

CHARITNÍ



MRKNUTÍ

ČERVENEC - ZÁŘÍ 2026

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

ZMĚNA

Slovo ředitele

Všichni jsme asi někdy zažili situaci, kdy jsme takříkajíc „narazili do zdi“. Zdárně se rozjíždějící projekt, činnost, aktivita se najednou zastavila, dostali jsme stopku, přišel technologický problém, zradilo nás zdraví. Možná jsme někdy bohužel zažili i situaci, kdy se nám „zhroutil svět“, kdy vědomé, nebo podvědomé jistoty, které jsme měli kolem sebe, padly a zmizely. Pokud jste tohle nikdy nezažili, tak gratuluji, a snad vám to vydrží :)

Tohle jsou pochopitelně situace, které zažívat nechceme, po jejichž opakování rozhodně neprahne. Hodně nám berou, hodně nás stojí...ale mohou nám taky něco dát. A to někdy nejen něco, ale někdy dokonce hodně. Říká se, že když se někde nějaké dveře zavřou, nějaké jiné se otevrou.

V okamžiku, kdy prožíváme onen náraz, propad, pád, když jsme uprostřed víru temnoty, bez-naděje, smutku, ztráty, bolesti, nás emoce často pohltí natolik, že nejsme schopni vnímat situaci z jiného pohledu, často jedeme na jakéhosi autopilota. Ale...

Může nastat, a podle mě nastává, stav, kdy pád, ztráta, zhroucení není jen koncem, ale je také a zejména příležitostí k novému začátku. Když něco končí, něco jiného začíná, koncem kapitoly kniha nekončí, navazuje další kapitola a pak další a další kniha. Věci, stavy, situace, vztahy již nejsou stejné, jsou jiné. A ono znaménko a hodnocení horší/lepší jim dáváme my, takže je na nás, co si z toho vezmeme, jak se k tomu postavíme, jaké ponaučení si vezmeme pro příští kapitoly a knihy, ať již o druhých nebo o sobě samých.

Zároveň v tomto může nastat okamžik, kdy něco pochopíme. Někdy se používá obraz záblesku, nebo obrat, že se někomu rozsvítilo. Ale to vyžaduje onu temnotu,

protože záblesk světla v poledne, nebo rozsvícení v místnosti plné světla nikomu nic moc nepřinese.

Jsou chvíle, kdy se svět kolem, nějaká jeho část, zboří, zmizí a my s tím nemůžeme dělat nic. Můžeme to maximálně přijmout, tedy ještě se můžeme hroutit, být naštvaní zklamání, zrazení, na to vše máme nárok a je to na místě, ale moc nás to nikam neposune. Tyto stavy, kdy nemůžeme nic konat, ať již pro situaci samu, nebo nějakou naši (vnitřní) nemožnost cokoli udělat. Ale to je příležitost si dovolit nevědět a jen být. Je to možnost pro nás, abychom jen vnímali a nechali promlouvat lidi, okolí, situace, slyšeli sami sebe. Příležitost abychom aktivně nepřinášeli, ale jen byli. Bůh mluví v tichu, a nejen Bůh a nejen s Eliášem.

Navíc onen stav, když se nic neděje, když čekáme, až něco přijde, není pasivním stavem. Ono se totiž stále něco děje, někde na pozadí, někdo mimo nás, někde v nás, něco někde pomalu neviditelně dozrává.

A o tom všem se dočteme v tomto Mrknutí – o uvědoměních, odrazech ode dna, o čekání.

Martin Hořínek
ředitel Charity Frýdek-Místek

PŘIŠLA

k nám na kávu

Nebyl to den, kdy bychom měly něco vyřešit, někam zavolat nebo něco zařídit. Byla v období, kdy se u ní znovu vracela deprese a úzkost. Seděla naproti mně, držela hrnek v rukou a sama nevěděla, co bude dál.

Dřív by potřebovala vědět hned. Kdy to přejde? Jak dlouho to bude trvat? Co má udělat, aby jí bylo lépe? Postupně se ale učí přijímat, že některé odpovědi dnes prostě nezná.

Našla si vlastní způsob, jak těžší období přečkat. Káva a kniha. Nic velkého. Jen něco, co zvládne, když nezvládá skoro nic jiného.

A tak jsme ten den pily kávu. Povídaly jsme si, chvíli mlčely, občas jsme se na sebe jen podívaly. Já jsem nevěděla, kdy se její stav zlepší. Ona nevěděla, kdy se jí uleví. A přesto jsme nemusely nic uspěchat. Možná právě tady se ukazuje, co někdy znamená být klientovi oporou. Nehledat za každou cenu řešení. Netlačit. Nechat prostor tomu, aby si člověk sám našel, co potřebuje.

Klientka se u nás postupně naučila, že nemusí každý těžký den vyhrát. Někdy ho stačí přežít, přijmout a počkat, co přinese zítřek.

A tak jsme pily kafe a čekaly. Nevěděly jsme, co bude. Ale věděly jsme, že na to nemusí být sama.

Lucie Dodová



„Největším expertem na svůj život je klient“

Změna nemusí vždy znamenat velký krok. Někdy začíná docela nenápadně – prvním telefonátem, jinou reakcí v krizové situaci nebo třeba obyčejným „já chci“ místo „já musím“. A někdy se na cestě vpřed na chvíli zastavíme nebo dokonce uděláme pár kroků zpátky.

O tom, co klientům pomáhá udělat další krok, jak poznat, kdy potřebují jen čas, a jak důležitou roli v tom všem hraje vztah, důvěra a bezpečí, jsem si povídala s Karolínou Ponickou, vedoucí střediska Beskydského centra duševního zdraví.

Přestože na otázky odpovídala paní Karolína, v jejích odpovědích často zaznívá „my“. Jak sama říká, při odpovídání myslela i na své kolegy, protože přístup ke klientům a k práci sdílejí společně. I proto je následující rozhovor nejen o změně samotné, ale především o cestě, na které pracovník může klienta podpořit a doprovázet – rozhodnutí a samotný život však zůstávají v jeho rukou.

Jsou podle Vás zlomové okamžiky spíš velké události, nebo drobnosti, kterých si všimne jen pracovník?

V průběhu spolupráce s našimi klienty se většinou jedná o nenápadné drobnosti, které vedou k významnějším událostem, pokrokům a postupně pak k výrazným změnám. Může jít například o moment, kdy klient poprvé sám zatelefonuje na úřad, kdy v krizové situaci místo sebepoškozování použije relaxační techniky, začne samostatně bydlet, nebo když v rozhovoru poprvé použije slovo „já chci“ místo „já musím“.

Co bývá podle Vaší zkušenosti tím skutečným spouštěčem změny? Existuje něco, co klientům nejčastěji pomůže udělat ten další krok?

Spouštěčem může být moment, kdy bolest a utrpení převýší strach ze změny, nebo když klient zažije z naší strany přijetí bez odsuzování. V duchu motivačních rozhovorů pomáháme pak klientům objevovat jejich vlastní vnitřní motivace. Nejobecněji pomáhá bezpečný prostor, kde mohou i selhat, aniž by ztratili podporu, zažít první úspěchy a postupně si

zvyšovat sebevědomí navzdory psychickému onemocnění a životním změnám, kterými díky němu prochází.

Setkáváte se s tím, že klient udělá několik kroků dopředu a pak se najednou vrátí zpátky? Jak takové období vnímáte?

Je to tak, s propady, stagnací a relapsy se u nás při spolupráci s klienty setkáváme poměrně často. Jsme službou, která má, díky spojení sil multidisciplinárního týmu, zvládnout u klienta zhoršení zdravotního stavu, v ideálním případě bez hospitalizace. Jako selhání klienta, ani naší práce nevnímáme propady nebo stagnaci na cestě za vytýčeným cílem. Může to znamenat, že klient na významnou změnu není ještě připraven, že je potřeba kroky nebo samotný cíl přehodnotit. Krize pak může znamenat, že zvládací nové mechanismy ještě nejsou dostatečně zažité. U klientů se běžně stává, že zvládnou i velké změny, udělají obrovské pokroky, vše je na dobré cestě a nejednou stagnují, nebo dokonce se opravdu vrátí o několik kroků zpět, ať už v myšlení, vnímání, prožívání, názorech nebo ve svých obavách.

Může být krok zpátky vlastně součástí cesty vpřed?

Může, díky kroku zpět dochází k sebeobjevování, učení a nové zkušenosti. Když klient udělá krok zpět, máme možnost společně prozkoumat spouštěče, co v danou chvíli chybělo, nebo, co jsme přehlédli.

Jak poznáte rozdíl mezi tím, že klient jen potřebuje čas, a tím, že jste se společně ocitli ve slepé uličce?

Naše práce je založená na vztahu, což je proces. Stává se, že klient stagnuje v krocích, ale probíhají v něm vnitřní procesy, potom respektujeme nadále tempo, reflektujeme jeho pocity, reagujeme na potřeby a také v duchu CARE (komplexní přístup k rehabilitaci. Člověk není vnímán jako pacient s diagnózou, ale jako osoba s vlastním příběhem, schopnostmi, vztahy a přáním.) přístupu udržujeme naději. Pokud se s klientem dostaneme do slepé uličky, může se to projevovat jako jeho mechanické opakování nefunkčních vzorců nebo odpor. Výhoda je, že s klientem spolupracuje více odborností, máme možnost supervizí, intervizí a svolání tzv. minitymu.

Jaké období bývá pro klienty na jejich cestě nejtěžší? A jaké naopak pro Vás jako pracovníka?

Pro klienty je pravděpodobně nejtěžší fáze ambivalence a rozhodování, kdy staré způsoby fungování už neochraňují a nové ještě nepřinášejí úlevu. Je to období prázdnoty, nejistoty a velké úzkosti. Pro nás je asi nejtěžší přijímat bezmoc v krizových situacích, kdy musíme unést, že klient dělá rozhodnutí, která vedou k jeho poškození, a my nemáme možnost nebo právo pomoci to zvrátit.

Stalo se Vám někdy, že klient procházel náročným obdobím, stagnoval nebo se zdálo, že se mu nedaří posouvat dál, a pak Vás překvapil změnou, kterou jste v tu chvíli možná ani neočekávala?

Myšlenky jdou směrem ke slečně, která těsně po

elektronickém kontaktu se mnou, kdy mě ujistila, že je v pořádku, spáchala vážný pokus o sebevraždu. To bylo zlomovým bodem. Po její stabilizaci jsme s kolegyní ze zdravotního úseku jely klientku navštívit do FNO na psychiatrické oddělení. Při shledání jsme si nic neřekly. Přišla k nám a objala nás.

Vrátila se. Byl to bod zlomu. Následovaly radikální kroky k novému životu – postavila se na vlastní nohy, odmaturovala, začala dále studovat a také pracovat. Přes úskalí své nemoci, sebedestruktivní chování a vztahové problémy s naší pomocí zvládla neuvěřitelně. Velké změny zvládla za dva roky. Příští týden ukončujeme spolupráci. Stojí pevně nohama na zemi a nás už není třeba. S kolegyní obdivujeme její odhodlání, houževnatost a vytrvalost, jsme na ni pyšné a obě víme, že „zůstane“ i po odchodu z BCDZ.

Myslíte, že změna začíná rozhodnutím, nebo spíš vztahem a důvěrou?

Změna začíná vztahem a důvěrou. Rozhodnutí je až výsledkem takového procesu. Klient s těžkým duševním onemocněním nebo v krizi málokdy dokáže udělat racionální rozhodnutí. Potřebuje nejdříve zažít korektivní zkušenost ve vztahu – zažít, že je přijímán takový, jaký je, se všemi symptomy i selháními. Teprve v bezpečném meziprostoru se rodí odvaha k rozhodnutí a k akci.

Co změnili klienti na Vás?

Klienti mě naučili trpělivosti a pokoře, dali mi schopnost zpomalit. Přestala jsem spěchat na výsledky a tlačit na pilu. Naučili mě, že nemám patent na pravdu a že největším expertem na svůj život jsou právě klienti. Díky nim si také mnohem víc vážím vlastního duševního zdraví, stability a drobných radostí v každodenním životě. Vybalancovali moji profesní identitu tak, že už nejsem jen ta, co „pomáhá“, ale ta, co s nimi kus cesty prostě „je“.

HRANICE



Můžeme se zamyslet nad tím, zda je dobré mít nějaké svoje hranice pomoci, a to nejen v souvislosti s našimi klienty, ale i v běžném životě. Kam až nás může dostat náš syndrom samaritánky, pomocnice, kdy nám bezbřehá pomoc může zasahovat do naší autonomie, soukromí, ubírat nám energii.

A tady je už pozdě říkat ne, protože jsme tak unavené, že ho nedokážeme ani zformulovat.

Čili když nám klientka volá 5x denně a má potřebu sdělovat všechno, co ten den

udělala, a chtít zpětnou vazbu, že to dělá dobře, zbystříme a nastavíme hranice.

Učíme se odolnosti vůči manipulaci, vůči „já to neumím, nezvládnu, potřebuji, jste povinni mi to dát“.

Hranice ale nejsou důležité jen pro nás. Co klientce bereme?

No právě tu zodpovědnost. Usnadňujeme jí řešení situace, a tím jí zneschopňujeme.

Ono je to pohodlné, když ta podpora a řešení je větším dílem na naší straně.



P O M O C I

Ano, bereme jí možnost poučit se z chyb.

Naše ne je hranicí, za kterou se nevstupuje, hranicí pravidel, která nás chrání a chrání i ty klienty. Naše ne je může zmobilizovat a najednou dokáží i to, o čem nevěděli, že mají tu sílu.

Stejně důležité je respektovat, že rozhodnutí zůstává na klientce. To, jak bych se rozhodla já, není podstatné. Každá jsme někde jinde, nemohu jí vnucovat na základě svých zkušeností a pocitů svoje rozhodnutí.

Nechodím v jejích botách. Jen upozorním,

jak může špatné svobodné rozhodnutí ovlivnit její život a život jejich dětí.

Stojíme za závorou, ale s nastavenou dlaní: ano, jsem tady, podpořím, doprovodím, věřím, ale společně, každá vložíme do situace svůj díl energie, času.

A když se podaří dojít k cíli, můžeme si podat ruce a rozloučit se, jít každý svou cestou. Možná, že se zase naše cesty protnou, a možná ne.

Andrea Branná

Co jsem pochopila o sociální práci

Práci se seniory jsem nejprve poznávala z pozice pracovnice v sociálních službách, dnes v domově působím jako sociální pracovnice. Přechod do nové role pro mě znamená možnost dívat se na práci s klienty také z jiné perspektivy. Zkušenosti z přímé péče si ale nesu dál a právě díky nim jsem se naučila všimát si maličkostí a uvědomovat si, že někdy může mít pro druhého člověka velký význam obyčejný rozhovor nebo chvíle, kdy ho opravdu posloucháme. Krátký rozhovor, pohlázení nebo posezení u kávy může být někdy důležitější než připravená aktivita.

Postupně jsem pochopila, že bychom neměli žádnou změnu považovat za příliš malou nebo nedůležitou. Velké životní události vidíme všichni, ale malé změny dokáže zachytit jen ten, kdo klienta opravdu sleduje, naslouchá mu a zná jeho běžné chování. Za odmítnutím jídla, tichým pohledem nebo větou „dnes nechci mezi ostatní“ může být příběh, který potřebuje být vyslechnut. Není proto důležité vnímat pouze to, co klient řekne nahlas. Stejně důležité je pozorovat to, co neřekne.

Naučila jsem se také, že změna nemusí být přímočará. Občas uděláme dva kroky dopředu a potom jeden zpátky. Neznamená to, že jsme se vrátili na začátek. Někdy člověk potřebuje zpomalit, odpočinout si nebo se vyrovnat s nějakou změnou, aby mohl později pokračovat. Důležité je vidět celou cestu – to, co dokázal včera, před týdnem nebo před měsícem. Někdy je potřeba přijmout, že to dnes nejde, dát klientovi čas a podporu.

Při práci se seniory jsem pochopila také význam důvěry. Klient potřebuje cítit, že ho někdo respektuje a bere vážně. Nemůžeme

na něj vyvíjet tlak. Mnohem důležitější je dát mu čas a naslouchat. Vztah s klientem se může budovat maličkostmi a obyčejnými věcmi, ale právě z nich může postupně vzniknout důvěra.

Klienti mě naučili, že každý má svůj životní příběh a že není správné posuzovat člověka pouze podle toho, co vidíme na první pohled. Naučili mě také vážit si obyčejných věcí. Pro některé seniory může být obyčejná procházka, návštěva blízkého člověka, šálek kávy nebo možnost vstát z postele velkou radostí. Šťěstí nemusí být ukryté ve velkých věcech. Často je v maličkostech.

Učím se také přijímat věci, které nemohu změnit. Ne vždy dokážu klientovi odstranit bolest, vrátit mu zdraví nebo změnit jeho situaci. Mohu ale být přítomná, podat mu ruku, vyslechnout ho nebo mu zpříjemnit den.

Do práce chodím pomáhat druhým, ale zároveň si odnáším něco pro sebe – více trpělivosti, empatie a vděčnosti. Učím se zpomalit a vnímat obyčejné okamžiky.

Změna pozice byla pro mě důležitým krokem nejen v profesním, ale také v osobním rozvoji. Práce v domově mi už nyní ukazuje, jak rozdílné mohou být potřeby jednotlivých lidí a jak důležité je přistupovat ke každému člověku individuálně.

Obě pozice mají společný cíl – podporovat klienta a přispívat k důstojnému a kvalitnímu životu. Sociální práce je náročná, ale smysluplná. Změnu pracovní pozice proto nevnímám jako úplný začátek něčeho nového, ale spíše jako přirozené pokračování své dosavadní práce.

Nikola Surovcová

PŘÍPAD

JEDNÉ MATKY

III. D Í L - ALE NE VŽDY BYLA STEJNÁ

Někdy přicházela jako někdo, koho jsme znali. Klidná, upravená, připravená pustit se do práce. Vzala hadr, kýbl a bez většího váhání začala uklízet. Jindy ale přišla úplně jiná. Roztěkaná. Nepřítomná. Několikrát se stalo, že se na nás jen dlouze dívala. Minutu. Možná déle. Bez jediného mrknutí. Bez reakce. Pak se její tělo najednou dalo do pohybu. Trhaně, zvláště, jako by přesně nevěděla, co má dělat.

„Co mám dělat?“ ptala se. „Kde je kýbl?“

„Musím dneska vytírat?“ Byly to obyčejné otázky. Jenže v jejím podání působily, jako by se ptala na něco, co ještě nikdy předtím nedělala.

Vždy jsme ji proto vedli krok za krokem.

„Vezměte si kýbl.“ „Ted' nalijte vodu.“

„Vezměte hadr.“ „Ano. Takhle.“ A ona

poslechla. Někdy uklidila jen malou část kanceláře. Pak se zastavila, rozhlédla se a

řekla: „To stačí.“ Sedla si a po chvíli se

zeptala: „Můžu kafe?“ „Můžu tady kouřit?“

Postupně jsme si začali všimnout dalších věcí.

Jednou přišla s úplně oholenou hlavou.

„Mám vši,“ řekla. „Partner mě ostříhal.“ Jindy

přišla se zlomenou rukou. „Co se stalo?“

zeptali jsme se opatrně. „Spadla jsem.“

A tím to skončilo.

Když přišla řeč na partnera, její pohled se okamžitě změnil. Uhýbala očima. Někdy neodpověděla vůbec. A pak byly dny, kdy přišla velmi špinavá, neumytá, unavená.

Přestože jsme se snažili ptát citlivě, nikdy nám nic neřekla. Nechtěli jsme na ni tlačit. Nechtěli jsme ji vystrašit. A hlavně jsme nechtěli udělat jediný krok, po kterém by se k nám přestala vracet. Tak jsme tam pro ni byli dál. Den za dnem, krok za krokem. A potom přišel den, kdy otevřela dveře a všechno bylo jinak.

Tentokrát už nešlo jen o modřinu. Měla poraněnou hlavu, byla potlučená a na těle měla další známky zranění. Tentokrát jsme neváhali a zavolali jsme záchranku. Až tehdy poprvé řekla nahlas to, čeho jsme se celou dobu obávali. „Zbil mě partner.“ Její hlavu jí v nemocnici zašili. A my jsme začali hledat další možnosti, jak ji ochránit. Když jsme později situaci řešili s policií, zdálo se, že tentokrát už bude možné říct pravdu. Jenže právě tehdy se všechno znovu změnilo. Klientka začala tvrdit, že spadla a že se jí nic nestalo. Že partner za nic nemůže. A přestože před námi ještě před chvílí řekla, že ji zbil, před policií všechno odmítla. Viděli jsme, jak se bojí. Snažili jsme se jí vysvětlit, že na to nemusí být sama. Že můžeme hledat možnosti ochrany a jednotlivé kroky projít společně. Všechno odmítla.

A tak jsme znovu zůstali u toho, co jsme mohli dělat. Být tam, neodcházet a podporovat ji. Klientka dál pravidelně docházela k nám na úklid. Některé dny byla klidná, jiné roztěkaná. Někdy zvládla pracovat téměř samostatně, jindy

potřebovala vést každým jednotlivým krokem. Její stav se měnil. A měnil se rychle.

Pak jsme se jednoho dne dozvěděli další zprávu. Její dcera byla odebrána z její péče. Bylo rozhodnuto, že klientka není vzhledem ke svému psychickému stavu schopná se o svou dceru postarat, a proto jí byla dcera odebrána. Pro klientku to byla další obrovská rána. Pro nás to ale znamenalo, že jsme začali některé věci řešit trochu jinak. Ne proto, že bychom je předtím řešit nemohli, ale protože se změnila celá situace.

Dlouho jsme viděli, že se snaží v bytě fungovat i kvůli své dceři. Teď už ji u sebe neměla. A tak jsme začali ještě víc přemýšlet o tom, jak ochránit především ji samotnou. Jak jí pomoci, aby dokázala chránit nejen

svou dceru, ale také sebe. Začali jsme hledat možnosti, aby klientka nemusela dál setrvávat ve společném bytě s partnerem. Hledali jsme místo, kde by mohla být v bezpečí a kde by měla potřebnou podporu. Jenže to vůbec nebylo jednoduché. Možnosti jsme hledali znovu a znovu, ale dlouho se nedařilo najít řešení, které by pro ni bylo skutečně možné. A tak roky plynuly.

A potom přišel okamžik, kdy už toho na ni bylo příliš. Její psychický stav se natolik zhoršil, že se pokusila ukončit svůj život. Skončila v psychiatrické léčebně. A právě tam se začaly věci konečně měnit...

Lucie Dodová

*“Ne každý,
kdo bloudí,
je ztracen”*

(J. R. R. Tolkien)

N

Měli jste možnost vidět nový film režiséra Nolana “Odyssea”? Co vám šlo hlavou a srdcem, když jste sledovali strastiplnou cestu hlavní postavy? Ano, v žádném hrdinském eposu není putování jednoduché, přímočaré a předem jasné. Samozřejmě, když už známe celý příběh, můžeme pak trochu lépe porozumět smyslu těžkých období, ztrát a bolesti. Ale v aktuální přítomnosti tuto možnost nadhledu nemáme.

A tak jako ještě neznáme celý průběh a závěr své vlastní životní cesty, nemůžeme už vůbec

dohlédnout ani “za zatačku” stezky, po které jdou lidé, se kterými se setkáváme třeba v práci. Můžeme však o svých zkušenostech přemýšlet, můžeme je navzájem sdílet a inspirovat se.

Cesta hrdiny - klienta - sociálními službami pokračuje i v tomto čísle Mrknutí. Kolegové z různých služeb naší Charity nabízejí své postřehy a prožitky ze situací, ve kterých se jim samotným, nebo jejich klientům, postavily do cesty překážky a nebezpečí. A často tyto události vnímají nejen jako ohrožení.

Sestup do temnoty

Pestrou paletu nejrůznějších překážek, nárazů a pádů vykresluje v úvodníku Martin, a zároveň nabízí i jiný než jen negativní pohled na temná období. Připomíná existenci světla a příležitost ke zrání a proměně.

Někdy však cesta vede do stále neproniknutelnější temnoty, všechno se pořád jen zhoršuje, prohlubuje se beznaděj. O tom, jak se bod obratu může objevit tam, kde už to vypadá, že život končí, vypovídá další část příběhu klientky ZOOMu v podání Lucky.

Změna nemusí mít vždy charakter velkého přelomového zvratu. O zkušenostech s drobnými, ale významnými posuny klientů BCDZ v rozhovoru vypráví Karolína a pojmenovává i okolnosti, které takové změně připravují půdu.

Stejně tak si maličkých změn u klientů DPS všímá Nikola a v rozhovoru popisuje důležité drobnosti, kterých si může všimnou jen ten, kdo klienta dobře zná a má trpělivost mu naslouchat. A změna pak probíhá nejen u klienta.

Podobně Lucka ze ZOOMu má zkušenosti s tím, jak je významné být prostě přítomný v temných chvílích klienta, kdy to ani není o hledání další cesty, ale o lidské blízkosti a vytrvalosti.

O tom, že i pomoc má mít své hranice, přemýšlí na základě svých zkušeností Andrea z Pramínku. Dívá se na úsilí pracovníka z jiného úhlu pohledu – ne jenom na to, co pomoc klientovi může přinést, ale i o tom, co mu bere.

Vnější těžkosti nemusí být jedinou možností bloudění. Petra z Denního stacionáře Paskov se zamýšlí nad tím, že i my sami se někdy vydáme špatnou cestou, ale i to může být nakonec paradoxně pro náš život důležitý přínos.

Lahvička se světlem

Na sociální práci je někdy náročné právě to, že se s klienty setkáváme jen v jistém úseku jejich cesty a většinou nevíme, jak jejich putování dále pokračovalo. Měla naše podpora vůbec nějaký smysl, když ani není vidět žádná změna?

Už v úvodníku byl zdůrazněn význam světla, rozsvícení viditelné právě v temnotě. A připomnělo mi to jednu literární situaci (ano, opět Pán prstenů). Hlavní hrdina se ocitá v jedné z nejhlubších páchnoucích temnot, nemůže se z nich dostat. A v tu chvíli si ani ne on sám, ale jeho společník, vzpomene na dar, který kdysi dostal na cestu - lahvičku se světlem. Dotkne se jí, vytáhne ji. A její malé světlo postupně roste a rozzáří v něm naději. A právě tehdy se postupně dostane ze smrtelného nebezpečí.

Nejsme s našimi klienty na celé jejich cestě, někdy se setkáme jen krátce, někdy se nám zdá, že pro ně nemůžeme nic udělat. Ale snad jim můžeme předat dar na další cestu. Nebudeme sice u toho, až si lahvičku vytáhnou a zřejmě se to ani nikdy nedozvíme, ale to není to podstatné. Důležité je to, že jsme předali křehkou skleněnou nádobu, kterou jsme naplnili - čím vlastně? Tichou přítomností? Pochopením? Oceněním? Úsměvem?

Hana Baránková

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

CHARITNÍ MRKNUTÍ, červenec - září 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.charitafrfm.cz,