

CHARITNÍ



CHARITA
Frýdek-Místek

květen 2021 MRKNUTÍ

Komu není rady...

Pro ty, kdo potřebují podpořit, poradit, nasměrovat, nebo pomoci, jsou tady jeho blízcí, nebo například naše Poradenské centrum či Rebel, jak se dočtete dále. A ten zbytek je Batman.

Možná jste někdy viděli animované příběhy o Lego Batmanovi. Filmové podoby se dočkaly dva a oba jsou povedené. Z pohledu dospělých o trochu více druhý díl, ve kterém je více nárazek, které děti nemusí zcela pochopit. A v nich se skrývá občas, na animovanou oddychovku pro děti hranou lego postavičkami, netušená hloubka. Děj je vždy prostý - neohrožený chlapík v černém obleku zachraňuje svět tak dlouho, až se mu to podaří. Všechno zvládne, nic mu není cizí, a hlavně to poslední, co potřebuje, jsou právě ty rady a pomoci...nejhůře pak, když se mu do toho plete ten divný ulízaný červenomodrý panáček s „S“ na hrudi.

Jenže ono se pak ukáže, že je vlastně větším hrdinstvím nechat si pomoci, poradit. Stejně tak je tomu i v reálném životě...není umění všechno zvládnout sám, je někdy mnohem těžší si nechat pomoci, nechat druhého, aby se postaral, aby takto mohl ukázat, že mu na nás záleží. Jak nám má někdo ukázat, dokázat, že jsme pro něj důležití, že nás má rád, když jej nenecháme.

Dovolím si ještě jednu souvislost.

Nepodceňujme příběhy pro děti, jsou plné hlubokých myšlenek. Ostatně si myslím, že nejpodceňovanějším myslitelem všech dob je Medvídek Pú. Jeho úvahy nad medem si vůbec v ničem nezadají s Augustinovými úvahami nad časem (byl tu a už není).

Ve svých úvahách jsem při psaní úvodníku došel až sem. A pak jsem jel v úterý na kole a trochu se dokřápal a s oběma zlomenými zápěstími se při čtení toho textu jen usmívám nad jistou ironií a znovu si uvědomuji, že Bůh má smysl pro humor :-)

Pohodový a bezpečný květen.

Martin Hořínek



- **Poradna nejen poradí**
- **Nechci být doma a nevím, kam jít!**
- **Poradenství v Rebelu**
- **jak ověřit důvěryhodnost rad na internetu**

...dočtete se dále v čísle...

NECHCI BÝT DOMA A NEVÍM, KAM MÁM JÍT!



Tato věta zazněla z úst čerstvě dospělé Lenky, která přišla do Poradenského centra. Tvářila se nejistě a chvíl se jí hlas. Chtěla se rychle dozvědět, jaké má ve své situaci možnosti a posadila se tedy jen na okraj židle, připravená k odchodu. V průběhu rozhovoru se sociální pracovnící se však postupně uklidňovala a začala vyprávět svůj příběh. Asi od deseti let žila spolu se svým mladším bratrem jen s otcem, protože

matka tragicky zemřela při autonehodě. Otec měl sice s výchovou obou dětí dost práce, ale Lenka to vnímala tak, že to s pomocí babičky všechno dobře zvládal. „Žili jsme docela spokojeně a bylo nám spolu dobře,“ popisovala, ale v jejím hlase zaznívala hořkost. A pak vysvětlila i důvod. Před necelými dvěma lety otec navázal vztah s rozvedenou ženou, která má dceru téměř stejně starou jako Lenka. A po nějaké době se tato žena i se svou dcerou Markétou přistěhovala do jejich domu. Atmosféra v rodině byla nejprve chladně zdvořilá, ale postupně začala houstnout. Mezi Lenkou a Markétou čím dál častěji propukaly konflikty a když se do nich Lenčin otec a Markétina matka snažili zasáhnout, vztahy se ještě více vyhrotily. Všechno navíc výrazně zhoršila kovidová situace, kdy po uzavření škol spolu všichni museli trávit podstatně více času.

Po poslední prudké hádce se Lenka rozhodla, že už tam dále nechce žít a přemýšlela, co dál. Vzhledem k tomu, že je studentkou střední školy, není finančně soběstačná. Chtěla tedy zjistit, jak by to bylo dále s vyplácením sirotčího důchodu, jestli by někde v podnájmu měla nárok na příspěvek na bydlení, apod.

Sociální pracovníce pozorně naslouchala klientčinu vyprávění a vysvětlila jí, jaké jsou její možnosti ohledně finančního zajištění. Zároveň však vnímala Lenčino napětí a zklamání. Proto jí nabídla i možnost promluvit si o své situaci s psycholožkou. Lenka s tím souhlasila a domluvila si v Poradenském centru další termín konzultace. Při terapeutickém rozhovoru si Lenka postupně začala uvědomovat, že konflikty s Markétou jsou jen vyvrcholením těžkostí, které ji tíží někde podstatně hlouběji. A protože je to mladá žena, která se jen tak lehce nevzdává, začala při konzultacích hledat a objevovat vnitřní zdroje, ze kterých pak čerpala při odvážné práci na bolestech minulosti i na současných obavách. Na její přání se pak několika konzultací zúčastnil i její otec a pro Lenku bylo velmi důležité, že si v bezpečném prostředí mohli otevřeně říct to, co potřebovali.

Společně teď s větším vzájemným porozuměním hledají takový způsob života v rodině, který by jim všem lépe vyhovoval. Lenka tedy zřejmě rady ohledně sociálních dávek, pro které si původně přišla, ani nebude potřebovat. Přesto vůbec nelituje, že sebrala odvahu a „na čtvrt hodiny“ se zastavila v Poradenském centru.

(Jméno klientky i další okolnosti byly s ohledem na zachování anonymity změněny.)

PORADENSKÉ CENTRUM Hana Baránková

Naše zařízení je součástí Charity Frýdek-Místek, ale už od doby svého vzniku v roce 2006 sídlí ve Frýdlantu n. O. Poradenství je velmi pestrá činnost, tak jako jsou velmi různorodé životní příběhy našich klientů. Lidé, kteří k nám přicházejí, řeší nejrůznější situace, které se v životě objevují od narození až po smrt.

Sociálně-právní poradenství

Naši klienti se často potřebují zorientovat spíše v právní stránce toho, co prožívají.

Některé těhotné ženy řeší, zda mají nechat otce dítěte zapsat do rodného listu, jiné zjišťují, zda mohou pro své dítě získat nějakou finanční podporu. Přicházejí i ti, kdo zvažují přijetí dítěte do pěstounské péče. Hodně našich klientů prožívá těžký rodinný konflikt, plánuje rozvodové řízení a chtějí porozumět tomu, co by pro ně znamenaly jednotlivé typy rozvodu. Časté jsou pak spory o děti nebo placení výživného. Těžkosti se nevyhýbají ani oblasti zaměstnání – přicházejí ti, kdo se cítí poškozeni ze strany zaměstnavatele a neví, jak se bránit. A podobně naši radu někdy potřebují ti, kdo dostali výpověď z nájmu nebo se naopak potýkají s problematickým chováním nájemníka. A pak je tady samozřejmě otázka dědictví, protože většina lidí si přeje, aby s jejich majetkem bylo po jejich smrti naloženo podle jejich představ.

Velká část naší práce se týká dluhů. Setkáváme se s lidmi ohroženými zadlužením a exekucemi, kteří potřebují vědět, co vůbec mohou dělat a jaké mají možnosti. Pro některé z nich je vhodným řešením oddlužení a pokud se pro ně rozhodnou, sepisujeme pak s nimi návrh na povolení oddlužení ke krajskému soudu.

Poradenství v této oblasti se věnují dvě sociální pracovnice.



Poradenství v oblasti psychologie

U řady situací však řešení není možné najít v oblasti práva, ale spíše v mezilidských vztazích. Často se na nás obracejí ti, kdo vnímají, že bez změny ve svém vlastním jednání, v partnerském vztahu nebo ve výchově dětí už se jejich život stává nesnesitelný. Jiní hledají pomoc při zvládání náročných životních situací, třeba po smrti blízkého člověka. Za podpory psycholožky nebo psychoterapeutky u nás zvažují možnosti změny a zkoumají zdroje, ze kterých mohou čerpat.

Základním pracovním nástrojem je při této práci rozhovor, ale protože jsou situace, pocity a zážitky, které se slovy vlastně nedají vyjádřit, najdete v naší poradně také přenosné pískoviště, figurky zvířátek i postaviček a také kartičky s obrázky i jiný výtvarný materiál. Naši klienti mají někdy zpočátku obavu z toho, že budou nějak zkoumáni a hodnoceni a je pro ně uklidňující, když zjistí, že nějaké posuzování do naší práce vůbec nepatří. Rozhovory i práce s různým materiálem mají vždy společný cíl – aby náš klient hlouběji porozuměl své vlastní situaci a mohl se rozhodnout, jak chce dále směřovat svůj život.

Mediace

Zvláštním typem poradenství je rodinná mediace. Při takových konzultacích se u nás odbornice na vedení rozhovoru (mediátorka) setkává s páry, kterým se nedaří domluvit se na záležitostech spojených s rozpadem vztahu nebo rodiny. Typicky jde o rozvedené rodiče, kteří mají velmi rozdílné představy o další péči o děti. Mediátorka rodičům neradí, jak by měli záležitosti uspořádat, ale vede je k tomu, aby sami našli takový způsob, který by byl vyhovující pro obě strany. A tím hlavním cílem je pak to, aby rodičovský konflikt ničivě nedopadal na děti.

Poradna a covid-19

Uplynulý rok s naší prací pořádně zahýbal. Kvůli různým omezením a také obavám o zdraví si k nám našlo cestu méně klientů. Osobní setkání byla zčásti nahrazena telefonickými nebo on-line konzultacemi, takže jsme důkladně prozkoumali výhody i omezení, které tento způsob práce přináší. Opatření však zasáhla i do rovnováhy mezi osobním a pracovním životem. Všechny pracovnice se zároveň starají o děti předškolního nebo školního věku, takže uzavření škol naše poradenství značně ovlivnilo. Svým klientům však pomáháme hledat možnosti řešení zátěžových situací, takže jsme tento přístup uplatnily i samy na sebe a znovu si tak ověřily, že (jak zní motto naší poradny) „Změna je možná“.



Konzultační hodiny Poradenského centra

Pondělí	8:00 - 11:00	13:00 - 15:00
Úterý		13:00 - 15:00
Středa	8:00 - 11:00	13:00 - 15:00
Čtvrtek	8:00 - 11:00	

V těchto hodinách můžete přijít i bez předchozího objednání, přesto vám doporučujeme se předem objednat, abyste se vyhnuli čekání. Poslední konzultaci lze zahájit nejpozději 15 minut před koncem konzultačních hodin. Objednaní klienti mají přednost.

Nejvhodnější dobou pro telefonické objednání je čas mezi 12. a 13. hodinou od pondělí do čtvrtka.



JAK RADÍ REBEL Tereza Gacíková

Terénní služba Rebel působí na poli sociálních služeb již jedenáctým rokem. Jak šel čas, zkvalitnění vzdělávání pracovníků a tím i jejich profesní kvality, se stalo velkým tématem. Vnímám, že i přesto, že se jedná o terénní službu (jejíž hlavní náplní je setkávání se s dětmi a mladistvými, správné směřování jejich volného času, vyhledávání klientů v jejich přirozeném prostředí), není to zdaleka jen o tom. Jsme vnímáni jako služba, která „se baví s klienty a hraje hry“, ale realita je zcela jiná. Klienti přichází v různých fázích života, v rozdílných situacích a nepřipravený pracovník může napáchat více

škody než užitku. Poradenský proces vnímám jako velice důležitou součást naší práce, protože ji vykonáváme téměř denně v menším či větším rozsahu – poskytujeme krizovou intervenci, protože v těžkých situacích jsme mnohdy první, komu klient volá/píše, že se něco děje. Řešíme první krachy vztahů a v neposlední řadě hádky rodičů, zneužívání a velmi náročné odvozy do dětských domovů nebo výchovných ústavů. Klienti žijící ve vyloučených lokalitách mají zcela jiné priority, než děti žijící v „běžných“ rodinách. Brzy dospívají, mnohdy nemají uspokojené základní potřeby, při nedostatku jídla, tepla, oblečení se těžko mohou soustředit na školu či problémy patřící k jejich věku. Naším úkolem je strávit s nimi kvalitní, naplněný čas a přijmout je takové, jací jsou, a to bez podmínek. Podat pomocnou ruku, správně nasměrovat a dokázat jim, že i jejich sny mohou být splnitelné.

Když jsem před pár týdny psala pár vět k podané žádosti o financování vzdělávání z Výboru Olgy Havlové, prošla jsem si kroniku

Rebelu a ohlédla se za jeho minulostí.

Rebel za svých 11 let fungování ušel kus cesty. Tak jako dospívají klienti Rebelu a už jsou z některých z nich plnoletí fungující lidé, i Rebel se stal dospělým, fungujícím střediskem. S našimi klienty rosteme a učíme se i my a naše služba.



PŘÍBĚH KLIENTKY

Je to dívka (říkejme jí Eva), je jí 17 let a studuje speciální obor na praktické škole. Vyrostla s matkou a otcem, který někdy kolem jejích 6-7 let spáchal sebevraždu. Eva žila několik let s matkou, jejím novým partnerem a sourozenci v bytě a vyrovnávala se se životem nejlépe jak mohla. Matka a otčím byli oba alkoholici, otčím je bil, byl násilný, a tak se jednoho dne stalo, že se nepohodli a Evu poslali bydlet k babičce. Eva má snížený intelekt a emočně vypjaté situace jsou pro ni náročné. Mladá dívka si následkem prožitků z minulosti hledá o mnoho (až 20) let starší partnery, nechává se zneužívat, ponižovat, dochází i k sexuálnímu násilí. Dostává však zpět to, co jí chybělo – přijetí dospělého, fyzickou blízkost, vyslechnutí. Přestože navštěvuje spoustu odborníků na poli lékařů a psychologů, potřebuje být v kontaktu ještě s někým (s Rebelem), kdo s ní sdílí každodenní starosti.

PŘEDSTAVY A REALITA PORADENSTVÍ / SOCIÁLNÍ PRÁCE....



MEDIACE A JEJÍ VÝHODY Jana Havláková

Stále ještě v dnešní době mnoho lidí neví a nedokáže si představit, co vše se pod pojmem mediace ukrývá. Někteří si mediaci pletou s meditací a myslí si, že se jedná o nějaké alternativní řešení osobních problémů „duchovní cestou“. Častokrát je tak mediace již při první zmínce zavrhaná a ne příliš pochopená. Je to zřejmě i tím, že naše společnost je stále ještě založena na snaze řešit své spory a konflikty třetí osobou, které svěří rozhodnutí o svém problému.

Někteří lidé, ve snaze vyhnout se „dohadování a domlouvání“, tak raději nechají o své záležitosti rozhodnout soud.

Ano, mediace je skutečně alternativním způsobem, ale způsobem, jak lze jinak řešit své záležitosti, než jen direktivním rozhodnutím soudu. Lidé, kteří jsou schopni vyslechnout druhou stranu a zjistit její pohled na věc, lidé, kteří se nebojí slyšet i názor druhé strany a ti, kteří jsou ochotni bavit se o různých možnostech řešení jejich sporů, mohou vyzkoušet mediaci.

Všichni se od sebe lišíme, a to nejen vzhledově, ale lišíme se především našim vnímáním a názory (postoji), které zaujímáme. Každý z nás byl vychováván v určitém prostředí, které mu utvořilo konkrétní žebříček hodnot a principů, podle nichž žijeme. Lišíme-li se ve svých názorech, hodnotách a postojích, je zcela přirozené, že mezi námi dochází ke konfliktům. Konflikty však častokrát podmiňují náš vývoj a snažit se je zcela ze společnosti odstranit, je prostě nemožné. Ignorujeme-li však naše spory, vyřeší se spontánně jen málokdy. Většinou pak vznikají konflikty mnohonásobně větší, záluďnější a strastiplnější. Pak nám zbývá jen jediné, snažit se naše konflikty účinně řešit.

Mediace, přestože je na území České republiky stále ještě málo využívána, představuje velmi efektivní způsob řešení sporů. Jestliže jsou strany sporu ochotny a schopny se sejít a za pomoci mediátora svůj konflikt řešit, je tato alternativa velmi významnou úsporou nejen jejich času, ale i financí.

Je tomu především také proto, že soudní řízení se mohou táhnout i v řádu několika let a náklady spojené se soudními poplatky a ostatními náhradami soudního řízení mohou narůst do nemalých tisícových částek. Stejně tak výsledek soudního řízení je nejistý. Soud totiž vychází především ze skutečností, které mu jednotlivé strany řízení tvrdí a doloží.

Mediace je oproti tomu alternativním řešením, kdy jsou strany sporu vedeny pomocí mediátora ke vzájemnému vyřešení svého problému. Moderní mediace ponechává na stranách sporu rozhodnutí o tom, zda se dohodnou a na čem se dohodnou, avšak cesta k těmto výsledkům je svěřena do rukou nestranného experta – mediátora. Mediátor tak v rámci mediace odpovídá pouze a jen za proces vedení sporu, za výsledek mediace pak odpovídají jednotlivé strany. Celý mediační proces je založen na víře, že účastníci konfliktu nejlépe vědí a cítí, co potřebují a co chtějí, a proto mohou najít lepší řešení, než kdokoli jiný. Osoba mediátora jim pak jen k tomuto poznání dopomáhá. Mediátor podporuje komunikaci mezi stranami tak, aby jim pomohl dosáhnout smírného řešení jejich sporu, případně uzavřít mediační dohodu.

Cílem mediátora v procesu mediace je dostat se od pozičních výroků daného člověka, tj. od toho, co kdo říká a od emočně zabarvených informací, k příčinám těchto postojů. Tedy ke skutečným zájmům člověka. Uvedu velmi jednoduchý příklad, na němž se dá poznat, o co ve skutečnosti v mediaci jde. Dvě osoby se snaží získat jednu a tu samou věc - květ pampelišky. Jejich poziční výroky jsou stejné: „já ji chci“, druhý říká „ale já ji chci víc“, nebo „já ji chci, protože jsem starší“ a „já ji chci, protože jsem silnější“. Pokud však pátráme po jejich skutečných zájmech, dozvíme se, že první osoba chce květ pampelišky namalovat, zatímco

druhá osoba chce květ pampelišky na zpracování pampeliškového medu. Zjistíme tak, že se tyto osoby mohou jednoduše domluvit tak, že nejprve pampelišku jedna osoba namaluje, a poté si ji druhá osoba vezme, aby z ní mohla zpracovat pampeliškový med. Mediace ale může zajít ještě mnohem dál. Když se první osoby zeptáme, proč chce pampelišku namalovat, můžeme se dozvědět, že chce vytvořit něco pěkného – a nakonec možná bude raději malovat louku plnou květů. Stejně tak ptáme-li se druhé osoby, proč chce zpracovat pampelišku na med, možná zjistíme, že má chuť na něco dobrého, a dokonce by si možná dala raději marmeládu z ostružin.



Tento velmi jednoduchý příklad vystihuje, jak proces mediace funguje. Čím hlouběji se k zájmům dané osoby dostaneme, tím více roste naděje na nalezení řešení, s nímž mohou být spokojeny obě strany. Naproti tomu v soudním řízení by soud rozhodl na základě tvrzení či předložených důkazů, komu onu pampelišku dá. Soudní řízení není stavěné na zjišťování skutečných zájmů jednotlivých stran. Soud nezkoumá to, co se skrývá za našimi tvrzeními.

V poslední řadě je vhodné říci, že prostřednictvím mediace lze řešit různé typy konfliktů, zejména spory rodinné, spotřebitelské, obchodní, zaměstnanecké, a to i ve chvílích, kdy se zprvu zdá problém jako neřešitelný. Mediace je však dobrovolným procesem, do něhož nás nemůže nikdo nutit, avšak je to jedna z možností, kde je nám poskytnut prostor k vysvětlení a porozumění celé situace.

PRAVDIVOST INFORMACÍ NA INTERNETU Ondřej Palovský

V minulosti nebyl internet takto rozšířen jako dnes a odpovědnost za pravdivost a ověření informací spadala na vydavatele. Platilo „co je psáno, to je dáno“. Většina lidí byla pouze konzumenty a nevytvářeli obsah. Produkce vyžadovala také kapitál, bez kterého nebylo možné vydávat.

S příchodem internetu a sociálních sítí tyto bariéry odpadly. Tvořit obsah může takřka každý bez potřeby velkých financí a nutnosti ověřovat pravdivost informací. Jak si tedy informace

na internetu ověřovat?

Používejte selský rozum. Toto se může zdát jako naprosto dostačující, ale není to tak úplně pravda. Jsme totiž ovlivněni prostředím, ve kterém žijeme (a tím je na mysli také online prostředí). Sociální sítě již mají velmi pokročilé algoritmy a podsouvají nám to, co se nám líbí. Proto se mnohdy ani k jinému názoru nedostaneme, jelikož se nám ani nezobrazí. Důvod je jednoduchý: peníze. Na sociálních sítích strávíme více času u věcí, které se nám líbí.

Nečtěte pouze titulky. Titulek je mnohdy zavádějící a má ve vás vyvolat nějaké emoce. Je důležité posuzovat celý článek.

Ověřte si zdroj. Dezinformace a hoaxy mnohdy obsahují velmi podivné zdroje anebo vůbec žádné. Na webu neovlivni.cz můžete najít databázi dezinformačních webů.

Vyvracení hoaxy. Na webech hoax.cz, demagog.cz apod. se lze dočíst, zda mezi aktuálně šířenými hoaxy není i vaše zpráva.

Ověření původu fotografií. V dnešní době již není problém vytvořit nejen velmi reálně vypadající fotografii, ale také video. Například významná osobnost může na videu říkat věci, které ve skutečnosti nikdy neřekla. Fotografie lze vyhledávat na google pomocí přetažení souboru do google obrázku. Tímto lze najít danou fotografii také na dalších webech.

Sdílejte, než to smažou!!!!!!! Spousty vykřičníků a nátlak na čtenáře také značí možné dezinformace a je potřeba si je pořádně ověřit.

