

CHARITNÍ



MRKNUTÍ

LEDEN - BŘEZEN 2026

CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK
...s námi nejste sami...

ZAČÁTEK

Slovo ředitele

Před zhruba týdnem (tento text je psán první dny března) zablikala na Teamsech zpráva „A úvodník k Mrknutí prosím?“. „Jj, pracuje se na něm“, byla rychlá odpověď, „někde vzadu v hlavě“ znělo nevyřčené doplnění. No, ale o čem psát, že? Tento rok je průřezovým tématem našeho čtvrtletníku „cesta klienta, cesta službou“. A začínáme samozřejmě začátkem, vstupem klienta do služby, prvním kontaktem. A inspirace přišla záhy.

Poslední únorový pátek pozdě odpoledne jsem vedl rozhovor s diplomantkou o sociálních podnicích a padla otázka – „Tématem mé práce jsou trendy, inovace, jak tedy zavádíte nové věci, co jsou ty faktory? Zmínil jste finance...“. Následná odpověď byla trochu delší a tak ji zkusím zhustit a upravit pro naše téma.

Pro zavedení čehokoli nového je třeba, aby se sešly v zásadě tři věci. Jsou tady ty finance, každý začátek něco stojí – finance, energii, čas, je nutný nějaký kapitál. To je mošna, batoh na cestu. Pak musí být „plán“, vize, směr. Musíme vědět, kam jdeme, kam chceme dojít (alespoň zhruba), co nás na cestě může potkat, naplánovat nějaké kroky, posloupnost. Je to ta procesní část. Tu je nutné mít na paměti, nebo alespoň v hlavě, mít ten sen, představu co chceme, i když do detailů nevíme jak. To je mapa, nebo směr, kam jdeme. A pak je to zejména vůle se vydat, odhodlání nezůstat na místě. Jak nás samotných, tak těch, kdo jdou s námi. Když zavádíme cokoli, je pro výsledek lepší, když to ten nositel změny nerealizuje úplně sám. Když jej alespoň částečně někdo někdy podpoří, jde s ním. Když začínala Beskydská sedmička (doporučuju, fajn sranda na prázdniny), byla původní myšlenka ne o neuvěřitelných individuálních výkonech na hraně myslitelného (jako přeběhnout Beskydy od Třince po Frenštát za 10,5 hodiny je fakt síla), ale o týmovosti, vzájemné podpoře, sáhnout si na dno, ale

nezůstat na něm sám. A to je odhodlání.

Všechny tři faktory – batoh, mapa a odhodlání jsou pro cestu stěžejní, potřebujeme všechny tři. A týkají se nejen zavádění inovací, procesu změny, ale jakékoli naší mentální i fyzické cesty. A potřebují je i klienti, aby se (spolu s námi) na svou cestu vydali. A často je i mají, jen si toho třeba nejsou vědomi.

Neděli na to zazněla v prvním čtení věta: „A Abrahám se vydal na cestu, jak mu Hospodin řekl.“ Pro dokreslení kontextu: Abra(ha)m byl celkem bohatý patriarcha, spokojeně si hoví někde na Blízkém východě, který ale mohl dokázat veliké věci a stát se praotcem (nejen) Izraele. Ale musel se proto vydat na cestu do neznáma. Měl nejasnou vidinu, ale silnou víru, že jej Bůh vede správným směrem. Často se stává, a opět nejen u klientů, že abychom se vydali na cestu, potřebujeme k tomu impulz. Ne nutně pokyn, nebo příkaz. I Abrahám mohl říct ne, nechci, je mi tu dobře, nikam nejdu. Ale impulz, že zdánlivě nemožné se může stát realitou, že to nejde je často jen v naší hlavě, je více než důležitý. I když se v průběhu cesty náš cíl nebo vize promění, není to prohra nebo selhání, prostě změna a změna je život. Někdy se říká, že změna je jediná jistota v životě. Ale zpět k původní myšlence. Impulz, pobídnutí, aha-efekt, podpůrné slůvko, nebo nějaká forma imperativu je tím, co nás na cestu přivede, co nás buď uvede do pohybu, nebo alespoň nasměruje k batohu, mapě a odhodlání.

Závěrečné shrnutí? Každá cesta má začátek. Ten je klíčový a často nejtěžší. Abychom se my, nebo naši klienti na tuto cestu vydali, potřebujeme batoh, mapu, odhodlání a impulz. Ať nám tedy nic z toho na našich začátcích, startech nejen v tomto roce nechybí.

Martin Hořínek
ředitel Charity Frýdek-Místek

DVĚ ŽENY

služby a každodenní činnosti kolem ní zajišťuje syn, který však naráží na své limity a pocituje vyčerpání. Paní Marie se bojí ztráty svého

přirozeného prostředí a požádat o domov vnímá jako selhání. V takové chvíli podává žádost do domova syn i přes neúplný souhlas své maminky. Prožívá pocity viny a obavy, že už se o maminku nedokáže postarat.

Po přijetí žádosti je potřeba provést sociální šetření, tedy setkání, jehož cílem je posoudit, zda paní Marie spadá do cílové skupiny domova pro seniory. Sociální pracovnice si domluví schůzku přímo u ní doma. V den setkání však paní Marie návštěvu odmítá a zanechává vzkaz, že do domova nechce. Sociální pracovnice se tak ocitají v dilematické situaci, jak postupovat. Paní Marie by domov potřebovala, ale zároveň ho odmítá. Pomoci by mohl například empatický rozhovor s blízkou osobou, osobní prohlídka domova nebo ujištění rodiny, že se jí nechtějí „zbavit“.

Z příkladu dvou žen můžeme vidět, že cesta k podání žádosti je velmi individuální. Administrativa je pouze vnější částí tohoto procesu. Uvnitř se často odehrává složitý boj. Senioři hovoří o pocitu selhání a ztráty identity, protože byt, ve kterém prožili desítky let, je jejich součástí. Děti a blízcí zase zápasí s pocitem viny, že „dávají rodiče pryč“. Pravda přitom bývá jiná. Rozhodnutí požádat o pomoc je mnohdy projevem odpovědnosti vůči sobě i vůči rodině. Domov pro seniory může být bezpečným prostředím, kde je péče dostupná a kde člověk nezůstává sám. Přijmout pomoc vyžaduje odvalu.

Lucie Zíková

R
O
Z
H
O
D
N
U
T
Í

V průběhu života děláme desítky rozhodnutí. O svém vzdělání, práci, partnerství i bydlení. Jsme zvyklí volit, plánovat a nést následky svých kroků. Ne všechna rozhodnutí jsou však jednoduchá. Některá přicházejí jako nutnost a patří k těm nejtěžším. Přiznat si ztrátu soběstačnosti a požádat o pomoc je jedním z nich. Rozhodnutí požádat o místo v domově pro seniory totiž není jen administrativní krok. Je to okamžik, kdy se mění celý dosavadní život.

Ráda bych Vám představila dvě ženy v seniorském věku, paní Věru a paní Marii.

Paní Věra žije v domě, do kterého se před 40 lety nastěhovala se svým manželem a vychovala v něm tři děti. Po jejich odchodu a úmrtí manžela zůstala sama. Ještě nedávno si vařila oběd, chodila na nákup, hlídala vnoučata nebo se starala o zahradu. Dnes se stává, že zapomíná užívat léky a její chůze je nejistá. Nákupy jí zajišťují děti a jednou ji dcera našla po pádu v koupelně. Paní Věra vnímá své stáří jako přirozenou fázi života. Ví, že požádat o pomoc není selhání. O domov pro seniory se zajímala již dříve a žádost má doma vytištěnou několik měsíců. Vyplní osobní údaje, přidá kontakt na své děti a požádá dceru o její odeslání poštou. Uvědomuje si, že místo v domově není k dispozici ihned, a chce se proto na budoucnost připravit.

Paní Marie žije v bytě, ve kterém bydlí od svého narození. Po odchodu dětí i manžela zůstala sama. Po zhoršení zdravotního stavu už nezvládá připravit si jídlo, nakoupit ani uklidit a již několik let nemůže byt sama opustit. Veškeré

„TICHO není chyba“

Jak důležité jsou první minuty setkání s klientem? A co všechno se v nich odehrává ještě dřív, než padne první věta? O zkušenostech z praxe a chybách, které člověka něco naučí, i o tom, proč je při prvním kontaktu důležitější respekt, jsme si povídali s Nikol Dybalovou, vedoucí oddělení Domu pokojného stáří.

Vzpomeneš si na svůj úplně první kontakt s klientem? Co sis tehdy nejvíc hlídala, co ti dnes přijde úsměvné?

Vzpomínám si velmi dobře. Byla jsem soustředěná hlavně na to, abych něco nepokazila. Hlídala jsem si správné formulace vět, abych byla srozumitelná. Dnes mi to přijde trochu úsměvné, protože klient potřebuje hlavně lidskost a laskavý přístup než dokonalou formulaci.

Vzpomeneš si naopak na první kontakt, který „nevyšel“? Co bys dnes udělala jinak – a co bys naopak nechala být?

Těch bylo určitě víc. Mojí cílovou skupinou byli vždy senioři, přičemž mé první kroky v Charitě vedly do Oázy pokoje, kde je cílová skupina úplně jiná. Každý potřebuje individuální přístup, ovšem u duševně nemocných je to ještě o něco složitější. Moje neúspěchy se tedy ze začátku pojily k tomu, že jsem např. mylně přečetla osobnost klienta, která je těžká vyhodnotit, když se mísí s psychiatrickou diagnózou.

Už máš několik desítek rozhovorů za sebou. Co se podle tebe odehrává v místnosti dřív, než padne první věta?

Nazvala bych to vzájemným „čtením“. Klient hodnotí bezpečí situace, tón hlasu, výraz tváře. Já vnímám zase jeho. Ze

začátku možnou nejistotu, napětí a obavy. Atmosféra setkání se nastavuje ještě před slovy.

Co je pro tebe v prvních minutách setkání nejdůležitější?

Navodit pocit bezpečí a respektu. Aby klient cítil, že je vnímán jako člověk, ne jako „případ“. Pobytová služba je pro klienty většinou velkou životní změnou a často nechtěnou. Každý chceme zestárnout a umřít doma, proto je podle mě klíčové dát najevo pochopení.

Na jaké signály klienta se při prvním kontaktu nejvíc soustředíš?

Situace v Charitě mě zavála z Oázy na Dům pokojného stáří a tak jsem zpět u seniorů. Úplně první kontakt s klientem tedy většinou probíhá na sociálním šetření a tam kromě odpovědí na běžné otázky sleduji neverbální komunikaci. Důležité je i to, kdo mluví víc – zda klient nebo rodina. Každý takový poznatek je pro nás cenný.

Jaké chyby při prvním kontaktu vídáš nejčastěji – ať už u sebe v minulosti, nebo u kolegů?

Obecně mi přijde, že je to spěch. A je jedno o které pozici v sociálních službách se bavíme. Člověk chce co nejvíc informací za co nejkratší dobu a to se nesetkává s již zmíněným postojem, že bereme klienta jako člověka a ne jako „případ“.

Dá se pokažený první kontakt ještě zachránit?

Myslím, že záleží na osobnosti klienta a na tom, zda si já svou chybu uvědomím,



příznám a zapracuji na ní. Osvědčilo se mi být autentická. Lidé mají rádi opravdovost, a tak potom většinou dostáváme druhé šance.

Co všechno se dá na první kontakt připravit z metodik a standardů – a co naopak vůbec?

Metodiky nás naučí strukturu, práva klienta, povinné informace, postupy. Nepřipraví nás ale na emoce, se kterými se denně setkáváme. Kdyby převažovaly ty dobré, jistě by se nikdo nezlobil. Někdy se však jedná o zklamání, nespolupráci, mlčení, odpor, pláč... a i když by se i na tohle dala napsat metodika, každý člověk potřebuje v těchto situacích jiný přístup. A to je to na co se předem nepřipravíme.

Je něco zásadního, co ses o prvních setkáních naučila až praxí, a žádná metodika tě na to nepřipravila?

Že ticho není chyba. Dřív jsem měla nutkavou potřebu ho zaplnit. Dnes vím, že právě v tichu se často odehrává to nejdůležitější. V tomhle pomohl Výcvik krizové intervence.

Takže se může stát, že realita prvního kontaktu vypadá úplně jinak než „na papíře“?

Velmi často. Na papíře působí proces a veškeré informace docela ploše. Ve skutečnosti je plný emocí, rodinných dynamik a někdy i zdravotních limitů klienta. První návštěvy u klientů v nás zaměstnancích nechávají různé pocity ještě poměrně dlouho. Z papíru se stává osoba, která zanechá dojem.

Jak poznáš rozdíl mezi klientem, který nechce spolupracovat, a klientem, který se jen bojí?

Strach se často projeví napětím, nejistotou, vyhýbáním se očnímu kontaktu nebo stažením se do sebe. Když dáte takovému člověku čas a pocit bezpečí, začne postupně povolovat. Obvykle reaguje na vlídnost, vysvětlení, opakované ujištění. – Prolomit tyhle ledy se nám nedávno podařilo u jednoho z našich nových klientů a vnímáme to jako velký úspěch. Opravdová neochota spolupracovat bývá stabilnější postoj. Klient si drží odstup i poté, co mu nabídnete podporu, vysvětlení a prostor.

Mění se způsob, jakým děláš první kontakt, s

rostoucí praxí? Co dnes děláš jinak než před několika lety?

Určitě ano. Když jsem se rozhodla pro sociální služby, začala jsem jako aktivizační pracovníce v jednom z domovů pro seniory v Havířově. Byla jsem bez zkušeností a všechno jsem dělala intuitivně. Bylo mým velkým štěstím, že je mou součástí empatie. Za dobu, kterou jsem v sociálních službách ušla jsem se naučila spoustu věcí a je jasné, že některé jsem si osvojila a některé nepoužívám, ale co se prvního kontaktu týče... asi pro mě nebyl dřív tak důležitý a nedávala jsem mu takovou váhu jako dnes. První kontakt беру jako začátek případné společné cesty, ať se jedná o sociální šetření u klienta nebo o pohovor s novou pečovatelkou.

Kdybys měla shrnout jednu věc, která je při prvním setkání důležitější než všechny formuláře a postupy – jaká by to byla?

Respekt. Respekt k životnímu příběhu, obávám i k tomu, že může mít klient strach. A nejen klient. Každý z nás zažívá tyhle pocity.


Formuláře a postupy jsou důležité, chrání klienta i nás, ale my potřebujeme důvěru, abychom mohli vykonávat kvalitní péči. A ta se bez respektu buduje špatně.

KDYŽ SE DVEŘE OTEVŘOU

V Klubu Nezbeda máme odemčeno, stačí zatáhnout za kliku a vejít dovnitř. Přichází dítě, které neví, co čekat. Možná se drží u dveří, třeba se schovává za kamaráda a možná hned běží ke stolnímu fotbalu. Možná už mu o klubovně někdo něco řekl. Možná nemá ještě jasnou představu, co

bude dál. Na první pohled se „nic neděje“. A přesto se děje hodně.

První setkání v nízkoprahovém zařízení často nevypadá nijak výjimečně. „Zájemce o službu“ přijde do klubovny většinou bez očekávání. Třeba ho přivedl kamarád nebo o



Klubu Nezbeda slyšel někde ve škole. V prvních minutách nastává nejdůležitější proces, který rozhodne, jak bude spolupráce dále vypadat.

V tuto chvíli je na pracovnicích, aby první kontakt pojali s citem a nový potencionální klient si nepřipadal jako u výslechu. V Klubu Nezbeda není cílem hned „začít pracovat“, vyptávat se nebo otevírat těžká témata. Práce často spočívá v maličkostech. Ve společné hře, v úsměvu a v tom, že pracovník zůstává nablízku a nevyvíjí nátlak. I když dítě mlčí nebo vtipkuje, probíhá důležitý proces – mapování prostoru, pravidel a poznávání nových lidí.

První setkání v nízkoprahu se netočí kolem připravených otázek, ale stojí na autentickém přístupu. Vzniká tady jakýsi vztah mezi dvěma lidmi, který bude později založený na důvěře. Pracovník se nesnaží „vytáhnout informace“, ale být k dispozici. Nehraje si na někoho jiného, mluví přirozeně, reaguje na situaci tady a teď. Dává najevo, že „zájemce“ je vítaný takový, jaký je.

Děti velmi citlivě vnímají, kdy je zájem opravdový a kdy jen „pracovní“. Proto je u nás „jednání se zájemcem“ rozloženo do několika setkání, při kterých se nenuceně seznamujeme a zjišťujeme, zda je služba pro dítě vhodná nebo ne. Dáváme nabídku aktivit a mapujeme potřeby. Netlačíme.

Protože Klub Nezbeda má cílovou skupinu od šesti do dvaceti let, první setkání vypadají jinak u mladších dětí a jinak u dospívajících. Například sedmileté dítě většinou nejraději komunikuje skrze hru. Rozhovor vzniká přirozeně „při fotbálku“ nebo u kreslení. Pracovník je v téhle chvíli spíš průvodcem než tazatelem. Patnáctiletý klient může naopak mlčet, testovat hranice, nebo

používat ironii. Často potřebuje především pocit rovnocennosti a respektu. Otázky mohou přijít až ve chvíli, kdy si je sám vyžádá.

Společným jmenovatelem obou věkových skupin je ale respekt k tempu klienta a důraz na svobodné rozhodnutí. Na základě získaných informací si pak pracovník zmapuje nepříznivou sociální situaci a může začít smysluplná spolupráce. Po třetím setkání pracovník nabídne uzavření ústní smlouvy, které končí symbolickým otiskem ruky na zed'.

Společně s klienty Klubu Nezbeda jsme si zavzpomínali, jaké pro ně bylo jejich první setkání v klubovně. Pro některé už je to dávná minulost, jiní ho zažili před týdnem. Všichni se ale shodli na tom, že nejsilnějším prvním pocitem byla nervozita a stres. „Měl jsem strach, že mě tady taky budete soudit, jako všude“, zavzpomínal jeden z klientů. „Trvalo mi asi dvě návštěvy, než jsem se uvolnila a pak už to bylo v pohodě“, doplňuje ho jiná klientka. Na moji otázku, co jim pomohlo se uvolnit a být sami sebou jsem dostlala moc hezké odpovědi jako: „Pomohlo mi to, že jste se se mnou bavili jako s člověkem“, „Je to tady velké a hezké, a to prostředí mě uvolnilo“, „Ostatní děcka mě hned vzaly mezi sebe a já jsem se už nemusela stydět“. Jedna z klientek sdělila, že když přišla poprvé do klubovny a poznala pracovníky a ostatní klienty, cítila „jako by našla další rodinu, kam patří“.

První návštěva v klubovně je začátkem cesty. Někdy je tím největším úspěchem to, že se „zájemce“ další den vrátí. Že si příště sedne blíž. Že pozdraví. Že ví, že tady může být sám sebou.

Adéla Juřicová

PŘÍPAD JEDNÉ MATKY

I. DÍL - ZA ZAVŘENÝMI DVEŘMI

Byl to obyčejný pracovní den, když zazvonil telefon z OSPODu.

„Máme tu maminku, která potřebuje vaši podporu. Má dvouletou dceru,“ sdělila sociální pracovnice vážným hlasem.

Tohle nebyla výzva, kterou bychom mohli odložit. Už druhý den, dle domluvy, jsme stáli u dveří jejího bytu.

Ted' jsme stáli na chodbě panelového domu a čekali. Betonové stěny vracely ozvěnu každého zazvonění. Na patře bylo ticho. Klientka nechtěla otevřít a dělala, jako by doma nikdo nebyl.

Mlčela.

Až když jsme zmínili, že budeme nuceni přivolat policii, ozvalo se tiché cvaknutí zámku.

Ve dveřích stála mladá žena. Bledá, s očima sklopenýma k zemi. Ruce se jí třásly tak, že si je musela schovat do rukávů mikiny. Už při prvním setkání bylo patrné, že péče o domácnost i o její malou dceru pro ni vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu nebude jednoduchá. Ustoupila a beze slova nás pustila dovnitř.

Holčička byla u babičky. Ta věta zazněla hned na začátku. V bytě po ní ale zůstaly drobné stopy – malé boty v předsíni, plastový hrnek na stole, obrázek přichycený magnetem na lednici.

Její nepřítomnost však nebyla to první, co upoutalo naši pozornost. Stěny bytu byly zašlé kouřem a ve vzduchu visel těžký zápach cigaret, vlhkosti a něčeho chemického, co jsme tehdy ještě nedokázali pojmenovat.

Maminka si okamžitě zapálila. Bylo zřejmé, že je to její kotva bez ní nedokázala ani mluvit.

Když jsme začali docházet pravidelně, rychle jsme pochopili, že v bytě nejsme nikdy jen s ní.

V zadní místnosti, do které jsme nesměli ani nahlédnout, byl téměř pokaždé její partner.

Neviděli jsme ho, ale slyšeli jsme pohyb, cinknutí lahve. A především jsme viděli, jak se maminka stáhne pokaždé, když jsme se k těm dveřím jen přiblížili.

„Prosím... tam nechodte,“ opakovala. Na otázky, proč tam nesmíme, neodpovídala. Nemusela. Její tělo mluvilo za ni.


Jakákoli zmínka o partnerovi v ní vyvolávala viditelný strach. Nikdy o něm neřekla nic špatného a pokaždé rychle změnila téma. Často na nás hned vyhrkla větou: „Tak mi řekněte... co mám dělat?“ ptala se. „Mám uklízet? Nebo něco utírat?“

Na rukou a nohách měla často nové modřiny. Jednou přišla se zlomenou rukou. Tvrdila, že jí „kopla její dvouletá dcera“.

Jindy nám otevřela s oholenou hlavou. Řekla, že měla vši a partner ji ostříhal. V jejích očích však byla spíš hanba než úleva.

Při každé návštěvě byla nervózní. Přešlapovala, třásly se jí ruce.

Bylo zřejmé, že chce situaci změnit, a to hlavně kvůli své malé dceři. Bála se, že by o ni přišla.



Vyprávěla nám, jak spolu chodí na hřiště. Zároveň trpěla těžkou depresivní poruchou. Užívala silná antidepresiva, po kterých byla utlumená, pomalejší a často neschopná začít s čímkoli sama.

Potřebovala podporu krok za krokem: „Vezměte smeták... ano, takhle... zkuste to.“ A ona přesně následovala každou instrukci, jako by se každý úkol učila poprvé.

Přesto v sobě měla obrovskou snahu, aby jí dítě neodebrali.

OSPOD ji na to upozorňoval pravidelně. Bylo jasné, že pokud jí chceme skutečně pomoci, musíme vytvořit prostředí, kde bude v

bezpečí. Kde nebude pod vlivem partnera a kde bude moci na změnách opravdu pracovat.

V jejím malém bytě, mezi strachem a kontrolou, se začal psát příběh, který byl mnohem složitější, než se na první pohled zdálo.

A právě ve chvíli, kdy jsme si mysleli, že už víme, s čím pracujeme, jsme se poprvé setkali tváří v tvář s jejím partnerem – mužem, který v zadním pokoji tiše vařil drogy a postupně odhaloval, že tohle všechno je teprve začátek...

Lucie Dodová



TISÍC TVÁŘÍ HRDINY

Název dnešního příspěvku jsem si (zcela bez dovolení) vypůjčila z názvu knihy, která vyšla v polovině minulého století. Autor Joseph Campbell v ní shrnul své zkoumání mýtů různorodých kultur. Popsal, že staré příběhy vyprávěné ve zcela odlišných částech světa, často mívají velmi podobnou a typickou strukturu. A tuto strukturu nazval “cesta hrdiny”.

V letošním roce se v charitním Mrknutí právě na tuto cestu zaměříme. Z různých úhlů budeme pozorovat putování, kde hrdiny jsou klienti našich služeb.

Přichází volání k cestě a odmítání výzvy.

V dnešním čísle se věnujeme začátku cesty. Hrdina žije svým “obyčejným” životem, tedy způsobem, na který je zvyklý. Tak zvyklý, že si možná už ani neuvědomuje, že mu chybí něco podstatného - v jeho životních podmínkách nebo v něm samotném, v jeho vnitřním světě. Ale pak se něco stane. Někdy přijde pozvání na cestu, někdy se objeví posel se zprávou. Je ale i jiný začátek cesty - přichází krize, dosavadní způsob života se otřásá v základech nebo se už zhroutil.

Zpočátku se řada hrdinů snaží cestě vyhnout. Hledají různé výmluvy, odmítají pozvání, svazuje je strach z neznáma a nebezpečí. Někteří postupně nabírají odvalu, jiní jsou však na cestu vyhnáni okolnostmi.

Každý hrdina má svou vlastní cestu.

Vykročení může být velmi různé.

Prvním a těžkým krokem cesty může být už jen prosté otevření dveří bytu, které je motivováno strachem ze ztráty dcery – jak jsme mohli číst v příběhu jedné maminky. Rozhodne se hrdina jít dál? Je ten správný okamžik? Na hluboký význam trpělivosti a rozpoznání pravého času nás v rozhovoru upozorňuje Nikol. Není to totiž jednoduché – krůčky hrdiny často svazuje nervozita a stres, jak v každodenní zkušenosti vyzorovala Adéla, a jako protiváhu navrhuje svobodu a respekt.

Hrdinu vydávajícího se na cestu si asi nejčastěji představíme jako mladého člověka plného sil. Zcela jiný obraz přináší Lucka a seznamuje nás s cestou hrdinů, kteří opouštějí svůj dosavadní svět a způsob života v seniorském věku. Všimá si toho, jak i oni k tomu potřebují obrovskou odvalu.

Samotná odvalu však nestačí. Jakou další výbavu hrdina potřebuje, to nám na kontrastu starověké a současné cesty vysvětluje Martin.

Co bude dál?

I v dalších číslech Mrknutí budeme přemýšlet o těch, kdo se vydali na cestu. Ale nemusíme zůstat jen pozorovateli. Nestojí snad právě za našimi vlastními dveřmi posel, který nás zve k opuštění zaběhnutých způsobů a odvážnému vykročení novým směrem?

Hana Baránková

CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK
...s námi nejste sami...

CHARITNÍ MRKNUTÍ, leden - březen 2026,
vydává Charita Frýdek-Místek pro potřeby interní a externí komunikace,
redakce: Martin Hořínek, Tereza Staroščáková

Charita Frýdek-Místek
Příborská 602, 738 01 Frýdek-Místek
IČ: 45235201
č.ú.: UniCredit Bank 2112858051/2700,
www.charitafm.cz,