



PRAMENY

Rok Charity Olomouc
v příbězích, obrazech a souvislostech

2025

PRAMENY 2025

**Rok Charity Olomouc v příbězích,
obrazech a souvislostech**

OBSAH

OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2025 V CHARITĚ OLOMOUČ	4
Úvod ředitele	6
Středisko pro lidi bez domova.....	7
Středisko pro lidi s duševním onemocněním.....	10
Středisko pečovatelské služby.....	13
Středisko pro rodiny a krizovou pomoc	16
Středisko materiální pomoci a dobrovolnictví.....	19
Úsek zdravotních služeb	23
CO DĚLÁME A PROČ	25
Investujeme... do lidí i do zázemí	26
Měníme model řízení a vzděláváme nové vedoucí služeb	26
Sdílíme zkušenosti na minikonferenci v Lutíně	28
Otevíráme Edukační místnost pro pečující	33
Budujeme zázemí pro lidi s duševním onemocněním v Řepčíně	34
Setkáváme se při svěcení prostor na Wurmově 5	37
Pomáháme dlouhodobě.....	39
Doprovázíme lidi bez domova už 20 let.....	39
Vnímáme denní centrum jako přestupní stanici, ne konečnou zastávku <i>Rozhovor s Kristinou Kachníkovou, vedoucí NDC</i>	41
Vzpomínáme na počátky Nízkoprahového denního centra <i>Rozhovor s Věrou Leonou Martinkovou</i>	45
Oslavujeme 25 let Tříkrálové sbírky	50
Jsmo otevření novým setkáním i výzvám.....	54
Když se potkává víra a služba: Návštěva z nadace Renovabis v Olomouci... 54	
Noc kostelů přilákala na Wurmovu stovky návštěvníků	55
NZDM Etapa představilo výzvy, kterým čelí mladí lidé	56
Tísňová péče ISIDOR+	56

Dáváme i přijímáme a společně sloužíme	59
Náš kolega má „srdce na dlani“	59
Velehradská benefice podpořila charitní projekt Kup oběd	60
Doprovázíme své klienty i na poslední cestě.....	61

ODBORNÁ KONFERENCE: Trauma, psychosomatika

a lidé s duševním onemocněním	63
„Péče o psychickou pohodu není jen téma odborníků, ale každého z nás.“ <i>Rozhovor s Bárou Cigánkovou, vedoucí SDO</i>	64
Ohlédnutí za konferencí.....	68
Nepříznivé zážitky v dětství v biopsychosociálním kontextu* <i>MUDr. Natália Kaščáková, PhD.</i>	72
Stručný nástin vývoje psychosomatického myšlení* <i>MUDr. Michal Kryl</i>	77
Zranění, které potřebuje být viděno* <i>Mgr. Kateřina Mrzenová, Mgr. et Mgr. Darina Gilarová</i>	82
Trauma v kontextu práce na krizové pomoci* <i>Tomáš Pavlíček, DiS., Roman Moulis, DiS.</i>	88
Důležitost příběhu v práci s lidmi s duševním onemocněním* <i>Jindřich Jašík</i>	91

ROMOVÉ V KATOLICKÉ CÍRKVI

<i>Mgr. Ing. Květoslava Princová, Ph.D.</i>	95
--	----

* Odborný text

OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2025 V CHARITĚ OLOMOUC

Charita Olomouc poskytuje široké spektrum sociálních a zdravotních služeb lidem v různých nepříznivých životních situacích. Zaměřuje se na pomoc lidem bez domova, seniorům, nemocným, rodinám i dalším ohroženým skupinám. Nabízí terénní, ambulantní i pobytové služby, sociální a zdravotní péči, poradenství a podporu směřující k větší soběstačnosti a zlepšení kvality života klientů. Dále provozuje re-use centrum, čímž podporuje cirkulární ekonomiku a propojuje ekologii se sociální a charitativní činností.



ÚVOD ŘEDITELE

Vážení přátelé, partneři a milí čtenáři,

rok 2025, který vám představujeme v této publikaci, byl pro Charitu Olomouc obdobím, kdy se opět dlouhodobé vize a plány začaly měnit v realitu, kterou můžete vidět v ulicích našeho města. Pokud bych měl tento rok shrnout jedním slovem, bylo by to zakořenění. Doufám, že v našich hodnotách, ale i v konkrétních místech, která dávají naší pomoci nový rozměr.

Velkým milníkem a radostí pro nás bylo květnové posvěcení zrekonstruovaných prostor na Wurmově 5. Toto historické srdce naší Charity se po náročné opravě stalo moderním a bezbariérovým zázemím. Jsem hrdý, že jsme schopni zrekonstruovat i významný památkový objekt za účelem pomoci lidem se sníženou soběstačností.

Naše pomoc se však v uplynulém roce rozrostla i do dalších částí Olomouce. V Řepčíně jsme vybudovali zcela nové zázemí pro lidi s duševním onemocněním, čímž nabízíme klientům důstojný prostor pro jejich cestu k zotavení a také nové bydlení ve vysokém standardu. Zároveň jsme dokázali pružně reagovat na potřeby našich nízkoprahových služeb – na Černé cestě jsme vytvořili nové, byť dočasné zázemí pro Centrum materiální pomoci a Nízkoprahové denní centrum. Tato místa jsou důkazem naší akceschopnosti a odhodlání být nablízku tam, kde je nouze největší. Zdůraznil bych, že jsme často nuceni reagovat nanejvýš flexibilně, byť mám někdy pocit, že mnozí okolo nás takové slovo ani nemají ve slovníku.

Všechny tyto stavby a projekty by však bez lidí byly jen prázdnými schránkami. Rok 2025 byl i rokem vnitřní transformace – upevnili jsme nový systém řízení a investovali do vzdělávání našich vedoucích, aby Charita zůstala pevnou a profesionální organizací i v nejisté době. Nemyslím si, že jsme dokonalí. Chci však mít jistotu, že o svých nedokonalostech a selháních dokážeme mluvit a přijímat je jako zdroj růstu. Uvidíme, jak se nám to bude dařit.

Inspiraci jsme čerpali i za hranicemi, například při společné konferenci s kolegy z prešovské Charity v Lutíně. Zjistili jsme, že ač působíme v jiném legislativním prostředí, naše dilemata, radosti i víra v důstojnost každého člověka jsou identické.

Děkuji vám, že nám pomáháte být tím „stromem u vodních proudů“, který nese ovoce v pravou chvíli. Děkuji našim zaměstnancům za jejich mravenčí práci, dárcům za jejich štědrost a městu i kraji za partnerství, bez kterého bychom výše zmíněné projekty nikdy nedokončili. Mnoho jiného by si zasloužilo zmínku. Jsem rád, že se posouváme, i když to není jednoduché.

Přeji vám inspirativní čtení příběhů, které tvoří prameny naší společné práce.

Petr Prinz
ředitel Charity Olomouc

STŘEDISKO PRO LIDI BEZ DOMOVA

Středisko pro lidi bez domova Charity Olomouc působí od roku 1991 a poskytuje komplexní pomoc lidem bez zázemí i v krizových životních situacích. Nabízí ubytování (azylové domy, noclehárny, domovy pro osoby se sníženou soběstačností), denní služby, terénní program, sociální poradenství i zdravotní péči. Zaměřuje se na řešení bezdomovectví, podporu soběstačnosti a reaguje na aktuální potřeby klientů.

Rok 2025 byl pro naše středisko rokem, ve kterém se naplno propojila každodenní práce s lidmi bez domova, zlepšování zázemí služeb i příprava dalších kroků do budoucna. Nebyl to rok jedné velké změny, ale spíš rok poctivé práce v několika vrstvách zároveň. Na jedné straně jsme dál stáli u lidí v jejich běžných, často velmi těžkých životních situacích. Na druhé straně jsme posouvali podobu našich služeb tak, aby byly důstojnější, bezpečnější a lépe odpovídaly tomu, co dnes lidé bez domova skutečně potřebují. Významným symbolem tohoto posunu se stala Wurmova 5, kde v květnu proběhlo slavnostní požehnání nově zrekonstruovaných prostor. Více než rok probíhala náročná rekonstrukce za plného provozu a jejím výsledkem je modernější, bezbariérovější a ekologicky šetrnější zázemí pro pobytové i ambulantní služby, včetně lékařských ordinací. Součástí slavnostního dne byla také odborná diskuse se zástupci kraje, města, zdravotnických a dalších institucí, která znovu ukázala, že téma bezdomovectví nelze řešit izolovaně, ale jen ve spolupráci (více na str. 37).



Oběd v Nízkoprahovém denním centru. Foto: Vojtěch Cimpl.

Silnou linkou roku 2025 byl také posun v Nízkoprahovém denním centru. V rámci nové podoby služby jsme šli výrazněji cestou aktivizace, obnovy návyků a podpory většího zapojení klientů do běžného fungování dne. Vedle základní pomoci, jako je strava, hygiena, šatník nebo poradenství, jsme více rozvíjeli pracovní rehabilitace, skupinové i individuální aktivity a motivační systém, který podporuje pravidelnost, odpovědnost a pocit užitečnosti. Důležitou roli v tom sehrálo také rozšíření provozu mezi Wurmovu a pracoviště na Černé cestě, které nabízí klidnější a bezpečnější prostor zejména pro klienty zapojené do aktivizačních činností. Současné jsme nezapomínali ani na lidi, kteří mají ke službám větší odstup nebo obavy z kontaktu s institucí – i proto jsme v rámci Nízkoprahového denního centra posílili terénní formu podpory (více o rozvoji NDC v rozhovoru s jeho vedoucí Kristinou Kachníkovou na str. 41).

Rok 2025 ale nebyl jen o provozu služeb uvnitř našich zařízení. Důležitý pro nás byl i kontakt s veřejností a otevírání tématu bezdomovectví směrem ven. Poprvé jsme se zapojili do Noci kostelů na Wurmově 5 a otevřeli veřejnosti kapli sv. Kosmy a Damiána i prostory nízkoprahového centra. Během večera přišlo okolo 400 návštěvníků. Nešlo přitom jen o prohlídku prostor, ale o možnost setkat se s příběhy, službami i lidmi, kteří za nimi stojí. Pro nás to byl důležitý moment, kdy se potvrdilo, že má smysl ukazovat naši práci otevřeně, bez patosu a bez zjednodušení (více na str. 55). Stejně silně jsme vnímali i tradiční Den lidí bez domova na Horním náměstí. Díky velkému zájmu veřejnosti, restaurací, partnerů a všech zapojených vynesl prodej polévek 72 280 Kč na podporu projektu Kup oběd. Takové chvíle připomínají, že vedle odbornosti je pro naši práci zásadní i obyčejná lidská solidarita.

Velmi cenná pro nás byla také spolupráce s Velehradem. Z benefičních aktivit Matice velehradské, farnosti a obce Velehrad se v průběhu roku podařilo



Pohřbívání zemřelých klientů střediska. Foto: archiv CHO.

na projekty střediska získat celkem 72 440 Kč. Tyto prostředky směřovaly na podporu projektu Kup oběd a konkrétně pomáhají zajišťovat stravu lidem v nouzi. Vedle samotné finanční podpory pro nás tato spolupráce nesla ještě něco navíc – vědomí, že naše práce má oporu i mimo Olomouc a že se daří propojovat lidi a místa, která chtějí být druhým nablízku praktickým způsobem (více na str. 60).

Velkou část roku jsme zároveň věnovali přípravě budoucích kapacit pro lidi, kteří potřebují dlouhodobější a specializovanější podporu. Jedním z klíčových témat byl záměr přesunu Domova sv. Anežky do areálu zámku v Nových Zámcích u Litovle. Tato služba je určena lidem se sníženou soběstačností a zkušeností s bezdomovectvím, kteří už nemohou využít běžné azylové domy. Už dnes je její kapacita 30 lůžek plně obsazená a evidujeme cca 150 žádostí o službu. Přesun do Nových Zámků by umožnil navýšení kapacity na 45 lůžek a zároveň by vytvořil důstojnější a stabilnější zázemí pro jednu z nejzranitelnějších skupin lidí, se kterou pracujeme. Rok 2025 byl v tomto směru hlavně o přípravě, jednáních a hledání podmínek, aby se tento krok mohl stát reálnou součástí dalšího rozvoje služeb.

Podobně jsme během roku připravovali i další záměr spojený s lokalitou Hrubá Voda. Tady uvažujeme o menším komunitním bydlení pro osm mužů, které by nabízelo bezpečné a dlouhodobější zázemí postavené na jasných pravidlech, abstinenci, pravidelném komunitním životě a smysluplné každodenní činnosti. Součástí záměru je také péče o zahradu, hospodářství a větší důraz na to, aby bydlení nepůsobilo jen jako služba, ale co nejvíc jako domov. I tento projekt ukazuje, že při hledání odpovědí na bezdomovectví nestačí přemýšlet jen o počtu lůžek. Stejně důležité je hledat takové formy podpory, které dávají lidem prostor znovu nést odpovědnost, být součástí vztahů a zažívat běžný rytmus života.

Když se za rokem 2025 ohlížíme, vidíme v něm hlavně poctivý kus práce. Rok, ve kterém jsme neopouštěli to podstatné – být blízko lidem v nouzi – a současně jsme se snažili posouvat naše služby tak, aby obstály i do budoucna. Opravená Wurmova, silnější důraz na aktivizaci, otevřenost vůči veřejnosti i příprava nových kapacit v Nových Zámcích a Hrubé Vodě pro nás nejsou izolované kroky. Patří do jednoho společného směru: dělat služby pro lidi bez domova tak, aby byly odborné, lidské a postavené na respektu k důstojnosti každého člověka.

Bc. Alexandr Dvořák
vedoucí Střediska pro lidi bez domova

STŘEDISKO PRO LIDI S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Středisko pro lidi s duševním onemocněním propojuje služby, které pomáhají lidem v obtížných životních situacích způsobených duševním onemocněním. Prostřednictvím služeb Dům sv. Vincence – sociálně aktivizační služba, Bydlení sv. Vincence, Dobrodruhá – sociálně terapeutická dílna a Sociální rehabilitace poskytujeme pomoc a podporu lidem s duševním onemocněním nebo těm, kteří jsou jím ohroženi. Klientům je k dispozici služba ordinace psychiatra.

Rok 2025 přinesl Středisku pro lidi s duševním onemocněním Charity Olomouc zásadní proměnu. Otevření nových prostor v Řepčíně, včetně šesti bytů pro klienty služby Bydlení sv. Vincence, rozšíření cílové skupiny Sociální rehabilitace o děti a mládež i posílení pracovního uplatnění klientů znamenaly výrazný krok vpřed. Současně středisko otevřelo odbornou debatu o traumatu prostřednictvím konference a ještě více se propojilo s veřejností.

Rok 2025 se do historie střediska zapíše jako období dynamického rozvoje. Služby pro lidi s duševním onemocněním získaly nové zázemí, rozšířily cílové skupiny i nabídku aktivit a otevřely se více než kdy dříve odborné i laické veřejnosti. Změny přinesly nejen kvalitnější podmínky pro klienty a pracovníky, ale i nové příležitosti pro celý region.

Nové prostory v Řepčíně: důstojné zázemí i bydlení pro klienty

Zcela zásadním milníkem roku 2025 bylo přestěhování části Střediska pro lidi s duševním onemocněním do nových, moderně zrekonstruovaných prostor v olomoucké městské části Řepčín. Nové zázemí na adrese Řepčínská 2/39 znamenalo pro služby nejen změnu adresy, ale především výrazné zkvalitnění podmínek pro klienty i pracovníky.

Slavnostní otevření proběhlo za účasti zástupců města Olomouce i Olomouckého kraje a bylo symbolicky spojeno se zasazením stromu nových začátků – připomínkou, že i lidé s křehkými kořeny mohou znovu růst a najít pevné místo ve společnosti.

Nové prostory umožnily rozšířit ambulantní podporu, vytvořit důstojnější prostředí pro individuální i skupinovou práci a posílit dostupnost služeb pro širší okruh lidí s duševním onemocněním.

Významnou součástí objektu je také šest bytů určených pro klienty programu Bydlení sv. Vincence, které představují důležitý krok směrem k samostatnějšímu životu (více na str. 34).

Bydlení sv. Vincence: nové byty i podpora na cestě k samostatnosti

Součástí rozvoje střediska v roce 2025 bylo také již zmiňované posílení služby Bydlení sv. Vincence, která klientům nabízí podporu při stabilizaci životní situace v běžném prostředí. V nových prostorách v Řepčíně středisko převzalo nové byty určené pro osm klientů. Celkově se během roku podařilo přestěhovat třináct klientů a zároveň přijmout čtyři nové uživatele služby.

Pracovníci služby se dále odborně vzdělávali – absolvovali školení v krizové intervenci a jeden z pracovníků prošel dlouhodobým výcvikem v přístupu Open Dialog. U nově příchozích klientů se tým zaměřil také na řešení zadlužení ve spolupráci s dluhovou poradnou a podporoval stabilizované klienty v motivaci k podání žádosti o následné, samostatnější bydlení.

Bydlení sv. Vincence tak v roce 2025 posílilo nejen svou kapacitu, ale také odborné zázemí a schopnost provázet klienty na cestě k větší stabilitě a nezávislosti.

Sociální rehabilitace nově i pro mladé

Významnou novinkou bylo rozšíření cílové skupiny Sociální rehabilitace o děti a mládež od 12 let. Služba tak reagovala na rostoucí potřebu včasné podpory mladých lidí, kteří se potýkají s duševními obtížemi.

Tento krok představuje důležitý posun směrem k prevenci a včasné intervenci. Podpora zaměřená na rozvoj sociálních dovedností, zvládání náročných situací i budování zdravých vztahů může zásadně ovlivnit další životní směřování mladých klientů.

Dům sv. Vincence – více aktivit, více možností

Dům sv. Vincence v roce 2025 výrazně rozšířil nabídku podpůrných a rozvojových aktivit. Klienti se zapojili do ozdravného pobytu, kulturního výjezdu, pravidelné arteterapie i hipoterapie. Tyto programy nabízejí bezpečný prostor pro sdílení, rozvoj dovedností i nové zkušenosti mimo běžné prostředí služby.



Setkání v Domě sv. Vincence. Foto: archiv CHO.

Významnou novinkou roku byl vznik hudebního sboru Vincenzo, který je složen z klientů i pracovníků napříč celým střediskem. Společné zkoušky vytvořily prostor pro přirozené setkávání, spolupráci a budování vztahů mimo obvyklé role „klient“ nebo „pracovník“. Hudba se tak stala prostředkem propojení, radosti i vzájemné podpory.

Sbor Vincenzo nežůstal pouze u interních setkání. Během roku vystoupil několikrát veřejně a stal se součástí komunitních i odborných akcí. Veřejná vystoupení přinesla účastníkům nejen silný zážitek, ale také zkušenost úspěchu, uznání a přijetí ze strany publika.

Otevřená diskuse o traumatu

Středisko se v roce 2025 výrazně zapsalo také do odborné diskuse o duševním zdraví. Uspořádalo konferenci Trauma, psychosomatika a lidé s duševním onemocněním, která propojila psychiatrii, psychoterapii i zkušenosti z terénní praxe.

Téma traumatu nebylo zvoleno náhodně. Lidé s duševním onemocněním si často nesou bolestné zkušenosti z dětství i dospělosti, které ovlivňují nejen jejich psychiku, ale mnohdy i tělesné zdraví. Konference otevřela prostor pro porozumění tomu, jak se tyto „neviditelné rány“ promítají do života člověka.

Program přinesl odborné poznatky i osobní perspektivy a zdůraznil význam trauma respektujícího přístupu založeného na bezpečí, důvěře a respektu k životnímu příběhu každého člověka. Setkání tak nabídlo inspiraci pro odborníky i pracovníky sociálních služeb a potvrdilo roli střediska jako aktivního hlasu v debatě o duševním zdraví (tématům z konference se blíže věnuje druhá část tohoto sborníku).

Dožínky duševní pohody v novém kabátě

Tradiční Dožínky duševní pohody se tentokrát konaly poprvé v nových prostorech pod mottem „Nové místo – nové příležitosti“. Akce nabídla otevřené dveře služeb, workshopy, hudbu, jarmark i prostor pro setkávání bez předsudků. Cílem bylo jediné: ukázat, že péče o duševní zdraví je tématem nás všech – a že otevřenost a porozumění mohou měnit společnost.

Rok 2025 ukázal, že služby pro lidi s duševním onemocněním v Olomouci se nejen stabilně rozvíjejí, ale dokáží pružně reagovat na nové potřeby. Nové prostory, rozšíření cílových skupin, posílení pracovního uplatnění klientů i otevření odborné debaty potvrzují jasný směr: kvalitní, dostupná a respektující podpora.

Středisko pro lidi s duševním onemocněním tak vstupuje do dalšího období s pevným základem – a s vědomím, že každý nový začátek může být příležitostí k růstu.

Bc. Barbora Cigánková, DiS.
vedoucí Střediska pro lidi s duševním onemocněním

STŘEDISKO PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Středisko pečovatelské služby zajišťuje terénní péči seniorům a lidem se sníženou soběstačností v jejich domácím prostředí, pomáhá s denními úkony a podporuje samostatný život doma. Zahrnuje Charitní pečovatelskou službu, Tísňovou péči a Půjčovnu kompenzačních pomůcek. Rodinným příslušníkům, kteří se rozhodnou pečovat o své blízké sami, může poskytnout kromě odborného poradenství také praktický nácvik v Edukační místnosti pro pečující.

Domov není jen místo, kde bydlíme. Je to prostor, kde máme své věci, své vzpomínky, svůj rytmus dne. A i když přijde stáří, nemoc nebo omezení soběstačnosti, většina lidí si přeje zůstat právě tady.

Rok 2025 byl pro naše Středisko pečovatelské služby dalším potvrzením toho, jak silná tato touha je – a jak důležité je mít někoho nablízku ve chvílích, kdy už člověk nezvládne všechno sám.

Co nového se podařilo uskutečnit

Jedním z nejdůležitějších kroků uplynulého roku bylo otevření Edukační místnosti pro pečující. Vznikla, protože víme, jak náročné je začít pečovat o blízkého člověka doma. Často přichází obavy: „Zvládnu to? Neublížím mu? Neublížím si?“ V této místnosti si mohou pečující vše vyzkoušet nanečisto – polohování na lůžku, přesuny pomocí zvedáku, hygienu, používání kompenzačních pomůcek. Mluvíme spolu o tom, co konkrétně rodina řeší, a hledáme praktická řešení. Od otevření jsme poskytli 20 individuálních edukací přímo v domácnostech a dalších 5 v edukační místnosti. Často se ukáže, že když člověk ví, jak na to, zvládne víc, než si myslel (více na str. 33).

Pokračovali jsme také v rozvoji služby ISIDOR+. Ta přináší nejen tísňovou péči, ale i možnost zůstat ve spojení se světem. Klienti nosí přívěsek s SOS tlačítkem, které je napojené na nonstop dispečink. V případě nouze stačí jediné stisknutí – a pomoc je na cestě. Díky této službě jsme pomohli v několika krizových situacích, kdy včasné přivolání pomoci předešlo vážným zdravotním komplikacím.

Významně jsme také posílili kvalitu hygieny na lůžku díky navýšení počtu mobilních van. Pro klienty, kteří jsou upoutáni na lůžko, to znamená větší komfort i důstojnost při pro nás tak běžné činnosti, jakou je denní hygiena. Možnost pravidelné očisty celého těla velmi pozitivně ovlivňuje náladu a psychické rozpoložení klientů.

Změny ve fungování střediska

Rok 2025 byl zároveň rokem vysoké poptávky po našich službách. Stále více lidí potřebuje intenzivnější a pravidelnější péči. Setkáváme se s klienty s vyšší mírou závislosti a jejich potřeby jsou komplexnější. Často se jedná o kombinaci různých faktorů, časová náročnost péče se tak zvyšuje.

Mnohem více jsme se zaměřili na podporu neformálně pečujících – rodinných příslušníků, bez jejich pomoci by pro řadu klientů nebylo možné zůstat v domácím prostředí. Vnímáme, že je nutné nejen rodiny edukovat, ale také jim nabídnout radu, povzbudit je a ujistit, že jejich pomoc je správná právě taková, jaká je.

Kapacita služby byla po celý rok naplněna, zejména v odpoledních hodinách a o víkendech. Některé žádosti jsme museli z kapacitních důvodů odmítnout. Tuto situaci si uvědomujeme a pro rok 2026 jsme zažádali o navýšení kapacity, abychom mohli reagovat pružněji.

Velmi důležitá byla i spolupráce s dalšími odborníky – například s Mobilním hospicem Caritas nebo kolegy z Center krizové pomoci či Centra materiální pomoci. U pěti klientů jsme mohli být součástí jejich poslední etapy života a umožnit jim důstojné dožití doma, mezi blízkými.

Akce pro veřejnost a klienty

Rok 2025 nebyl jen o každodenní péči, ale i o setkávání.

Významnou událostí byl Den seniorů, kdy jsme společně se studenty Gymnázia Hejčín rozdávali přání seniorům v Olomouci i okolních obcích. Bylo krásné sledovat, jak jednoduché gesto propojuje generace. Mladí lidé si uvědomili, že jejich energie může mít skutečný dopad – a senioři měli radost z toho, že na ně někdo myslí.



Veronika Rusková v edukační místnosti. Foto: archiv CHO.

Na Gymnáziu Hejčín jsme také představili projekt ISIDOR+ formou interaktivní besedy. Mluvili jsme o tom, co může znamenat krizová situace u seniora a jak může technologie i lidská pomoc sehrát zásadní roli. Studenti, kteří se rozhodli zapojit, si odnesli informační materiály a pomohli šířit osvětu dál.

Pro naše klienty jsme uspořádali výlet do Pevnosti poznání. Interaktivní expozice, společné rozhovory i obyčejné sdílení času mimo domov přinesly radost a nové podněty.

Pokračovali jsme také v besedách v obcích, seniorských klubech a školách. Ve spolupráci s MAS Bystřička jsme vytvářeli prostor pro otevřenou diskusi o péči, možnostech podpory a o tom, že říct si o pomoc není selhání. Věříme, že právě tato setkání pomáhají bourat bariéry mezi sociálními službami a veřejností.

Vzdělávání a praxe studentů

Na středisku jsme přivítali 7 studentů na odborné praxi. Měli možnost zažít, jak vypadá terénní práce, jak probíhá komunikace s rodinami i jak důležitý je respekt k individuálním potřebám každého člověka.

Také naši pracovníci se průběžně vzdělávají – ať už prostřednictvím interních školení v edukační místnosti, nebo účastí na akreditovaných kurzech a konferencích. Péče o druhé vyžaduje nejen odbornost, ale i schopnost naslouchat, empatii a schopnost zvládat náročné situace.

Neformální setkání týmu

Síla naší organizace spočívá také v pevném společenství lidí, kteří se navzájem podporují. V uplynulém roce jsme se setkávali při pouti do Štípy, výjezdu do Újezdu u Uničova, vánočním večírku nebo při menších setkáních s kolegyněmi, které v současné době zaměstnávají rodičovské povinnosti. Tyto akce pomáhají posilovat týmového ducha, přátelskou atmosféru a upevňují spolupráci mezi členy týmu.

Závěrem

Rok 2025 nám znovu připomněl, že naše práce není jen o úkonech péče. Je o přítomnosti. O respektu k tomu, jak chce kdo žít. O podpoře rodin, které se rozhodly zůstat nablízku. Jsme tu pro chvíle, kdy je dobré mít někoho po boku. A budeme tu i dál.

Bc. Jitka Weigelová
vedoucí Střediska pečovatelské služby

STŘEDISKO PRO RODINY A KRIZOVOU POMOC

Středisko pro rodiny a krizovou pomoc poskytuje podporu rodinám, dětem a mládeži v obtížné životní situaci a propojuje služby pro lidi v akutní krizi nebo dluhové tísní. Nabízí sociálně aktivizační služby, nízkoprahové zařízení, Dětskou skupinu Lištička, krizovou pomoc (ambulantní, terénní i pobytovou) a dluhové poradenství. Cílem je stabilizovat rodinné prostředí, předcházet krizím a podporovat zdravý vývoj dětí.

Rok 2025 přinesl našemu středisku řadu významných změn, nových aktivit a příležitostí pro posílení podpory rodinám, dětem a mládeži. Služby se soustředily na rozvoj odbornosti pracovníků, mezioborovou spolupráci a větší dostupnost pro klienty.

Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi (SAS)

Tým služby se v roce 2025 aktivně zapojil do odborných stáží a síťování (terapeutické centrum MANA Olomouc a Náruč rodičům Olomouc). Služba se účastnila také 4. ročníku odborné konference Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi v Praze, kde byla diskutována nová legislativa, význam mezioborové spolupráce a sdílení dobré praxe z terénu. Významnou komunitní aktivitou byl bezplatný bazárek oblečení, během kterého bylo rodinám poskytnuto 71,6 kg oděvů pro děti i dospělé.



Den otevřených dveří v NZDM Etapa. Foto: Josef Laštůvka.

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež (NZDM Etapa)

V roce 2025 došlo k rozšíření cílové skupiny na děti a mládež ve věku 9–26 let a služba se zapojila do projektu Safespace, zaměřeného na podporu duševního zdraví a přiblížení činnosti NZDM veřejnosti. NZDM Etapa získala druhé místo v projektu Bertík pomáhá a obdržela finanční podporu 40 000 Kč na vybavení a vzdělávání pracovníků.

V rámci Týdne nízkoprahových klubů proběhl Den otevřených dveří, kterého se zúčastnilo 26 odborníků z 15 organizací. Program zahrnoval odborné workshopy na téma dluhových pastí mladých a psychologických aspektů dětského světa, což přispělo k navázání mezioborové spolupráce a sdílení dobré praxe (více v článku na str. 56).

Služba se dále zapojila do projektu Sola pomáhá, poskytujícího hygienické pomůcky zdarma, a aktivně se účastnila setkání všech NZDM Olomouckého kraje organizovaných Krajským úřadem, za účelem nového směřování této služby.

Krizová pomoc

Rok 2025 přinesl vstup služby do Asociace poskytovatelů Krizové pomoci, stáž v Krizovém centru v Ostravě a navázání bližší spolupráce s Pečovatelskou službou Charity Olomouc. Služba se po celý rok věnovala síťování. Proběhlo během roku 15 setkání se zástupci jiných služeb a se sociálními pracovníky na obcích ORP Olomouc. Pracovníci služby se také zúčastnili odborné konference „TRAUMA? Síla dospěláka v životě dítěte“ v Třinci.

Dluhová poradna

Díky navýšení úvazků o 1,5 byla poradna dostupnější a zaznamenala nárůst počtu klientů. Současně došlo k přestěhování do větších prostor na adrese Řezníčkova 8 v Olomouci, což zlepšilo podmínky pro klienty i pracovníky.

Přímá finanční pomoc

Finanční pomoc byla v roce 2025 využívána jako společný nástroj všech služeb střediska. Celkem bylo poskytnuto přes 315 000 Kč v rámci 108 žádostí. Nejčastěji byla pomoc určena na náklady spojené s bydlením, školními potřebami dětí, léky, stravou a dalšími základními potřebami rodin. Služba vnímá tento nástroj jako velmi užitečný způsob podpory klientů v tíživé životní situaci.

Sbírkové a benefiční aktivity

Středisko pokračovalo v tradiční sbírkové činnosti Dobrokvět, jejímž cílem je podpora rodin v tíživé situaci a zvýšení povědomí veřejnosti o službách střediska. Celkový výtěžek činil 38 215 Kč a zahrnoval benefiční prodej květin, celoroční prodej pokojových rostlin a dary na sbírkový účet.

Díky již tradiční spolupráci s Diakonií a jejím projektem „Krabice od bot“ byly více než 300 klientům předány vánoční dárky. Letos jsme rodinám také mohli

zprostředkovat poukázky do hračkářství Bambule v hodnotě 200 000 Kč, které středisko dostalo darem.

Vzdělávání pracovníků

Celkem 8 pracovníků absolvovalo pokračovací kurz krizové intervence, což posílilo odbornou kapacitu střediska v oblasti krizového zásahu a podpory klientů.

Tým a společný pracovní výjezd

V roce 2025 celý tým střediska vyrazil na pracovní výjezd do Jeseníků. Cílem nebyla dovolená, ale prostor zastavit se, zhodnotit práci a načerpat novou energii. Diskutovali jsme o zlepšení služeb, plánovaných aktivitách i o péči o vlastní duševní pohodu – protože kvalitně pomáhat klientům můžeme jen tehdy, když máme sílu i my sami.

Každá služba připravila krátké sebezkušnostní aktivity pro ostatní členy týmu:

- SAS pro rodiny s dětmi – nácvik vnímání komunikace bez spoléhání se jen na první dojem.
- NZDM – připomenutí, že citová vazba je klíčem k pochopení chování klientů.
- Krizová pomoc – relaxační a dechové techniky a psaní deníku vděčnosti, které umožňuje kvalitněji prožít přítomný okamžik.
- Dluhová poradna – správné rozpoznání, která ze služeb našeho střediska klientům v jejich situaci nejvíce pomůže.

Společný výjezd potvrdil, že spolupráce, sdílení zkušeností a vzájemné porozumění jsou tím, co středisku dává sílu a směr.

Shrnutí a výhled

Rok 2025 byl pro středisko obdobím rozvoje a posilování kapacit. Nové projekty, rozšíření cílových skupin, personální a prostorová posílení, odborné vzdělávání a systematické síťování výrazně zlepšily dostupnost a kvalitu služeb. Středisko tak zvýšilo svůj dopad na podporu rodin, dětí a mládeže v Olomouckém kraji a připravilo se na další rozvoj v nadcházejících letech.

Bc. Petra Pavlíčková, DiS.
vedoucí Střediska pro rodiny a krizovou pomoc

STŘEDISKO MATERIÁLNÍ POMOCI A DOBROVOLNICTVÍ

Středisko materiální pomoci a dobrovolnictví představuje významné zázemí pro pomoc lidem v nouzi i pro zapojení veřejnosti do aktivit Charity Olomouc. Jeho součástí je re-use centrum Druhá Dobrodruhá, které sbírá a distribuuje použité předměty, podporuje principy cirkulární ekonomiky, vzdělává veřejnost a propojuje ekologii se sociální a charitativní činností. Prostřednictvím Centra materiální pomoci poskytuje potraviny, oděvy a vybavení domácnosti lidem v nouzi a pomáhá jim překlenout obtížná životní období. Centrum dobrovolnictví pak zprostředkovává dobrovolníky pro všechny služby Charity Olomouc a podporuje jejich aktivní zapojení do pomoci potřebným.

Rok 2025 byl pro Charitu Olomouc rokem, kdy se pomoc lidem v nouzi, environmentální odpovědnost a organizované dobrovolnictví propojily do jednoho funkčního celku. Vznik Střediska materiální pomoci a dobrovolnictví v dubnu 2025 umožnil propojit materiální toky z re-use centra s přímou pomocí klientům, lépe plánovat zapojení dobrovolníků a sjednotit metodiku i řízení. Naše organizace tak získala stabilnější strukturu, vyšší flexibilitu a silnější argumentaci vůči partnerům i donátorům.

Uplynulý rok byl pro nás dynamický a plný změn, ale potvrdil, že kombinace profesionální sociální práce, komunitního zapojení a environmentální inovace vytváří model, který má měřitelné výsledky, pozitivní dopad na veřejný prostor a posiluje prestiž Charity Olomouc jako moderní a odpovědné organizace.



Dobrovolníci připravují kasičky na Tříkrálovou sbírku. Foto: Nadiia Kruzman.

Pomoc ukrajinským uprchlíkům

Vzhledem ke změnám legislativy vůči ukrajinským uprchlíkům evidujeme neustálý zájem a poptávku o pomoc právě z této cílové skupiny. Jedná se hlavně o ohrožené skupiny, jako jsou ukrajinští senioři a lidé se zdravotním znevýhodněním. Mnozí uprchlíci se nacházejí v situaci, kdy mají problémy najít stabilní práci, což je často způsobeno jazykovou bariérou a neuznáváním jejich kvalifikací. Bez podpory v integraci se mohou stát dlouhodobě závislími na státní pomoci. Potravinová a materiální pomoc je jedním ze způsobů, jak alespoň částečně šetřit omezené zdroje, se kterými disponují.

Centrum materiální pomoci: rostoucí objem, zachovaná adresnost

Centrum materiální pomoci v roce 2025 poskytlo podporu více než 3 500 osobám. Celkem bylo vydáno 144 tun potravin, což představuje meziroční nárůst o 30 tun. Hygienická pomoc dosáhla 8 tun. Klienti dále obdrželi 2 456 kusů domácích potřeb a 217 kusů nábytku, bezmála je to zhruba 7 tun. V charitním šatníku se klientům vydalo 5 000 kusů ošacení.

Za každým číslem stojí konkrétní příběh – rodiče samoživitelé, senioři, lidé bez domova, osoby v dluhové pasti nebo uprchlíci. Pomoc byla vždy poskytována na základě individuálního sociálního šetření, což zajišťovalo cílenost a efektivitu podpory.

Významným milníkem bylo přestěhování výdejny potravin do nového zázemí u Černé cesty. Nové prostory přinesly lepší skladové podmínky, vyšší provozní kapacitu a důstojnější prostředí pro klienty i pracovníky. Přes logistickou náročnost proběhl přesun bez omezení služby.

Re-use centrum Druhá Dobrodruhá: inovace, která má výsledky

Re-use centrum během pilotního provozu od srpna 2024 do prosince 2025 potvrdilo, že jde o projekt s vysokým environmentálním i sociálním přínosem. Původní cíl zachránit 7 tun potenciálního odpadu byl výrazně překročen – podařilo se vrátit do oběhu 24,2 tuny věcí, tedy 21 710 konkrétních předmětů. Re-use centrum navštívilo téměř 7 680 osob.

Do integračních aktivit bylo zapojeno 40 osob se znevýhodněním, které odpracovaly 504 hodin. Dalších 58 dobrovolníků přispělo 361 hodinami práce. Realizováno bylo 19 komunitních a vzdělávacích akcí.

Re-use centrum se aktivně zapojovalo do veřejného dění, účastnilo se akce Reuse Day v rámci Design Days Olomouc, Dne Země ve spolupráci se Sluňákovem a Univerzitou Palackého, na jaře se zapojilo do celorepublikové akce Uklidme Česko. Ve spolupráci se Střediskem pro rodiny a krizovou pomoc celoročně podporuje benefiční sbírku Dobrokvět určenou na pomoc samoživitelům a rodinám v nouzi. Pracovníci prezentovali činnost re-use centra na veřejných akcích ve spolupráci s různými aktéry podobného zaměření. Společné téma udržitelnosti a recyklace nás spojilo s organizátory olomouckého Vintage marketu

či swapových akcí EKOkoutku, do kterých jsme se zapojili. Proběhly besedy se studenty univerzit i gymnázií a opakované edukativní workshopy pro děti z Waldorfské školy. Projekt byl několikrát prezentován v regionálních médiích i na komunitních akcích. Významným milníkem byl vstup do České federace nábytkových bank a reuse center. Toto partnerství nám umožnilo inspirovat se osvědčenými metodikou a zapojit se do odborné platformy sdílející know-how i standardy kvality.

Re-use centrum dnes není alternativou, ale standardem moderních českých měst, která jej začlenila do svých strategií odpadového hospodářství. Pro Olomouc představuje prestižní prvek městské infrastruktury – konkrétní důkaz, že udržitelnost není deklarace, ale praxe. Projekt posiluje image měst, která jsou tak považována za progresivní a odpovědná, a zároveň přináší ekonomický efekt v podobě snížení objemu odpadu.

Z pohledu Charity je re-use centrum strategickým benefitem. Rozšiřuje zdroje materiální pomoci, generuje dobrovolné příspěvky na podporu lidí v nouzi, vytváří pracovní aktivity pro osoby mimo trh práce a přináší nové publikum – lidi, kteří by jinak s charitativní činností nepřišli do kontaktu. Propojuje ekologii se solidaritou v jedinečném modelu, který je v regionu výjimečný.

V blízké budoucnosti plánujeme vznik nábytkové banky ve spolupráci s Českou federací nábytkových bank a re-use center. Tento krok představuje strategický milník v rozvoji sítě materiální pomoci na celorepublikové úrovni. Cílem je vybudovat systémové a dlouhodobě udržitelné řešení, které propojí sociální podporu osob v nepříznivé situaci s principy prevence odpadu a opětovného využívání vybavení domácností.



Re-use centrum Druhá Dobrodruhá. Foto: Klára Psotová.

Centrum dobrovolnictví: organizovaná energie komunity

Tým dobrovolnictví prošel v uplynulém období výraznou personální obměnou. Dlouholeté a zkušené koordinátorky přijaly nové profesní výzvy a jejich role postupně převzaly nové posily. Ty se aktuálně seznamují s procesy a fungováním organizace, zároveň však přinášejí nové podněty a aktivně hledají cesty ke zefektivnění a zkvalitnění práce týmu.

Dobrovolníci se v průběhu roku aktivně podíleli na podpoře klientů Charity Olomouc i na zajištění provozu středisek a dalších partnerských organizací. Dobrovolnická činnost byla zaměřena zejména na přímou pomoc lidem v nepříznivé sociální situaci, stejně jako na organizační a logistickou podporu služeb a jejich doprovodných a veřejných akcí zaměřených na sociální témata.

O dobrovolnickou činnost v roce 2025 projevil zájem více než 450 osob. Aktivně se zapojilo přibližně 280 dobrovolníků, kteří odpracovali 5 590 hodin a podíleli se na realizaci 25 akcí.

Mezi hlavní aktivity patřily výdej jídla lidem bez domova, doprovázení a komunikace s klienty, doučování, realizace volnočasových aktivit a zapojení do dotazníkových šetření. Významná pomoc byla poskytována také v Centru materiální pomoci pro lidi v nouzi, kde se dobrovolníci podíleli na přípravě a výdeji potravin a materiální pomoci, a také v re-use centru.

Zásadní roli sehráli dobrovolníci při realizaci finančních a materiálních sbírek. V rámci celorepublikové Sbírký potravin, konané dvakrát ročně, pomohli s výběrem a tříděním darovaných potravin a drogerie. Významná byla rovněž jejich účast při Tříkrálové sbírce, do níž se v Olomouci a okolních obcích zapojilo 1 520 koledníků.

Dobrovolníci se zapojovali také do doprovodných a rukodělných činností, jako bylo pletení ponožek a příkrývek pro lidi bez domova, šití Tříkrálových pláštíků a výroba práníček, zejména pro seniory. Pravidelně probíhaly také tzv. „DobroStředy“, během nichž dobrovolníci zajišťovali přípravy akcí, sbírek a dalších aktivit Charity Olomouc.

Významnou součástí činnosti Centra dobrovolnictví je dlouhodobá osvěta a práce s dětmi, žáky a studenty v mateřských, základních i středních školách, a to včetně jejich praktického zapojení do dobrovolnických aktivit přiměřených věku a možnostem jednotlivých skupin. Cílem těchto aktivit je systematické vedení mladé generace k občanské odpovědnosti, solidaritě a vnímání potřeb zranitelných spoluobčanů, což zároveň přispívá k prevenci rizikového chování.

Bc. Sandra Valovičová
vedoucí Střediska materiální pomoci a dobrovolnictví

ÚSEK ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB

Ordinace praktického lékaře a ordinace psychiatra poskytují pravidelnou zdravotní péči osobám bez přístřeší a lidem ohroženým bezdomovectvím. Ordinace praktického lékaře funguje pět dní v týdnu a zaměřuje se i na prevenci infekčních onemocnění. Psychiatrická ordinace je k dispozici tři odpoledne týdně a poskytuje odbornou péči lidem, pro které jsou běžné služby obtížně dostupné. Obě ordinace spolupracují s Nízkoprahovým denním centrem, což umožňuje komplexní sociálně-zdravotní podporu a případné odeslání pacientů k dalším specialistům.

Rok 2025 nám znovu ukazoval, jak snadno se člověk bez domova nebo v těžké sociální nouzi může stát pro systém přítěží, kterou je nejjednodušší odložit jinam. Opakovaně jsme řešili velmi náročné situace lidí po hospitalizacích, po kolapsech, v zanedbaném zdravotním nebo psychickém stavu, bez zázemí, bez podpory a často i bez reálné šance navázat na doporučenou léčbu. Na papíře byli propuštěni. Ve skutečnosti ale zdaleka nebyli doléčení. Bez někoho, kdo je znovu zachytí, by se jejich stav dál propadal.

Právě tady se ukazuje skutečný význam ordinace praktického lékaře pro lidi v nouzi a ordinace psychiatra, které jsme převzali v září 2025. Nejsou to „jen“ ambulance. Jsou to služby, které nám při těchto kauzách kryjí záda. Dávají možnost rychle reagovat, navázat péči, upravit medikaci, ošetřit akutní stav, vrátit



V ordinaci praktického lékaře. Foto: Vojtěch Cimpl.

člověka do systému a někdy vůbec vytvořit první reálnou šanci, že se jeho situace nebude dál zhoršovat. Bez těchto ordinací by se zpětná hospitalizace v mnoha případech výrazně protahovala nebo by nebyla možná vůbec. Člověk by mezitím zůstával na ulici, bez léčby a bez perspektivy.

Ordinace jsou pro podporu pacientů a klientů našich sociálních služeb naprosto klíčové. To, co by sociální služba řešila dlouho nebo by sama řešit vůbec nedokázala, se díky spolupráci lékařů a zdravotních sester často podaří zvládnout rychle a včas — ať už jde o hospitalizace, epileptické záchvaty, parazitická onemocnění, situace kolem reverzu nebo mnoho dalších náročných případů. Díky propojení se sociálními službami Střediska pro lidi bez domova nejsou ordinace odděleným zdravotnickým ostrůvkem, ale součástí skutečné návazné podpory.

V minulém roce se pro prohloubení vzájemné spolupráce začaly uskutečňovat pravidelné zdravotně-sociální vizity s ordinací praktického lékaře. Vnímáme je jako důležitý krok k lepší návaznosti péče i k rychlejšímu řešení složitých situací.

V ordinaci psychiatra došlo na konci roku ke změně v sesterském personálu, který zajišťuje provoz ordinace. Jsme rádi, že se podařilo najít plnohodnotnou náhradu a nově podpořit provoz sestrou přítomnou po celou ordináční dobu. Přináší to větší stabilitu i prostor pro hlubší práci s pacienty.

Rok 2025 pro nás v tomto směru nebyl jen obdobím převzetí odpovědnosti. Byl i dalším potvrzením, že bez těchto ordinací by řada lidí propadala ještě hlouběji — a některé těžké situace by jednoduše neměly řešení.

Závěrem chceme poděkovat lékařům a zdravotním sestrám, kteří s námi tuto práci nesou. V dnešní době jsou kvalitní zdravotničtí odborníci nesmírně cenní a je stále těžší je získat i pro běžné ordinace, natož pro službu určenou lidem v nouzi. O to víc si vážíme toho, že se rozhodli spojit svou odbornost právě s touto oblastí. Jejich práce není samozřejmá. Vyžaduje vysokou profesionalitu, lidskost, trpělivost i schopnost obstát v situacích, které bývají medicínsky, psychologicky i lidsky velmi náročné. Za obě ordinace máme velkou radost a děkujeme všem, kdo se na jejich fungování podílejí.

Bc. Alexandr Dvořák
vedoucí Střediska pro lidi bez domova

**CO DĚLÁME
A PROČ**

INVESTUJEME... DO LIDÍ I DO ZÁZEMÍ

MĚNÍME MODEL ŘÍZENÍ A VZDĚLÁVÁME NOVÉ VEDOUcí SLUŽEB

Již v průběhu roku 2024 jsme přešli z dvoustupňového na třístupňový model řízení. V rámci dvoustupňového modelu ředitel přímo vedl vedoucí středisek, kteří následně řídili koordinátory služeb. Nově byla zřízena pozice „vedoucí služby“, na kterou nastoupila většina dřívějších koordinátorů, přičemž pozice „koordinátor“ byla ve službách zrušena. Cílem bylo přizvat vedoucí služeb ke spolupráci směřování organizace, posílit jejich podíl na odpovědnosti a vlivu a sjednotit porozumění vizi napříč vedením a vědomě ji nést dál.

Vedoucí služeb jsou součástí tzv. „širšího vedení“. Vedoucí středisek pak tvoří „užší vedení“ a nesou celkovou odpovědnost za svá střediska či oblasti. Vedoucí služby i střediska vybírá i pověřuje ředitel. Vedoucí služeb pak propojují strategické směřování s každodenním chodem služby.

V souvislosti s přechodem z dvoustupňového na třístupňové vedení jsme v letech 2023–2025 systematicky investovali do rozvoje našich vedoucích. Nechtěli jsme pouze formální změnu, podpořili jsme ji tedy vzděláváním. Zvolili jsme variantu předávání „know-how na míru“ vytvořením vlastního vzdělávacího programu. Zvláštní pozornost jsme věnovali rozvoji vedoucích služeb, kteří stojí na rozhraní mezi vizí organizace a konkrétní práci týmů.

I. Manažerský kurz (2023–2024)

Pilotní běh byl zahájen v červnu 2023 a uzavřen v úvodu roku 2024, v rozsahu cca 40 hodin. Byl určen pro první pověřené vedoucí služeb, kteří jej absolvovali se svými vedoucími středisek. Celkem šlo o 11 manažerů. Kurz byl strukturován do tří hlavních bloků:

- 1) Úvod do managementu
- 2) Hodnoty a komunikace v managementu
- 3) Legislativní a technické aspekty řízení.

Program kurzu byl vystavěn jako postupná cesta – od základních stylů vedení a práce s vlastní rolí, přes vedení týmu, komunikaci a práci s delegováním, mocí, konfliktem, až po odpovědnost za rozpočet, strategii a celkové směřování služby.

Účastníci tak neprocházeli jednotlivá témata izolovaně, ale krok za krokem si skládali celek: co znamená být vedoucím nejen v provozu, ale i ve směru, který služba nese.

Kurz propojoval manažerské nástroje s hodnotovým rámcem Charity Olomouc a kladl důraz na praktickou aplikaci do vedení služeb. Při přípravě kurzu jsme vědomě kombinovali interní a externí lektory.

Témata úzce spjatá s rolí manažera v Charitě – tedy pracovní cyklus, rozpočtování, strategii či konkrétní manažerské souvislosti v našem prostředí – jsme svěřili interním lektorům. Vycházeli jsme z toho, že tyto oblasti potřebují kontext organizace zevnitř. Další rozvojová témata, jako např. delegování, komunikace, práce s mocí či management změny, vedli externí lektori. Především děkujeme Mgr. Ditě Palaščákové, přičemž tématem změny nás provedl Mgr. Petr Zavadil. Přinesli nadhled, zkušenost z jiných prostředí a bezpečný prostor pro otevřenou reflexi. Spojení obou pohledů přineslo kontext zevnitř a nadhled zvenčí.

Kurz byl uzavřen v únoru 2024 závěrečnými pracemi a obhajobou rozvojového tématu jako podmínkou uvedení do role vedoucího služby.

II. Manažerský kurz (2024–2025)

Na pilotní běh jsme navázali druhým kurzem pro nové vedoucí služeb nebo úseků, v počtu 10 účastníků.

Vzdělávací program byl zahájen výjezdem na Sv. Hostýn v září 2024 ve spolupráci s Mgr. Ditou Palaščákovou. Součástí byla manažerská diagnostika, práce s pilíři managementu, delegování a spolupráce, společná reflexe. Obsahově navazoval na první běh a dále jej rozvíjel:

- řešení konfliktů
- management změny
- hodnoty, motivace
- brand zaměstnavatele
- zpětná vazba a práce s mocí
- pracovní právo (I. a II. díl)
- pracovní cyklus
- rozpočtování
- projektové řízení
- strategické řízení.

Kurz byl uzavřen v březnu 2025, v rozsahu 40 hodin. Jeho součástí byla závěrečná práce a obhajoba rozvojového tématu jako podmínka uvedení do role vedoucího služby.

Proč jsme se vydali touto cestou? Přechod na třístupňové řízení není jen organizační změna. Přináší zvýšenou odpovědnost vedoucích služeb, větší nároky na práci s lidmi, rozpočtem i strategií. Manažerské kurzy nám pomohly sjednotit jazyk vedení, ukotvit roli vedoucího v hodnotách organizace a podpořit zvýšení kompetencí vedoucích služeb skrze sdílení zkušeností, předávání know-how a společnou reflexi konkrétních situací z praxe. Protože dobré vedení nevzniká samo. Potřebuje čas, nadhled, zkušenost a ochotu se učit.

Mgr. Pavlína Komosná

SDÍLÍME ZKUŠENOSTI NA MINIKONFERENCI V LUTINĚ

Dne 4. června 2025 se v Lutíně na Slovensku sešli pracovníci dvou organizací, Charity Olomouc a Řeckokatolické charity Prešov, aby sdíleli své pracovní zkušenosti a pohledy. Toto setkání, nazvané „minikonference“, bylo rozděleno na tři části a jeho těžiště spočívalo v poslední, diskusní části.

V prvních dvou blocích minikonference pracovníci Charity Olomouc a pracovníci Řeckokatolické charity Prešov představili vždy po dvou kazuistikách ze své praxe. Tyto konkrétní příběhy klientů v textu dále neuvádíme, byly však zásadním východiskem pro společnou reflexi. Umožnily účastníkům nahlédnout různé aspekty přístupů ke klientům, způsob práce s jejich situací i limity, na které jednotlivé služby narážejí. Právě sdílení těchto zkušeností vytvořilo společný rámec pro následnou diskusi.

Diskusní část konference měla za cíl pojmenovat to, co se v každodenní charitní praxi skutečně osvědčuje, kde narážíme na limity systému a v čem se mohou obě organizace navzájem inspirovat. Ukázalo se, že navzdory odlišnému institucionálnímu, legislativnímu i regionálnímu kontextu mají obě charity velmi blízkou zkušenost: pracují s lidmi ve vysoké míře zranitelnosti, pohybují se na hranici možností systému a jejich práce stojí ve velké míře na vztahu, důvěře, odvaze hledat individuální cesty a ochotě nést dlouhodobou nejistotu.

Osvědčené nástroje a principy v přímé práci

V první části diskuse zaznívala odpověď na otázku, jaké nástroje a metody se v práci s klienty nejvíce osvědčují. Přestože jednotlivé služby pracují s odlišnými cílovými skupinami, velmi rychle se ukázalo, že se odpovědi setkávají v několika základních bodech.

Jako zásadní byl opakovaně zmiňován vztah k člověku v nouzi, založený na přijetí a respektu. Jeden z účastníků to formuloval jako potřebu začínat s klientem „z bodu nula“: minulost je důležitá pro porozumění, ale pomoc nemůže vyrůstat pouze z rizik a selhání, nýbrž z určité pozitivní vize a z přesvědčení, že změna je možná. Právě bezpodmínečné přijetí, akceptace a opravdovost byly opakovaně označeny za základní pracovní nástroj charity.

Vedle vztahové roviny zazníval důraz na jasně nastavená a dodržovaná pravidla. Nešlo přitom o formalismus, ale o zkušenost, že předvídatelnost a důslednost jsou samy o sobě stabilizující. Jeden z účastníků slovenské části diskuse připomněl, že pokud se na něčem s klientem domluvíme, případně pokud se pravidla upraví podle jeho situace, je důležité tuto změnu skutečně držet. V tom je zakotven jak respekt ke klientovi, tak profesní stabilita pracovníka.

Za významné nástroje byly dále označeny přímá finanční pomoc, budování bezpečí a dobré atmosféry v týmu, síťování a aktivní vytváření partnerství s dalšími organizacemi i s úřady. V olomoucké i prešovské zkušenosti se ukazuje,

že nejde jen o „poskytování služby“, ale také o dlouhodobé budování vztahů s dalšími aktéry systému. Pracovníci hovořili o potřebě jít těmto vztahům naproti, nespokojit se s formální spoluprací a cíleně vytvářet dobrý pracovní kontakt napříč službami, institucemi i středisky charity.

Silně zazněl i význam multidisciplinarity a spolupráce s odborníky z oblasti duševního zdraví. Zejména v práci s lidmi bez domova se ukazuje jako potřebné opouštět reduktivní pohled na „bezdomovectví“ jako izolovaný problém a více mluvit o duševním zdraví, traumatu a životních kořenech klientovy situace. S tím souvisel i požadavek více propojovat sociální práci s terapeutickými přístupy a duševně-zdravotní podporou.

Dalším významným tématem byla investice do samotných pracovníků. Jako nástroj služby byly výslovně zmíněny i vzdělávání zaměstnanců, jejich odborný růst a motivace. Zaznělo, že kvalitu práce nelze oddělit od toho, jak organizace pečuje o své lidi a jaké podmínky jim dává k růstu.

Jeden z účastníků zároveň upozornil na potřebu určité profesní odvahy: bez ochoty překračovat některé neživé hranice systému, zaběhlé konvence nebo mechanické dodržování schémat se pomoc může stát nehybnou. Tato poznámka nevyzývala k neodpovědnému překračování pravidel, ale k tomu, aby pravidla nesměla nahradit živé rozlišování a službu člověku.

Překážky v práci s klienty i v systému

Druhý blok diskuse se soustředil na nejčastější překážky, se kterými se pracovníci setkávají u klientů i v systému. Také zde se velmi rychle ukázalo, že zkušenosti obou organizací jsou si v mnoha směrech blízké.

Na straně klienta byla jako významná překážka opakovaně pojmenována nízká motivace ke změně nebo neschopnost změnu ve svém životě unést a udržet. Zaznělo však i důležité doplnění: někdy nejde o „neochotu“, ale o důsledek dlouhodobého oslabení, traumatu, nezralosti nebo nemožnosti opřít se o funkční prostředí. Jeden z příspěvků výslovně upozornil, že problémem může být i naše vlastní tendence dívat se na klienta nekomplexně a řešit jen dílčí problém, který je ve skutečnosti důsledkem něčeho hlubšího.

Velmi silně se v diskusi objevilo téma nefunkčního rodinného či sociálního prostředí klienta. Pokud je služba jediným místem, kde se člověk může opřít o nějaký vztah, je práce logicky mnohem těžší. S tím souvisela i pojmenovaná obtíž hledat motivaci klienta a podporovat ji, pokud se po návratu ze služby ocitá znovu v neúnosném prostředí nebo ve vztahovém vakuu.

Na úrovni systému zaznívala kritika roztržitosti pomoci, nespolečné spolupráce mezi subjekty a častého nepochopení ze strany institucí, úřadů a autorit. Účastníci mluvili o tom, že jednotliví aktéři disponují jen částí informací a nejsou schopni je spojit do smysluplného celku. Pomoc se tím třísí a klient v ní často zůstává sám. Kriticky byla zmiňována i nedostupnost péče o duševní zdraví, především ve vztahu k lidem bez domova, u nichž je duševní onemocnění nebo významné

psychické obtíže velmi časté, ale systém na tuto skutečnost reaguje nedostatečně. Další překážkou je podle účastníků i to, že systém často očekává rychlé změny, zatímco klientská práce vyžaduje pomalý, poctivý postup „krůček po krůčku“. Tento tlak se promítá do legislativních nastavení, kapacit služeb i do financování. Jeden z příspěvků připomněl například omezenou dobu pobytu v některých pobytových službách a rozpor mezi tempem systému a tempem skutečné změny.

Výrazně rezonovalo i téma nedostatečného uznání sociálních služeb a pomáhajících organizací jako rovnocenných partnerů. Zazněla zkušenost se stigmatizací klientů, ale také se stigmatizací charitních pracovníků, kteří nejsou vždy vnímáni jako plnohodnotní odborní partneři. V návaznosti na to byla pojmenována i určitá arogance systému, který vytváří bariéry, nekomunikuje a v důsledku toho ztěžuje práci těm, kdo jsou klientovi nejbližší.

Za velmi důležité považujeme i to, že v diskusi zazněla potřeba lépe argumentovat směrem k veřejným institucím a zřizovatelům. Jeden z pracovníků upozornil, že charitní služby často nedokážou dostatečně přesně a srozumitelně vyčíslit, kolik prostředků společnosti šetří tím, že jejich klienti nejsou opakovaně hospitalizováni, nevyužívají akutní služby nebo nezatěžují jiné složky systému. Tato schopnost převést odbornou a lidskou práci i do jazyka veřejné politiky byla v diskusi pojmenována jako důležitá výzva.

Výzvy, inovace a možnosti rozvoje

Třetí tematický celek se týkal výzev, inovací a možností, co by mohlo kvalitu služeb zlepšit personálně, metodicky i systémově. Odpovědi zde byly velmi konkrétní a praktické, a zároveň odhalovaly hlubší strukturální potřeby obou organizací.

Na prvním místě zaznívala potřeba větší personální kapacity a stability týmů. Opakovaně se objevila formulace, že lidí je stále málo na mnoho práce, a tomu pak odpovídá i výsledek: některé věci se dělají narychlo, s velkým vypětím a bez dostatečné možnosti dotahovat je do kvality, kterou by si pracovníci představovali. Se stabilitou personálu souviselo i další často opakované téma – vzdělávání pracovníků a jejich odborný rozvoj.

Vedle personálních potřeb se objevovala potřeba lepšího zázemí a vlastních prostor. V prešovské zkušenosti zaznělo, jak důležité by bylo nebýt pouze v nájmech a mít místa, kde se služby mohou skutečně rozvíjet. Na olomoucké straně se objevila například potřeba dostupnějšího bydlení nebo většího rozvoje psychoterapeutické a duševně-zdravotní podpory. Padl také návrh na centrum duševního zdraví pro lidi bez domova nebo širší multidisciplinární zázemí pro klienty s komplexními potřebami.

Zajímavá byla i řada konkrétních inovací. Ze slovenské strany zazněla například elektronizace objednávek služeb, úvahy o pražárně kávy nebo o dalším stavebním rozvoji zařízení. Zazněla také informace, že vedení Řeckokatolické charity Prešov vytvořilo interní skupinu pro pracovní inovace, do níž byli přizváni zaměstnanci, aby navrhovali další směry rozvoje. V olomouckém prostředí byly jako příklady

inovací uvedeny re-use centrum, které se ukazuje jako významný způsob otevření charity veřejnosti, získávání materiální i finanční podpory a současně změny obrazu charity v očích společnosti, nebo zapojování frekventantů dlouhodobých terapeutických výcviků do podpůrných rozhovorů s klienty v období, kdy ještě nemají dostupnou klasickou terapii.

Velmi cenný byl také důraz na stáže a síťování. Vzájemné návštěvy, stáže na úřadech, OSPODu nebo v dalších organizacích podle účastníků významně pomáhají vzájemné komunikaci a odbourávání bariér. Diskuse tak neukázala inovace jen jako technická nebo metodická zlepšení, ale i jako schopnost otevřít se kontaktu, sdílení a inspiraci.

Silně zaznělo i téma komunikace a prezentace práce charity. Jeden z účastníků výslovně řekl, že charita umí převzít těžké lidské příběhy, nést je a pracovat s nimi, ale neumí tuto práci dostatečně „prodat“ navenek. Schopnost vytahovat podstatné momenty z kazuistik, pojmenovávat je jednoduše a srozumitelně a komunikovat je směrem k veřejnosti i rozhodovacím strukturám se ukázala jako jedna z důležitých výzev budoucnosti.

Společné a rozdílné aspekty práce Charity Olomouc a Řeckokatolické charity Prešov

Závěr diskuse se soustředil na to, v čem jsou si obě organizace podobné, v čem se liší a co se mohou jedna od druhé učit. Tato část byla pro celý dialog zvlášť cenná, protože umožnila překročit čistě provozní rovinu a pojmenovat hlubší identitu charitní práce.

Jako nejvýraznější společné rysy zazněly hodnoty. Obě organizace jsou zakotveny v křesťanském základu, v důrazu na lidskost, odbornost, přijetí klienta



Diskuse mezi pracovníky Charity Olomouc a Řeckokatolické charity Prešov. Foto: archiv CHO.

takového, jaký je, a ve snaze udělat z mála co nejvíce. Účastníci mluvili o orientaci nikoli na statistiku, ale na skutečný výsledek, o hledání cest tam, kde druzí už rezignovali, o improvizaci v dobrém smyslu a o vytrvalosti ve službě. Velmi silně zazněla i formulace, že charita často supluje úlohy státu – ale činí to „v lásce“.

Za významný společný rys byla označena také podobnost struktur, cílových skupin a celkového hodnotového rámce obou organizací. Právě tato blízkost dává jejich vzájemnému setkání mimořádnou cenu, protože nejde o nahodilé sdílení, ale o dialog partnerů, kteří si opravdu rozumějí.

Rozdíly mezi oběma organizacemi byly vnímány především v oblasti financování, legislativního ukotvení a dostupnosti zdrojů. Z české strany zaznělo, že právě systémové ukotvení a financování vytváří větší bezpečí, které je v slovenském kontextu menší. Naopak ze slovenské strany se objevovala zkušenost s větším tlakem na naplněnost služeb, kdy financování „na počet klientů“ vede k tomu, že odbornost a individuální práce někdy ustupují nutnosti udržet provoz.

Další rozdíly se týkaly struktury služeb a organizace práce. V českém prostředí zaznívala větší pestrost služeb i širší personální možnosti. Ze slovenské strany byla jako inspirativní vnímána některá míra důvěry k uživatelům, například v pobytových službách, nebo existence azylových bytů. Naopak česká strana vnímala jako inspirativní některé modely práce s farními charitami, větší územní záběr a zkušenost s fungováním na rozsáhlejší teritoriu.

Zajímavě zazněla i reflexe víry. Jeden z účastníků z Charity Olomouc otevřeně řekl, že při návštěvě v Prešově vnímal víru jako výrazně přítomnější a více propustující jednotlivé služby, a že je to pro něj inspirace. Tento moment ukazuje, že vzájemná inspirace neprobíhá jen v odborných nástrojích, ale i v samotném způsobu, jak je charitní identita žita.

Závěr

Diskuse mezi pracovníky Charity Olomouc a Řeckokatolické charity Prešov ukázala, že navzdory rozdílným podmínkám sdílejí obě organizace velmi podobnou zkušenost: práce s klienty je dlouhodobá, mravenčí, často nejistá a vyžaduje mimořádnou míru citlivosti, vytrvalosti i odvahy. Zároveň se ukázalo, že právě společné sdílení kazuistik, postupů a dilemat je jednou z cest, jak tuto práci lépe reflektovat, metodicky ukotvovat a posouvat dál.

Za mimořádně cenné považujeme, že v diskusi nezůstalo jen u obecných hodnotových formulací, ale že se podařilo pojmenovat i velmi konkrétní nástroje, limity a možnosti změn. Ukázalo se, že pro další rozvoj služeb je klíčové jak posilovat personální, metodické a finanční zázemí, tak lépe komunikovat hodnotu charitní práce navenek. Zároveň se zřetelně potvrdilo, že odbornost a lidskost nelze oddělovat: právě jejich spojení tvoří jednu z nejvýznamnějších kvalit charitní služby.

Mgr. Kristýna Uchytlová

OTEVÍRÁME EDUKAČNÍ MÍSTNOST PRO PEČUJÍCÍ

Pečovat doma často znamená vydat se na neznámou, málem dobrodružnou cestu. Co když to nezvládnou? Co když něco pokazím? Obavy a nejistotu pomůže překonat nová edukační místnost Charity Olomouc na Selském náměstí. Protože pocit, že jste se o svého blízkého mohli postarat v jeho domácím prostředí, je k nezaplacení!

S heslem „Protože nechceme jen mluvit o tom, jak krásné je dožít doma – chceme pro to udělat všechno“ otevřela v červenci Charita Olomouc na Selském náměstí v Olomouci-Chválkovicích prostornou a plně vybavenou edukační místnost. Jejím posláním je poskytnout podporu a edukaci těm, kteří doma pečují o svého blízkého nebo se na to chystají. Zájemcům se zde pracovníci věnují každé úterý od 8:00 do 11:00 a čtvrtek od 13:00 do 15:00. Je pouze třeba se předem na návštěvě telefonicky domluvit.

Péče s sebou nese mnoho emocí. Proto Středisko pečovatelské služby jako doplněk svých služeb vytvořilo prostor, kde si zájemci mohou péči nanečisto a zcela zdarma vyzkoušet a nacvičit. Spousta začínajících pečujících např. váhá, jaké vybrat pomůcky, zda péči o blízkého doma zvládnou, nevědí, na koho se obrátit. „Hodně pomůže, když víte, že na to nejste sami. Nejen těm na startu, ale i těm dlouhodobě pečujícím, kteří zase potřebují ujistit, že pečují správně,“ vysvětluje koordinátorka pečovatelské služby Veronika Rusková.

„Když víme, jak na to, zvládneme víc, než jsme si mysleli“

I pečovatelská práce jde s dobou a možná zaskočí moderními technologiemi. Tísňovým tlačítkem s GPS signálem to totiž nekončí. „Rádi doporučíme vhodné pomůcky, které se v praxi osvědčily pečovatelkám i samotným rodinám. Někdy jsou to výborné vychytávky, co péči ulehčí a velmi zjednoduší, aniž by jejich pořízení bylo finančně náročné,“ říká sociální pracovníce Kateřina Čejková. Má na mysli např. speciální pomůcky na hygienu na lůžku či v koupelně, anebo pomůcky denní potřeby, jako jsou navlékače ponožek, ergonomický držák klíčů či dávkovač léků.

„Stává se, že nám rodiny volají v prvotním šoku, že potřebují pro svého blízkého péči, třeba i 3–4krát denně, protože se bojí, zda doma péči zvládnou. Většinou se ukáže, že to s naší pomocí a podporou zvládnou s přehledem sami,“ říká Čejková.

Nebát se požádat o pomoc

Místnost připomíná pokoj u klienta – lůžko, na stolku brýle s časopisem, jen v policích namísto sbírky porcelánu najdeme kompenzační pomůcky. Vyzkoušet si tu můžete polohovací lůžko, zvedák pro snazší přesun osob (např. do vany) i nejrůznější typy chodítek, invalidní vozíky či toaletní židle. Zkušené pracovníce z pečovatelské služby dokáží poradit s konkrétní situací, v níž se rodina nachází.

„Poradíme, co kde sehnat, co má a nemá smysl pořizovat, jak postupovat apod. Rádi vás také nasměrujeme na další služby. Nebojte se nás zeptat,“ ujišťuje Veronika Rusková, která se pečovatelsví věnuje už dvacet let.

Na středisku i přímo v domácnosti dají pracovnice zájemcům tipy, jak upravit zařízení bytu, aby byl pohodlný a bezpečný nejen pro jejich blízké, ale i pro pečující. Doporučí, co dělat, když je blízký imobilní – jak jej umýt, vyměnit mu lůžkoviny, jak jej bezpečně chytit, zvednout, jak předcházet proleženinám... A v neposlední řadě – jak si nestrhnout záda. „Někdo potřebuje pomoci s vyplněním formulářů, někdo podpurný rozhovor. A někdo zase uvítá, že si pomůcky může zapůjčit a vyzkoušet doma. Pak se teprve rozhodne, co si skutečně pořídí. Třeba jen nástavců na toaletu jsou desítky typů,“ upozorňuje Čejková.

Oskar ležící, pomáhající

Edukační místnost je otevřena nejen veřejnosti, ale i dalším neziskovkám – na inspiraci a prezentaci služeb např. nedávno dorazil Spolek Trend vozíčkářů. Na cvičné figuríně jménem Oskar si zájemci mohou vyzkoušet péči o člověka na lůžku – od podání stravy přes oblékání a výměnu ložního prádla až po poskytování hygieny. „Školíme s ním i naše kolegy z pečovatelské služby, když si nejsou něčím jistí,“ chválí si Čejková něměho pomocníka, který je připraven proškolit další zájemce.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová,
Bc. Kateřina Čejková

BUDUJEME ZÁZEMÍ PRO LIDI S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM V ŘEPČÍNĚ

Charita Olomouc 23. května slavnostně představila zrekonstruované prostory Střediska pro lidi s duševním onemocněním na Řepčínské ulici. Modernizace a vybavení objektu, v celkových nákladech téměř 31 milionů korun, byly financovány z Integrovaného regionálního operačního programu (IROP). Významně přispěl také Olomoucký kraj částkou 2 miliony korun a nemalou měrou se na financování podílela i Tříkrálová sbírka 2025.

Nové prostory a také ikonu sv. Vincence z Pauly posvětil pomocný biskup a kancléř olomoucké arcidiecéze Mons. Antonín Basler. Hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk a primátor statutárního města Olomouce Mgr. Miroslav Žbánek, MPA, pak společně zasadili první stromek vznikající zahrady jako symbolickou připomínku toho, že i s křehkými kořeny se dá vyrůst k novým začátkům. Mezi hosty nechyběl ani prezident Arcidiecézní charity Olomouc P. Pavel Stefan, ředitelka Psychiatrické léčebny Šternberk MUDr. Hana Kučerová, zástupci firmy INSTA CZ, která stavbu realizovala, a další významní partneři a podporovatelé.

„Lidé s duševním onemocněním patří k těm nejzranitelnějším mezi námi. Potřebují nejen odbornou péči, ale také bezpečné prostředí, které jim umožní znovu najít jistotu a důstojnost. Díky tomuto projektu jim můžeme nabídnout komplexní podporu v moderním a stabilním zázemí,“ uvedl ředitel Charity Olomouc Petr Prinz.

Termín slavnostního posvěcení nových prostor byl zvolen s ohledem na probíhající celorepublikové Týdny pro duševní zdraví. V rámci nich uspořádalo Středisko pro lidi s duševním onemocněním také další akce, například odbornou konferenci na téma Trauma, psychosomatika a lidé s duševním onemocněním nebo Dožínky duševní pohody.

Moderní, šetrné a bez bariér

Realizace projektu probíhala od ledna 2024 do června 2025 a přinesla celou řadu vylepšení, která zvyšují komfort klientů i pracovníků. Vstupy a prostory v přízemí budovy ve střední části areálu jsou zcela bezbariérové. Vznikly zde nové kanceláře, konzultační místnosti i společenské prostory, které umožní setkávání i pořádání aktivit. Zajímavostí je také keramická dílna, která bude sloužit klientům k rozvíjení dovedností a posilování sebevědomí. Pro pobytovou službu vzniklo v celém areálu 6 bytů pro 8 klientů, kteří potřebují každodenní podporu.

Objekt prošel i výraznou energetickou proměnou – původní nevyužívaný skladový prostor, do kterého zatékalo, se díky rekonstrukci proměnil v moderní budovu v nejúspornější třídě A, a nabízí tak komfortní prostředí pro klienty i pracovníky. „Budova má zateplení, okna s trojsklem, vytápění tepelným čerpadlem země-voda, fotovoltaiku na střeše a LED osvětlení. K úspoře vody přispívá systém, který kombinuje pitnou a dešťovou vodu ke splachování WC, a o vnitřní klima se starají dvě rekuperační jednotky,“ vyjmenovává hlavní technické přednosti



Slavnostní žehnání prostor Střediska pro lidi s duševním onemocněním. Foto: Vojtěch Cimpl.

rekonstrukce Jan Buka, zástupce ředitele, který měl realizaci investice na starosti. Projekt byl od počátku připravován s důrazem na to, aby klienti mohli žít co nejvíce mezi lidmi a ne na okraji společnosti. Nové prostory pro služby se proto nacházejí v běžné bytové zástavbě v klidné olomoucké části Řepčín. Charita Olomouc plánuje místo nadále zvelebovat. „Chceme v části areálu vybudovat terapeutickou zahradu pro klienty. Lidé s duševním onemocněním často tráví většinu času mezi čtyřmi stěnami a cítí se osaměle. Přitom právě pobyt venku, dotek hlíny, práce se zelení nebo jen obyčejný odpočinek na lavičce pod stromem může být tím, co člověka uvolní a dá mu chuť znovu něco dělat. Pro vybudování zahrady jsme na Donio založili sbírku Zahrada Duševní pohody,“ uvedla Bára Cigánková, vedoucí Střediska pro lidi s duševním onemocněním.

Mgr. Kristýna Uchytílová

NAHLÍŽÍME DO ZÁKULISÍ REKONSTRUKCE

Nakonec se to podařilo... to je aktuálně převládající pocit, který z této dlouhé anabáze mám. Když jsme v roce 2019 kvůli tlaku místního sousedství přišli o možnost realizovat původní záměr v Řepčíně (komunitní azylové bydlení), byla to pro Charitu Olomouc tvrdá rána. Dlouho jsme hledali příležitost a zároveň jasné sdělení, čím smysluplným neúspěšný projekt nahradit.

Až na přelomu roků 2022 a 2023 jsme věděli, že zde musí vzniknout zázemí pro lidi s duševním onemocněním a že jej vybudujeme z prostředků IROP. Protože je to klidné místo s obrovským a téměř nevyužitým potenciálem. Cílem bylo vybudovat přívětivé zázemí pro služby realizované na Řezníčkově 8 a zároveň podpořit bytový fond pro lidi s duševním onemocněním, který se nachází převážně v komerčních bytech. Naší největší obavou byla, po předchozích zkušenostech, reakce místních. Díky spolupráci s architektonickým ateliérem AMTB, který projekt připravoval, jsme ale dosáhli akceptace našeho záměru a o několik měsíců později získali také stavební povolení.

Rekonstrukci jsme zahájili se stavební firmou INSTA CZ s.r.o. v lednu 2024. Celá akce sestávala ze dvou částí: dosažení energetických úspor na objektu v přední části areálu, který slouží jako bydlení pro 5 osob, a úplné rekonstrukce až novostavby po starých budovách skladu. Z těch zůstaly pouze obvodové stěny (a část z nich stejně spadla). V této budově našla své sídlo Sociálně aktivizační služba a Sociální rehabilitace a k tomu vznikly čtyři malometrážní byty o jednom lůžku, z čehož je jeden využíván jako tréninkový. Nová budova byla pak koncipována jako pasivní, využívající maximálně jakoukoliv dodanou energii, aby byl objekt šetrný k přírodě a zároveň šetřil rostoucí náklady na energie.

Projekt od začátku narážel na spoustu překážek, jako by něco bránilo tomu, aby se to nakonec podařilo. Od chaotické letákové akce, která nás pošpiňovala v očích

místních sousedů, přes složité cesty k získání stavebního povolení, přes nutnost učinit rozsáhlé změny kvůli tomu, že spadla jedna z původních stěn a musela se zcela nahradit, až po to, že se ukázalo, že v suterénu, který slouží jako technická místnost, je vlhko způsobené vodou, která po každém dešti protéká pod celým objektem a nevsakuje se do jílovopísčitého podloží. Nezbyvalo nám tedy než konstatovat, že jsme svůj dům sice postavili na písku, ale zároveň u vodních proudů. A teď sledujeme ovoce, které přináší.

Rekonstrukci jsme ukončili v létě 2025 zahájením zkušebního provozu, který v těchto dnech, přibližně o půl roku později, bude končit vydáním kolaudačního rozhodnutí. Celkové náklady se nakonec vyšplhaly k 31 milionům korun. Děkuji všem našim příznivcům, podporovatelům a přátelům, ale i našim odpůrcům a nepřátelům, protože by se to bez nich nepodařilo.

Mgr. Jan Buka

SETKÁVÁME SE PŘI SVĚCENÍ PROSTOR NA WURMOVĚ 5

V loňském čísle Pramenů jsme podrobně informovali o rekonstrukci prostor charitního Domova sv. Kosmy a Damiána na Wurmově 5. Kolaudací, která proběhla v prosinci roku 2024, však nebylo velké dílo zcela završeno. Nové prostory nemají být pouze krásné a funkční, ale také posvěcené, aby se v nich dobře žilo a pracovalo. V pondělí 26. května 2025 proto proběhlo slavnostní posvěcení Domova. Tato akce se také stala příležitostí pro setkání zástupců města, kraje a odborných institucí, aby v odborné diskusi společně hledali odpovědi k řešení náročných kazuistik v práci s lidmi bez domova.

Posvěcení prostor Domova sv. Kosmy a Damiána se ujal Mons. Ladislav Švirák, generální vikář olomoucké arcidiecéze, za účasti hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Oklešťka, náměstka hejtmana Martina Škurka a dalších představitelů veřejné správy, církve i odborných sociálních služeb.

Rekonstrukce objektu, která probíhala od podzimu 2023, byla financována převážně z Integrovaného regionálního operačního programu (IROP). „V rámci projektu vznikly nové, bezbariérové prostory pro Domov sv. Kosmy a Damiána. Zároveň prošly úpravou i další služby, které v objektu poskytujeme – Nizkoprahové denní centrum, noclehárny a dvě lékařské ordinace,“ uvedl Jan Buka, zástupce ředitele Charity Olomouc pro investiční projekty.

Odborná diskuse k bezdomovectví

Před samotným posvěcením probíhala v blízkém salonku U Kristýna odborná panelová diskuse na téma služeb pro lidi bez domova pod záštitou JUDr. Martina Škurka, Ph.D., náměstka hejtmana Olomouckého kraje pro sociální věci a záležitosti seniorů. Cílem diskuse bylo společně se sejit a sdílet jak dobrou

praxi, tak náročné kazuistiky, které se při poskytování služeb lidem bez domova objevují. U jednoho stolu se sešli zástupci Charity Olomouc, Olomouckého kraje, statutárního města Olomouce a jeho příspěvkové organizace zaměřené na sociální služby, městské i státní policie, Vojenské nemocnice a Fakultní nemocnice Olomouc.

Náročná rekonstrukce za plného provozu

Rekonstrukce objektu na Wurmově 5 probíhala za plného provozu, ve třech etapách, a vyžadovala precizní koordinaci, aby bylo možné kontinuálně poskytovat pomoc lidem v nouzi. Projekt zahrnoval rozsáhlé technické úpravy a celkové náklady na rekonstrukci činily 26 milionů korun.

„Jedná se o výjimečný příklad spolupráce napříč institucemi. Jsme rádi, že můžeme spojit síly tam, kde to dává hluboký smysl. Díky partnerství s krajem, městem i církví vzniká místo, kde poskytujeme špičkovou odbornou pomoc těm, kteří ji nejvíce potřebují,“ uvedl ředitel Charity Olomouc Petr Prinz.

Domov sv. Kosmy a Damiána vrací důstojnost

Domov sv. Kosmy a Damiána je specializované pobytové zařízení určené pro lidi bez domova, kteří se kvůli zdravotnímu stavu nemohou sami o sebe postarat. Navazuje na úspěšný model Domova sv. Anežky na Svatém Kopečku, který Charita Olomouc otevřela v roce 2018 jako první zařízení svého druhu v regionu. I díky odbornému multidisciplinárnímu přístupu se ukázalo, že služba naplňuje zcela zásadní a dosud opomíjenou potřebu – kvalitní dlouhodobou péči o nemocné a nesoběstačné lidi bez domova. Pořadníky do obou domovů jsou trvale plné. To svědčí o významu této specializované služby, která nemá v regionu obdoby.

„Jsme poskytovatelem, který nabízí lidem bez domova komplexní péči propojující zdravotní, pečovatelské a sociální prvky. Naši klienti jsou často v situaci, kdy je běžný systém péče vylučuje. My jim poskytujeme důstojné prostředí, podporu a prostor pro návrat k sobě. V tom jsme jedineční – a na tuto odbornost jsme právem hrdí,“ říká Alexandr Dvořák, vedoucí Střediska pro lidi bez domova.

Charita Olomouc poskytuje své služby s hlubokým respektem k důstojnosti každého člověka. Odbornost, dlouholetá zkušenost a inovativní přístup z ní činí respektovaného partnera v síti sociální a zdravotní pomoci nejen v Olomouckém kraji, ale i v rámci celé České republiky.

Mgr. Kristýna Uchytlová

POMÁHÁME DLOUHODOBĚ

DOPROVÁZÍME LIDI BEZ DOMOVA UŽ 20 LET

V říjnu 2025 tomu bylo 20 let, co Nízkoprahové denní centrum na Wurmově 5 poprvé otevřelo své dveře. Z „vývařovny polévek na zahřátí“ se během let transformovalo v respektovanou sociální službu, kde mohou lidé bez domova znovu zažít pocit důstojnosti a najít ztracenou sebehodnotu. Jeho poslání zůstává stále stejné – podpořit lidi v nouzi, aby si dokázali pomoci sami. Třeba i prostřednictvím pracovních rehabilitací.

Vyspělá společnost se pozná podle toho, jak se stará o ty nejzranitelnější. Za 20 let pomohlo Denní centrum „odrazit se ode dna“ tisícům lidí. S respektem a pochopením k individualitě každého, s trpělivostí a profesionalitou. Pracovníci Charity pro ně vyhledali vhodné místo v azylových bytech, zapojili je do návazných podpůrných programů, díky kterým dokázali klienti řešit např. svou závislost či dluhovou situaci. V charitních domovech našli zázemí starší a chronicky nemocní klienti, kteří by své stáří jinak museli trávit v nedůstojných podmínkách na ulici.

Každý lidský život má hodnotu

Služby Nízkoprahového denního centra (NDC) jsou určeny lidem bez domova, kteří žijí na ulici, pod mosty, ve squatech, v teplovodních kanálech, zahradních chatkách či jiných přístřešcích. Nabízí jim bezpečný prostor, v kterém mohou řešit své problémy, ať sociální, ekonomické, právní, zdravotní či rodinné. Kromě odborného sociálního poradenství mohou klienti využít i materiální pomoci ve formě stravy, hygieny, výměny šatstva a praní. Cílem je stabilizovat životní situaci klienta a nastartovat její pozitivní změnu. Ročně službu využijí stovky lidí.

„Většina klientů pochází z dysfunkčních rodin – od raného dětství se s nimi táhne, že na hodně věcí zůstali tak nějak sami. Ponejvíce jde o lidi v nouzi, kteří přišli o bydlení, potýkají se s dluhy, nezaměstnaností, psychickými a zdravotními problémy,“ přibližuje Kristina Kachníková, vedoucí NDC. „U nás mají lidé možnost řešit spoustu oblastí – od bydlení přes zaměstnání a komunikaci s úřady až po svůj zdravotní stav,“ potvrzuje.

Skromné začátky, ale profesionální péče

NDC vzniklo v říjnu 2005 z podnětu tehdejšího vedoucího Střediska pro lidi bez domova Petra Prinze, nynějšího ředitele Charity Olomouc. U jeho zrodu stála Věra Leona Martinková, řádová sestra České provincie Kongregace Milosrdných sester svatého Kříže, která si vlastní zkušenost s denními centry přivezla ze studijní praxe v Londýně. Tamní propracovaná síť služeb pro osoby

bez domova jí byla velkou inspirací, v ČR se totiž podobná zařízení teprve formovala. „Otevřeli jsme na konci října 2005. Měli jsme pouze jednoduché vybavení: pár židlí, malou kuchyňskou linku, mysleli jsme, že není potřeba víc. A najednou – protože tehdy byla tuhá zima – jsme měli 50 klientů za den! Došlo nám, jak moc je ta služba potřebná,“ vzpomíná sestra Leona. „Bylo mínus patnáct, dvacet stupňů, lidé by jinak mrzli venku. Teď byli vděční, že jsou v teple, můžou se umýt, vyprat si, dostanou teplou polívku,“ dodává. (Více o počátcích NDC a sestře Leoně najdete na str. 45.)

Začátky centra byly náročné, ale díky nadšení a společné energii se vynaložené úsilí násobně vracelo. S prvotním provozem pomáhali klienti azylových bytů nebo lidé v alternativním trestu, což bylo velmi motivující pro obě strany.

Zázemí Denního centra se postupně rozrůstalo. A rozšiřovaly se také nabízené služby. Klíčové bylo zejména otevření charitní ordinace praktického lékaře v roce 2007 – se sprchou a pokojem na doléčení. Lékařskou péči pro lidi bez domova totiž tehdy zkomplikovala vyhláška o poplatku u lékaře. Mnozí klienti si 30,- Kč za vyšetření nemohli dovolit, své onemocnění přecházeli a pomoc hledali až v závažných stavech. Unikátní ordinace – ve své době druhá v republice – lidem v největší životní nouzi podala pomocnou ruku a šanci na zdravý život.

Patrně největší výzvou pro NDC byla pandemie covidu-19 v roce 2020, jak přiznává vedoucí střediska Alexandr Dvořák: „S příchodem mrazivého počasí jsme ve službách pro lidi bez domova neustále řešili dilema: ochrana člověka před mrazem vs. ochrana člověka před koronavirem. Klienty jsme zásobovali látkovými rouškami a informovali je o aktuální situaci. Ve spolupráci se statutárním městem Olomouc jsme zřídili vlastní karanténní centrum, zajistili převozy pozitivních pacientů, včetně testování antigenními testy,“ popisuje náročné období Dvořák.

Návštěvnost NDC začala po pandemii covidu-19 zase stoupat. Ročně službu využije kolem 700 osob. Nejvíce lidí evidují v roce 2017, kdy Denní centrum vyhledalo 1 099 klientů.

Dnes se klienti Denního centra mohou vedle ordinace praktického lékaře obrátit i na charitní ordinaci psychiatra, sociální poradnu či krizové centrum, v areálu na Wurmově 5 mohou využít placenou noclehárnu (pro muže i pro ženy), ale také duchovní podporu. Sousedící kaple sv. Kosmy a Damiána a sv. Richarda Pampuri slouží k pravidelným modlitbám, probíhá zde také poslední rozloučení se zemřelými klienty střediska. V zimě má NDC otevřeno i přes noc – tzv. Noční centrum funguje od začátku prosince do konce února a umožňuje lidem bez přístřeší přečkat mrazivé počasí v suchu a teple.

S respektem a pochopením pozitivně měnit životy

Základní nabídka služeb NDC je zdarma, některé služby nad rámec jsou ovšem zpoplatněny. Klienti je ale mohou čerpat také díky kreditům za aktivizaci. Aktivizovat se mohou buďto přímo na Wurmově či v novém zázemí na Černé cestě.

Zároveň vyjíždějí s charitními pracovníky do terénu na zakázky od Technických služeb města Olomouce. Podílejí se na zvelebování městského prostředí. Vidí přitom, že jejich práce má smysl a hodnotu, což přispívá k posílení jejich sebe-důvěry a motivace zlepšit svůj život.

„NDC je jedinečné jednak v respektu k individualitě každého klienta, jednak v blízké spolupráci s dalšími službami naší Charity a zařízeními v rámci Olomouckého kraje. Velmi si vážíme spolupráce s Policií, Záchranou službou a Technickými službami města Olomouce, se kterými kooperujeme v rámci naší pracovní rehabilitace,“ upřesňuje Kachníková.

Konfliktům v okolí se Denní centrum snaží předcházet. K dobrým vztahům a klidnému soužití v sousedství v posledních letech přispělo, že pracovníci Charity pravidelně obcházejí okolí budovy a oslovují skupinky lidí, kteří by mohli svým chováním budit pozornost, a pokoušejí se je navázat na charitní služby.

Charita Olomouc děkuje všem, kteří se na vzniku Nízkoprahového denního centra a jeho provozu v průběhu let podíleli. Všem, kterým problematika bez-domovectví není lhostejná.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová

VNÍMÁME DENNÍ CENTRUM JAKO PŘESTUPNÍ STANICI, NE KONEČNOU ZASTÁVKU

Rozhovor s Kristinou Kachníkovou, vedoucí NDC

Za 20 let svého fungování pomohlo Nízkoprahové denní centrum pro lidi bez domova „odrazit se ode dna“ tisícům z nich. S respektem a pochopením k individualitě každého, s trpělivostí a profesionalitou, s přesvědčením, že každý lidský život má hodnotu. Jak dnes zařízení funguje? Co je jeho posláním? A jak probíhá tzv. „pracovní rehabilitace“? Zeptali jsme se jeho vedoucí – Kristiny Kachníkové.

Nízkoprahové denní centrum (NDC) vzniklo ve skromných podmínkách na Wurmově 5. Na podzim si připomínáme jeho 20. výročí. Jaké je jeho poslání dnes?

Stále stejné – podpořit lidi v nouzi, aby si dokázali pomoci sami. Klienti u nás mají možnost v bezpečném prostoru řešit spoustu oblastí, od bydlení přes zaměstnání a komunikaci s úřady až po svůj zdravotní stav. Poskytujeme jim sociální poradenství, ale také materiální pomoc, potravinové balíčky a jedno teplé jídlo denně. Zároveň zde mají prostor pro hygienu – je tu možnost sprchy, výměny oblečení, praní prádla.

Co na Denním centru oceňuješ? V čem je jedinečné?

Tato charitní služba je podle mě jedinečná jednak v respektu k individualitě každého klienta, jednak v blízké spolupráci s dalšími službami naší Charity

i se zařízeními v rámci Olomouckého kraje. Vážíme si spolupráce s Policií, Záchranou službou a Technickými službami města Olomouce, myslím, že se nám daří lépe komunikovat, pro koho tady jsme, co od sebe potřebujeme, vycházíme si navzájem vstříc. Více se i respektujeme. A s nově nastaveným aktivizováním klientů teď posílání NDC nabírá ještě další rozměr.

K aktivizacím se ještě dostaneme. Kdo jsou zpravidla klienti NDC?

Klientela je opravdu různorodá – od mladých dospělých až po seniory s barvitou historií. Drtivá většina klientů pochází z dysfunkčních rodin – od raného dětství se s nimi táhne, že na spoustu věcí zůstali tak nějak sami. Většinou jde o lidi v nouzi, kteří přišli o bydlení, potýkají se s dluhy, nezaměstnaností, psychickými a zdravotními problémy.

Co tě do NDC vlastně přivedlo? Jak dlouho tu pracuješ?

Přivedla mě sem praxe při studiu na VOŠ CARITAS v roce 2021, pak už jsem tu zůstala. Ještě jsem jako sociální pracovnice působila v Domově sv. Anežky na Sv. Kopečku, ale v září loňského roku jsem se zase vrátila sem.

Na jaké limity či překážky v praxi s kolegy narazíte?

Od obvyklých překážek, které jsou s naší cílovou skupinou spojené (stigmatizace, nepochopení, systémové problémy), přes technické věci tady v budově až po personální nedostatky, kdy se často střídali kolegové. Teď máme stabilní tým, což je krásné a užíváme si to všichni. Pokud ale někdo vypadne, je to znát. Naše práce se pak omezí na provozní činnost a už nezbývá čas věnovat se klientům individuálně a řešit věci do hloubky.

Kolik máte přibližně klientů?

Ke konci října jsme evidovali okolo 800 klientů, kteří letos naši službu využili.



Bc. Kristina Kachníková, DiS., vedoucí Nizkoprahového denního centra. Foto Vojtěch Cimpl.

Kolik máte zaměstnanců?

Momentálně je nás na Denním centru sedm, z toho jeden kolega pro noclehárnu.

Podářilo se stabilizovat soužití v sousedství? Sídíte kousek od centra...

Snažíme se předcházet konfliktům. Obcházíme okolí budovy, oslovujeme lidi a skupinky, kteří by mohli svým chováním budit pozornost, a pokoušíme se je navázat na naše služby. Navštěvujeme také sousedy – majitele obchodů a podniků. Ptáme se, jak to vnímají, zdali se situace mění, co je pro ně náročné. Máme na sebe kontakty, můžeme s nimi konkrétní situace osobně prodiskutovat.

Sestra Věra Leona Martinková, která před 20 lety stála u zrodu NDC, vzpomínala, že začátky sice byly těžké a náročné, ale díky společné energii se jim vynaložené úsilí násobně vracelo. A že na úplném počátku jim pomáhali i klienti azylových bytů nebo lidé v alternativním trestu, což bylo velmi motivující pro obě strany.

Snažíme se teď o něco podobného. Od února jsme přešli na nový systém, který má za cíl zlepšit soužití všech – klientů, našich sousedů v okolí NDC i nás. Po individuální domluvě s klienty jsme sepsali nová pravidla. Nastavili jsme i sankční řád, takže mnoho lidí muselo odejít. Ale pak se zase vrátili a přistoupili na podmínky. A funguje to!

Také jste začali klienty více aktivizovat...

Ano. Třikrát týdně fungujeme v novém zázemí na Černé cestě, kde nabízíme služby klientům, kteří potřebují víc klidu, odpočinku i prostoru na delší rozhovory. Oslovili jsme nejprve menší skupinku, která měla zájem o úklid NDC, dvorku i okolí. Získali za to benefity v podobě bodů, za které čerpali služby navíc. Postupně se přidávali další. Vyplatilo se jim to, a navíc viděli výsledek své práce. Rozjeli jsme také pracovní rehabilitace.

Jak pracovní rehabilitace probíhají a co si pod tím termínem vlastně představít?

Smyslem je přizvat klienty ke společné práci, která má smysl. Klienti se můžou aktivizovat jednak na Wurmově, jednak vyjíždějí s charitními pracovníky do terénu, kde máme zakázky od Technických služeb města Olomouce. Naši klienti NDC se tam potkávají s klienty azylových bytů. Vidí, že jde posunout se dál, a motivuje je to navzájem – chci se posunout dál a nechci skončit na ulici, udržím se. Rádi bychom do budování sdíleného prostředí klienty zapojili, stejně jako před těmi 20 lety.

Od letoška mohou klienti čerpat služby NDC pouze za finance nebo kredity. Jak to funguje?

Díky pozitivní zkušenosti s aktivizací menší skupinky, která za svou práci získala body a poté mohla čerpat služby navíc, jsme se rozhodli, že tuto myšlenku přeneseme na celou službu. Dopoledne probíhají na Wurmově aktivizace, během

kterých můžou klienti potřebné kredity získat. Odpoledne vydáváme stravu. Kdo chce služby využívat, pravidelně se na aktivizace zapisuje – někdo dokonce na každý den (pokud je volno), jiní alespoň tak, aby si obstarali potřebný počet kreditů na týdenní čerpání služeb. Mnoho klientů ale po „splnění práce“ přijde, jestli by mohli udělat ještě něco. Sami za sebou vidí výsledky své práce, což těší je i nás!

Jak si klienti na tu velkou změnu zvykli?

Někteří to přijali, jiní ne. Mnozí klienti byli podráždění, že je automaticky nevpus-tíme, že z toho děláme „VIP klub“. Stálo nás to hodně vysvětlování. Dosavadní systém ale potřeboval přenastavit, chceme se více soustředit na ohrožené skupiny, jako jsou ženy bez domova nebo starší klienti. Když se totiž člověk před půl-rokem rozhlédl po jídelně, viděl lidi, co tam chodili jen „posedět“, ale svou situaci nechtěli řešit. Mezi nimi ovšem seděli i lidé, kteří chtěli, ale nebyl na to prostor, protože jsme museli reagovat na akutní krize spjaté s provozem nebo soužitím s konfliktními klienty.

A co když se klient do aktivizace nezapojí? Nezíská potřebné kredity, nemů-že čerpat službu...

Kdo nemá o aktivizaci zájem a ani si služby nechce platit, může si jednou týd-ně přijít pro potravinový balíček – a to buď v pondělí v terénu, anebo každou středu na NDC, kde může i provést hygienu, vyměnit si šaty apod. Takže nikdo potřebný bez pomoci nezůstane! Od pondělí do pátku je pro všechny otevřeno sociální poradenství, které je zdarma.

Můžeš prozradit, jak probíhá aktivizace na Černé cestě?

Snažíme se spolu s klienty zvelebovat místní okolí, staráme se o zeleň a děláme si to tam pěkně. Tím, že to společně budujeme s klienty „od nuly“, je zároveň motivujeme – uvidí výsledek své práce a získají bezpečný prostor pro trávení dlouhých dní.

Nové začátky!

Ano, po 20 letech vlastně nové začátky. Vracíme se k něčemu, co už tady v po-dobné formě fungovalo, a zkusíme to znovu s novým týmem, novou energií a s novou klientelou. Přála bych si, aby Denní centrum byla pro klienty taková „nucená zastávka“, kde mají možnost se na chvíli ohřát, ukotvit se, dořešit si po-třebné věci a posunout se zase dál. Aby to nebyla konečná, odkud už se nedá dostat, ale naopak jistota, že tady dostanou podporu pro svůj krok dopředu.

Taková „přestupní stanice“?

Ano, krásně řečeno. Doufám, že se nám tu vizi podaří naplnit.

Jakou zatím máte zpětnou vazbu na aktivizaci na Černé cestě?

Moc dobrou. Klientům, kteří se na ulici ocitli poprvé, jsme zde poskytli bezpečný prostor a nyní už bydlí v azylových bytech nebo se posunuli do jiných služeb.

Zázemí v klidné lokalitě na Černé cestě umožňuje s klienty otevřít i témata, kterým se třeba dlouhodobě vyhýbali – posiluje to hlubší důvěru mezi nimi a pracovníky. Vytvořila se tu i skupinka klientů, kteří s námi pravidelně vyjížděli a podíleli se na čištění náletů na celé zahradě. A co nás potěšilo nejvíc – společně si pak dokonce sami našli sezónní brigádu a nějakou dobu nepotřebovali využívat služby NDC.

Takže opravdu „přestupní stanice“. Jak to bude v zimě?

Nechceme upustit od systému, který se osvědčil. Pokud ale přijde velká zima, budeme na to samozřejmě v rámci služeb reagovat – ale za určitých podmínek, abychom neskouzli do starých kolejí. A v prosinci opět otevřeme noční centrum, abychom lidem pomohli přečkat mrazivé noci v teple a bezpečí.

Za rozhovor poděkovala
Mgr. Martina Foretová Pavlunová

VZPOMÍNÁME NA POČÁTKY NÍZKOPRAHOVÉHO DENNÍHO CENTRA Rozhovor s Věrou Leonou Martinkovou

Před 20 lety stála u zrodu Nízkoprahového denního centra pro lidi bez domova na Wurmově 5. Jak sestra Věra Leona Martinková, členka České provincie Kongregace Milosrdných sester svatého Kříže, vzpomíná na jeho začátky? Jaké radosti a starosti start centra provázely? A čím bychom se mohli inspirovat u Angličanů? Zeptali jsme se.

S jakým přáním a cílem jste Nízkoprahové denní centrum (NDC) v Olomouci v roce 2005 zakládali?

Příběh olomouckého Denního centra začal v Londýně.

To mi musíte vysvětlit...

Už na studiích na VOŠ CARITAS jsem se zaměřovala na práci s lidmi bez domova. No, a když jsem si hledala zahraniční praxi, volba padla na Anglii. Díky tomu, že jsem řádová sestra a že mi vyšla vstříc obě naše řádová vedení (generální vedení ve Švýcarsku i vedení sester Matky Terezy v Kalkatě, pozn. red.), měla jsem možnost jít do Londýna k sestřám Matky Terezy. A zde mi doporučili, ať se jdu podívat na největší londýnské denní centrum.

Jak to tam vypadalo?

Bylo to úžasné, inspirativní. Není to jen denní centrum v úzkém slova smyslu čili není určeno pouze pro denní pobyt lidí bez domova, kteří přicházejí z ulice. Je to celá síť služeb včetně ubytování, odpočinkových místností pro ty, co spí venku, kurzů, ordinace a dalších služeb. Strávila jsem tam celý den, personál se mi věnoval a vysvětloval, jak jejich služby fungují.

A jak fungují?

Profesionálně, ale zároveň s velkým zapojením dobrovolníků. Přicházely k nim stovky lidí na jídlo, ale oni měli zaměstnané pouze tři kuchaře – všechnu ostatní práci totiž zastali dobrovolníci! Pro nás je to těžko představitelné. Stejně tak v ordinaci sloužili lékaři, kteří měli svoji normální praxi a tam chodili jako dobrovolníci. Ta ordinace vznikla za velmi pohnutých okolností – jednoho z klientů srazilo auto, zůstal postižený a vysoké odškodné odkázal dennímu centru, které za obnos nechalo zřídit ordinaci.

Naše charitní služby také „drží“ dobrovolníci, i když ne v takové míře...

U nás dobrovolnickou tradici přerušil komunismus – tu odpovědnost, že se nestarám jen o blaho svoje, ale i o dobro souseda. Byla jsem proto vděčná, že to zde mohu zažít. V Anglii jsou k tomu vychovávaní od dětství – v rámci školního projektu mají žáci třeba přinést něco, o co se mohou podělit, co jejich domácnost dovolí, třeba paštiku, ponožky apod.

A jak jste se tedy dostala k olomouckému Nízkoprahovému dennímu centru?

Od druhého ročníku svého studia jsem v rámci praxe spolupracovala s Charitou Olomouc. A když jsem psala bakalářskou práci, ve které jsem srovnávala poskytování služeb v Londýně a v Olomouci, tak mi tehdejší vedoucí Střediska pro lidi bez domova Petr Prinz (nynější ředitel Charity Olomouc, pozn. red.) nabídl, jestli bych nechtěla takové nízkoprahové denní centrum v Olomouci zřídit.

Jaké byly začátky NDC?

Náročné a vyčerpávající, ale krásné v té energii společného úsilí. Dříve byli lidé



Sestra Věra Leona Martinková. Foto Vojtěch Cimpl.

víc zvyklí se nasadit, vydat se. Možná to není populární slovo, ale patří k našemu životu – je správné obětovat se pro sebe navzájem.

Jak vaši pomoc klienti uvítali?

Velmi hezké v začátcích bylo, že se zapojili klienti z azylového domu. Dostali jsme třeba darem vyřazené školní židle, které jsme s klienty čistili a lakovali. Nebo jsme společně vymalovali stěny Denního centra. A opravdu bylo poznat, že když se na tom podíleli, měli k tomu úplně jiný vztah, než kdyby přišli do hotového. První měsíce i roky provázela velká vděčnost a dobrá spolupráce klientů.

Kde jste sídlili?

Tam, kde dosud. Ale v prostorách určených pro Denní centrum tehdy sídlila pečovatelská služba, která – než se přestěhovala na své nové působiště – kvůli nám musela fungovat v provizoriu. Za to jsem také vděčná, že v Charitě si služby vzájemně vycházejí vstříc, i za cenu vlastního nepohodlí, ale pro dobro věci.

Kdy jste otvírali?

Otevřeli jsme na konci října 2005. Měli jsme pouze jednoduché vybavení: pár židlí, malou kuchyňskou linku a pračku, mysleli jsme, že není potřeba víc. A najednou – protože tehdy byla tuhá zima – jsme měli 50 klientů za den! Došlo nám, jak moc je ta služba potřebná a že je nutné vařit v jiném množství a jiným způsobem. Bylo mínus patnáct, dvacet stupňů, lidé by jinak mrzli venku. Teď byli vděční, že jsou v teple, mohou se umýt, vyprat si, dostanou teplou polívku.

V kolika zaměstnancích jste začínali?

Jeden a půl zaměstnance. Já a kolega Dušan Pořízka, který ale na půl úvazku pracoval v terénu a staral se o klienty prodávající časopis Nový prostor.

Měli jste k sobě nějaké pomocníky?

Na startu nám velmi pomohli lidé, kteří byli ve výkonu trestu obecně prospěšných prací. Ještě tam chodili dobrovolníci a studenti na praxi. Charita se vždycky snažila umožnit lidem, kteří dostanou alternativní trest, aby si ho odpracovali. Na začátku to pro nás byla asi nejpozitivnější zkušenost. Lidé, kteří měli sami svoje problémy, se starali o lidi v mnohem horší situaci a velmi jim to pomáhalo. Uvědomili si: hele, jestli nezměním svůj život, můžu skončit takhle. Spoustu z nich to opravdu nastartovalo.

A klienti bez domova zároveň viděli, že každý může dostat druhou šanci. Takže je to motivovalo navzájem. Co vám kromě počátečního nadšení a dobré zpětné vazby ještě pomáhalo?

Určitě psychoterapeutický výcvik, který jsem si během svého působení v Denním centru udělala. Studium sociální práce vás sice připraví na to, jaké jsou služby, dávky, jak si nastavit hranice, jak pracovat se sebou. Ale jak reagovat v kritických momentech, tak to mě naučil až výcvik. Přicházelo totiž mnoho duševně

nemocných lidí a klientů v dekompenzovaném stavu, kteří ohrožovali sebe, druhé i nás. A na to vás studium sociální práce nepřipraví.

Měli jste otevřeno pouze přes den?

Ano, tehdy ještě noční centrum nefungovalo. Ale měli jsme noclehárnu. A když byl extrémní mráz, tak jsme lidi vzali aspoň na stoličku na noc, jen aby nebyli venku. Ale velkou bolestí pro mě tehdy bylo, že jsme neměli noclehárnu pro ženy. Chlapi šli do tepla na pokoj nebo na stoličku a ženské dostaly druhou deku a šly pod most. I proto vznikla později noclehárna pro ženy a noční centrum v zimních měsících, aby mohli být ženy i muži v teplém, suchém a bezpečném prostředí.

Na jaké potíže jste naráželi? Co vám chybělo?

Velkým problémem byla zdravotní péče. Naše centrum k tomu trochu nešťastně začínalo v období, kdy se zavedly poplatky u lékaře. Sice to bylo jen 30 Kč, ale někteří klienti neměli ani to. Vyřídít si na úřadě výjimku stálo čas, energii i kus důstojnosti. A když už k vyšetření u lékaře došlo, tak jak mělo klientovi pomoci, že se např. s antibiotiky v horečkách vrací do mínus deseti pod most? Zřídili jsme proto pokoj na doléčení, kde se pacienti mohli zotavit nebo nastartovat detox, když se např. rozhodli abstinovat.

Dva roky nato jste proto otevřeli vlastní ordinaci praktického lékaře. A postupně se NDC rozrůstalo...

Ano, postupně se podařilo získat více prostor, např. místnost pro kapli, kde probíhá rozloučení se zemřelými klienty. Mnohdy zemřou v mladém věku, tragicky, např. při požáru ve squatu. O to větší potřebu pak ostatní klienti nebo příbuzní mají přijít se rozloučit, pomodlit. Později už kaplička pro tyto účely byla malá, vysvětila se proto nynější podzemní kaple sv. Kosmy a Damiána a původní místnost se začala využívat pro jiné účely Denního centra.

Jak dlouho jste v NDC pracovala?

V Charitě Olomouc jsem byla od založení centra až do roku 2009, kdy jsem pracovala jako vedoucí celého střediska. Pak jsem se v roce 2018 vrátila, ale jen na půl roku. Ředitel Prinz mě totiž poprosil, zdali bych se věnovala hospicové péči, se kterou jsme později organizačně přešli pod Hospic na Sv. Kopečku.

Vy jste pomohla na svět mnoha projektům, koukám!

Jo. Já jsem mezitím ještě rozjela v Kroměříži službu sociální rehabilitace pro lidi s duševním onemocněním. Hodně mě totiž trápilo, že běžná síť zdravotních služeb a léčen není pro tyto lidi vyhovující. Rozjela jsem dosud tři zdravotní a tři sociální služby. Po 19 letech v této oblasti už jsem ale potřebovala změnu, jako prevenci vyhoření. Teď jsem na sekretariátu olomouckého arcibiskupství, což je pro mne zcela jiná zkušenost. Miluji práci s klienty a mám na to myslím i dar, ale většinou jsem skončila ve vedoucí pozici a už jsem z toho byla unavená, potřebovala jsem pauzu.

Máte mnoho vlastních zkušeností a teď jste získala i odstup – v čem by se podle vás mohly zdejší služby pro lidi bez přístřeší ještě inspirovat v zahraničí?

Velmi inspirativní pro mě v Anglii bylo, jak pracují s abstinujícími a závislými klienty. U nás je to stále velký problém. Když je někdo po léčbě propuštěn z léčby a vrací se zpátky do komunity, kde většina pije a užívá jiné návykové látky, tak zůstat abstinovat je nad lidské síly. I pro člověka s dobrým rodinným zázemím je to obtížné, natož když jej nemáte. V zahraničí mají služby vyčleněné zvlášť pro ty, kteří abstinují, zvlášť pro lehce a zvlášť pro těžce závislé klienty. A cíleně s tím pracují.

Pokud chceme těmto lidem systematicky pomoci, musíme podmínky dobře nastavit. Služby v ČR to ještě donedávna vůbec nereflektovaly. Takže vedle sebe na azylovém bytě bydlí klient propuštěný po výkonu trestu, který se nemá kam vrátit, ale chce si hledat práci, vedle něho je člověk, který má problém s gamblerstvím, pak někdo závislý na omamných látkách nebo člověk s psychickým onemocněním... Jak by to mohlo fungovat? Vždyť se ti lidé strhávají do problémů navzájem!

Co by pomohlo?

Potřebujeme, aby byly služby více rozdělené, specializované. A stabilně financované samozřejmě. Městu i státu se to vrátí, vyplatí se to všem: sníží se počet hospitalizací, výjezdů policie, celkově se ušetří. Klient je se správnou podporou schopen fungovat, nechová se na veřejnosti agresivně, nežebra a prožívá kvalitnější život. Celkově se investované prostředky vrátí, jak ukazuje i zkušenost ze zahraničí. Nejsou to vyhozené peníze, naopak!

Jak se podle vás NDC za 20 let proměnilo?

Za těch 20 let vidím obrovský posun. Služby Charity se moc hezky rozvinuly, včetně sociální pracovní rehabilitace nebo ordinace psychiatra, to velice oceňuji. Velké díky si zaslouží všichni, kdo tam za tu dobu pracovali, pomáhali, celé vedení Charity, pan ředitel Prinz, který to od počátku doprovází, a také představitelé města Olomouce i Olomouckého kraje, kterým řešení bezdomovectví také leží na srdci.

Kdybyste měla tři přání pro NDC, jaká by to byla?

Už když jsem v roce 2009 odcházela, přála jsem si nové prostory. A přeju si to i teď, aby vzniklo moderní zařízení se zázemím pro terénní program, volnočasové aktivity a vzdělávací kurzy. Pro klienty bezpečné a zároveň motivující. Nemůžeme čekat, že se člověk s chronickým duševním onemocněním nebo těžkou závislostí vrátí na trh práce a bude fungovat normálně. Mnoho klientů se s alkoholem setkalo v útlém dětství. Jeden klient mi vyprávěl, že ho dědeček vždycky posílal do obchodu pro flašku, aby to babička neviděla, a pak mu dal napít jako prvnímu... Vzorce chování, hendikepy, které si s sebou tito lidé do života nesou, zkrátka neumožňují, aby žili plnohodnotný život. Ale i oni můžou být

v čistém, bezpečném prostředí, hodinu dvě pracovních zapojení v nějaké službě. I oni touží mít kvalitní a smysluplný život.

A ta další dvě přání?

Pak bych si přála, aby byl personál nejen dobře finančně ohodnocený, ale aby se pamatovalo i na to, jak náročná je to práce a že si lidi zaslouží více volna. Protože v pomáhajících profesích jste nástrojem práce vy sama. S tím souvisí i třetí přání. Přála bych pracovníkům i klientům, aby byl systém správně nastavený. Z výzkumů vyplývá, že na jednoho sociálního pracovníka by mělo připadat maximálně deset klientů. V praxi je to ale jiné, personální podstav je obrovský. Přitom cílem je vytvořit vztah – aby klient cítil, že ho fakt má někdo rád, že mu na něm záleží. Mnoho klientů se posune jen proto, že najednou existuje někdo, v jehož očích má hodnotu, kdo mu věří více než on sám.

Za rozhovor poděkovala
Mgr. Martina Foretová Pavlunová

OSLAVUJEME 25 LET TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY

Tříkrálová sbírka, která patří k nejvýznamnějším dobročinným akcím v České republice, vstoupila v lednu 2025 do svého jubilejního 25. ročníku. Za čtvrtstoletí své existence se stala nejen důležitým nástrojem pomoci lidem v nouzi, ale také výrazným symbolem solidarity, dobrovolnictví a živé tradice. Sbíрку pořádá Charita Česká republika a její organizaci mají v jednotlivých regionech na starosti místní charity.

Jak si každoročně připomínáme, koledníci nejsou pouze nositeli sbírkových pokladniček, ale především „posly dobré zvěsti“, kteří přinášejí radost a zároveň dávají lidem příležitost vstoupit do nového roku dobrým skutkem a solidaritou s těmi, kteří se bez pomoci neobejdou.

Olomoucko jako místo zrodu i silného zázemí

Právě Olomoucko má v historii sbírky mimořádné postavení. První impulz ke vzniku Tříkrálové sbírky dal před 25 lety tehdejší olomoucký arcibiskup Jan Graubner a pilotní ročník připravila Arcidiecézní charita Olomouc. Následně se sbírka prostřednictvím místních charit rychle rozšířila do celé republiky.

V roce 2025 se organizace sbírky na Olomoucku ujala tradičně Charita Olomouc. Koledování probíhalo od 1. do 14. ledna, kdy do ulic vyrazily skupinky koledníků, kteří přinášeli radostné poselství, zpívali koledy a psali nad dveře tradiční požehnání K + M + B +. Tento zvyk vychází z latinského „Christus mansionem benedicat“ (tzn. Kristus žehnej tomuto domu) a zároveň bývá spojován se jmény tří králů Kašpara, Melichara a Baltazara.

Do koledování se zapojilo více než 1600 koledníků, kteří navštívili domácnosti ve 37 obcích a 15 městských částech Olomouce. Do zapečetěných pokladniček

se podařilo vybrat 2 594 759 Kč, celkový výtěžek včetně bezhotovostních darů dosáhl 2 672 227 Kč. Výsledek tak opět potvrdil vysokou míru důvěry veřejnosti i ochotu pomáhat.

Význam sbírky však nespočívá pouze ve finančních částkách. Dlouhodobě představuje důležitý zdroj podpory pro konkrétní služby a projekty v regionu. V roce 2025 výtěžek podpořil například domácí hospicovou péči, provoz ordinace praktického lékaře a psychiatra pro lidi bez domova, služby pro osoby s duševním onemocněním či rozvoj materiální pomoci. Část prostředků je vždy určena také na přímou pomoc rodinám a jednotlivcům v krizových situacích.

Rekordní výsledek i rostoucí trend

Jubilejní ročník byl mimořádně úspěšný i v celostátním měřítku. V rámci celé České republiky dosáhla Tříkrálová sbírka rekordního výnosu 184,5 milionu korun. Potvrdil se tak dlouhodobý trend postupného růstu, kdy se každoročně daří překonávat výsledky z předešlých let.

Také v rámci Arcidiecéze olomoucké byl zaznamenán výrazný meziroční nárůst. Celkový výnos zde dosáhl 43 014 215 Kč, což představuje zvýšení o více než 5 % oproti předchozímu roku.

Tato čísla nejsou pouze statistickým údajem, ale především dokladem důvěry veřejnosti a potvrzením smysluplnosti celé sbírky. Ukazují, že ochota pomáhat v české společnosti nejen přetrvává, ale dále roste.

Doprovodné akce i zapojení veřejnosti

Jubilejní ročník doprovodila řada akcí, které přispěly k jeho viditelnosti i slavnostní atmosféře. V Olomouci se tradičně uskutečnil Průvod tří králů historickým



Olomoucký pomocný biskup Antonín Basler během Průvodu tří králů. Foto: Pavel Langer.

centrem města za účasti zástupců veřejného a církevního života. Akce symbolicky připomněla jak samotnou tradici, tak i místo, kde se novodobá podoba sbírky začala psát.

Koledníci navštěvovali nejen domácnosti, ale také veřejná místa či zdravotnická zařízení, kde jejich přítomnost přinášela radost pacientům i personálu. Významnou roli hrály rovněž statické pokladničky a možnost přispět online či bezhotovostně, což umožňuje zapojení široké veřejnosti i mimo samotné koledování.

Nová hymna pro jubilejní ročník

Specifickým prvkem letošního ročníku se stala nová kolednická hymna „Tři králové“, jejímž autorem je písničkář Michal Horák. Ten má k Tříkrálové sbírce osobní vztah, neboť se jí v minulosti účastnil jako koledník. Hymna byla pojata jako poděkování všem dobrovolníkům a dárcům a symbolicky doplnila atmosféru jubilejního roku.

Pomoc s jasným rozdělením

Důležitým principem Tříkrálové sbírky je transparentní rozdělování výtěžku. Výnos sbírky je rozdělen podle pevně daného klíče takto: 65 % vybraných prostředků se vrací Charitám, které je vykoledovaly, 15 % je určeno na velké diecézní projekty, 10 % na rozvojovou pomoc v zahraničí, a do krizového fondu, odkud jsou prostředky uvolněny při mimořádných událostech u nás i ve světě, 5 % využije na své projekty Charita Česká republika, 5 % tvoří zákonné režie sbírky.

Tento systém zajišťuje, že většina prostředků pomáhá přímo v místě, kde byly darovány, a zároveň umožňuje reagovat i na širší potřeby společnosti.

Nové zázemí pro lidi s duševním onemocněním

Jedním z klíčových projektů, které byly podpořeny z výtěžku Tříkrálové sbírky, byla rekonstrukce zázemí Střediska sv. Vincence na Řepčinské ulici. Z chátrající budovy vznikl moderní, energeticky úsporný prostor, který dnes nabízí bezpečné zázemí lidem s duševním onemocněním.

Vznikly zde kanceláře, konzultační místnosti, společné prostory i terapeutická dílna. Součástí projektu je také šest bytů pro osm klientů, kteří potřebují každodenní podporu. Tříkrálová sbírka pomohla projekt dokončit a uvést do provozu.

Jak uvádí ředitel Charity Olomouc Petr Prinz, lidé s duševním onemocněním potřebují nejen odbornou péči, ale i stabilní a důstojné prostředí, které jim umožní znovu najít jistotu.

Materiální pomoc pro lidi v nouzi

Další část výtěžku směřovala na vybudování Centra materiální pomoci v areálu bývalých kasáren na Černé cestě v Olomouci. Nové prostory slouží jako sklad i výdejna potravin a hygienických potřeb pro jednotlivce a rodiny ohrožené chudobou.

Flexibilní modulová stavba umožňuje reagovat na aktuální potřeby a rozvíjet služby i do budoucna.

Pomoc rodinám v krizových situacích

Sbírka pomáhá i tam, kde jde o rychlou a cílenou pomoc. Prostřednictvím Střediska pro rodiny a krizovou pomoc bylo v roce 2025 podpořeno 18 rodin. Pomoc často směřuje na úhradu nájmu, nákladů na stěhování nebo školních výdajů. Právě jednorázová podpora mnohdy rozhoduje o tom, zda rodina zvládne překonat náročné období a postavit se znovu na vlastní nohy.

Podpora dalších služeb

Z výtěžku sbírky byl dále podpořen rozvoj či provoz:

- ordinací praktického lékaře a psychiatra pro lidi bez domova,
- Centra dobrovolnictví,
- domácí hospicové péče, ačkoli samotnou službu již neprovozuje Charita Olomouc, nýbrž Hospic na sv. Kopečku.

Tradice, která spojuje

Tříkrálová sbírka si za 25 let vybudovala pevné místo nejen v kalendáři, ale především v životech lidí. Pro mnohé rodiny se stala každoroční tradicí, na kterou se připravují a kterou aktivně vyhledávají. Koledníci jsou často vítáni jako očekávaní hosté a jejich návštěva má vedle charitativního rozměru také význam sociální a komunitní.

Zkušenosti z Olomoucka ukazují, že se do sbírky zapojují celé generace – děti, rodiče i prarodiče. Právě tato mezigenerační kontinuita je jedním z důležitých faktorů, které zajišťují její dlouhodobou životaschopnost.

Jubilejní 25. ročník tak znovu potvrdil, že Tříkrálová sbírka není pouze sbírkovou akcí, ale především projevem solidarity a ochoty pomáhat. Její význam přesahuje samotný finanční přínos a spočívá v posilování mezilidských vztahů, důvěry a společenské odpovědnosti.

Ing. Marie Šnevajsová

JSME OTEVŘENÍ NOVÝM SETKÁNÍM I VÝZVÁM

KDYŽ SE POTKÁVÁ VÍRA A SLUŽBA: NÁVŠTĚVA Z NADACE RENOVABIS V OLOMOUCI

Ve středu 25. června 2025 navštívil Charitu Olomouc Dr. Jörg Basten z německé katolické nadace Renovabis. Návštěva se uskutečnila v rámci jeho cesty do České republiky zaměřené na řeckokatolickou církev a nabídla prostor k přátelskému setkání, představení činnosti Charity Olomouc i výměně zkušeností.

Návštěva Dr. Bastena v České republice zahrnovala Prahu a Olomouc a byla zaměřena na poznání zdejšího života řeckokatolické církve, setkání s pražským arcibiskupem Mons. Janem Graubnerem i s olomouckým arcibiskupem Mons. Josefem Nuzíkem, předsedou České biskupské konference. V Olomouci se tento záměr propojil s poznáním charitního díla – zdejší řeckokatolickou farnost spravuje o. Petr Prinz, který zároveň působí jako ředitel Charity Olomouc.

Dopoledne se Dr. Basten zúčastnil studentské mše svaté v kostele Panny Marie Sněžné a navštívil řeckokatolickou farnost, odpoledne pokračoval přátelskou návštěvou Charity Olomouc, kde se setkal s vedením organizace. Setkání proběhlo v otevřeném a optimistickém duchu, šlo především o možnost blíže se seznámit s činností Charity a jejími aktuálními výzvami. Ředitel Petr Prinz představil hostovi hlavní body strategického plánu na období 2025–2027. Poté následovala prohlídka prostor na Wurmově 5, kde se nachází Domov sv. Kosmy a Damiána a kaple zasvěcená těmto svatým, dále ordinace praktického lékaře a psychiatra pro lidi v nouzi a také Dobrodruhá – sociálně terapeutická dílna. Na přání hosta došlo i na společnou návštěvu nedaleké katedrály sv. Václava, kde měl prostor ke ztišení a modlitbě. V závěrečné části programu představili vedoucí jednotlivých



Návštěva Dr. Bastena. Foto: archiv CHO.

středisek spektrum služeb, které Charita Olomouc poskytuje. Dr. Basten ocenil nasazení pracovníků i širí poskytované pomoci. Zajímal se o investiční projekty Charity spojené se službami pro lidi bez domova, diskuse se rozproudila také kolem pomoci dětem a dospělým lidem s duševním onemocněním.

Nadace Renovabis je projevem solidarity německých katolíků s lidmi ve východní Evropě. Vznikla v březnu 1993 s cílem pomoci obnově církve v zemích východní a střední Evropy. Podporuje pastorační projekty církví, sociální a vzdělávací projekty, zasazuje se také o větší dialog mezi Západem a Východem. V minulosti několikrát podpořila například konání Romské pouti, jejímž organizátorem je právě Charita Olomouc.

O to cennější bylo nyní navázání osobního kontaktu a výměna zkušeností. Vážíme si upřímného zájmu Dr. Bastena o naši organizaci i času, který nám věnoval.

Mgr. Kristýna Uchytlová

NOC KOSTELŮ PŘILÁKALA NA WURMOVU STOVKY NÁVŠTĚVNÍKŮ

Letos poprvé se 23. května v rámci Noci kostelů otevřely veřejnosti dveře kaple sv. Kosmy a Damiána a Nízkoprahového denního centra pro lidi bez domova v Olomouci na Wurmově 5. V průběhu večera tak cca 400 návštěvníků nahlédlo do původně románských podzemních prostorů kaple a do prostorů jídelny Nízkoprahového denního centra.

O program se postarali pracovníci Střediska pro lidi bez domova a hosté. Příchozí si mohli poslechnout povídání Richenzy Bukové o historii kaple a o práci pastorační asistentky, zaposlouchat se do písni pana Petra Lutky, rozjímat při zpěvu a hře na kytaru kolegyně Marušky Chlupové a zhlédnout fotografický dokument „Jsou mezi námi“ Přemka Horáka, pracovníka Domova sv. Anežky.

Ve vedlejším Nízkoprahovém denním centru zahájil večer svou instrumentální hudbou busker Goudy. V průběhu celého večera probíhala projekce fotek kolegy Vojty Cimply z Domova sv. Kosmy a Damiána, který svými fotografiemi ze všech služeb pro lidi bez domova dokonale zachytil často nepopsatelné emoce klientů a pracovníků střediska Samaritán. Díky přítomnosti pracovníků „nízkoprahu“, terénu či azylových bytů tak návštěvníci mohli nejen vidět, ale i slyšet, jaké služby poskytujeme, s jakými předsudky se potýkáme nebo jaké radosti a starosti zažíváme nejen my, ale i naši klienti. Pro všechny byl připraven boršč a první návštěvníci si mohli odnést „myšlenku dne pro lepší náladu“ v ořechové skořápce, které společně s pracovníci připravili klienti Nízkoprahového denního centra.

Všechny nás velmi překvapil a potěšil zájem, který otevření Wurmovy 5 přinesl, a reakce příchozích nás povzbudily do další práce.

Bc. Kristina Kachníková, DiS.

NZDM ETAPA PŘEDSTAVILO VÝZVY, KTERÝM ČELÍ MLADÍ LIDÉ

Charita Olomouc se v září prostřednictvím NZDM Etapa zapojila do celorepublikové kampaně Týden nízkoprahových klubů, která se zaměřuje na podporu wellbeingu dětí a mladých lidí. Programy letošního ročníku akcentovaly dvě klíčová témata – bezpečné chování v online prostředí a rozvoj kreativity jako důležitého nástroje sebepoznání, posilování sebevědomí i zvládání náročných životních situací.

Kampaň každoročně otevírá nízkoprahová zařízení široké veřejnosti a umožňuje rodičům, zástupcům samospráv, pedagogům i potenciálním klientům nahlédnout do jejich fungování, seznámit se s nabídkou služeb a lépe porozumět jejich významu v místním kontextu.

Zapojením do kampaně Charita Olomouc přispěla k osvětě o významu nízkoprahových služeb a jejich roli v podpoře mladých lidí ohrožených sociálním vyloučením či dalšími obtížemi. Aktivita NZDM Etapa představily konkrétní přístupy k práci s klienty, a to jak v oblasti prevence rizikového chování v online světě, tak v podpoře kreativity prostřednictvím výtvarných, hudebních či dalších volnočasových aktivit.

Součástí zapojení byla také realizace odborně zaměřeného programu na téma wellbeingu v různých životních etapách. Nabídl hlubší pohled na aktuální výzvy, se kterými se mladí lidé potýkají, a představil nástroje, které sociální pracovníci využívají při jejich podpoře – například práci s tématy dluhové problematiky nebo emocí, jako jsou stud a vina. Návštěvníci měli zároveň možnost nahlédnout do ambulantních prostor klubu, seznámit se s kazuistikami klientů i s praktickými nástroji využívanými v práci s mladými lidmi, od zprostředkování finanční pomoci přes motivační pomůcky až po antistresové techniky.

Účast na kampani tak umožnila nejen prezentaci činnosti služby, ale především sdílení dobré praxe a posílení povědomí o významu systematické podpory wellbeingu mladých lidí v rámci nízkoprahových služeb.

Ing. Marie Šnevajsová

TÍŠŇOVÁ PÉČE ISIDOR+

Rok 2025 byl pro službu ISIDOR+ rokem realizace pilotního projektu, který začal jako rozšířená podpora zejména seniorům, která reaguje na potřebu snížení osamělosti této cílové skupiny. V průběhu realizace se cíl projektu vyprofiloval tak, aby reagoval na zásadní potřebu společnosti, a to umožnit seniorům a osobám se sníženou soběstačností zůstat co nejdéle ve svém domácím prostředí s pocitem bezpečí a jistoty.

Jak služba fungovala

Služba ISIDOR+ fungovala jako nepřetržitá tísňová péče dostupná 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Klienti měli k dispozici SOS tlačítko napojené na dispečink, kde byl vždy přítomen vyškolený pracovník. V případě nouze klient zmáčkl tlačítko, které se automaticky propojilo s dispečinkem. Dispečeri vhodným dotazováním vyhodnotili situaci a kontaktovali rodinu, sousedy nebo zdravotnickou záchrannou službu.

Tým služby tvořil sociální pracovník, koordinátorka projektu, administrativní podpora a 9 dispečerů pracujících ve směnném provozu. Sociální pracovník zajišťoval kromě sociální práce také individuální kontakt s klienty mimo krizové situace, nastavování služby a spolupráci s partnery.

Za sledované období bylo realizováno:

- 42 kontaktů se zájemci o službu,
- 39 sociálních šetření,
- 24 uzavřených smluv,
- 72 přijatých tísňových volání.

Nejstaršímu klientovi bylo 98 let, nejmladšímu 68 let. Službu využívaly převážně ženy, ale postupně narůstal i počet mužů.

Co se podařilo

Jedním z hlavních přínosů projektu byla možnost okamžitého zavedení služby bez dlouhých čekacích lhůt. Klienti i jejich rodiny oceňovali jednoduchost, diskrétnost a skutečnost, že služba nenarušuje běžný denní režim. Tísňové tlačítko neznamenal kontrolu, ale jistotu – možnost přivolat pomoc tehdy, když je skutečně potřeba.

Služba se osvědčila zejména u tří skupin klientů:

- aktivních seniorů žijících samostatně, jejichž rodiny měly obavy z náhlé krizové situace,
- seniorů v rizikovém období (po hospitalizaci, při zhoršení zdravotního stavu),
- osob, které již využívaly jiné terénní služby a potřebovaly doplnění podpory mimo jejich přítomnost.

Významný přínos měl ISIDOR+ také pro pečující osoby. Poskytoval jim pocit klidu, možnost krátkodobého odpočinku i větší jistotu při péči o blízkého.

Síťování a osvěta

Služba ISIDOR+ nabídla také příležitosti k intenzivnímu síťování. Navázali jsme spolupráci s praktickými lékaři, nemocnicemi, sociálními odbory obcí, domovy pro seniory i dalšími poskytovateli služeb. Proběhlo 9 odborných setkání a 8 besed pro veřejnost, jejichž hlavním tématem bylo bezpečné a důstojné setrvání

v domácím prostředí i pro ty osoby, které se vzhledem ke svému věku či nemoci nemohou spolehnout sami na sebe.

Do šíření informací se zapojili také dobrovolníci a studenti, například z Gymnázia Hejčín. Distribuovali informační materiály a pomáhali zvyšovat povědomí o službě mezi seniory i jejich rodinami. Osvěta formou besed a přímého kontaktu se ukázala jako klíčová. Cílová skupina bývá k novým technologiím často nedůvěřivá a rozhodnutí využít službu tento fakt brzdí. Osobní „potkání se“ se službou bariéry odbourává a v komunitě dalších seniorů je přijetí mnohem jednodušší.

Zkušenosti a zjištění

Součástí pilotního projektu bylo také testování komunitní online platformy zaměřené na snižování osamělosti. Zkušenost ale ukázala, že senioři vnímají technologie především skrze jejich konkrétní a praktický přínos. Abstraktní koncept prevence osamělosti pro ně nebyl dostatečně motivující. Projekt tak přinesl důležitá zjištění pro další rozvoj technologické podpory – klíčová je individuální práce, budování důvěry a jasné vysvětlení smyslu služby.

Mezi limity projektu patřila také náročnost personálního zajištění nepřetržitého provozu a obtížné oslovování cílové skupiny. Přesto se podařilo službu stabilizovat, zaregistrovat jako sociální službu a nastavit procesy pro její další fungování.

Jak služba pomohla

Služba ISIDOR+ ukázala, že tísňová péče je efektivním doplňkem terénních a zdravotních služeb. Pomohla:

- zvýšit pocit bezpečí seniorů žijících o samotě,
- snížit riziko dlouhého setrvání bez pomoci po pádu,
- podpořit rodiny v péči o blízké,
- prodloužit možnost setrvání v domácím prostředí,
- oddálit nebo zmírnit nutnost pobytové péče.

Služba přinesla přidanou hodnotu nejen klientům a jejich rodinám, ale i širšímu systému sociální a zdravotní péče. Někdy stačí malý přístroj na krku nebo na ruce, aby člověk mohl zůstat doma s větším klidem. ISIDOR+ není o dohledu ani kontrole. Je o jistotě, že když přijdou potíže, někdo odpoví.

Bc. Jitka Weigelová

DÁVÁME I PŘIJÍMÁME A SPOLEČNĚ SLOUŽÍME

NÁŠ KOLEGA MÁ „SRDCE NA DLANI“

V úterý 30. září byla našemu kolegovi Petru Nosálkovi z Dluhové poradny předána Cena Olomouckého kraje pro lidi se srdcem na dlani za rok 2024 v kategorii Profesionál – sociální pracovník a jiný odborník. Srdečně mu k udělení prestižního ocenění blahopřejeme.

Z celkových třiceti osmi nominovaných vybrala porota sedm inspirativních jednotlivců. V konkurenci desítek osobností z celého Olomouckého kraje obstál i „náš“ Petr Nosálek. V Charitě Olomouc pracuje bezmála deset let a za tu dobu pomohl mnoha rodinám i jednotlivcům.

„Petr k nám nastoupil v prosinci 2015,“ vzpomíná Petra Pavlíčková, vedoucí Střediska pro rodiny a krizovou pomoc, pod kterou Dluhová poradna náleží. „S plným nasazením se věnuje odbornému sociálnímu poradenství, a to v oblasti dluhové problematiky. Jeho práce je postavená nejen na odbornosti, ale především na hlubokém lidském přístupu a respektu ke klientům. Pomoc lidem v těžkých životních situacích poskytuje s klidem, důstojností a pochopením – bez posuzování, bez výčitek. I v náročných případech jedná trpělivě. Opakovaně a s respektem vyzývá klienty ke spolupráci a hledá s nimi cestu z dluhové pasti,“ oceňuje Pavlíčková.

Krotitel dluhů s lidským přístupem

Ve spletné problematice dluhového poradenství se Petr Nosálek neustále vzdělává a sleduje změny v legislativě. Co víc – aktivně se staví za práva svých klientů, jak potvrzuje i Petra Pavlíčková: „Neváhá je zastupovat, komunikovat se soudy, věřiteli ani telefonicky vyjednávat tam, kde jiní váhají. Pomáhá klientům zorientovat se v často nepřehledné situaci.“ A protože si uvědomuje, že lidé, kteří jej navštěvují, jsou často na pokraji svých sil a v akutní psychické zátěži, rozhodl se Petr v letošním roce absolvovat i kompletní výcvik v krizové intervenci. Chce totiž být klientům skutečnou oporou nejen po odborné, ale i lidské stránce.

„Petr je pro nás nejen skvělý odborník, ale i člověk s velkým srdcem. Jeho přístup je inspirací pro ostatní a jeho práce má skutečný dopad na životy lidí, kterým pomáhá. Proto jsme jej s velkým respektem a vděčností navrhli na ocenění Pracovníka se srdcem na dlani a jsme rádi, že to vyšlo,“ dodává za celou Charitu Olomouc Petra Pavlíčková.

Z celého srdce Petrovi ještě jednou blahopřejeme. Děkuje mu za jeho nasazení a zápal. Jsme vděční, že jej máme v charitním týmu.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová

VELEHRADSKÁ BENEFICE PODPOŘILA CHARITNÍ PROJEKT KUP OBĚD

O tom, že velehradské srdce bije pro Charitu Olomouc, jsme se mohli přesvědčit v průběhu celého roku 2025. Dobročinné akce Matice velehradské, farnosti Velehrad a obce Velehrad si letos mimo jiné kladly za cíl finančně podpořit organizace, které poskytují pomoc osobám bez přístřeší a osobám v tíživé životní situaci. Jsme vděční, že naše Středisko pro lidi bez domova je – spolu s komunitou Sant'Egidio – jednou z obdarovaných institucí.

Spolupráci zahájil v březnu 2025 jeden telefonát: „Zavolal mi pan starosta Aleš Mergental, že by město Velehrad letos prostřednictvím svých benefičních prodejních akcí rádo podpořilo naše klienty,“ vzpomíná Alexandr Dvořák, vedoucí Střediska pro lidi bez domova při Charitě Olomouc.

Už v neděli 27. dubna se na Velehradě konal Den dobročinnosti, který pořádala Matice velehradská, farnost Velehrad a obec Velehrad. Benefiční prodej nejružnějších dobrot a řemeslných výrobků vynesl 85 298 Kč a 80,95 eur, které byly rovným dílem rozděleny mezi obě oslovené komunity. Za Charitu Olomouc se akce zúčastnila Alžběta Kučerová, vedoucí Domova sv. Anežky, která také později přebírala částku 43 659 Kč.

„Je krásné, jak se touto iniciativou propojila poutní místa Velehrad a Svatý Kopeček u Olomouce. Díky benefici jsme totiž získali příspěvek na stravu pro naše klienty na Svatém Kopečku,“ ocenila Kučerová. Podpořený projekt Charity Olomouc Kup oběd umožňuje lidem v nouzi pořídit základní potraviny



Vedoucí Domova sv. Anežky Alžběta Kučerová na Velehradě. Foto: František Ingr.

nebo uhradit oběd v pobytové službě. Dárci na Velehradu jej mohli podpořit také zakoupením klíčenky v hodnotě 100 Kč.

Kup oběd: výtěžek z benefice zajistí stravu pro lidi v nouzi

Tím ale velehradská iniciativa neskončila. Další finanční prostředky se pořadatelé snažili zajistit prodejem sponzorských výrobků ve stánku Matice velehradské při Dnech lidí dobré vůle 5. až 6. července a při podzimním charitativním Běhu do háje 19. října. Zároveň částka ještě narostla o výtěžek z prodeje charitního vína v Infocentru Velehrad a o obnos z kasičky v bazilice.

Ve středu 26. listopadu proto Alžběta Kučerová za Charitu Olomouc přebírala od členky Matice velehradské Věry Bajajové druhý šek, tentokrát na částku 28 781 Kč. Na projekty Střediska Samaritán se tak díky ochotě pořadatelů a štěrnosti dárců podařilo v průběhu celého roku 2025 získat neuvěřitelných 72 440 Kč!

Pro klienty se sníženou soběstačností představuje Domov sv. Anežky na Svatém Kopečku a Domov sv. Kosmy a Damiána při Charitě Olomouc jistotu zázemí, bezpečí a každodenní péče, jak vysvětluje Alžběta Kučerová: „Celý systém charitních služeb je nastaven tak, aby lidem bez domova poskytoval nejen okamžitou podporu, ale zároveň jim otevíral cestu k dlouhodobé změně či celkové stabilizaci a zabránil dalšímu sociálnímu propadu.“

Ještě jednou ze srdce děkujeme dárcům, panu starostovi Mergentalovi, paní Bajajové a všem spoluorganizátorům za projevený zájem, entuziasmus i významný finanční příspěvek pro naše klienty. Máme upřímnou radost z navázání úzké spolupráce – je potěšujícím důkazem lidské pospolitosti, která překračuje hranice okresů, krajů i diecézí.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová

DOPROVÁZÍME SVÉ KLIENTY I NA POSLEDNÍ CESTĚ

Díky Charitě Olomouc mají blízcí i přátelé lidí bez domova možnost zavzpomínat, pomodlit se a zapálit svíčku u charitního hrobu, kde našli věčný odpočinek klienti Střediska pro lidi bez domova.

„Mezi skutky milosrdenství, které se v církvi tradují, patří odnepaměti pohřbívání zemřelých. Vnímáme ho jako důležité, i když může být okrajové z hlediska počtu nebo toho, jakým způsobem se realizuje,“ vysvětluje ředitel Charity Olomouc Petr Prinz. Pořízení vlastního pohřebního místa umožňuje Charitě důstojné a křesťanské rozloučení se zesnulými, kteří zemřeli bez prostředků nebo mimo dosah svých rodin. Jejich popel by jinak skončil anonymně v sociálních vsypech – bez jména, bez rozloučení.

Záležitosti spjaté s „posledními věcmi“ klientů Střediska pro lidi bez domova bereme v Charitě Olomouc s úctou a respektem. Když se pracovníci dozvědí o úmrtí některého z klientů, připraví parte a snaží se jej doručit i příbuzným – i v případech, kdy rodinné vztahy byly přerušeny. Pokud někdo zemře tragicky

nebo v mladém věku, bývá potřeba rozloučit se a modlit o to silnější. Obřad posledního rozloučení se koná v kapli sv. Kosmy a Damiána a sv. Richarda Pampuri na Wurmově 5. Zváni jsou příbuzní, přátelé i pracovníci Charity, kteří zemřelého znali.

Poslední služba bližnímu

Jednou ročně Charita Olomouc ukládá urny s popelem klientů do charitního hrobu. Jeden se nachází na Ústředním hřbitově v Neředíně, druhý – na Nové Ulici – byl pořízen před třemi lety díky příspěvku z Tříkrálové sbírky. „Díky podpoře z Tříkrálové sbírky jsme byli schopni vytvořit důstojné zázemí piety pro lidi, na které za života nikdo nemyslel. My na ně ale myslíme. A myslet na ně chceme,“ říká Petr Prinz.

Ukládání uren obvykle probíhá kolem svátku sv. Jana Křtitele, patrona zemřelých, který připadá na 24. června. Hrob kopou ve svém volném čase pracovníci Střediska Samaritán – nikoli kvůli úspoře, ale jako naplnění služby bližnímu, doprovázení klienta na jeho poslední cestě. Ředitel Petr Prinz, který je zároveň řeckokatolickým knězem, poté hrob vysvětlí a vede obřad podle byzantské tradice. Skromné ceremonie se účastní charitní pracovníci, známí i příbuzní zemřelého. Na pamětní desce hrobu stojí verš z listu Filipánům:

„My máme svou vlast v nebi, odkud také s touhou očekáváme Spasitele, Pána Ježíše Krista.“ (Flp 3,20)

Odpustit a nezapomenout

Za každým pohřbem se skrývá silný lidský příběh. Letos v červnu se rozloučení zúčastnila i dospělá dcera zemřelého klienta, který odešel od rodiny, když jí byly tři roky. Muž, dožívající v Domově sv. Anežky pro osoby se sníženou soběstačností na Svatém Kopečku, odmítl léčbu onkologického onemocnění – jeho jediným přáním bylo setkat se s dětmi. Pracovníci Charity vynaložili nemalé úsilí, aby jeho dceru našli. Souhlasila se setkáním a otce pravidelně navštěvovala. O Dušičkách tak i ona může přijít k charitnímu hrobu rozjímat a zapálit svíčku za tatínka, kterému odpustila.

Po modlitbách pracovníci Charity Olomouc za asistence pohřební služby hrob opět zakryjí. Smuteční hosté položí květiny a svíčky. Na pamětní desku se postupně přidávají jména těch, kteří zde našli svůj klid. Pamatujme na ně i my ve svých modlitbách.

„Myslím si, že skutečnou hodnotu a smysl věcem dává to, jak k nim přistupujeme, a ne kolik stojí nebo jak rozsáhlé jsou,“ podotýká ředitel a duchovní Petr Prinz. „Pohřbívání lidí, kteří byli našimi klienty, je činnost, která má obrovský význam. A přitom jde o celkem nenápadnou, drobnou práci několika lidí, kteří do ní dávají své srdce,“ dodává.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová,
Ing. Marie Šnevajsová

ODBORNÁ KONFERENCE:
Trauma, psychosomatika
a lidé s duševním
onemocněním

„PÉČE O PSYCHICKOU POHODU NENÍ JEN TÉMA ODBORNÍKŮ, ALE KAŽDÉHO Z NÁS.“

Rozhovor s Bárrou Cigánkovou, vedoucí Střediska pro lidi s duševním onemocněním

Charita Olomouc se v roce 2023 (po covidové pauze) vrátila k pořádání odborných konferencí. Předminulá se týkala vztahu bezdomovectví a alkoholismu, vloni se zaměřila na bezdomovectví v kontextu rodiny. Proč se letos organizace chopilo vaše Středisko pro lidi s duševním onemocněním, tedy jiné ze středisek Charity Olomouc?

Předchozí dvě vydařené konference připravovalo Středisko pro lidi bez domova. Došli jsme v organizaci k rozhodnutí, že má smysl tradici rozvíjet dál a otevřít ji i dalším oblastem charitní činnosti. Chceme poukázat na pestrost aktivit, kterým se věnujeme, a nabídnout v budoucnu konference s rozmanitým obsahem i zaměřením na různé cílové skupiny.

Proč padla volba právě na vás?

Už vloni jsme zvažovali, že příští konferenci zaměříme na propojení témat duševního onemocnění a bezdomovectví. Nakonec jsme zvolili širší téma traumatu a psychosomatiky. Jde totiž o oblast, která se může dotýkat každého – dětí i rodičů, mladých lidí i seniorů. Každý se může ocitnout v obtížné životní situaci, která se promítne do jeho duševního zdraví. Dá se říci, že otázka ohrožení duševním onemocněním prostupuje napříč všemi našimi středisky.

Konference s názvem „Trauma, psychosomatika a lidé s duševním onemocněním“ se koná 18. září v rámci Týdnů pro duševní zdraví (10. 9.–10. 10.), což je o dva měsíce dříve oproti minulým dvěma listopadovým ročníkům. To nebude náhoda!

Není to náhoda, že jsme termín konference letos posunuli právě na září. Abychom přiblížili naše služby veřejnosti, pořádáme během Týdnů pro duševní zdraví i další akce – zejména zvu na Dožínky duševní pohody, které proběhnou 23. září od 14 hodin.

Festival Dožínky duševní pohody letos nesou motto „Nové místo – nové příležitosti“...

Ano, letos budou Dožínky výjimečné i tím, že se poprvé uskuteční v nových prostorech Střediska pro lidi s duševním onemocněním v Řepčíně, kam se středisko přestěhovalo z Wurmovy 5. Řekli jsme si, že to může být zajímavá příležitost veřejnosti ukázat nové prostory.

Můžete prosím přiblížit program Dožínky? Na plakátu čtu: živá hudba, promítání, workshopy, jarmark, aktivity pro děti, občerstvení z grilu, kotlíku a udírny připravené ve spolupráci s klienty sociálně terapeutické dílny...

Je to akce otevřená všem a srdečně vás na ni zveme! Návštěvníci zde mohou okusit naše bylinkové čaje, lahodné dobroty a spoustu jiného, co připraví naši klienti, kteří zde nejen v oblasti cateringové nabídky budou prezentovat své dovednosti a schopnosti. Také uvidí naše zázemí, bylinkovou zahradu, kterou nyní budujeme, a dále spoustu stánků jiných neziskových organizací a místních výrobců nebo designerů. Zveme samozřejmě i naše nové sousedy, protože bychom rádi vytvořili prostor, kde se lidé mohou setkávat bez předsudků a kde se o duševním zdraví mluví otevřeně.

Duševní onemocnění, ale i trauma často obestírají předsudky a tabu. Nevíme, jak se k takovým osobám chovat, jsme zaskočení jejich reakcemi, přistupujeme k nim s přehnanou opatrností anebo naopak odsudkem. Vaše zářijové akce se zaměřují na osvětu v této oblasti. Aby se na lidi s duševním onemocněním nepohlíželo jako „na diagnózu“...

Jakmile někomu dáme „nálepku“, ať už jakoukoli, začneme se na něj dívat jinak. Přes filtr, který tato nálepka vytváří – člověk s duševním onemocněním, člověk bez domova, dlužník, matka samoživitelka, dítě z dětského domova... A s tím se pak často pojí i určitá naše očekávání. V tu chvíli přestáváme vidět samotného člověka s jeho příběhem a zaměřujeme se jen na označení.

U lidí s duševním onemocněním se to projevuje často tak, že vnímáme především jejich diagnózu a to, co o ní víme. Jenže skutečnost je mnohem bohatší. Každý člověk je vždy víc než jedno slovo – je to syn, manžel, otec, přítel, kamarád, vtipálek... Jedinečná bytost se svým životním příběhem.

Takže jak mluvit s člověkem „s“ jakoukoliv nálepkou? Otevřeně, laskavě a s respektem, stejně jako s každým jiným člověkem. Protože to, co nám brání, není to „s“, ale naše představa, jak to ten druhý člověk vnímá.



Bára Cigánková, vedoucí Střediska pro lidi s duševním onemocněním. Foto: Filip Holík.

Proč jste vlastně pro konferenci zvolili téma „Trauma, psychosomatika a lidé s duševním onemocněním“? Na co byste jejím prostřednictvím chtěli upozornit?

Když jsme hledali téma, byla volba jasná – trauma. K tomu se přirozeně přidružila psychosomatika – neřešené psychické zátěže se totiž často projeví na fyzické úrovni. Rádi bychom na konferenci ukázali, jak se tyto aspekty promítají do životů lidí a jak je možné lidem lépe porozumět a pomoci.

Lidé s duševním onemocněním mají také svá traumata – vznikají jak v dětství, tak v dospělosti – často v souvislosti s tím, jak s nimi společnost komunikuje, jak na ně pohlíží a s jakým stigmatem se musejí potýkat. Tyto situace se neustále opakují a vyvolávají psychické i fyzické reakce.

Věnuje se tématu dostatečná pozornost, nebo je stále potřeba osvěta?

Téma traumatu se v poslední době dostává stále více do popředí, a to díky osobnostem jako Gábor Maté a dalším, kteří téma přiblížili jak odborné veřejnosti, tak laickému publiku. Před dvěma lety jsem se zúčastnila kurzu trauma respektujícího přístupu a velmi mě ovlivnil. Ukázal mi nový pohled na trauma, jeho dopady a možnosti práce s lidmi jím zasaženými. Program konference jsme proto postavili tak, aby propojil poznatky z medicíny a psychoterapie s praktickými zkušenostmi z terénní práce, ale i osobními příběhy lidí s duševním onemocněním.

Trauma respektujícímu přístupu se na konferenci bude věnovat i jeden z příspěvků, nese název *Zranění, které potřebuje být viděno*. Řekneš o něm prosím víc?

Příspěvek přednesou kolegyně z Prahy – Darina Gilarová a Kateřina Mrzenová – a zaměří se v něm na principy trauma respektujícího přístupu. Obě pracují s dětmi i dospělými. Dokáží srozumitelně vysvětlit, jak ke klientovi přistupovat, a předat praktické rady, které mohou využít i sociální pracovníci, kteří nejsou psychoterapeuti. Vedly pro nás na jaře kurz a jsem ráda, že se o své poznatky podělí s ještě širším okruhem posluchačů.

Komu je vlastně konference určena?

Konference je určena odborníkům, pracovníkům státní správy, neziskových a jiných organizací, studentům i akademickým pracovníkům. Jsme příjemně zaskočení, že jsme měli plno během pár dní po spuštění registrace. Zájemce o problematiku, kteří se z kapacitních důvodů už nevešli, ale mohou uklidnit – všechny příspěvky budou opět ke zhlédnutí ze záznamu na YouTube kanále Charity Olomouc.

Můžeš prosím představit další hosty?

Konferenci zahájí paní doktorka Natália Kaščáková, známá a respektovaná psychoterapeutka a psychiatricka, která se dlouhodobě zabývá souvislostmi mezi traumatizací v dětství a životem v dospělém věku. Mám velkou radost, že se nám ji podařilo pro konferenci získat.

Na ni naváže olomoucký psychiatr a psychoterapeut Michal Kryl. Býval primářem Psychiatrické léčebny ve Šternberku a v praxi působí téměř 30 let. Nyní má soukromou praxi, podílí se na mnoha projektech a učí na Lékařské fakultě i Katedře psychologie Univerzity Palackého. Ve svém příspěvku přiblíží, jak se v historii obor psychosomatiky utvářel.

Stalo se tradicí, že na konferenci vystoupí i někdo z řad charitních pracovníků – kdo to bude letos?

Budou to naši kolegové Tomáš Pavlíček a Roman Moulis – zkušení sociální pracovníci a krizoví intervenenti z Krizového centra. Přinesou pohled z praxe a ukážou, jak se pracuje s lidmi, kteří prožívají trauma. Konferenci následně uzavře Jindra Jašík, který se na téma podívá z vlastní zkušenosti. Napsal knihu *Cesta ze schizofrenie* a působí jako peer konzultant, lektor a facilitátor. Už jsme jej oslovili pro dlouhodobou spolupráci, tak doufám, že to vyjde.

V minulých ročnících konferenci doprovázely výstavy dokumentárních fotografií z terénu. Co se chystá letos?

I tentokrát zde bude spousta drobných radostí – například výstava výtvarných prací našich klientů na téma „Dům s duší“, které vznikly v rámci arteterapie. Ve spolupráci s Krizovým centrem pak plánujeme zřídit „terapeutický koutek“, kde kolegové představí pomůcky, s nimiž pracují, a poradí zájemcům, jak je používat – například zátěžové deky, terapeutické karty a další pomůcky. A charitní obchod Dobrodruhá samozřejmě i tentokrát nabídne své zboží, aby si účastníci mohli zakoupit nějaký hezký kousek s příběhem, který pomáhá.

Sociálně terapeutická dílna a obchůdek Dobrodruhá už funguje řadu let a je nedílnou součástí vašeho střediska, jedním z mnoha nástrojů na cestě k uzdravení. Každému klientovi ale pomáhá něco jiného. Jak přistupujete ke klientům s traumatem?

Trauma i psychosomatiku s klienty neřešíme přímo a explicitně, objevují se ale v každodenní praxi a poskytování jednotlivých služeb. Reagujeme na ně v rámci našich možností. Snažíme se je pojmenovávat a společně s klienty hledat zdroje změny, aby mohli postupně dosahovat zotavení a nemuseli se k traumatickým zkušenostem vracet. Současně nabízíme návazné služby, jako jsou psychoterapie či další druhy terapií, které klientům umožňují prožité zážitky zpracovat a posunout se dále.

Můžeš být konkrétní?

Například právě nyní pracujeme s jedním klientem, kterého velmi zasáhlo propuštění z práce. Když totiž zaměstnavatel zjistil, že má duševní onemocnění, propustil ho. Přitom klient s nadšením vypráví o svých předchozích pracovních zkušenostech a je jasné, že mu práce velmi chybí. Dopad tohoto rozhodnutí silně ovlivňuje nejen jeho současnou situaci, ale i motivaci hledat nové uplatnění.

Společně teď hledáme způsoby, jak klientův zážitek zpracovat a obnovit jeho chuť aktivně se do pracovního života znovu zapojit.

Máte za sebou stěhování do nových prostor, chystáte konferenci, do toho ladíte program Dožíněk... Není toho na člověka trochu moc? Jak si uchovat duševní zdraví?

Na člověka určitě ano, ale já v tom nejsem sama. Máme na středisku malý, ale schopný tým, tak věříme, že všechny akce dobře zvládneme. Jak si uchovat duševní zdraví, pohodu? To je zajímavá otázka. Myslím, že na ni nelze dát jednoznačnou odpověď. Existuje řada obecných doporučení – pravidelný spánek, pobyt v přírodě, sport nebo dnes často zmiňované „zpomalení“. To všechno může být užitečné, ale věřím, že každý člověk si musí najít to, co pomáhá právě jemu. Myslím, že vlastně nezáleží na tom, co to je, pokud ho to těší a funguje.

A jaký recept na to máš ty?

Pořád hledám. Ale určitě dobrá káva s někým, kdo mě umí vyslechnout, můj pan manžel, procházky s Nobbym (naš labrador), tvoření a rozhodně i smysluplná práce. A samozřejmě kopce – ideálně ty Rychlebské.

Za rozhovor poděkovala
Mgr. Martina Foretová Pavlunová

OHLÉDNUTÍ ZA KONFERENCÍ

Jak nepříznivé zážitky z dětství formují naše zdraví? A jak s nimi mohou pracovat sociální pracovníci, lékaři či terapeuti? Odpovědi na tyto otázky hledali účastníci konference Trauma, psychosomatika a lidé s duševním onemocněním, kterou 18. září 2025 uspořádala Charita Olomouc v sále olomouckého zastupitelstva.

Konference se konala pod záštitou olomouckého arcibiskupa Mons. Josefa Nuzíka a náměstkyně primátora statutárního města Olomouce pro sociální věci Bc. Kateřiny Dobrozemské. „Pro správnou péči je nezbytné znát klientův příběh i umět používat správné metody. To je klíčové nejen pro klienty, ale i pro prevenci vyhoření u pomáhajících profesí,“ zdůraznila náměstkyně.

Letos se organizování konference ujalo charitní Středisko sv. Vincence pro lidi s duševním onemocněním, které konferenci načasovalo do probíhajících Týdnů pro duševní zdraví (10. 9.–10. 10. 2025). Akci moderovala Zuzana Galgonek, pracovnice střediska. Dopolední, teoretičtější část konference, přinesla vědecké poznatky z psychiatrie, odpolední část se věnovala psychoterapeutickým přístupům i praktickým zkušenostem z terénní práce.

Stopy, které nemizí

Slovenská psychiatrická a psychoterapeutka MUDr. Natália Kaščáková, PhD., se v referátu zaměřila na vliv nepříznivých zážitků (ACE – Adverse Childhood

Experiences) na celoživotní zdraví. Na základě výzkumů ukázala, jak zásadně ovlivňují biologii, psychiku i sociální vztahy člověka. A to včetně vlivů stresu v těhotenství či po porodu.

Zdůraznila, že trauma nemusí být spojeno jen s násilím či zanedbáváním v chudých rodinách. Upozornila, že rizikem je i emoční zanedbávání v rodinách zdánlivě stabilních – když dítě tráví všechnen čas v kroužcích, ale nemá prostor pro obyčejnou hru.

Představila také projekt Omama slovenské organizace Cesta von, v němž ženy z romských komunit pomáhají dalším matkám z vyloučených lokalit, které často samy nezažily vhodnou výchovu, vytvářet zdravé a podpůrné prostředí pro děti.

Nadčasová ajurvéda

MUDr. Michal Kryl z Institutu sociálního zdraví Univerzity Palackého provedl posluchače historií psychosomatiky – od Hippokrata přes vliv psychoanalýzy a moderních psychoterapeutických směrů až po současnou medicínu. Přidal zajímavou myšlenku, že indická ajurvéda s dechovými cvičeními, bylinami či masážemi je vlastně čtyři tisíce let stará psychosomatická léčba.

„Podle klasické školské medicíny,“ podotkl Kryl, „je choroba způsobena primárně tělesnou poruchou a ta je omylem, nehodou či chybou. Psychosomatika ale vidí příčinu v narušené rovnováze mezi psychikou a tělem.“

Vývoj v oboru Kryl trefně připodobnil k pohybu kyvadla, které se houpe na tu či onu stranu – podobně se medicína k psychosomatice přikláníla či odkláníla. Neopomněl citovat nadčasový Hippokratův výrok: „Je zbytečné léčit oko bez hlavy, hlavu bez těla a tělo bez duše.“

Prostor pro vzájemnou inspiraci

V obědové pauze zbylo dost času na sdílení poznatků a inspirace. Účastníci si mohli zakoupit výrobky ze sociálně terapeutické dílny Dobrodruhá, vyzkoušet pomůcky, s nimiž pracují interveni z Krizové pomoci, či prohlédnout výstavu výtvarných prací klientů Střediska pro lidi s duševním onemocněním. Velký zájem vzbudil také dokument, který natočil sociální pracovník Filip Holík. Zdařilý snímek o službách Střediska sv. Vincence pro lidi s duševním onemocněním nechal nahlédnout do každodenní praxe a přiblížil svět klientů i pracovníků střediska.

Trauma – ozdoba na porcelánové misce

Odpolední blok zahájily terapeutky Mgr. Kateřina Mrzenová a Mgr. et Mgr. Darina Gilarová. Přiblížily trauma respektující přístup, který neříká „co je s tebou špatně“, ale ptá se „co se ti stalo“. Přístup je citlivý a zároveň efektivní – klienti se nevyděsí, navazují důvěru, dodržují pravidla. Jako metaforu použily japonskou techniku Kintsugi, kdy se praskliny na porcelánovém předmětu nezakrývají,

ale zvýrazňují zlatem. „Jizvy po těžké zkoušce zůstávají patrné a prožitky nelze vymazat. Síla, která klientům umožnila přežít, je jejich ozdobou,“ vysvětlila Gilarová.

U traumatizovaných klientů Gilarová s Mrzenovou ve své praxi v organizaci ACORUS aplikují neterapeutické metody. Někdy totiž místo léčby stačí podpora, naslouchání a prostor, abychom objevili vlastní cestu. „Že jsme první místo, kde můžou být sami sebou a kde se můžou svěřit, slyšíme od klientů často,“ přiznala Mrzenová. Podle nich traumatizovaní lidé často ztratili důvěru v instituce, které je měly chránit. Proto je důležité stavět na principech bezpečí, respektu a důvěry. „Každé ‚Můžete si vybrat‘ je protijed na zkušenost ‚Neměl jsem na výběr‘,“ dodala Gilarová.

Nestyďte se říci si o pomoc

Pracovníci Krizové pomoci Charity Olomouc Roman Moulis, DiS., a Tomáš Pavlíček, DiS., přiblížili svou praxi s lidmi v akutní krizi, u nichž trauma stojí v pozadí.

Klienti k nim přicházejí po prožití krizových událostí, s komplexními a vývojovými traumaty i s traumaty existenciálními. Péče o ně probíhá v pěti krocích – od zajištění bezpečí přes stabilizaci emocí až po zprostředkování následné péče. „Klientům nedáváme nevyžádané rady, ani když od nás radu přímo chtějí. Diplomatsky jim řekneme, že na konkrétní situaci neexistuje jedna univerzální rada,“ shodli se přednášející.



Pracovník Krizové pomoci Tomáš Pavlíček. Foto Vojtěch Cimpl.

„Klienta v krizi si můžete představit jako loď na rozbouřeném moři. Naší rolí je být kotvou – ukotvit, poskytnout oporu,“ popsali. Připomněli také, že i o kotvu je třeba se starat, aby nerezavěla. Tedy i pracovníci mají právo říci „teď nevím“ a po těžkém tématu vyhledat podporu třeba telefonátem na Krizovou linku. „Nestyďte se říci si o pomoc. Když je terapeut klidný a vyrovnaný, klient to pozná a vezme si to do života,“ zdůraznili.

Facka s příležitostí

Silnou tečku za konferencí udělal Jindřich Jašík, autor knihy *Cesta ze schizofrenie*. Otevřeně promluvil o své zkušenosti s psychiatrií – z pozice pacienta i facilitátora a peer konzultanta. Psychiatrickou léčbu bere jako facku s příležitostí. Odešel ze systémové péče s medikací a už šestnáct let je bez léků.

Kritizuje přístup, kdy psychiatrie často rovnou klasifikuje, místo aby naslouchala příběhu. Nesrozumitelnost v projevech pacienta je stále hlavní diagnostické kritérium. „Nesrozumitelné projevy jsou přitom komunikací v metaforickém jazyce, pokusem mysli mluvit o věcech, o kterých se jinak bojí mluvit,“ upozornil. Trauma ještě prohlubuje suchý sběr dat typu: „A ty paranoidní představy, ty máte jak často?“

Kritiku vznesl Jašík také na plošné používání antipsychotik, které sice krátkodobě zastaví projevy onemocnění, ale zamezí člověku, aby se se svou bolestí potkal a vyléčil se. Léky přitom mají řadu vedlejších příznaků, zejména emoční otupělost. Ačkoli je benefitem, že díky medikaci zůstávají pacienti mimo ústavní péči. Jako alternativu zmínil Jašík metodu otevřeného dialogu či soterii – domy, kde lidé mohou procházet krizí bez farmak, ale s podporou. „Za každou diagnózou je příběh, který diagnózou nekončí,“ dodal.

Místo setkávání a sdílení

Ředitel Charity Olomouc Petr Prinz ve svém úvodním slovu připomněl, že podobné konference jsou nejen zdrojem vzdělávání, ale i místem setkávání a sdílení. To potvrdili i účastníci – kromě přednášek je čekala výstava, film i rozhovory u kávy.

Celý den tak ukázal, že trauma sice zanechává stopy, ale s respektem, empatií a zvědavostí se mohou stát základem pro růst a uzdravení – stejně jako praskliny, které v Kintsugi misce zdobí zlato.

Mgr. Martina Foretová Pavlunová

Následující stránky obsahují odborné texty, které vznikly automatizovaným přepisem nahrávek z konference a následnými korekturami samotných autorů.

NEPŘÍZNIVÉ ZÁŽITKY V DĚTSTVÍ V BIOPSYCHOSOCIÁLNÍM KONTEXTU

MUDr. Natália Kaščáková, PhD.

Biopsychosociální východiska a raný vývoj

Při uvažování o nepříznivých zážitcích v dětství je důležité vycházet z biopsychosociálního modelu George Engela, který rozšířil dřívější biomedicínský model o psychologické a sociální faktory. Zdraví ani nemoc proto nelze chápat pouze jako důsledek biologických příčin, ale jako výsledek souhry biologických, psychických a sociálních vlivů. Tento rámec je pro porozumění ranému vývoji dítěte i důsledkům nepříznivých zkušeností zásadní.

Již prenatálně vstupuje dítě do života s určitými startovacími podmínkami. Optimální situace je taková situace, kdy je matka relativně stabilní, zažívá přiměřenou míru stresu a dokáže jej zvládat. Ne vždy tomu tak ale je. Prenatální stres může být výrazně zvýšen například v situaci partnerského násilí, chudoby, nízké vzdělanosti, nedostatečné péče o těhotenství nebo tehdy, když sama matka v minulosti zažila velké množství stresových událostí a má změněnou reaktivitu svého stresového systému. Pokud je stresu příliš a placenta nestačí dostatečně metabolizovat kortizol, dostává se tento hormon k plodu. Už v tomto období se tak nastavuje neuroendokrinní systém a základní mechanismy regulace stresu.

Dalším významným mezníkem je porod. Příznivým začátkem je přirozený porod, včasný bonding a co nejméně rušivých zásahů. Současně však existuje řada situací, které mohou raný vývoj dále zatížit. Patří sem jak rutinní zásahy, jako je vyvolávání porodu, nevhodné tlumení bolesti či oddělení dítěte od matky, tak i závažnější komplikace jako předčasný porod, nízká porodní hmotnost, hypoxie nebo operační ukončení porodu. Po narození se mohou přidat další zatěžující okolnosti. Pokud se dítě narodí předčasně, musí být v inkubátoru, podstupuje opakované bolestivé procedury a nemá dostatek bezprostředního kontaktu s matkou, pak nejde o příznivý start do života. Už z tohoto pohledu je zřejmé, že raný vývoj dítěte je citlivý nejen na psychologické a vztahové, ale také na biologické a perinatální faktory.

Je-li stres příliš vysoký, aktivuje se první linie odpovědi, tedy sympatikus a stresová osa. Když tato odpověď nestačí, může nastoupit druhá linie spojená s celkovým ochabnutím, zpomalením dechu a pulzu a utlumením. U novorozence se nadměrná aktivace sympatiku může projevovat neklidem, úzkostností, dráždivostí, slabým spánkem a zvýšenou fyziologickou aktivací. Zvýšená kortizolová odpověď přitom není bez následků. Může souviset se zánikem neuronů,

zpomalením růstu, potlačením imunity a dalšími negativními dopady. Optimální situace nastává tehdy, když je stresové zatížení nízké a současně působí ochranné mechanismy, především oxytocin.

Oxytocin představuje významný protektivní faktor, který lze podporovat i různými nefarmakologickými postupy. Ovlivňuje krevní tlak a tepovou frekvenci, podporuje trávení, má protizánětlivé účinky, zvyšuje produkci dopaminu a pozitivně působí na koncentraci i paměť. Souvisí také s citlivým rodičovským chováním. Právě díky němu se rodič dokáže na dítě naladit, utiřit ho, regulovat vlastní emoce a reagovat jemnocitně. Pokud dítě zažívá dostatečně dobrou ranou péči, získává nejen zkušenost bezpečí, ale i příznivé nastavení vlastních regulačních mechanismů včetně systému spojeného s oxytocinem. Jemnocitná péče přitom neznamena nepřetržitou fyzickou blízkost, ale schopnost reagovat na potřeby dítěte tehdy, když to potřebuje, umět ho utiřit, odvracet hrozby a zvládat jeho frustraci přiměřeně a včas.

Ne vždy však rodič dokáže takto fungovat. Rizikovými faktory mohou být problematická genetická výbava, výbušný temperament, vlastní těžké dětství, chronický stres, samoživitelsství, chudoba, závislosti, psychická onemocnění, posttraumatická stresová porucha nebo poporodní deprese. Takový rodič se na dítě nemusí umět dostatečně naladit. Může být odpojený, úzkostný, podrážděný nebo se z interakce stahovat. Významnou roli hraje i mezigenerační a transgenerační přenos. Dítě může být ovlivňováno už prenatálně, kdy vysoká míra stresu u matky mění jeho stresovou reaktivitu. Po narození se následně přenášejí i zažitá vzorce chování. Rodič, který byl sám emočně zanedbáván, nemusí vědět, jak vyjadřovat náklonnost. Rodič, který byl traumatizován, může reagovat na pláč dítěte extrémním neklidem, úzkostí, hněvem nebo naopak stažením z kontaktu. Takovým způsobem se zátěž přenáší dál.

Formy nepříznivých zkušeností a jejich důsledky

Dítě, které je vystaveno vysokému stresu bez dostatečného zklidnění a bez pufování (tlumení, vyrovnávání) jemnocitným rodičovským chováním, si může nést změněné nastavení i do dalšího života. V adolescenci nebo dospělosti pak může svět vnímat jako více ohrožující, může mít větší tendenci dělat si starosti, nadměrně vyhledávat odměnu a riskovat nebo naopak působit apaticky a lhostejně. Může mít problémy s navazováním vztahů, s vyhodnocováním rizik, se zastavováním impulsů i s celkovou regulací chování.

Kortizol sám o sobě není škodlivý. Je nezbytný k mobilizaci organismu a zvládnutí zátěže. Problém nastává tehdy, když je stresová osa dlouhodobě vychýlená. Může jít o hyperfunkci, kdy jsou hladiny kortizolu nadměrně vysoké, nebo hypofunkci, kdy se ho naopak uvolňuje nedostatek i v situacích, kdy by byl potřebný. Za zvlášť citlivá období se považují prenatální vývoj, prvních pět let života a puberta s adolescencí.

Nepříznivé zážitky v dětství neovlivňují pouze psychiku, ale i tělesné zdraví. Mohou se pojit se změnami v imunitním systému, zvýšením zánětlivých parametrů, vyšším rizikem alergií, změnami v mikrobiomu, oxidačním poškozením tkání, zkracováním telomer, změnami metabolismu a poruchami spánku a circadiálních rytmtů. Zátěž z dětství se tak promítá do celkové biologické regulace organismu.

Mezi základní formy špatného zacházení patří: psychické a emoční týrání, fyzické a emoční zanedbávání, fyzické týrání a sexuální zneužívání. Emoční týrání bývá často méně nápadné, protože se v rodinách může jevit jako běžný způsob komunikace. Patří sem ponižování, zastrašování, nadávky, znehodnocující komentáře nebo sdělení dítěti, že bylo nechtěné. Významnou zátěž představuje i násilí mezi rodiči – mozek dítěte na ně reaguje podobně, jako kdyby bylo páčáno přímo na něm.

Emoční zanedbávání znamená, že dítě nedostává běžné projevy blízkosti, náklonnosti a citlivé reakce na své potřeby. Fyzické zanedbávání se týká nedostatku jídla, oblečení, tepla, zdravotní péče nebo základního bezpečí. Tyto formy se často pojí se závislostmi rodičů, psychickými poruchami nebo chudobou. Rodiče, kteří jsou závislí, bývají častěji psychicky zatíženi, zanedbávají základní péči a používají méně pozitivního chování a více trestání. I když abstinují, určité odchylky ve vztahovém fungování mohou přetrvávat.

Chudoba představuje významný a často podceňovaný rizikový faktor. Děti z chudého prostředí bývají častěji nemocné, mají méně stimulující podmínky, méně podnětů ke hře a učení a zároveň zažívají velké množství chronického každodenního stresu. Nejde pouze o materiální nedostatek, ale i o hluk, přeplněnost, nejistotu, nedostatek soukromí a celkové zatížení rodinného prostředí. Mozek dítěte se v takovém prostředí více přizpůsobuje přežívání ve stresu než objevování a učení nových věcí. Dítě může být pohotové, rychle reagovat na možné ohrožení, ale zároveň být méně ochotné zkoumat, hrát si a učit se. Zároveň však platí, že ani chudoba sama o sobě nemusí mít vždy devastující dopad, pokud je v rodině přítomna péče, pozornost a vztahová dostupnost. Příkladem účinné podpory raného vývoje dětí v chudém prostředí je program Omama, který se zaměřuje na malé děti v romských komunitách a podporuje matky v rodičovských kompetencích. Ukazuje se, že takové programy mohou mít výrazný protektivní účinek.

Významným poznatkem je i pražská studie o nechtěných dětech, která sledovala děti matek, jimž nebyla povolena interrupce. Tyto děti byly kratší dobu kojené nebo vůbec nekojené, měly více zdravotních obtíží, horší školní výsledky, byly dráždivější a méně oblíbené mezi vrstevníky. V pozdějším věku se u nich častěji objevovaly problémy se zákonem a vyšší psychiatrická nemocnost. Samotný fakt nechtěnosti dítěte tak může představovat významnou dlouhodobou vývojovou zátěž.

Fyzické týrání může mít impulzivní, reaktivní podobu, kdy rodič nezvládne vlastní emoce, nebo podobu instrumentálního násilí, kdy je bití používáno cíleně jako výchovný prostředek. V obou případech se mozek dítěte přizpůsobuje ohrožujícímu prostředí. Dítě se stává zvýšeně ostražitým, limbický systém reaguje přecitlivěle a i neutrální podněty mohou být vyhodnocovány jako hrozné. Tím se zvyšuje zranitelnost pro pozdější úzkostné a depresivní obtíže.

Sexuální zneužívání může mít velmi různou podobu – od sexuálních komentářů a nevhodných dotyků až po násilný styk. Pokud se odehraje jednorázově a dítě má možnost svěřit se blízké osobě a získat podporu, nemusí nutně zanechat dlouhodobé následky. Pokud je však opakované a páchá ho blízká osoba, bývají důsledky mnohem závažnější. Tyto zkušenosti se mohou pojít se změnami ve fungování mozku, s problémy v regulaci sexuality a někdy i s traumatickým vytěšňováním vzpomínek. Člověk si zážitek nemusí dlouhou dobu pamatovat a význam některých svých obtíží začne chápat až později.

Epigenetika pomáhá vysvětlit, proč mají nepříznivé zážitky dlouhodobý biologický dopad, přestože se nemění samotná DNA. Mění se její exprese – některé geny se aktivují, jiné tlumí. Výzkumy ukazují, že dopad nepříznivých zkušeností závisí i na vývojovém období, v němž k nim dochází. Za nejcitlivější se ukazuje zejména úplně rané období života. Z hlediska prevence to znamená, že významné je zaměřit podporu na období těhotenství, porodu, prvního roku života a na rodiny ohrožené chudobou, psychickými obtížemi nebo nestabilitou rodinného prostředí.

Zkušenosti z dětství se promítají i do kognitivního vývoje a schopnosti učení. Děti, které zažívají dlouhodobý stres, se méně vyspí, mají problémy s pamětí, jsou neustále ve stresovém režimu a méně se dokážou učit nové věci. V populačních i klinických výzkumech se ukazuje souvislost mezi větší mírou špatného zacházení v dětství a nižším dosaženým vzděláním. Nepříznivé zážitky zároveň souvisejí s vyšší mírou psychických obtíží, s osamělostí a s různými formami tělesných onemocnění. Opakovaně se ukazuje, že zejména emoční týrání v dětství predikuje větší množství obtíží v dospělosti.

Vztahová vazba, resilience a prevence

Kvalita raných vztahů ovlivňuje formování vztahové vazby. Pokud dítě zažívá bezpečí, citlivost a dostupnost pečující osoby, je větší šance, že se vytvoří bezpečná vazba. Pokud tyto podmínky chybí, vznikají nejisté styly vazby – vyhýbavý, ambivalentní nebo dezorganizovaný. Právě dezorganizovaná vazba patří k nejrizikovějším. Nejistá vztahová vazba se následně promítá i do dospělého fungování a do způsobu, jakým člověk vyhledává a přijímá pomoc. Někteří lidé pomoc nevyhledávají vůbec, jiní ji sice vyhledávají, ale nedokážou ji přijmout nebo z ní profitovat. V klinické praxi jde o důležitý moment, protože samotná dostupnost pomoci ještě neznamená, že ji člověk dokáže využít.

I děti vyrůstající ve velmi nepříznivých podmínkách mohou dospět k dobrému fungování. Dlouhodobé studie ukazují, že mezi protektivní faktory patří temperament dítěte, jeho sociální přitažlivost pro okolí, praktická zručnost, lepší jazykové a kognitivní schopnosti, pocit sebeúčinnosti v adolescenci, možnost vytvořit si alespoň jeden stabilní a emočně dostupný vztah, podpora v komunitě, ve škole nebo v duchovním společenství, a pozdější příležitosti ke vzdělání a růstu. Resilience tedy není daná jednou provždy. Může se rozvíjet i v pozdějších obdobích života. Mozek zůstává plastický po celý život, i když nejdůležitější období představují raný věk a adolescence.

Adolescence je velmi citlivé, ale zároveň tvárné období. Mozek adolescenta je velmi výkonný, ale spojení mezi podkorovými strukturami a prefrontální kůrou ještě nejsou plně dozralá. Proto dospívající hůře vyhodnocují rizika a reagují impulzivněji. Zároveň však jde o období, ve kterém se dá mnoho dohnat, a proto má prevence a podpora v tomto věku velký význam. Užitečný je i koncept „pampelišek a orchidejí“. Podle psychiatra Thomase Boyce jsou některé děti odolnější (pampelišky), jiné citlivější a zranitelnější (orchideje). Citlivější děti potřebují více jemnocitné péče, ale právě v dobrých podmínkách se mohou velmi dobře rozvíjet.

Pokud dítě vyrůstalo v ohrožujícím prostředí a později se dostane do bezpečné pěstounské rodiny, nemusí na tuto změnu reagovat okamžitě pozitivně. Jeho mozek je totiž adaptován na předchozí podmínky. To vyžaduje velkou trpělivost a realistická očekávání ze strany pěstounů. Bude třeba některé vývojové úkoly dohánět a přijmout, že dítě může v určitých oblastech fungovat mladší, než odpovídá jeho věku.

Pro zdravý vývoj dítěte je zásadní, aby rodič představoval bezpečnou základnu. Dítě potřebuje prostor k objevování světa, ale zároveň možnost vracet se k rodiči, načerpat jistotu a být chráněno. Bezpečná vztahová vazba proto neznamená nepřetržitou fyzickou blízkost, ale spojení bezpečí, vedení, prostoru ke hře a podpory samostatnosti.

V léčbě i v prevenci je třeba uvažovat biopsychosociálně. Někdy jsou potřebné léky, ale vždy je důležitá i psychologická a sociální složka podpory. V prevenci má zásadní význam práce s nastávajícími rodiči, zjišťování vlastních traumatických zkušeností a duševních obtíží, rozvoj rodičovských kompetencí, podpora pozitivních zkušeností v dětství a cílená pomoc rizikovým skupinám, zejména rodinám žijícím v chudobě, se závislostmi nebo psychickými obtížemi. Pokud se už rozvine posttraumatická stresová porucha, deprese nebo jiné závažné obtíže, je potřebná specializovaná léčba. Zásadní ale je, že prevence v nejranějších obdobích života má mimořádný význam. Rané zkušenosti výrazně formují biologický, psychický i sociální vývoj člověka, a proto má podpora bezpečí, vztahů a rodičovských kompetencí zásadní dopad na další život dítěte.

STRUČNÝ NÁSTIN VÝVOJE PSYCHOSOMATICKÉHO MYŠLENÍ

MUDr. Michal Kryl

Psychosomatika jako snaha o celostní chápání člověka

Psychosomatika jako obor se vzpírá jednoznačné a uzavřené definici. Důvod je zřejmý: lidský život, zdraví i nemoc jsou utvářeny takovým množstvím vzájemně propojených faktorů, že je nelze snadno převést na jedinou výstižnou formulaci. Lze se však shodnout na tom, že psychosomatika pracuje s představou složitého a vnitřně proměnlivého propojení biologické podstaty lidské existence s psychologickou oblastí, tedy s prožíváním a chováním, a zároveň se sociální dimenzí, chápanou především vztahově. Nejde jen o sociální status nebo postavení v hierarchii, ale o souvztažnost s druhými lidmi, protože člověk je bytost společenská.

Psychosomatické myšlení vychází z multifaktoriálního modelu. Vznik, průběh a udržování chorob nelze redukovat na jedinou příčinu. Na zdravotním stavu se podílejí faktory biologické, psychologické i sociální a jejich vzájemné působení. Tento model postupně převzala i somatická medicína, která dnes mnohem více než v minulosti připouští vliv psychosociálních faktorů na vznik, průběh i prognózu onemocnění. Přesto zůstává psychosomatika oborem, jehož vývoj byl složitý, názorově proměnlivý a často provázený střety s převládajícím pojetím medicíny.

Vývoj psychosomatiky připomíná pohyb kyvadla mezi integrací a separací. V některých obdobích byla snaha chápat člověka v celistvosti silná, v jiných naopak převážil reduktivní model, který soustředil pozornost především na tělesné mechanismy. Moderní evidence-based medicine neboli medicína založená na důkazech přinesla medicíně nesporné úspěchy, ale zároveň vedla k tomu, že psychosomatické myšlení bylo často vnímáno jako okrajové, vágní nebo příliš poetické. K tomu se přidávala i skutečnost, že se pojem psychosomatika někdy stával předmětem nevědeckých, léčitelstvím inspirovaných nebo dokonce škodlivých přístupů. O to důležitější je rozlišovat mezi seriózní psychosomatickou medicínou a jejími zkreslenými či zneužitelnými podobami.

V nejširším pojetí lze psychosomatiku chápat jako přesvědčení, že člověk je ve zdraví i v nemoci jednotou psychického a tělesného a že tuto jednotu nelze oddělit od prostředí, v němž žije. Už i současná západní medicína připouští, že řada onemocnění a poruch souvisí s psychosociální dysbalancí. Dlouhodobě je například doloženo, že způsob života, zacházení se sebou samým, s časem, energií a zátěží má prokazatelný dopad na tělesné zdraví. Jedním z dobře doložených konceptů je tzv. chování typu A, které je spojeno se zvýšenou kardiovaskulární morbiditou a mortalitou.

Historické kořeny psychosomatického uvažování

Celostní pojetí člověka není novým objevem. Již staroindická ájurvéda chápala člověka jako nedělitelnou jednotku a zdraví spojovala s rovnováhou sil a energií.

Péče o zdraví byla spojena se životním stylem, stravou, pohybem, denním režimem a přizpůsobením přirozeným rytům. Mnohá z těchto doporučení dnes znovu objevujeme pod jinými názvy. Podobně tradiční čínská medicína chápe člověka jako součást širšího kosmu a propojuje tělesné, psychické i environmentální děje do jednoho celku.

V evropské tradici nacházíme základy psychosomatického myšlení už v antické filozofii. Řecký ideál kalokagathie spojoval tělesnou krásu, duševní ušlechtilost a etické kvality do jednoho celku. Sókratés, Platón i Aristotelés různými způsoby promýšleli vztah duše a těla a hledali formy jejich souvislosti. Platón sice rozvíjel dualistické pojetí, přesto však upozorňoval, že nelze léčit tělo bez zřetele k duši. Aristotelés chápal život jako pohyb a duši jako formující princip těla. Jeho pojetí vzájemnosti duše a těla mělo na pozdější medicínské a filozofické myšlení zásadní vliv.

Zásadním mezníkem evropské medicíny je Hippokratés, který medicínu oprostil od mytologického vysvětlování a zaměřil ji k pozorování, zkušenosti a praktickému zacházení s nemocným. Jeho pojetí bylo výrazně celostní. Neomezoval se na samotný tělesný příznak, ale zajímal se o způsob života, výživu, duševní stav, přírodní prostředí i širší okolnosti života nemocného. Známý výrok, že je zbytečné léčit oko bez hlavy, hlavu bez těla a tělo bez duše, zůstává jednou z nejvýstižnějších formulací celostního medicínského přístupu. Přestože pracoval s humorální teorií čtyř tělesných šťáv, byl jeho přístup individuální a kazuistický; nemocný pro něj nebyl pouhým nositelem diagnózy.

Na Hippokratovu tradici navázal Galén, který zdůrazňoval, že dobrý lékař má být zároveň dobrým filozofem. I on považoval za důležité věnovat pozornost nejen tělesné, ale také duševní a duchovní stránce člověka. Do této linie patří i Avicenna, jehož Kánon medicíny po staletí ovlivňoval univerzitní výuku a který chápal člověka jako bytost jednotnou, v níž je nehmotná duše principem života, růstu i pohybu. Ve středověké filozofii lze připomenout i Tomáše Akvinského, jenž upozorňoval na to, že některé emoční stavy, zejména smutek, poškozují tělo a že duše působí na tělo mimo jiné skrze srdce. I zde se objevuje intuice, kterou dnes potvrzují moderní výzkumy vztahu mezi depresí a tělesným zdravím.

Renesanční myslitel Paracelsus pak chápal nemoc jako výsledek různých příčin, včetně duchovních a duševních vlivů, a zdůrazňoval význam životního stylu, střídmosti a rytmu života. Také jeho úvahy ukazují, že psychosomatická perspektiva byla v evropském myšlení přítomna opakovaně, i když pod různými názvy a v odlišných filozofických souvislostech.

Dualismus a novodobé napětí mezi integrací a redukcí

K zásadnímu obratu došlo v novověku s René Descartem. Jeho dualismus rozdělil skutečnost na oblast myslící substance a oblast tělesnosti. Mysl byla chápána jako neprostorová, duchovní a vědě v zásadě nepřístupná, zatímco tělo se stalo objektem měření, zkoumání a přírodovědecké analýzy. Tento karteziánský model

položil základ modernímu mechanistickému chápání přírody a výrazně ovlivnil medicínu. Na jedné straně umožnil přesný rozvoj anatomie, fyziologie a patologie, na straně druhé vedl k redukci člověka na biologický objekt.

Tato redukce však nikdy nebyla úplná. I sám Descartes v určitém momentu připustil, že člověk není ke svému tělu pouze připojen, ale je s ním těsně spojen a propleten. Právě tato trhлина v radikálním dualismu otevírá prostor pro pozdější psychosomatické a integrativní pokusy o znovuspojení duševního a tělesného.

V 19. století se znovu objevují autoři, kteří se snaží překonat čistě reduktivní pojetí medicíny. Významným jménem je Johann Christian August Heinroth, který jako jeden z prvních použil termín psychosomatika. Chápal člověka jako jednotu těla a duše a zdůrazňoval, že zdraví souvisí i se způsobem života, se svědomím a s mírou souladu mezi tím, jak člověk žije, a tím, co vnitřně prožívá. Nemoc pro něj nebyla jen biologickou poruchou, ale i ztrátou svobody, omezením lidské možnosti být sebou. Tento antropologický rozměr psychosomatiky je důležitý dodnes.

Současně však v téže době prudce sílí biologická medicína. Rozvoj bakteriologie, patologie a fyziologie přináší obrovské úspěchy a posiluje lineární model kauzality: konkrétní příčina vede ke konkrétnímu onemocnění, které je třeba odstranit. Tento model je vědecky plodný a v mnoha oblastech nepostradatelný, ale zároveň posiluje tendenci chápat člověka pouze jako objekt přírodovědného zkoumání.

Psychoanalýza a zrod moderní psychosomatiky

Významným milníkem psychosomatického myšlení se stala psychoanalýza. Sigmund Freud a jeho spolupracovníci otevřeli otázku, jak se psychické konflikty, zejména nevědomé a traumatické obsahy, mohou projevovat v tělesné rovině. Koncept konverze popisuje situaci, kdy je nepřijatelné přání, konflikt nebo obrana před ním vyjádřena prostřednictvím tělesného symptomu. Tím se odlehčí vědomé psychice, zatímco konflikt je „převeden“ do těla. Psychoanalýza tak vytvořila jednu ze základních linií psychosomatického myšlení a dlouho určovala jeho podobu.

Na Freuda navázal mimo jiné Carl Gustav Jung, který chápal duši a tělo jako jednotný biopsychický organismus. V moderní psychosomatické medicíně pak zaujímá významné místo Franz Alexander, jenž se pokusil propojit psychoanalytickou teorii s konkrétními tělesnými onemocněními. Definoval skupinu sedmi klasických psychosomatických chorob, mezi něž zařadil: hypertenzi, peptický vřed, bronchiální astma, revmatoidní artritidu, neurodermatitidu, tyreotoxikózu a ulcerózní kolitidu. Jeho koncepce vycházela z představy, že určitý specifický nevědomý konflikt může vést ke konkrétní tělesné poruše. Přestože se tento úzce psychogenetický model později ukázal jako příliš jednostranný, představoval důležitý krok v tom, že nemoc nebyla vnímána pouze jako porucha orgánu, ale jako řeč organismu.

Podobným směrem se vydala i Helen Flanders Dunbarová, která se pokoušela spojit určité tělesné obtíže s lidskými emocemi. Na tomto poli zazářila novátorskou publikací a vystavěla základ moderní psychosomatické koncepce. Zabývala se i charakteristickými osobnostními a vývojovými typy pacientů v souvislosti s jejich somatickým stonáním (např. koronární typ, artritický typ). I když je dnes tato raná typologie vnímána spíše kriticky, její význam spočívá v tom, že otevřela otázku vztahu mezi způsobem života, vývojovou historií a tělesným onemocněním.

Do psychosomatického myšlení výrazně vstoupil i Wilhelm Reich, který upozornil na to, že psychické konflikty se mohou usazovat v tělesném napětí, držení těla, dýchání a svalovém krunýři. Jako jeden z prvních systematicky pracoval s tělem v psychoterapeutickém kontextu a stal se předchůdcem pozdějších přístupů orientovaných na tělo. Na jeho práci navázal například Alexander Lowen a bioenergetická analýza, která propojuje práci s tělem, emocemi a následnou reflexí prožitku.

Stres, chování a moderní psychosomatické koncepty

Současné psychosomatické myšlení významně ovlivnila i teorie stresu. Cannonova koncepce emoční reakce, Selyeho všeobecný adaptační syndrom a rozlišení eustresu a distresu umožnily lépe chápat, jak organismus reaguje na zátěž a jak mohou chronické nebo neadekvátně zvládané stresové stavy ovlivňovat tělesné zdraví.

S tím souvisí i výzkumy životních událostí, které ukázaly, že součet významných změn v životě člověka může zvyšovat riziko onemocnění. Důležitý posun přinesl také Lazarus, který zdůraznil význam subjektivního hodnocení zátěžové situace a způsobů jejího zvládnutí. Nejde tedy jen o to, co se člověku děje, ale i o to, jaký význam tomu přikládá a jaké copingové strategie je schopen aktivovat.

Velmi přesvědčivou podobu získalo psychosomatické myšlení v konceptu *chování typu A*. Dva američtí kardiologové si všimli charakteristického způsobu chování svých pacientů a následné výzkumy ukázaly, že nadměrná soutěživost, časová tíseň, hostilita, napětí, zrychlenost a neschopnost uvolnění jsou spojeny s vyšším rizikem ischemické choroby srdeční a infarktu myokardu. Zde se behaviorální faktory dostaly do středu medicínského zájmu a získaly i uznání širší vědecké komunity.

Dalším důležitým pojmem je *alexithymie*, tedy neschopnost rozpoznat, verbalizovat a psychicky zpracovávat vlastní emoce. Takový člověk pak prožívá emoce spíše náhradně v tělesnosti a přichází s dramaticky líčenými somatickými příznaky, aniž by je dokázal spojit se svým psychickým životem. I to představuje důležitou oblast psychosomatické práce.

Na tyto směry navazuje behaviorální medicína, která se zaměřuje na civilizační choroby, prevenci a úpravu životního stylu. Zabývá se například sedavým

způsobem života, poruchami spánku, sociální izolací, zneužíváním návykových látek, přejídáním nebo naopak restriktivním stravováním. Psychosomatické a behaviorální přístupy se zde setkávají v úsilí pochopit, proč nemoc vznikla, jak jí předcházet a jak měnit podmínky, které ji udržují.

Antropologické a existenciální pojetí psychosomatiky

Vedle psychoanalytického a behaviorálního proudu existuje i antropologická a existenciální linie psychosomatického myšlení. Ta vychází z pacientova příběhu, z jeho subjektivního prožívání a z narativu, který nelze zachytit laboratorními či zobrazovacími metodami. Významnými představiteli tohoto směru byli například Viktor von Weizsäcker a další autoři heidelberské školy, kteří chápali medicínu jako jednu z věd o člověku a zdůrazňovali potřebu humanizace medicíny.

V tomto pojetí není nemoc jen biologickou poruchou, ale událostí v lidském životě, která má svůj osobní význam, je vázána k životnímu příběhu a zasahuje celou existenci nemocného. Antropologická psychosomatika tak usiluje o překonání reduktivního modelu a o návrat k medicíně, která bere vážně tělo, psychiku, vztahy, časovost i smysl lidského života.

Psychosomatika v českém prostředí a současný stav

V českém prostředí byl vývoj psychosomatiky složitý. V poválečném období a zejména za komunismu nebyly podmínky pro rozvoj svobodného a interdisciplinárního myšlení příznivé. Přesto existovali významní jednotlivci, kteří na psychosomatické a celostní pojetí medicíny navazovali. Patřil k nim například akademik Charvát, jenž se věnoval vztahu života, adaptace a stresu, profesor Mařatka, docent Baštecký, Radkin Honzák, doktor Chvála a další autoři a klinici, kteří rozvíjeli psychosomatické myšlení jak v teorii, tak v praxi.

Vznikala i konkrétní pracoviště, například v Liberci, Praze či Šternberku, a v posledních desetiletích se postupně rozvíjí odborné vzdělávání, psychosomatická společnost i další platformy. Přesto psychosomatika v českém prostředí dlouho narážela na nedůvěru a byla někdy neprávem řazena mezi alternativní nebo okrajové směry. Současně ale existuje možnost nástavbového vzdělávání lékařů v psychosomatice a psychoterapii a vznikají i zařízení, která se snaží naplňovat biopsychosociální model v praxi.

Moderní psychosomatická pracoviště propojují medicínskou péči s psychoterapií, relaxačními technikami, skupinovou prací, rehabilitací, arteterapií i komunitním rozměrem léčby. Smyslem není popírat význam biologické medicíny, ale doplnit ji o rozměry, bez nichž nelze člověka pochopit v celistvosti.

Psychosomatické myšlení se v dějinách opakovaně vrací, někdy silněji, jindy na okraji. Přes všechny proměny zůstává jeho základní ambice stejná: nepřijímat člověka jako součet oddělených částí, ale jako bytost biologickou, psychickou, vztahovou a existenciální zároveň. V tom spočívá jeho trvalý význam i pro současnou medicínu.

ZRANĚNÍ, KTERÉ POTŘEBUJE BÝT VIDĚNO

Mgr. Kateřina Mrzenová, Mgr. et Mgr. Darina Gilarová

V práci s traumatizovanými klienty se opakovaně potvrzuje, že trauma nemusí být nahlíženo pouze jako poškození, deficit nebo překážka. Může být také stopou zátěže, jíž člověk prošel, a současně svědectvím o jeho schopnosti tuto zátěž přežít.

Je nám proto blízký obraz rozbité nádoby, která není odložena jako nepoužitelná, ale znovu spojena tak, že vznikne jedinečný celek. Jde o japonskou techniku opravy porcelánu a keramiky známou jako *kintsugi*, která zacelené praskliny zvýrazňuje zlatou barvou. Tento obraz nechápeme jako romantizaci traumatu. Zranění samo o sobě není cenné. Cenná je možnost vidět člověka nejen optikou toho, co bylo narušeno, ale také optikou jeho zdrojů, odolnosti a schopnosti obstát navzdory tomu, co se v jeho životě odehrálo.

V textu používáme označení *trauma respektující přístup*. Je blízké pojmům trauma citlivý nebo trauma-informovaný přístup; volíme jej proto, že dobře vystihuje postoj, v němž s traumatem počítáme, aniž bychom člověka redukovali na jeho zranění.

V tomto textu propojujeme teorii trauma respektujícího přístupu s praktickým uvažováním o tom, jak jej uvádět do každodenní praxe. Zaměřujeme se také na to, jak lze s traumatizovanými klienty pracovat i mimo rámec psychoterapie a jaké podpůrné, neterapeutické či doplňující možnosti je možné využívat v situacích, kdy klient do terapie nechodí nebo kdy pracovník není terapeutem. Vycházíme přitom z vlastní zkušenosti z práce s dětmi, dospívajícími a mladými dospělými zasaženými násilím v blízkých vztazích a z několikaletého úsilí o zavádění trauma respektujících principů do fungování organizace.

Trauma jako vnitřní děj a změna optiky v práci s klientem

V současném pojetí už trauma nevnímáme primárně jako událost samotnou. Vycházíme z předpokladu, že traumatizující není pouze to, co se stalo, ale také to, co se odehrálo v člověku v důsledku dané zkušenosti. K traumatizaci dochází tehdy, když je situace příliš intenzivní, příliš nečekaná nebo trvá příliš dlouho a nervový systém ji nedokáže zpracovat obvyklým způsobem. Pokud ji zpracovat dokáže, může jít o velmi stresovou zkušenost, ale ne nutně o trauma.

Užitečné je i rozlišení mezi traumatem „s velkým T“ a traumatem „s malým t“. Trauma „s velkým T“ zahrnuje události, které jsou jako traumatické běžně rozpoznávány – například znásilnění, přepadení, smrt blízkého člověka nebo autonehoda. Trauma „s malým t“ tvoří dlouhodobé, nenápadnější a opakovaně zraňující zkušenosti, které nemusí, ale také mohou být na první pohled označeny jako extrémní, ale do života člověka se mohou hluboce zapisovat. Patří sem například dlouhodobá chudoba, emoční zanedbávání, život v nepředvídatelném prostředí, domácí násilí nebo každodenní drobné zkušenosti, které se odehrávají v období zranitelnosti. Označení „malé t“ proto neznamená malý dopad na konkrétního člověka.

Tento pohled je důležitý i proto, že se netýká pouze klientů. Stejně principy mohou vystihovat i zkušenost pracovníků, kteří jsou dlouhodobě vystavováni příběhům klientů, jejich utrpení a vysoké zátěži. Sekundární traumatizace pracovníků vzniká tehdy, když je toho příliš mnoho, trvá to příliš dlouho nebo přijde něco, s čím jsme vůbec nepočítali a co nás vnitřně destabilizuje. Trauma respektující přístup proto nelze chápat pouze jako způsob, jak pečovat o klienta. Je zároveň způsobem, jak přemýšlet o pracovnících, týmu a organizaci.

Trauma respektující přístup pro nás nepředstavuje jednu konkrétní techniku ani uzavřenou metodu, ale způsob uvažování o klientovi. Neptáme se proto jen na to, co je s klientem v nepořádku, proč znovu přišel pozdě, proč nedokáže dodržet domluvu, proč používá strategie, které zvenčí mohou působit manipulativně, nebo proč křičí na své děti. Snažíme se porozumět tomu, co se mu stalo, co jeho chování znamená v kontextu jeho životního příběhu a jaké dopady může mít trauma na jeho současné fungování. Díky tomu je možné nahlížet jeho reakce méně hodnotícím a více soucitným způsobem.

V tomto rámci nepovažujeme agresí, úzkost, nedocházení na konzultace, neplnění dohod nebo strategie, které zvenčí mohou působit manipulativně, jednoduše za osobnostní charakteristiky klienta. Mohou být důsledkem dlouhodobé traumatizace, života v nepředvídatelném prostředí, zkušenosti s násilím, s bezmocí nebo s nebezpečnými vztahy. Tato optika nám umožňuje klienta neodepsat, ale hledat způsob, jak mu porozumět a pracovat s ním tak, aby se mohl postupně stabilizovat. Je pro nás užitečná i jednoduchá pracovní úvaha: kdyby to klient dokázal udělat lépe, pravděpodobně by to lépe udělal. To, co právě vidíme, může být v danou chvíli maximum, kterého je schopen.

Trauma respektující přístup však neznamená rezignaci na hranice, odpovědnost nebo pravidla. Naopak pomáhá nastavovat je tak, aby byla srozumitelná, předvídatelná, důstojná a neponižující. Porozumění příběhu klienta tedy nejde proti odpovědnosti. Spíše vytváří podmínky, v nichž je možné odpovědnost postupně obnovovat.

Význam trauma respektujícího přístupu souvisí i s tím, jak rozšířená je traumatická zkušenost v populaci. Odborná literatura k nepříznivým dětským zkušenostem ukazuje, že významná část lidí má v životní historii zkušenost s některou z forem dlouhodobé zátěže, zanedbávání nebo ohrožení. To znamená, že s traumatizovanými lidmi pracujeme i v organizacích, které nejsou primárně zaměřeny na léčbu traumatu. Zavádění trauma respektujících principů má proto smysl i v institucích, které se tématem traumatu původně explicitně nezabývaly. Tento přístup zároveň snižuje riziko retraumatizace klientů, zvyšuje efektivitu služeb, pomáhá budovat důvěru a chrání pracovníky. Pokud služba nebo organizace funguje trauma respektujícím způsobem, klienti snáze navazují vztah a jsou schopnější v podmínkách služby setrvávat.

Trauma respektující organizace a základní principy práce

Trauma respektující přístup nemůže dlouhodobě fungovat, pokud se omezuje pouze na přímou práci s klientem. Aby byl udržitelný, musí prostupovat celou organizací. Nestačí, když se trauma respektujícím způsobem chová pracovník v přímé práci, ale ostatní úrovně organizace – vedení, kolegové, systém řízení nebo nastavení pravidel – fungují jinak. Pokud pracovník sám nezažívá bezpečí, respekt, předvídatelnost a podporu, nemůže je dlouhodobě a kvalitně poskytovat klientům.

Proto považujeme za důležité, aby trauma respektujícímu přístupu rozuměli všichni na všech pozicích. Každá role v organizaci má své „klienty“ a svoji odpovědnost za to, jakým způsobem vytváří bezpečí, důvěru a předvídatelnost. Trauma respektující přístup tak není pouze odbornou kompetencí jednotlivce, ale součástí organizační kultury. V tomto smyslu se nám jeví jako stejně důležité, jak spolu mluví pracovník s klientem, jako to, jak komunikuje vedení s pracovníky nebo jaká atmosféra panuje v týmu. Konkrétně se to může projevovat ve způsobu supervize, v práci s kapacitou týmu, v zacházení s chybou, v předvídatelném řízení i v tom, zda pracovníci vědí, na koho se mohou obrátit, když sami potřebují podporu.

Jedním z klíčových principů je porozumění traumatu a jeho projevům. Je důležité rozumět tomu, co trauma dělá s nervovým systémem, se stresem, se seberegulací, se vztahem k druhým lidem i se schopností důvěřovat. Pokud těmto mechanismům rozumíme, můžeme klientovo chování číst jinak. Méně si je bereme osobně, méně nás od klienta vzdaluje, méně v nás vyvolává hodnotící reakce a více nás vede k otázce, jakou funkci dané chování v jeho životě plní.

Za zvlášť užitečný považujeme *koncept okna tolerance*, spojovaný zejména s Danielem J. Siegelem. Každý člověk má určité rozmezí aktivity, v němž je schopen učit se, navazovat vztahy, spolupracovat a přemýšlet. Klienti s traumatickou zkušeností mají toto okno často zúžené. Znamená to, že se do něj dostávají obtížněji a mnohem snadněji z něj vypadávají do hyper- nebo hypoaktivace. Hyperaktivace se může projevovat úzkostí, podrážděností, agresivitou, velkým vnitřním neklidem nebo přepětím. Hypoaktivace se může jevit jako únava, apatie, ochablost, „zamrznutí“ nebo stažení. To, že klient působí klidně, ještě neznamená, že je skutečně v bezpečí a v regulovaném stavu. Může být naopak ve výrazné stresové reakci, která má podobu zamrznutí.

Naším úkolem v práci s klientem je pomáhat mu vracet se do okna tolerance. Teprve když se cítí bezpečně a ve vztahu přijatý, může se učit něco nového, přijímat pomoc, reflektovat a využívat spolupráci. Bez vztahu a bez pocitu bezpečí to nejde. V tomto smyslu vnímáme jako důležité i jednoduché poznání, že lidský nervový systém se neučí pouze skrze poučení, ale i skrze zkušenost bezpečného vztahu. Nestačí tedy klientovi něco vysvětlit, potřebuje to také zažít.

Dalším zásadním principem je bezpečí. Bezpečí neznamená jen nepřítomnost ohrožení, ale zkušenost pozitivního a stabilizujícího kontaktu s druhým člověkem.

Klient může poprvé v životě zažívat vztah, ve kterém je přijímán, respektován a ve kterém jsou pravidla jasná a předvídatelná. V praxi to může znamenat, že klientovi předem popíšeme průběh setkání, vysvětlíme, kdo bude přítomen, co se bude zapisovat, co zůstává důvěrné a kdy máme povinnost informace sdílet dál. Bezpečí narušuje chaos, nejasnost, překvapivé změny, nečitelnost a nedostatečně ošetřené hranice.

Důležitou součástí bezpečí je také zkušenost, že na klientovi záleží. Někdy se to odehrává v drobných gestech – v nabídce čaje nebo kávy, ve společném jídle, v malých, ale opakujících se rituálech. Takové momenty nejsou zanedbatelné. Mohou fungovat jako mikroterapeutické situace, ve kterých klient zažívá péči, přijetí a uklidnění. Bezpečí se týká i prostředí samotného: zda jsou prostory příjemné, klidné, důstojné, zda je v nich teplo, dostatek soukromí a základní pocit komfortu.

Dalším principem je důvěra a transparentnost. Trauma často narušuje důvěru ke světu, k institucím i k lidem. Klienti mají opakovaně zkušenost, že jim nebylo uvěřeno, že byli zpochybněni nebo že pomoc selhala. Proto považujeme za důležité budovat důvěru velmi vědomě. Klient potřebuje přesně vědět, co se bude dít, jak dlouho spolupráce trvá, kdo má přístup k informacím, co se stane, když poruší pravidla, jak se pracuje se zápisy nebo co může očekávat od jednotlivých pracovníků. Současně je důležité i to, aby pracovník měl důvěru v klienta, respektoval jeho tempo a dokázal jeho chování interpretovat v souvislosti s jeho příběhem.

Významným principem je také participace klienta. Lidé s traumatickou zkušeností, zvláště pokud trauma vzniklo ve vztazích, často prožívají bezmoc a ztrátu kompetence. Proto je důležité vracet jim zkušenost, že jejich volba má hodnotu a že o důležitých věcech mohou rozhodovat. Každá situace, v níž má klient možnost si zvolit – čas konzultace, podobu spolupráce, tempo, způsob, jakým bude o tématech mluvit, nebo i drobnosti jako nápoj či místo setkání – může být mikroterapeutickým momentem, který posiluje jeho důstojnost a kompetenci. Volba by ale měla být reálná, přiměřená a nezahlcující. Příliš široká nebo nejasná možnost volby může u traumatizovaných klientů naopak zvyšovat nejistotu.

Proč rozšiřovat práci i mimo rámec terapie

V naší praxi jsme si postupně uvědomily, že vedle krizové intervence, individuální terapie a odborného sociálního poradenství potřebujeme našim klientům nabídnout ještě něco dalšího. Limity sociálních služeb, stejně jako nejistota některých pracovníků bez terapeutického vzdělání, vedou někdy k představě, že kromě poradenství, doprovázení a základní podpory už nelze dělat nic dalšího. Na základě zkušenosti jsme však začaly hledat způsoby, jak rozšířit pole podpory tak, aby zůstalo bezpečné, přiměřené roli pracovníka a zároveň bylo pro klienty léčivé.

Trauma zasahuje člověka ve více oblastech současně. Oslabuje sebehodnotu, vztahy, schopnost fungovat ve škole nebo v práci, organizační dovednosti,

vytrvalost, seberegulaci i schopnost orientovat se v běžných životních situacích. Ukazovalo se nám, že samotná psychoterapie nebo poradenství někdy nestačí, protože klienti potřebují podporu i ve velmi praktických oblastech života, v práci s tělem, v budování důvěry, v rozšiřování sociální sítě, ve schopnosti regulovat se nebo třeba jen vyplnit přihlášku na školu a vydržet u úkolu.

Právě proto jsme začaly mluvit o neterapeutických nebo doplňujících metodách práce s traumatizovanými klienty. Nejde o to nahrazovat terapii, ale rozšiřovat spektrum podpory tak, aby odpovídalo skutečným potřebám klientů. Vnímáme, že ne každý traumatizovaný klient potřebuje v danou chvíli léčbu traumatu v úzkém slova smyslu. Velmi často jde nejprve o podporu, posilování odolnosti, zkušenost bezpečného vztahu, znovunabývání kompetence a obnovu důvěry ve svět.

Jednou z velmi důležitých oblastí je edukace klientů. Ukazuje se jako stabilizující, když klientům jednoduchým, srozumitelným a věkově přiměřeným způsobem vysvětlujeme, co trauma dělá, jak ovlivňuje fungování mozku, proč jsou některé jejich reakce tak intenzivní a proč se jim některé věci nedaří, i když se snaží. To, že klient porozumí vlastním reakcím, může vést k většímu soucitu se sebou samým, ke snížení viny i ke zvýšení motivace ke změně. Pokud například rozumí tomu, že jako dítě vyrůstal v prostředí, které trvale aktivovalo jeho stresový systém, a že se proto jeho mozek naučil reagovat přecitlivěle, dává mu to jiný rámec pro jeho současné obtíže. Nejde o omluvu, ale o porozumění, které otevírá možnost změny.

Velký význam má také podoba komunikace s klientem. Trauma respektující komunikace není jen otázkou techniky, ale postoje. Vede nás k tomu, abychom komunikovali s porozuměním, ujištěním, „odviněním“ a současně s důvěrou v možnost změny. Někdy si v týmu vědomě připravujeme, jak s klientem o obtížných věcech mluvit, aby naše slova nebyla jen informativní, ale skutečně podpůrná. Blízký je nám i výrok Carla Rogerse, který místo otázky, jak člověka léčit, měnit nebo napravovat, klade důraz na to, jak vytvořit vztah, který může druhý člověk využít pro svůj vlastní růst. Právě kvalita vztahu je pro traumatizované klienty klíčová.

Tělo, vztahy a další cesty k obnově integrity

Další oblastí je podpora přirozené sociální a komunitní sítě klienta. Mnozí naši klienti mají zkušenost, že právě instituce, které měly pomoci, v jejich životě selhaly. Důvěra v systémy, školy, sociální služby, soudy nebo jiné instituce je nízká. Někdy od klientů slyšíme, že jsme první místo, kde mohou být alespoň trochu sami sebou a kde zažívají bezpečný kontakt. To je důležité, ale nestačí to. Naším cílem není, aby se důvěra omezila jen na naši službu. Snažíme se spolu s klientem mapovat, jakým směrem by se mohla přenášet dál. Má ve svém okolí alespoň jednoho člověka, kterému by mohl začít více důvěřovat? Existuje někdo v rodině,

mezi vrstevníky, ve škole, v komunitě, kdo by mohl být součástí podpůrné sítě? Rozšiřování důvěry do přirozeného života klienta vnímáme jako zásadní.

Trauma je vždy také tělesná zkušenost. Proto považujeme za důležité pracovat s tělem, s dechem, se smyslovou stimulací i s jednoduchými uzemňovacími technikami. Snažíme se rozlišovat, zda klient přichází spíše v hyperaktivaci, nebo v hypoaktivaci – a podle toho volit různé typy podpory. V hyperaktivaci může pomáhat zklidňování, zpomalování, regulace dechu, jemná rytimizace, zátěžové pomůcky, smyslové podněty a uzemnění. V hypoaktivaci může být naopak potřeba aktivizace, rytmus, pohyb, hlas, výraznější sensorická stimulace nebo jiné formy probouzení kontaktu s tělem. Práce s tělem nemusí být terapií v úzkém slova smyslu. Může být součástí krizové intervence, podpůrného rozhovoru nebo každodenní spolupráce.

Využíváme různé pomůcky, například zátěžové deky, senzomotorické pomůcky, míčky, možnost houpání, rytimizaci, dechová cvičení nebo práci s hlasem. Významné místo má i vizuální a kognitivní kotvení – vyhledávání barev, jednoduché kreslení, bludiště, orientace v prostoru a jiné techniky, které pomáhají klienta stabilizovat. V práci s dětmi a dospívajícími využíváme i pomůcky původně určené pro terapii hrou, které se ukazují jako velmi užitečné i při širší podpůrné práci.

Postupně jsme začaly více vnímat i léčivý potenciál přírody. Výzkumy posledních let ukazují, že kontakt s přírodou může významně snižovat stres, hladinu kortizolu a symptomy posttraumatické zátěže. Pokud klient nemá traumatickou zkušenost spojenou přímo s prostředím přírody (živelní katastrofa, nehoda), může být pravidelný kontakt s přírodou velmi podpůrný. Podobně vnímáme i léčivý potenciál kontaktu se zvířaty, rytmu, pohybu, jógy nebo bezpečných forem moderní sebeobrany. U dospívajících klientů jsme například viděly velký smysl v tom, nabídnout jim lekce moderní sebeobrany, protože mnozí z nich mají potíže s hranicemi, bezpečím a se schopností hájit sebe sama. Tyto zkušenosti mohou podporovat pocit kompetence, bezpečí a větší důvěru ve vlastní schopnost chránit sebe i své hranice.

V souhrnu se snažíme o to, aby služby neurčovaly rigidně, co klientům nabízíme, ale aby potřeby klientů formovaly podobu služeb. Trauma respektující přístup pro nás znamená způsob, jak se dívat na klienta v kontextu jeho životního příběhu, i když tento příběh neznáme celý a ani jej znát nemusíme. Znamená to rozumět tomu, že mnoho klientových obtíží není výrazem neochoty nebo „špatnosti“, ale důsledkem zkušeností, které formovaly jeho nervový systém, vztahy i sebeobraz. Současně nás vede k tomu, abychom pomoc neomezovaly jen na úzce vymezené terapeutické nebo poradenské pole, ale rozšiřovaly ji o další podpůrné, stabilizační a léčivé momenty.

Trauma potřebuje být viděno právě proto, že pokud ho nevidíme, nemůžeme mu porozumět. A pokud mu nerozumíme, nemůžeme volit takové intervence

a takový přístup, které budou skutečně léčivé. Vidět trauma neznamená redukovat člověka na jeho zranění. Znamená to vnímat jeho zranění jako součást jeho příběhu a současně vidět i jeho zdroje, potenciál a možnost znovu skládat to, co bylo kdysi rozštěpeno.

TRAUMA V KONTEXTU PRÁCE NA KRIZOVÉ POMOCI

Tomáš Pavlíček, DiS., a Roman Moulis, DiS.

Téma traumatu je v současné době pevnou součástí odborné diskuse v oblasti pomáhajících profesí. Přestože krizová intervence není psychoterapií v užším slova smyslu, s projevy traumatu se v její praxi setkáváme velmi často. Je proto důležité vymezit, jakým způsobem trauma v kontextu krizové pomoci chápeme a jak s ním pracujeme.

Zásadní je hned na úvod rozlišit pojmy krize a trauma. *Krize* sama o sobě není traumatem. Krize představuje situaci, kdy dosavadní způsoby zvládání náročných okolností (copingové strategie) přestávají být funkční. *Trauma* vzniká tehdy, pokud jedinec není schopen náročnou událost psychicky integrovat, pokud jeho adaptační kapacita nestačí a dochází k narušení pocitu bezpečí, kontinuity a kontroly. Trauma lze tedy chápat jako neintegrovanou zkušenost, která zůstává v psychickém i tělesném systému „uzamčena“ a nadále ovlivňuje prožívání a chování.

Krizová intervence se s traumatem setkává ve dvou základních rovinách:

1. trauma jako příčina aktuální krize,
2. trauma jako důsledek krizové události, která nebyla dostatečně zpracována.

Pracovníci krizové pomoci se nejčastěji setkávají s klienty bezprostředně po traumatizující události nebo v situaci, kdy dochází k retraumatizaci – tedy opětovnému spuštění dříve neintegrované zkušenosti. Spektrum témat, se kterými klienti přicházejí, je široké. V praxi lze rozlišit několik typů potenciálně traumatizujících zkušeností.

- Akutní traumatické události

Sem patří zejména náhlá úmrtí blízkých osob, dopravní nehody, násilné trestné činy, závažné úrazy či náhlé zdravotní diagnózy. Typickým znakem těchto situací je náhlost, ztráta kontroly a pocit ohrožení. Klienti bývají dezorientovaní, zahlcení emocemi a tělesnými reakcemi (panika, třes, nespavost, podrážděnost).

- Komplexní a vývojová traumata

Jedná se o dlouhodobé zatěžující zkušenosti, jako je domácí násilí, sexuální či fyzické zneužívání, dlouhodobá šikana, toxické partnerské vztahy nebo dysfunkční rodinné prostředí. V těchto případech dochází k narušení základního pocitu bezpečí a důvěry v mezilidských vztazích. Trauma zde není jednorázovou událostí, ale procesem postupné eroze sebejistoty a identity.

- Existenciální traumata

Do této kategorie spadají situace, které zásadně narušují životní kontinuitu, např. rozvod, ztráta zaměstnání, migrace v důsledku války, nucené opuštění domova či hluboká krize identity. V kontextu posledních let je výrazné zejména téma uprchlictví a zkušenosti lidí přicházejících z válečných oblastí, u nichž se často setkáváme s projevy posttraumatického stresu.

- Traumata spojená s duševním zdravím

Suicidální myšlenky, těžké depresivní epizody, psychotické stavy či sebepoškození mohou být jak důsledkem traumatických zkušeností, tak samy o sobě představovat pro jedince extrémně zatěžující situaci.

Projevy traumatu v krizové intervenci

Trauma se může projevovat dvěma krajními způsoby: zvýšenou aktivací, nebo naopak odpojením (fragmentací). Klient může být výrazně podrážděný, úzkostný, precitlivělý, nebo naopak emočně utlumený, „prázdný“.

Z pohledu krizové intervence je klíčové pochopit, že klient v takovém stavu často ztrácí přístup ke svým běžným zdrojům. Není schopen uvažovat racionálně tak, jak byl zvyklý, jeho copingové strategie selhávají. Úkolem pracovníka není hlubinné zpracování traumatu, ale stabilizace a podpora základních funkcí.

Důležitým konceptem je také posttraumatický růst. Ne každá náročná událost vede k dlouhodobé traumatizaci. Při adekvátní podpoře může dojít k integraci zkušenosti a k posílení osobní odolnosti.

Principy práce s traumatizovaným klientem v krizové intervenci

1. Zajištění bezpečí

Zajištění bezpečí je základní podmínkou jakékoli další práce. V případech domácího násilí či suicidálních myšlenek je nezbytné pracovat s konkrétním bezpečnostním plánem. Ten je vždy vytvářen individuálně s ohledem na situaci klienta.

Bezpečí má však i psychologický rozměr. Znamená to vytvářet prostor bez hodnocení, soudů, moralizování a nevyžádaných rad. Klienti často žádají jednoznačné instrukce, nicméně krizová intervence nestojí na poskytování univerzálních návodů, ale na společném hledání řešení.

2. Zaměření na „tady a teď“

Krizová intervence je krátkodobá a orientovaná na aktuální situaci. Cílem je zvládnutí akutních emocí (záchvaty paniky, smutku) a obnovení alespoň částečného pocitu kontroly. Plánování vzdálené budoucnosti není v této fázi prioritou.

3. Normalizace emocí

Edukace o tom, že intenzivní emoční i tělesné reakce jsou přirozenou odpovědí organismu na extrémní zátěž, má významný stabilizační efekt. Klienti často přicházejí s obavou, že „se zbláznili“, protože reagují jinak než obvykle. Pojmenování a normalizace těchto reakcí může výrazně snížit jejich úzkost.

4. Aktivace zdrojů a copingových strategií

Hledání zdrojů může zahrnovat podporu blízkých osob, návrat k oblíbeným činnostem či drobné každodenní rituály. I zdánlivě banální aktivity mohou v akutní fázi sehrát důležitou roli stabilizace.

5. Zprostředkování návazné péče

Pokud situace vyžaduje dlouhodobější odbornou práci, je součástí krizové intervence doporučení psychoterapie či psychiatrické péče. Současně je vhodné klienta informovat o povaze těchto služeb jako procesu, nikoli jednorázového řešení.

Péče o pracovníka krizové pomoci

Specifickou součástí tématu je péče o samotného pracovníka. Klienta v krizi lze metaforicky přirovnat k lodi na rozbouraném moři, zatímco pracovník představuje kotvu, která umožňuje stabilizaci. Aby však mohl být touto „kotvou“, musí být sám ukotvený.

Sebepéče probíhá ve třech rovinách:

1. Tělesná rovina

Vědomá práce s dechem, sledování tělesných signálů napětí, využívání krátkých mikropauz mezi konzultacemi či jednoduché přechodové rituály mezi pracovním a osobním životem. Tyto drobné intervence pomáhají předcházet sekundární traumatizaci. Zmíníme např. aplikaci Nepanikař.

2. Reflexivní rovina

Intervize a supervize představují klíčové nástroje profesní hygieny. Sdílení náročných situací s kolegy umožňuje získat nový pohled, snížit emoční zátěž a reflektovat vlastní reakce.

3. Smysluplnost práce

Vědomí, proč práci vykonávám a odkud čerpám energii, je zásadní prevencí vyhoření. Profesionalita nespočívá v bezchybnosti, ale v autenticitě, schopnosti reflektovat vlastní limity a včas vyhledat podporu.

Shrnutí

Krizová intervence nepředstavuje terapii traumatu v plném rozsahu, ale je klíčovým stabilizačním bodem na cestě klienta. Jejím cílem je obnovení bezpečí, orientace v aktuální situaci a aktivace zdrojů. Stejně důležitá je systematická péče o pracovníky, kteří v roli „kotvy“ nesou významnou emoční zátěž. Udržitelná pomoc druhým je možná pouze tehdy, pokud je doprovázena vědomou péčí o sebe. Autentický, stabilní a reflektující pracovník je sám o sobě významným léčivým faktorem v procesu krizové pomoci.

DŮLEŽITOST PŘÍBĚHU V PRÁCI S LIDMI S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Jindřich Jašík

V odborných debatách o duševním zdraví dnes poměrně často zaznívá, že důležitý je příběh člověka. Méně jasné však bývá, jak se toto přesvědčení skutečně promítá do praxe – do konkrétní podoby péče a každodenní práce s klienty. Právě zde se podle zkušeností z terénu stále ukazuje výrazná mezera. Příběh člověka je sice uznáván jako relevantní, ale v systému péče často ustupuje do pozadí ve prospěch diagnostiky, kategorizace symptomů a biologického vysvětlení obtíží.

Při práci zejména s mladými lidmi s psychiatrickou diagnózou se opakovaně ukazuje, že jde často o jedince velmi citlivé, vnímavé a přemýšlivé. To otevírá závažnou otázku, v jakém společenském prostředí žijeme, pokud právě tyto vlastnosti tak často končí patologizací. Velká část lidí, kteří se dostávají do psychiatrické péče, má zároveň za sebou zkušenost traumatu nebo dlouhodobě zraňujícího prostředí. Přesto se právě tento kontext v běžné péči často ztrácí.

Člověk za diagnózou

Současný systém se mnohdy ptá především na to, „co se děje“, nikoliv „co se stalo“. Pozornost bývá zaměřena hlavně na symptomy – na úzkosti, halucinace, paranoidní myšlenky nebo psychotické projevy, ale mnohem méně na jejich význam a souvislosti. Člověk se tak snadno stává spíše nositelem diagnózy než někým, kdo reaguje na konkrétní životní zkušenost. Přitom i biologické přístupy dnes připouštějí, že genetická zranitelnost sama o sobě nestačí. Obvykle je potřeba ještě určitá životní událost, trauma nebo dlouhodobý tlak okolí, který obtíže spustí. Příběh člověka tedy není jen doplňkem, ale zásadní součástí porozumění jeho stavu.

V praxi se navíc ukazuje, že samotné pojmenování diagnózy může být pro některé klienty ambivalentní. Na jedné straně přináší úlevu a vysvětlení, na straně druhé může vést k pocitu definitivního zařazení nebo omezení. Někteří lidé začnou sami sebe vnímat především optikou své diagnózy a ztrácejí kontakt s ostatními částmi své identity. Z člověka se pak stává takzvaný „schizofrenik“, „hraniční pacient“ nebo „závislý“, místo aby byl vnímán jako člověk s konkrétní životní zkušeností, vztahy, silnými stránkami i možnostmi změny.

Právě zde se ukazuje význam narativního přístupu a práce s osobním příběhem. Pokud člověk dostává prostor mluvit o své zkušenosti v širších souvislostech, může postupně začít vnímat, že jeho obtíže nejsou jen „poruchou“, ale také reakcí na životní okolnosti, vztahy a zkušenosti, které ho formovaly. Takové porozumění často přináší větší sebesoucítí a menší míru studu.

Trauma a psychická krize

V posledních letech se stále více potvrzuje souvislost mezi traumatem a vznikem psychických obtíží. Nejde přitom pouze o jednorázové extrémní události, ale často o dlouhodobé zkušenosti odmítání, zanedbávání, nejistoty, násilí nebo nepředvídatelného prostředí. Právě dlouhodobý stres a absence bezpečných vztahů významně ovlivňují vývoj nervového systému i schopnost člověka regulovat emoce.

Mnoho klientů, u kterých se později rozvinou závažné psychické obtíže, vyrůstalo v prostředí, kde nebylo možné cítit se bezpečně. Někteří zažívali násilí, jiní emoční chlad, nepředvídatelnost nebo chronický strach. Psychika člověka si v takových podmínkách vytváří strategie přežití, které mohou být v dospělosti hodnoceny jako „patologické“, ale původně vznikly jako adaptivní reakce na neúnosnou situaci.

Trauma přitom často nevede pouze k úzkostem nebo depresím, ale může zásadně ovlivnit i vnímání reality, vztah k vlastnímu tělu nebo schopnost důvěřovat druhým lidem. Někteří klienti popisují, že psychotická epizoda přišla ve chvíli dlouhodobého přetížení, osamění nebo po výrazné ztrátě. Jiní hovoří o tom, že psychóza byla určitým „kolapsem systému“, který už nedokázal dál nést nevyřčenou bolest.

Právě proto je nezbytné, aby pracovníci v pomáhajících profesích dokázali vnímat psychické obtíže nejen jako soubor symptomů, ale také jako možné důsledky dlouhodobého přetížení a zranění. Trauma respektující přístup přináší jinou optiku. Místo otázky „Co je s vámi špatně?“ se ptá „Co jste prožil?“ nebo „Co vám pomohlo přežít?“. Takový posun může výrazně měnit atmosféru práce s klientem. Člověk se necítí souzený ani redukován na problém, ale vnímán jako někdo, jehož reakce mají určitý smysl a historii. To samo o sobě může být velmi léčivé.

Limity biologického pohledu

Zajímavým tématem je způsob, jakým systém na psychickou krizi reaguje. Standardní odpovědí bývá především farmakologická léčba. Antipsychotika a další léky mohou být v akutní fázi velmi užitečné a mnoha lidem skutečně pomáhají zvládnout těžký stav a vrátit se do reality. Problém však nastává ve chvíli, kdy se medikace stane jediným nebo dominantním nástrojem pomoci.

Dlouhodobé užívání antipsychotik totiž často přináší výrazné vedlejší účinky, emoční otupělost a pocit odcizení od sebe sama. Někteří lidé popisují, že sice přestanou prožívat psychotické symptomy, ale zároveň ztratí kontakt se svými emocemi, motivací nebo vlastní identitou. Léčba pak může paradoxně bránit procesu, který by člověku pomohl znovu integrovat vlastní zkušenost a porozumět tomu, co se mu stalo.

Současně je potřeba říci, že odmítání medikace za každou cenu není řešením. V akutních stavech může být farmakologická pomoc nezbytná a ochranná.

Důležitá je však citlivost a individualizace péče. Někteří klienti potřebují dlouhodobou medikaci, jiní spíše podporu v bezpečném prostředí, psychoterapii, práci se vztahem nebo sociální stabilizaci. Jednotný model péče proto nemůže fungovat pro všechny stejně.

Právě zde se ukazuje význam alternativních nebo doplňujících přístupů, jako je otevřený dialog nebo model Soteria. Tyto přístupy zdůrazňují vztah, bezpečí, kontinuitu podpory a zapojení blízkých lidí. Nesnaží se psychickou krizi co nejrychleji umlčet, ale porozumět jí v širším kontextu života člověka. Zkušenosti ukazují, že uzdravení často nespočívá jen v odstranění symptomů, ale v obnově vztahů, identity a pocitu smyslu. Pro mnoho klientů je důležité, že mohou o své zkušenosti mluvit beze strachu z okamžité patologizace.

Psychóza jako pokus něco sdělit

Nesmíme pominout téma tzv. „nesrozumitelného jazyka“ lidí v psychotických stavech. Výroky o démonech, hlasech, zvláštních znameních nebo jiných metaforických obrazech bývají často automaticky považovány za nesmyslné projevy nemoci. Přitom mohou představovat pokus mysli vyjádřit zkušenost, kterou nelze běžným jazykem popsat. Psychotický jazyk může být určitým symbolickým vyprávěním traumatu nebo bolesti. Pokud jej zcela odmítneme, ztratíme možnost porozumět tomu, co člověk skutečně prožívá. To samozřejmě neznamená, že je třeba všechny psychotické obsahy potvrzovat jako realitu.

Profesionalita v tomto kontextu nespočívá v tom, že pracovník okamžitě „ví“, co klientův projev znamená, ale v ochotě připustit, že určitý význam mít může. Právě respekt, empatie a autentická zvědavost se ukazují jako základní nástroje práce. Pokud člověk cítí, že jeho prožívání není zesměšňováno nebo automaticky odmítáno, vzniká prostor pro důvěru a bezpečný dialog. V praxi se ukazuje, že často není nejdůležitější nabídnout rychlé řešení, ale být s člověkem v jeho situaci a pomoci mu postupně dávat vlastní zkušenosti smysl. Empatie a lidský kontakt mohou mít někdy větší význam než dobře míněné rady. Zároveň je žádoucí nesažit se klienta „přesvědčit“, že jeho prožívání je nesmyslné. Přímé vyvracení totiž většinou vede jen k větší obraně a uzavření.

Vyprávění jako součást uzdravování

Klíčovou roli hraje samotné vyprávění. Lidé v psychotické krizi často popisují, že jejich myšlenky běží příliš rychle a nejsou schopni je zachytit nebo uspořádat. Ve chvíli, kdy dostanou prostor mluvit a někdo jim skutečně naslouchá, dochází ke zpomalení a větší orientaci v tom, co se děje. Smyslem rozhovoru tedy není pouze získávání informací, ale i vytváření bezpečného prostoru, ve kterém může člověk své prožívání postupně integrovat. Podstatné přitom není jen to, co klient říká, ale také způsob, jakým je přijímán. Zkušenost, že někdo vydrží naslouchat i velmi těžkým nebo nesrozumitelným obsahům, může být sama o sobě korektivní zkušeností.

V pomáhajících profesích přitom někdy vzniká tlak na rychlé řešení, efektivitu a konkrétní výstupy. U lidí s duševním onemocněním je však často potřeba jiný rytmus práce – pomalejší, trpělivější a více zaměřený na vztah. Některé změny jsou zvenčí téměř neviditelné, přesto mohou být pro klienta zásadní. Už samotný fakt, že člověk začne více důvěřovat druhým, dokáže mluvit o svých emocích nebo vydrží ve vztahu bez útěku, může představovat významný krok.

Důležité je také neztrácet naději. Mnoho lidí se závažnou psychiatrickou zkušeností opakovaně slyšelo, co všechno nikdy nezvládnou, co nebude možné a kde jsou jejich limity. Přitom právě naděje a zkušenost bezpečného vztahu bývají hlavními faktory zotavení.

Závěr

Za každou diagnózou stojí konkrétní lidský příběh – a tento příběh diagnózou nekončí. Zkušenosti z praxe ukazují, že uzdravení není pouze otázkou symptomů, ale také možností znovu nalézt smysl, bezpečí, vztahy a důvěru v sebe sama i v druhé lidi.

Výzvou do budoucna proto zůstává hledání takového modelu péče, který nebude člověka redukovat pouze na symptomy, ale bude schopen vnímat i jeho životní zkušenost, vztahy a jedinečný příběh. Odbornost a lidskost zde nestojí proti sobě. Naopak, právě jejich propojení se ukazuje jako jeden z nejdůležitějších předpokladů skutečně léčivé pomoci.

ROMOVÉ V KATOLICKÉ CÍRKVI

Romská pouť a její historie

V Pramenech, které Charita Olomouc vydala jako ohlédnutí za svou práci v roce 2023, byl také obsáhlý článek o Romské pouti a o jejím jubileu 25. výročí. Tato krásná slavnost je v něm dosti podrobně popsána. Zdůrazňuje, jak evangelizace a pastore Romů dokáže měnit životy, jak jsou důležité pro následnou sociální práci. V podobném duchu se konají romské poutě i nadále, obvykle druhou či třetí červnovou sobotu, vždy na Svatém Kopečku u Olomouce. V článku je popsán také vznik pouti, iniciativa Charity ve prospěch romských dětí i touha biskupa Hrdličky uspořádat pouť pro Romy, akci, která by byla přizpůsobena jejich kultuře.

Vývoj programu pouti

Romská pouť během svého trvání zaznamenala vývoj. Zatímco původně byl doprovodný program zaměřen na výsledky charitní práce s romskými dětmi po stránce sociální a kulturní, dnes je daleko větší důraz kladen na liturgii a duchovní stránku setkání, což je v souladu s původním úmyslem pastore i v souladu se snahou katolické církve, zvláště synodálního procesu. Charita Olomouc bohužel opustila původní úmysl vytvořit síť projektů přizpůsobených specifikům romské kultury – v současné době prochází Romové všemi projekty olomoucké Charity a neexistuje projekt nebo zařízení, které by byly přímo zaměřeny na práci s Romy. Neeviduje se ani počet romských klientů. Mohli bychom diskutovat o tom, jestli je to dobré, nebo ne, jestli to má pozitivní dopady na sociální situaci Romů v Olomouci a okolí. Nicméně Romská pouť je důkazem toho, že speciální přístup k romské kultuře má význam a že stojí za to respektovat skutečnost, že prostě Romové jsou jiní, a snažit se je poznat. Jen tak je potom možno s nimi naplno žít. Romská pouť na Svatém Kopečku je dnes velmi respektovanou akcí, které se účastní křesťanské organizace zaměřené na pastorační a sociální práci s Romy z celé republiky. Výsledky jejich práce potvrzují skutečnost, že pro sociální i kulturní soužití je pastorační činnost zásadní.

Koordinační platforma pro pastore Romů

Romská pouť a tento způsob setkávání není ale osamocená aktivita v katolické církvi ve své snaze o lepší spolužití Romů s většinovou společností. Právě pouť dává možnost setkání organizací a skupin zabývajících se romskou pastorcí pocházejících z různých míst celé republiky. Díky tomu, že Charita Olomouc tuto pouť organizuje, je členem Koordinační platformy pro pastore Romů při České biskupské konferenci, kde jsou zástupci z celé ČR. Tato platforma se schází dvakrát ročně, většinou formou kulatého stolu po Romské pouti přímo

na Svatém Kopečku (neboť se jedná o jednu z nejdůležitějších společných aktivit a je dobré ji bezprostředně reflektovat) a dále v listopadu v Salesiánském středisku v Pardubicích. Těto koordinační skupiny se účastní zpravidla ti, kteří vedou romské pastorační projekty z Ostravy, Brna, Litvínova, Kladna, Prahy, Olomouce, Přerova, Kojetína ad. Koordinátorem této platformy je Ing. Miroslav Hodeček z Diecézní charity ostravsko-opavské. Členem platformy je také např. Růžena Mužíková, členka Rady vlády pro záležitosti romské menšiny, nebo Mgr. Zbyněk Andrš, Ph.D., romista z Univerzity Pardubice. Po několikaletém působení biskupa Václava Malého jej v čele koordinační skupiny vystřídal biskup Stanislav Příbýl. Aktivity Ekumenické rady církví (Romové jsou v církvi vítáni – úsilí o rozšíření spolupráce s romskou komunitou) zastupuje evangelický farář Mikuláš Vymětal. Během setkání platformy dochází především ke sdílení zkušeností z konkrétních projektů a k návrhům na nové aktivity.

Skupina se zamýšlí nad situací Romů v církvi a ve společnosti vůbec. Uvědomuje si důležitost pastorace Romů, jejich vztah k religiozitě a k církvi a zamýšlí se nad možnostmi dalšího rozšíření pastorace i např. do výuky nastávajících kněží. Výsledkem práce této skupiny je třeba i brožurka obsahující romské duchovní texty a písně, kterou vydala Charita Olomouc, a příběhy romských mučedníků pro víru *Ať žije Kristus Král!*, které připravil k vydání P. Pavel Ryšavý, duchovní správce v Kojetině. Dále byly iniciativou této skupiny přeloženy liturgické texty pro účely bohoslužby za pomoci Romské bible (Nového Zákona), vydané panem Bohumilem Jedličkou. A to jsou jen některé z viditelných aktivit, špičky ledovce nad mořem neviditelné práce.



Květoslava Princová se již roky věnuje rozvoji romských komunit. Foto: archiv Květoslavy Princové.

Mezinárodní spolupráce

Podobné aktivity jako u nás existují v mnoha jiných zemích, kde spolu s námi žijí Romové. Aby bylo možné sdílet zkušenosti i výsledky tohoto obohacujícího spojení, vznikla mezinárodní síť organizací, které se zabývají pastorem Romů – CCIT Comité Catholique International pour les Tsiganes.*

Tato organizace byla založena v roce 1976. Navazuje na zásadní krok papeže Pavla VI., který se v roce 1965 sešel poblíž Říma se skupinou asi 3000 Romů, požehnal jim a ujistil je, že nejsou na okraji, ale přímo v srdci církve, což bylo, podle vyprávění přítomných, přijato s obrovskými emocemi tak, jak je to Romům vlastní. V díle, které takto Pavel VI. zahájil (založil totiž ještě organizaci zaměřenou na pastorační kočovníků – Opus Apostolatus Nomadum), pokračoval poté Jan Pavel II., který blahorečil Zeferína Jimenése Mallu a v miléniovém roce 2000 pozval do Říma zástupce Romů a všech kočovníků a lidí na cestách. I z České republiky vyjel na pouť autobus českých Romů a jejich zástupci byli přijati Janem Pavlem II. Také Benedikt XVI. a papež František se věnovali otázce diskriminace a překonávání předsudků ve vztahu k Romům.

Setkání komise se účastní zástupci katolické církve z různých zemí, kteří cítí potřebu věnovat se Romům, chtějí sdílet své zkušenosti a dále svůj vztah k Romům rozvíjet. Velká část z nich jsou samotní Romové. Setkání v roce 2025 bylo věnováno naději, v duchu roku „Poutníků naděje“. V úvodním slově se právě tomuto tématu, naší křesťanské naději, věnoval polský kněz Adam Kieltyk.

Součástí třídního setkání byly workshopy. Účastníci měli za úkol sdílet svoje zkušenosti s tím, jak sami pocítili naději v zoufalých situacích, co bylo oním světlem, které jim pomohlo zahlédnout naději. Velký prostor byl také věnován sdílení praktických zkušeností práce s romskou komunitou.

Někteří čeští zástupci platformy pro pastorační Romů při České biskupské konferenci se zúčastnili těchto setkání již několikrát, například Ludmila Gottwaldová, bývalá ředitelka Charity Olomouc.

Zkušenosti z návštěvy Slovenska

Na setkání v dubnu 2025 jsme jeli ve složení Ludmila Gottwaldová, Blanka Prokopová (která byla posléze zvolena do užšího vedení této organizace), P. Ladislav Nádvorník a já. Postupně přijížděli i další účastníci z ČR, např. Pavel Kosmák a Marie Tůmová.

Setkání se odehrávalo tentokrát na Slovensku v centru Sigord Savore, které zbudovala a provozuje řeckokatolická církev a správcem je P. Martin Mekel, ředitel Řeckokatolické romské misie. Centrum se nachází poblíž Prešova a slouží pro konání konferencí a seminářů pro širokou veřejnost. V centru jsou zaměstnání místní Romové. V dalších budovách, které se uprostřed lesů v bývalém socialistickém podnikovém rekreačním centru nacházejí, je centrum

* <https://www.ccitsiganes.org/fr/ccit-siganes-francais/>

pro rodinu a další zařízení sociálních služeb. Řeckokatolická romská misie je opravdu aktivní. Vydala například dvojdílný romský katechismus anebo knihu *Z osady do Kráľovstva (Božího)*. Mgr. Ing. Peter Bešenyei, SDB, PhD., který se věnuje problematice Romů na akademické půdě, napsal s kolegy knihu *Rómská Misia* nebo knihu o návštěvě Papeže Františka v Košickém Luniku. To jsou publikace, které jsme přivezli a jsou na Charitě Olomouc k dispozici. Celkově bylo vidět, že církvi na Slovensku leží problematika Romů velice na srdci.

Ve volných chvílích jsme navštívili romské vesnice, kde jsme měli z minulosti nějaký kontakt – Čičava, Svinia, Jarovnice nebo obec Poštárka, odkud pochází Magdalena Miková, která se svojí kapelou hraje každoročně při mši na našich romských poutích. Byli jsme překvapeni, jak se zvedla úroveň romských vesnic od dob, kdy jsme s olomouckou Arcidiecézní charitou navštěvovali východní Slovensko po povodních v roce 1998. Neměli jsme moc času na hodnocení, ale to, že při osadách vznikly školy a komunitní centra, kam obyvatelé a jejich děti opravdu chodí a využívají je, bylo očividné. V obci Čičava nás pohostila romská pastorační asistentka, která žije s manželem a dětmi v romské vesnici v krásném dřevěném domě, který postavil její manžel.

V některých vesnicích (Svinia, Jarovnice) se nám naopak zdálo, jako by se tam zastavil čas. Potkala jsem tam Vlastu – Romku, se kterou jsem se seznámila před 25 lety, když jsme pomáhali na východním Slovensku po povodních (viz foto na str. 96). Bylo mi opravdu líto, v jak nuzných podmínkách musí žít. Opravdu to asi záleží na místním zastupitelstvu a obyvatelích, zda skutečně chtějí romským spoluobčanům podat pomocnou ruku, a pak také na Romech samotných. Přesvědčili jsme se, že někde to možné je a určité změny k lepšímu – i když pomalejší, než bych si představovala – lze pozorovat.

Zapojení Romů a závěr

Před těmi mnoha lety, kdy jsem se také účastnila různých koordinačních skupin pro spolupráci s romskou menšinou, bylo příznačné, že v těchto skupinách nebyl ani jeden Rom. To platilo hlavně v českých zemích. Dnes je tomu jinak, nejen u nás – Romové jsou v těchto skupinách zastoupeni již ve velkém počtu. Všechno to, co jsme viděli na Slovensku, je vlastně dílem spolupráce katolické církve, křesťanských církví obecně a státu – pastore a sociální práce. Zapojení Romů do práce pro jejich komunitu považuji za posun k lepšímu a naději do budoucna.

Mgr. Ing. Květoslava Princová, Ph.D.

Prameny 2025

Rok Charity Olomouc v příbězích, obrazech a souvislostech

Grafické zpracování a sazba: Nadiia Kruzman

Na obálce: Rekonstruovaná charitní budova v Řepčíně, foto archiv CHO

Editace a korektury: Marie Šnevajsová, Martina Foretová Pavlunová, Kristýna Uchýtilová

Vydala Charita Olomouc, 2026

1. vydání

ISBN: 978-80-909717-4-5