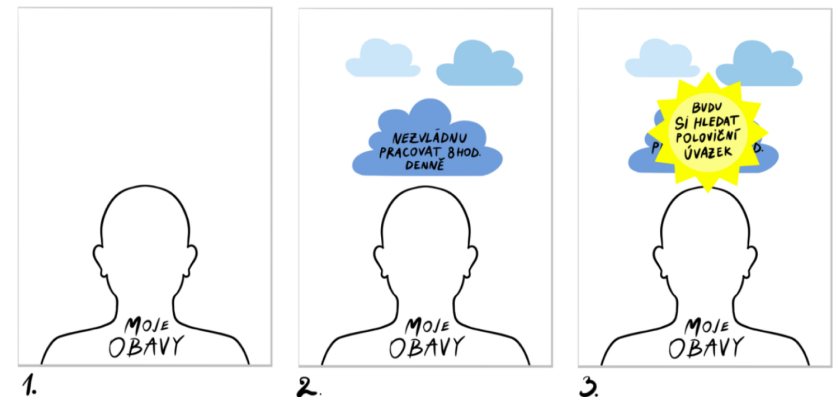
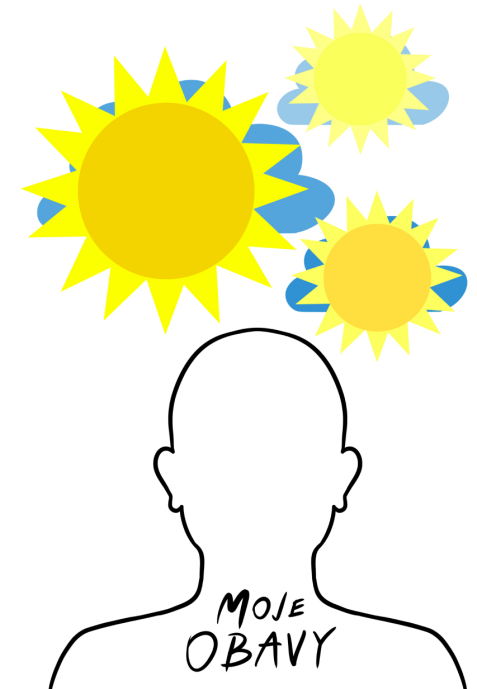
V prvním, zimním čísle časopisu jsme představili aktivity Kamino Centra. Vedle těch skupinových se věnujeme i individuální sociální práci. Ta vychází z konceptu plánování zaměřeného na člověka a dále ho kombinuje s dalšími metodami. Klíčovými principy tohoto přístupu je mimo jiné hledání silných stránek, hodnocení současnosti a definování potřebných změn do budoucna. V rámci projektu jsme vytvořili vizuální pracovní listy, které nám pomáhají při mapování, nastavení individuálního plánu, řešení obtížných situací aj. Některé z nich vám na následujících stránkách představíme.

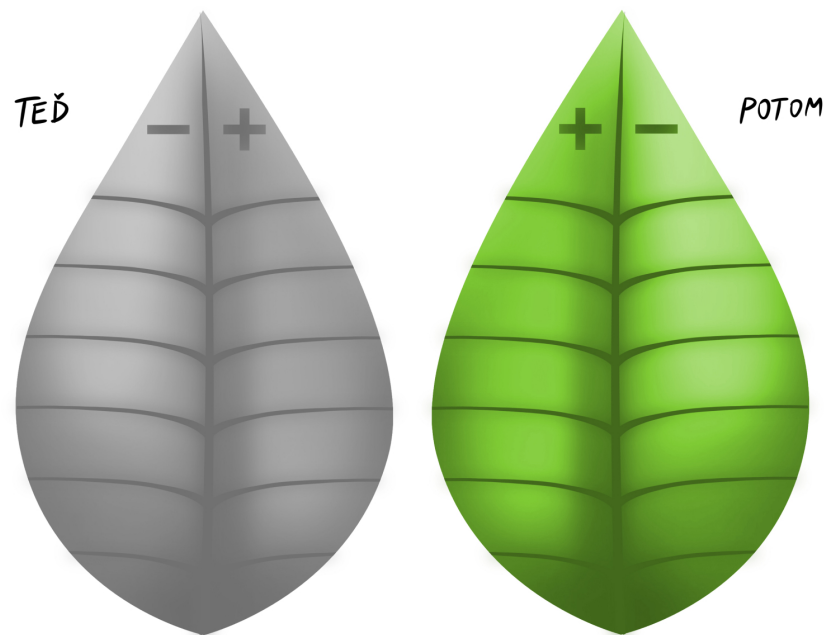


Když se Vás někdo zeptá na Vaše silné a slabé stránky, téměř nikdo nemá problém hned vysypat z rukávu několik těch slabých. Ale co ty silné?

U nás v Kaminu věříme, že každý něco umí a dokáže. Jen na to občas zapomene, anebo to nevidí. Proto společně s klienty hledáme a objevujeme jejich silné stránky. Pomáháme je pojmenovat, snažíme se je dále rozvíjet a posilovat. Silné stránky jsou naše vnitřní zdroje, ze kterých můžeme čerpat a stavět na nich v nejrůznějších oblastech života. Uvědomování si vlastních silných stránek podporuje pozitivní sebenáhled, důvěru v sama sebe a své schopnosti. Představují i potenciál, který lze využít k dosažení svých cílů. Pracovní list Moje silné stránky zachycuje, v čem jsou klienti dobří a v čem vynikají. Znat svoje silné stránky není o vychloubání, ale o tom, být si vědom vlastních kvalit.

Kdo z nás neměl někdy obavy? Obavy mohou být v různé intenzitě a s tím jde ruku v ruce i jejich prožívání. Od těch nepatrných, které nám jen přelétnou myslí, přes ty větší, které nás dokáží potrápít, až přes obrovské, které nás sužují. Každý to má jinak. Stejná situace jednoho zaskočí, druhý ji přejde takřka bez povšimnutí. Na obavy nahlížíme jako na překážky, které nám mohou bránit pohnout se z místa kupředu nebo něco ve svém životě změnit. Společně s klienty dáváme prostor obavám vizuálně se zhmotnit v podobě mraků plujících nám nad hlavou. A protože jsme přesvědčeni, že za každým mrakem vyjde opět slunce, hledáme cesty a způsoby, jak je rozehnat a vypořádat se s nimi. Správně uchopené obavy se pak mohou stát výzvou a novým začátkem.





Jak se říká, „Život je změna“. Nenasazujeme klientům růžové brýle. Naopak připouštíme, že každá změna nám něco přinese, ale také něco vezme. A tak se na ty klady a zápory díváme optikou současnosti i budoucnosti. Co klientovi na současnou situaci vyhovuje a co naopak ne. Potom si nastíníme, jak by to mohlo vypadat, když se změna uskuteční. Klient poté může vyhodnotit, zda-li pro něj bude změna přínosná, či nikoliv.



Někdy je cesta k vytyčenému cíli opravdu dlouhá. Může se pak zdát, že naplnění cíle je v nedohlednu, i když už jsme toho hodně ušli. Tento pracovní list slouží k ohlédnutí za tím, co se nám už podařilo. Reflektováním splněných dílčích kroků s klientem sledujeme, kam se posunul. Protože i malý úspěch na cestě za tím velkým se počítá.

Duševní zdraví u osob bez přístřeší

Jak jsme psali již v úvodu, toto vydání časopisu jsme se snažili zaměřit i na tematiku duševního zdraví u lidí bez přístřeší. Oslovili jsme psycholožku Mgr. Terezu Rumlerovou, která dochází do našeho Nízkoprahového denního centra pro ženy, kde poskytuje odbornou psychologickou pomoc a položili jsme jí několik otázek týkajících se psychického zdraví žen bez domova.

Zároveň si také uvědomujeme, že podzimní počasí s sebou může přinášet zhoršení nálady téměř u každého, proto jsme Terku požádali i o to, jestli by mohla vytvořit informativní tabulku, ve které vystihne rozdíly mezi „podzimním splínem“ a opravdovou depresí. Najdete ji na konci rozhovoru.

Mohla byste se prosím našim čtenářům představit? Co jste vystudovala a kde, kromě naší organizace, pracujete?

Jmenuji se Tereza Rumlerová a pocházím z malé vesničky ve Východních Čechách. Vystudovala jsem psychologii na Univerzitě Palackého a v době vydání tohoto článku (doufám), bych měla mít ukončené doktorské studium v oboru klinické psychologie. Dále si dělám psychoterapeutický výcvik, který obnáší jak teoretické vzdělání, tak mnoho hodin vlastní zkušenosti. A aktuálně pracuji jako psycholog ve zdravotnictví v psychologické ambulanci.

Jak dlouho se u nás, ve Farní charitě Praha 1 - Nové Město, věnujete práci s ženami bez domova?

Nechce se mi věřit, jak rychle čas běží. Psychologickému poradenství jsem se zde začala věnovat v roce 2018. Takže to jsou již čtyři roky, co se tady věnuji práci se ženami.

Co vás na této práci baví nejvíce?

Když se zamyslím, co mě baví nejvíce, asi bych zmínila hlavně kouzlo lidského setkávání, které konzultace přinášejí. Dále také možnost naslouchat a podporovat tolik zajímavých žen v jejich nelehkých životních situacích. Každé jedno setkání se pro mě stává velkým obohacením.

Je zde naopak něco, co je pro vás náročnější?

Jedna z nejnáročnějších věcí, kterou spatřuji, je ta, že ne vždy se ženy opět do centra vrací, a tak někdy zbude nedopovězený příběh a možné obavy, zda se „tam venku“ něco nepříhodo.



S jakými tématy, samozřejmě pouze v obecné rovině, se na vás klientky nejčastěji obrací?

Témata setkávání se dají velmi těžko zobecnit, ale pokud bych se o to měla přeci jen pokusit, jmenovala bych následující: problematika závislostí, násilí v partnerských vztazích. A obecně velmi pokřivený a negativní pohled na sebe samu. Často se setkávám s tím, že ženám, se kterými zde pracuji, bylo už od malička vštěpováno, že v životě ničeho nedosáhnou, že na to nemají. A ačkoliv se jim následně podařilo v životě dosáhnout různých úspěchů, dostudovat školu, najít si zajímavou práci nebo založit rodinu, jako by toto někde vzadu bylo takovým strašákem, který se často následně naplnil.

Co si myslíte o duševním zdraví u osob bez domova? Je podle vás psychologická, příp. psychiatrická péče, kterou nyní mají dostatečná?

Myslím si, že psychologická a psychiatrická péče bohužel dostatečná není. Obecně je nyní nápor na psychiatrii a psychology tak velký, že buďto nepřijímají nové pacienty vůbec, nebo mají několikaměsíční čekací doby. Konkrétně pro lidi bez domova je otázka péče o jejich psychické zdraví velmi specifická. Často se v jejich žebříčku priorit (a musím podotknout, že z logiky přežití na ulici je to pochopitelné) dostává na poslední příčku, ačkoliv ani zdraví fyzické není lidmi bez domova zrovna opečováváno. O to víc, mě nepřestane udivovat, jaké podmínky jsou schopni zvládat. Jsem toho názoru, že ve většinové populaci stále panuje domněnka, že jedinci bez domova jsou buď osoby závislé, nebo psychiatricky nemocné, a ačkoliv i to může být pravda, rozhodně to není pravidlem. Existuje i velká skupina lidí, kteří zvládnou projít životem na ulici bez toho, aniž bychom mohli mluvit o nějaké psychické poruše. Často mi nezbývá než žasnout nad tím, kolik různých zdrojů si jsou klientky v náročných situacích schopné najít. K této otázce mě také napadá i to, co jsem již zmiňovala výše a nazvala bych to „spadnutím do začarovaného kruhu“. Je normální, že v zátěžových situacích jedinec využívá různé obrany, které jsou více či méně účinné. Některé ženy se například v jistém prostředí naučí přemýšlet ve smyslu „abych zde mohla lépe fungovat, nesmím nikomu věřit a s ničím se svěřovat“, což je scénář, který je v jistém kontextu pochopitelný. Zároveň ale takto naučený mechanismus pak například znesnadňuje vyhledání pomoci.

Napadá vás k tématu duševního zdraví u osob bez přístřeší ještě něco, co nezaznělo a vy to považujete za důležité?

Přijde mi velmi důležité zmínit to, čemu se vy tady věnujete, a to je přiblížení obou světů. Nejedná se jen o pomoc pro jedince bez domova, ale jako velmi cenné vnímám i to, že se snažíte společnosti ukázat, co vše problematika bezdomovectví obnáší. Naprosto mě nadchl projekt, kdy jste dělali kalendáře a diáře, ve kterých jste bořili jednotlivé stereotypy týkající se lidí bez domova. Skvělé mi také přijdou projekty, jako je vaření, možnost kreativní tvorby, ať už hraním divadla nebo výtvarnou činností. Rozvíjet talenty, hledat zdroje, to mi přijde jako velmi důležitý protektivní faktor, který věřím, pro psychické zdraví klientek dělá mnoho. Důležité mi zde v centru také přijde to, že jsem se nikdy nesetkala s tím, že by kdokoliv z personálu problémy bagatelizoval, apriori klientkám nevěřil.



To, že je jim zde dána důvěra společně s plným respektem toho, v jaké situaci se nyní nacházejí, vnímám jako podstatné pro budování správného sebeobrazu a dobré cestě na tom jak „vyjít z bludných kruhů“. To samo o sobě je velmi léčivý proces.

Co byste doporučila našim čtenářům, aby se cítili v psychické pohodě i na podzim?

To je tedy, těžká otázka na konec. Nerada bych, aby odpověď vyzněla jako nějaké klišé. Co mě napadá je zaměřit svou pozornost na drobné věci. Mění se už listí na stromech? Jsou na nich ještě listy? V dnešní době plné negativních zpráv také vnímám jako užitečné si je „dávkovat“. Konzumace tolika negativních informací z rádií a novin dobré náladě neprospívá. Co bych ještě doporučila, je nemít obavu si říct o pomoc, v případě, že je špatná nálada dlouhá, k nevydržení a nezapomínat na to, že je možnost se na někoho obrátit. Může se jednat o různá krizová centra, linky nebo třeba komunitní centra. Možná (a bohužel dost pravděpodobně) se problém hned nevyřeší, ale vědomí toho, že na tíživou situaci člověk nemusí být sám (jak se říká sdílený problém je poloviční problém), že existují další možnosti, které mohou pomoci k získání jiného pohledu na problém, může být velmi prospěšné.

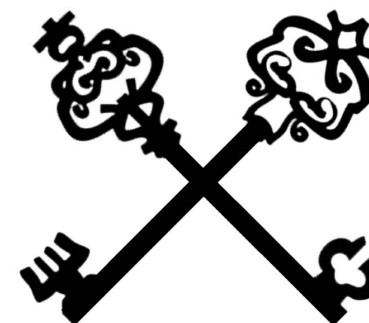
Moc děkujeme za rozhovor,
TR, AČ



Podzimní splín vs. deprese

Špatná nálada např. spojená se změnou ročního období ještě nutně nemusí znamenat onemocnění známé jako deprese. Špatná nálada je součástí našich životů. Její prožití může být také jistým přínosem, který nám může ukázat, co je pro nás v životě důležité. Také je spojena s koncem životních etap nebo ztrátou blízkých lidí. Pokud mluvíme o depresi, jedná se o závažné psychiatrické onemocnění, které vyžaduje odbornou pomoc.

Deprese	Podzimní splín
Depresivní nálada, intenzivní „pocity prázdnoty“	Špatná nálada, nenabývá však takové intenzity
Nemusí být přítomný žádný „spouštěč“	Změna počasí, úbytek světla může náladu zhoršovat
Trvá dva týdny i déle	Nedrží se nás tak dlouho
Deprese (depresivní nálada časně po ránu)	Přichází spíše večer
Sociální kontakty nejsou vyhledávány	Sociální kontakt může náladu zlepšit
Aktivity, které bavily, náladu nezlepšují	Je možné se zaměstnat oblíbenou aktivitou
Sebevražedné myšlenky, sebepoškozování	Není přítomno
Potřeba vyhledat odbornou pomoc	Odborná pomoc není nutná



Desatero

Pro osoby bez přístřeší podzim neznamená pouze zhoršené počasí a zkracování dnů. Podzim s sebou přináší jednu zcela zřejmou informaci a totiž tu, že se k našim klientům začíná blížit nejtěžší období roku - zima.

Sepsali jsme proto níže uvedené desatero doporučení od našich klientek a klientů, jak se na podzim co nejlépe připravit, aby zimu zvládli. Celé desatero berte prosím s humorem a nadhledem, stejně jako klienti, kteří jej sestavovali.

1. Kup si letenku do teplých krajín.
2. Na podzim se vdej/ožeň, na jaře se rozveď.
3. Vyhlédni si místo pro zimní spánek - jako medvěd. Poté zalehni od 1. listopadu do 1. dubna.
4. Doplň tělesné zásoby, především ty tukové.
5. Vyber si lavičku na klidném místě a začni shánět dostatečně velký karton.
6. Mysli na své zdraví, máš jenom jedno.
7. Sežeň si teplé ponožky a dobré zimní boty, později už v charitním šatníku nebudou.
8. Nezapomeň na pořádný plecháč, teplého čaje není nikdy dost.
9. Zbystři své smysly, ať nepřijdeš o své poklady.
10. Čím větší chladno, tím delší trvanlivost potravin v konfácích.

AB, LB, MB



Z našeho Vaření

Stejně, jako v předchozím čísle, vám v této rubrice představíme oblíbené recepty klientů a klientek Kamino Centra.

Vzhledem k tomu, že v ruce držíte podzimní číslo, trvalo klientům jen malou chvíli, než se většinou shodli, že typicky podzimním jídlem je dýňová polévka. Při psaní tohoto receptu jsme polévku společně vařili a z celého hrnce nezbyla ani kapka, jak všem moc chutnala. Proto ji s čistým svědomím můžeme doporučit i vám.

Ingredience:

- 1 ks středně velké dýně Hokkaidó
- 500 g mrkve
- 3 ks větších brambor
- 250 ml smetany na vaření
- 2 ks kostky zeleninového bujónu
- Balzamický ocet
- Sůl, pepř

Postup:

Nejprve začneme tím, že si oškrábeme brambory i mrkev a důkladně je omyjeme pod tekoucí vodou. Dále vše nakrájíme na kostičky a vložíme do připraveného hrnce. Poté se začneme věnovat dýni. Nejprve jí rozřízneme a vydlabeme vnitřek, který můžeme vyhodit. Poté dýni rozkrájíme na menší kostičky (zde opatrně, kůra dýně je hodně tvrdá a krájení může jít hůře). Až budeme mít hotovo, dýni omyjeme a přidáme do hrnce k bramborám a mrkvi. Do hrnce nalijeme vodu a polévku přivedeme k varu.

Do polévky přidáme sůl, pepř a dvě kostky zeleninového bujónu. Vaříme cca 20-30 minut, do úplného změknutí zeleniny. Až bude zelenina měkká, polévku na chvíli odstavíme a poté tyčovým mixérem zeleninu rozmixujeme do konzistence hustého hladkého krému. Vratíme zpět na plotnu a zjemníme ji smetanou. Necháme provařit na mírném plameni cca 5-7 minut. Nandanou polévku můžeme ještě dozdobit pokapáním balzamickým octem a smetanou.

Dobrou chuť!
AB



Z našeho Ateliéru

Tato rubrika slouží k předání praktických návodů a postupů, které máme osvědčené z tvoření v rámci našeho Ateliéru.

Ptali jsme se klientů, jaký postup by si vám přáli na těchto stránkách předat a jediná naše podmínka byla, aby se jednalo o tvoření, které souvisí s podzimní tematikou. Hlasování bylo téměř jednomyslné a díky tomu pro vás máme připravenou výrobu vonných svíček do zavařovacích sklenic.

Potřebujeme:

Čisté zavařovací sklenice s víčkem

Bílý balakryl

Štetec na balakryl

Štetec na lepidlo

Ubrousek se vzorem

Nůžky

Herkules

Aromatický olej dle výběru

Bílý vosk na rozpuštění

Barevný vosk

Knot

Hrnce na vodní lázeň -

jeden větší + jeden menší

Vařečka (starší, „na zničení“)



Postup:

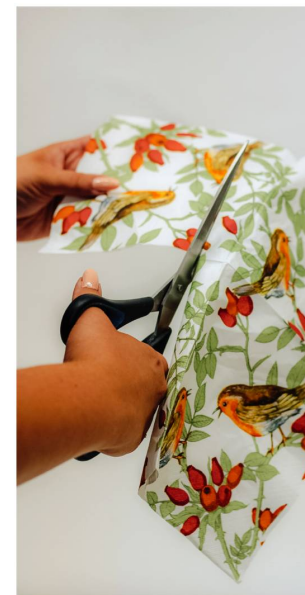
Na začátek si připravíme veškeré potřebné vybavení. Poté začneme s výrobou víčka. Nejprve si víčko natřeme bílým Balakrylem, ideálně ve dvou vrstvách. Druhou vrstvu natíráme až po úplném zaschnutí té první.

Mezitím si připravíme ubrousek se vzorem, který chceme mít na víčku. Motiv a velikost ostříháme do tvaru víčka. Ubrousek bude mít více vrstev, ty je potřeba odloupnout, dokud nebude pouze jedna vrstva - to poznáme tak, že ubrousek bude téměř průhledný. Dále vezmeme vybraný motiv a přiložíme ho na nabarvené víčko.

Jako další krok si vezmeme štětec s lepidlem, kterým začneme pomalu nanášet lepidlo na ubrousek. Je nutné dávat pozor na jemné tahy a na štětec moc netlačit, aby nedošlo k protržení ubrousku. Lepidlo musíme nanést na celý povrch víčka s ubrouskem, tedy i na boční strany. Pokud trochu ubrousku přebývá okolo, necháme lepidlo zaschnout a přebytečné části opatrně odtrhneme. Po zaschnutí lepidla máme víčko hotové.

Na přípravu svíčky budeme potřebovat vodní lázeň. Připravíme si větší hrnec s vodou, do kterého dáme menší, naplněný bílým voskem a přivedeme k varu. Do bílého vosku opatrně přidáme barevný vosk, dle našeho výběru. Barevný vosk musíme přidávat pomalu a postupně, raději méně než více. Počkáme, než se vosk rozpustí do tekuté formy a poté přidáme námi zvolený aroma olej. Hotovou směs nalijeme do připravené zavařovací sklenice s knotem a necháme zatuhnout. Po vychladnutí vosku máme hotovo.

AČ



Osmisměrka

O
L E N
L L C O N
H O U B A
Y Ž U P B O O
P N D Ž Y A D R V
J E Ž E K K T C I
Š O Ř E C H Y N O A N S
Í R O N R O E R L O K
A P A K A N P L Z I B L Š
N K N D E Á A Á R S R I Á
V Í Y Ž L Č Ř Ř P N T A Z L M
Í L P O S V Í C E N Í N E U U
R H P V N A J E L E N Í Ň G Ž
B A Y F Á S A E R E V O L U C E A
S R N A O K H N Ě D Á R T Í V I D
A Š A R S O E D Y K Č I Š U D E E
D I T M N V É Č P K Č P M A Š P N
Š Š Á B Š Í O Á E Č R H T A L
K A Ř Ť O D Č R R Á M N V I A
Y K K K Z R V K K D Í U S Z Ý
V Y I U E A Y A K Č T G M
M B N D Ý N Ě I O D L
Á R Ý M A N P E H
Č A J Y A Š A
Í D Ť

AŽ
2X CO
2X DO
8x NE
2x UŽ

ABY
BOR
ČAJ
ČÁP
DAR
DEN
2X HON
LEN
MÍČ
MUŽ
NOC
ONA
SAD

2X DÉŠŤ
DÝNĚ
HADI
MLHA
ROSA
RÝMA
SRNA
ZÁŘÍ
ŽENA
2X VÍRA
VÍTR

GULÁŠ
HLÍNA
HNĚDÁ
HOUBA
JELEN
JEŽEK
LISTÍ
LOUŽE
MRAKY
OŘECHY
PÁRKY
ŘÍJEN
ŠÍŠKY
ŠÍPKY

BURČÁK
DRÁČEK
GUMÁKY
KOŘENY
LOPATA
PODZIM
POLENO
SVÍČKA

DEŠTNÍK
DUŠIČKY
ČERVENÁ
KAŠTANY
PÁLENKA
SKLIZEŇ

BRAMBORA
ORANŽOVÁ
FARMÁŘKY
LISTOPAD
PAVUČINY
REVOLUCE

POSVÍCENÍ
VINOBRANÍ



EVROPSKÁ UNIE
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Farní charita
Praha 1 – Nové Město



Kamino
Centrum

Lidé Lidem

