

**Duševní zdraví
a filantropie**



Umění darovat



24. červen a 24. únor. Dvě data, dvě události, které dělí přesně 8 měsíců. Každá jiná, obě nečekané. Katastrofa přírodní a katastrofa společenská. Tornádo na jihu Moravy a válka na Ukrajině. A do toho následky pandemie.

Když jsme loni vydali speciál Umění darovat o dárcovství v koronakrizi, byli jsme přesvědčeni, že to je publikace mimořádná a že už její vydání opakovat nebudeme. Pozitivní odezva čtenářů a přelomový vývoj událostí nás ale přesvědčily o opaku a vydáváme jej letos znovu.

V řadě nových filantropických trendů jsme vybrali pro letošní speciál Umění darovat jako hlavní téma takové, které události posledních let a nejistotu ve složitých časech krize propojuje: psychické zdraví. Patří k těm, které byly dlouho stranou zájmu společnosti a filantropů, což se v posledních dvou letech pomalu mění.

Na dalších stranách proto najdete řadu zajímavých textů, které vám pomohou se v tomto tématu zorientovat. Nechybí řada dalších postřehů, protože svět filantropie se změnil.

Pandemie... tornádo... Ukrajina. Další výzvy přicházejí. Statisíce uprchlíků, inflace, nárůst chudoby a pravděpodobně také něco dalšího, co takřka nikdo neočekává. Tato doba je možná synonymem neurčitosti a permanentní nejistota vyžaduje nové filantropické přístupy. Zejména propojování, nutnost komplexní spolupráce různých sektorů či dlouhodobou podporu neziskových organizací.

Turbulentní časy možná přinášejí ještě jednu prostou zprávu:

Právě teď je čas darovat.

Příjemné čtení přeji,
Dagmar Goldmannová, ředitelka Nadačního fondu Via Clarita
Zdeněk Mihalco, ředitel Nadace Via



Vydavatelé



Finanční partneři



Nadační fond Kladné nuly

4	10 přelomových momentů filantropie Které události změnily svět filantropie za uplynulý rok?
6	Cesta k integraci Uprchlíci z Ukrajiny v české společnosti
10	Dávat i druhé šance Rozhovor s bratry Waľachovými
14	Reforma, která boří ploty Jak se mění péče o duševní zdraví v České republice
18	Jak nevyhořet Péče o duši není totéž co wellness
22	2 otázky Jak filantropové dbají o své duševní zdraví?
24	V tenatech války Co prožívají uprchlíci před válkou
28	Pomoc pomáhajícím Neziskové organizace a jejich financování
30	Duše jako příležitost Proč a jak by měli filantropové podporovat sféru duševního zdraví
34	Principy velkých změn Komplexní změny systému se neobejdou bez spolupráce
36	Nadání jako výzva Proč by nadané děti neměly zůstávat na okraji zájmu
40	Krok za krokem Americká inspirace filantropům ve světě duševního zdraví
44	Peníze na zbraně Můžeme financování zbraní pro napadenou zemi nazývat filantropií?
46	Sdílíme minulost, tvoříme budoucnost NFT ve službách filantropie
48	Znovu vstát z trosek Pomoc rodinám a obcím zasaženým tornádem
50	Duše v dluzích Jak exekuce a chudoba ovlivňují duševní zdraví
54	Digitální generace Rozhovor s Karolínou Presovou
56	Darovat sebe Komunity, které dávají nový život regionům
66	Terapie zahradou Příroda ve službách duševního zdraví
70	Nechte mysl vzlétnout Pozorování ptáků jako metoda relaxace
72	Environmentální žal Proč truchlíme za mizejícími druhy a krajinami
76	Kameny si nepamatují báseň Poezie s tématem environmentálního žalu
78	Kdo pečuje o pečující Ti, kteří se starají o nejbližší, si také zaslouží péči
80	Díky, že pomáháte Kdo pracuje pro druhé, prospívá i sám sobě



Autorem fotografie na obálce je Vladimír Šoltys, geoicon.cz
Autorem fotografií na obrazových předělech je Ivan Mikšík, natureblink.com
Fotografie ptáků a ptačích parků zprostředkovala Česká společnost ornitologická, birdlife.cz
Další fotografie: iStock, Fotobanka ČTK, archiv autorů a respondentů

Redakce Nadace Via a Nadační fond Via Clarita
Editor Barbora Štátná
Grafický design Pavel Beneš
Produkce Monika Otmarová
Spolupracovali Pavla Aschermannová, Simona Bagarová, David Bruner, Radek Hábl, Ludmila Korešová, Jan Kroupa, Barbora Křížanová, Petra Lazáková, Ondřej Lipár, Ivan Mikšík, Šarka Ošťádalová, Monika Otmarová, Jana Potužníková, Eva Sluncečková, Luboš Veselý a Andrea Votrubová

Vydala Nadace Via, Dejvická 306/9, 160 00 Praha 6-Dejvice, www.nadacevia.cz,
a Nadační fond Via Clarita, Salvátorská 931/8, Praha 1-Staré Město, www.viaclarita.cz

Vytiskl D&S Design Prague, s. r. o. / tiskárna Paul Gerin

Květen 2022

10 přelomových momentů filantropie

Jaké byly přelomové filantropické události uplynulého roku? Vybíráme deset momentů a trendů, které proměnily dárcovství v Česku i ve světě.

1. REKORDNÍ DAR

Zakladatelé firmy Walmark, miliardáři Adam, Mariusz a Valdemar Wałachovi, založili se svými rodinami Nadaci 3WFoundation a převádějí do ní majetek v hodnotě 1,8 miliardy korun. Nadace stojí na křesťanských hodnotách, navazuje na jejich dlouhodobé filantropické aktivity a bude podporovat křesťanské dobročinné projekty ve střední a východní Evropě a také polskou menšinu na Těšínském Slezsku. V Česku jde o rekordní částku věnovanou soukromými dárci na dobročinné účely – dosud byl nejvyšší dar od manželů Ondřeje a Kataríny Vlčkových, kteří založili nadaci na podporu systémové dětské paliativní péče.

2. MCKENZIE SCOTT ROZDÁVÁ MAJETEK

Jednou největších filantropek světa se rychle stává Mackenzie Scott, která od chvíle, kdy v roce 2019 oznámila, že hodlá rozdat veškeré své jmění (které nabyla po rozvodu s Jeffem Bezosem, zakladatelem firmy Amazon), darovala na filantropické účely 12 miliard amerických dolarů. Fascinující jsou rychlost, s jakou finance rozdává, důvěra, kterou v obdarované vkládá (často nepožaduje žádný detailní reporting o využití darů) i objemy jednotlivých darů – například 436 milionů dolarů pro Habitat for Humanity International nebo 275 milionů dolarů pro organizaci Planned Parenthood.

3. FILANTROPIE DŮVĚRY

Trust-based philanthropy, tedy filantropie založená na důvěře. Jde o stále častější typ podpory, kterým v USA velcí donátoři podporují dobročinné organizace. Jde o podporu dlouhodobou, flexibilní, na míru dané organizaci, bezpodmínečnou, založenou na důvěře v její dlouhodobou práci a vizi. Tento typ podpory umožňuje organizacím pracovat strategičtěji a přispívá k jejich stabilitě, posiluje také vzájemné vztahy a partnerský přístup mezi dárci a podpořenými. V Česku je příkladem desetiletá podpora Nadace RSJ Učiteli naživo nebo pětiletá podpora společnosti Livesport pro organizaci EDUin.

4. TORNÁDO ZMĚNILO ČESKÉ DÁRCOVSTVÍ

24. června 2021 se změnil život řady lidí. A změnilo se také dárcovství v Česku. Ještě nikdy totiž dárci neposlali peníze tak rychle v takové výši. Do sbírek na podporu jihomoravských obcí zasažených tornádem lidé poslali více než 1,1 miliardy korun. Obrovský nápor darů přišel hned první den po tornádu. Lidé přispívali zejména do sbírek Charity ČR, Nadace Via, Člověka v tísní, Adry, Diakonie ČCE a dalších organizací, rekordní dar vyčlenila Nadace Karel Komárek Family Foundation, a to 150 milionů korun. Na místo se od prvního dne sjely stovky dobrovolníků. Dárci a dobrovolníci významně přispěli k obnově zasažených obcí.

5. VZESTUP DÁRCOVSKÝCH FONDŮ

V zahraničí zásadně roste podíl darů, které jsou realizovány přes tzv. dárcovské fondy (donor advised funds), roste také počet existujících dárcovských fondů – jen v USA v roce 2020 překročil jejich počet milion. Dary, které v USA protekly přes dárcovské fondy, tvoří okolo 7 % celkových darů. Jde o jednoduchý flexibilní nástroj pro darování pro jednotlivce, rodiny, ale i firmy nebo skupiny osob, které spojuje společná vize či téma, které chtějí podpořit. Správu dárcovského fondu má na starost například nadace s veřejně prospěšným účelem. Také v Česku začíná přibývat dárcovských fondů, které nadace či nadační fondy spravují.

6. NEJVĚTŠÍ DÁRCOVSKÁ VLNA V HISTORII

Více než dvě miliardy korun přispěli čeští dárci dobročinným organizacím na podporu následků války na Ukrajině. Šlo tak o největší dárcovskou vlnu v české historii, podle informací ukrajinské prezidentské kanceláře byla za první dva měsíce dárcovská podpora Česka třetí nejvyšší na světě a také v dalších srovnáních se Češi umísťují na filantropické světové špičce. Nejvíce lidé přispěli na konto Člověka v tísní. Novým fenoménem se staly také příspěvky na zbraně pro ukrajinskou ambasádu, Češi přispěli více než miliardu (více k tématu na stranách 6–7). Tisíce lidí také nabídly své ubytování pro válečné uprchlíky, řada filantropů zajišťovala hotely a další větší ubytovací kapacity.

7. NEVÍDANÁ VÝŠE DAROVANÝCH ČÁSTEK

Události obrovského rozměru přiměly české filantropy k dosud nevidaným částkám, které se rozhodli věnovat na řešení dopadů krizí. Zatímco v předcházejících letech se nejvyšší dary pohybovaly spíše v jednotkách milionů korun, v uplynulém roce se výše darů posunula o řád, či dokonce o dva řády výše. Seznam.cz a skupina PPF darovaly 100 milionů na podporu ukrajinských uprchlíků, dalších sto milionů korun poslal majitel Seznam.cz Ivo Lukačovic ukrajinské ambasádě. K pozoruhodným počínům patří také výzva Jana Barty z Pale Fire Capital, který oznámil na Twitteru dar 22 milionů korun na pomoc Ukrajině. Následně podobnou částkou přispěly například firmy Alza, Livesport či opět Ivo Lukačovič. Akce vyvolala přísliby darů řady dalších firem a dárců.

8. MILOSTIVÉ LÉTO POMOHLA LIDEM V EXEKUCÍCH

Díky akci *Milostivé léto* dostaly tisíce dlužníků šanci vyřešit letité exekuce, které proti nim vede stát a veřejnoprávní instituce. Řada lidí se rozhodla této možnosti využít, mnoho jich však na splacení původních dluhů nemělo peníze. Právě proto české neziskovky spustily dárcovské kampaně na pomoc lidem

v dluhové pasti. Například do sbírky *SOS Milostivé léto* Člověka v tísní dárci přispěli takřka 17 milionů korun. Člověk v tísní i díky této podpoře pomohl ukončit téměř tisíc exekucí u 245 lidí a smazaná suma dluhů překročila 100 milionů korun.

9. ROSTE POČET DÁRCŮ NEZÁVISLÝCH MÉDIÍ

V posledních několika letech vznikla nezávislá média, která začala pokrývat část svých nákladů z darů. Jde zejména o menší nezávislé projekty, které si získávají přízeň stále většího počtu podporovatelů. Dárcovskou komunitu budují například projekty Hlídací pes, Investigace.cz, Deník Alarm nebo Voxpot. Dle údajů Darujme.cz lidé darovali přes tento nástroj nezávislým médiím za poslední rok 6,5 milionu korun, tato podpora přitom rychle stoupá. Celkem šlo o takřka 22 tisíc dárců, kteří darují řádově stokoruny či nižší tisíce, často v pravidelných darech. Přibývá také velkých dárců, kteří systematicky podporují nezávislá média v Česku.

10. KRYPTOFILANTROPIE A NOVÉ FORMY DÁRCOVSTVÍ

Dle údajů ukrajinské vlády lidé celého světa darovali na pomoc Ukrajině kryptoměny v hodnotě desítek milionů dolarů, součástí darů byly i tzv. NFT. Kryptofilantropie se rozvíjí také v Česku. Jedna z nejznámějších postav české kryptoměnové scény Marek Slush Palatinus a jeho SatoshiLabs věnovali na pomoc Ukrajině bitcoin v hodnotě 25 milionů korun. S kryptoměnamy začínají pracovat také české nadace. Václav Dejčmar daroval 1 bitcoin Nadaci Via, která jej vložila do svého nadačního jmění. V rámci své kampaně na navýšení kapitálu přijala také dary v akciích či dar nemovitosti. Tato aktiva bude nadace dlouhodobě držet a výnosy z investic v budoucnosti poputují na dobročinnost. ■

Cesta k integraci

Začátkem května bylo v Česku již na 320 tisíc ukrajinských uprchlíků, z těch dospělých tvoří tři čtvrtiny ženy. Co by měl stát a obce udělat pro jejich integraci v naší společnosti a jak mohou pomoci filantropové?

text **Barbora Šťastná**

konferenci, jíž se zúčastnili zástupci státní správy i neziskového sektoru. Jaké myšlenky a návrhy řešení na ní zazněly? Klíčovým doporučením PAQ Research je: nesnažit se ušetřit hned na začátku. Vyšší vstupní náklady na integraci ukrajinských uprchlíků do české ekonomiky a systému vzdělávání se pozitivně odrazí v dlouhodobém přínosu i pro naši společnost.

BYDLENÍ NA PŮL CESTY

Prvním problémem, kteří uprchlíci řeší ode dne svého příjezdu, je bydlení. Na začátku války jim tisíce českých domácností nabídlo možnost bydlení, často šlo ovšem spíše o krátkodobou, za cenu vlastního uskromnění. Další uprchlíci našli jiná provizorní ubytování, například v rekreačních zařízeních, kde mohou zůstat do letních prázdnin. Tato ubytování mají jen dočasný charakter, což posiluje nejistotu příchozích ohledně jejich budoucího osudu. „Rizikem je jejich vytlačení do substandardních ubytoven, tělocvičen a podobně,“ řekl na konferenci sociolog Daniel Prokop. Upozornil na to, že soustředění velkého množství uprchlíků na jednom místě by vedlo jejich segregaci od většinové společnosti: „To má dopad na volbu jejich pracovních aktivit, ztěžuje to i úspěch dětí ve školách.“

Na konferenci zaznělo, že jedním z krátkodobých řešení může být větší finanční podpora ubytování uprchlíků v domácnostech a hotelech, ne jen formou symbolického „poděkování“ za solidaritu, ale tak, aby to ubytovatelům pokrylo skutečné náklady a částečně jim i nahradilo ušlé příležitosti za to, jak jinak by mohli se svými prostory naložit. Díky tomu by ubytování uprchlíků mělo být dlouhodobě udržitelnější, lidé by se pro ně rozhodovali nejen z altruistických, ale i racionálních důvodů. „Je to tak na půl cesty,“ hodnotí Daniel Prokop situaci měsíc po konferenci. „Zvýšily se platby hotelům, jak jsme navrhovali, zvýšily se platby domácnostem. Ale úplně optimální ta opatření nejsou. Momentálně panuje takový klid před bouří.“

Z hlediska dlouhodobé integrace příchozích totiž není jiné cesty než hledání dlouhodobých řešení jejich bydlení, tak aby nevznikala segregovaná „uprchlická města“. Tím je především výstavba obecních bytů, garantovaný nájem v komerčním nájemním

bydlení a podpora rekonstrukce soukromého bytového fondu, pokud tyto byty budou určeny pro ohrožené skupiny. Program výstavby obecních bytů sice již existuje, nicméně, jak poznamenává Daniel Prokop: „Řada opatření tam tímto směrem jde, ale všechna mají nějaké nedostatky.“

NEJDE O TO, PŘIDAT ŽIDLIČKU DO KAŽDÉ TŘÍDY

Druhou důležitou oblastí je vzdělávání ukrajinských dětí. Český vzdělávací systém nyní prochází velmi obtížným úkolem: pojmout desetitisíce žáků, kteří neovládají češtinu a často jsou ve špatném psychologickém stavu po prožitých hrůzách. To vše v situaci, kdy mateřské školy a gymnázia už tak praskají ve švech, v hlavním městě a okolí se to týká i mnoha základních škol. Odborníci ale důrazně varují před vytvářením speciálních ukrajinských tříd, to by opět vedlo k segregaci, oddělování ukrajinských a českých dětí a těžší uplatnění mladých Ukrajinců při dalším studiu nebo práci. Vládní úředníci si teprve postupně uvědomovali, že integrace ukrajinských dětí do škol neznamena jenom „přidat židličku do každé třídy“. Důležité je mimo jiné zajistit pro děti adekvátní výuku češtiny. V České republice bylo v březnu 2022 406 škol s výukou češtiny pro cizince, nyní jich ale budeme potřebovat o tisíc až dva tisíce více, přičemž zapojit by se mohli studenti nebo učitelky ukrajinského původu. Žákům středních škol by mělo být umožněno pokračovat ve studiu na škole odpovídající jejich původnímu zaměření, což znamená „nedrtit“ ukrajinské žáky požadavkem od začátku přesně vyhovět českým osnovám. Vláda už udělala jeden cenný krok: při přijímacích zkouškách na střední školy v dubnu umožnila ukrajinským dětem konat přijímací zkoušku CERMAT jen z matematiky, a tím alespoň malé části z nich otevřela rovnou cestu ke studiu.

„Myslím, že v oblasti vzdělávání vidíme největší posun k lepšímu,“ hodnotí sociolog Daniel Prokop, jak se situace změnila ke konci dubna. „Zpočátku tu panovalo nadšení pro zakládání ukrajinských škol, nyní už úředníci vnímají, že začlenění do českých škol je lepší varianta, a k tomu bylo napřeno i více financí. Pořád ale přetrvávají nedostatky v podpoře učitelů a řízení systému.“

Školy nejsou pro ukrajinské děti navíc důležité jenom kvůli vzdělávání: „Jejich prostřednictvím by se měly naplňovat také psychosociální potřeby dětí, prevence rozvoje posttraumatické stresové poruchy,“ připomněla na konferenci odbornice na speciální pedagogiku Klára Laurenčíková. Také Daniel Prokop upozorňuje na to, že v současné době se příliš neřeší volnočasové aktivity dětí, a vidí zde velkou příležitost pro filantropickou činnost: „Bylo by to hodně potřebné z hlediska jejich duševního zdraví, osvojování češtiny i začlenění do kolektivů. Kdyby vznikl program, v němž soukromí donoři zaplatí polovinu nákladů a druhou polovinu dodá například obec, pomohlo by to mnoho dětí dostat do hudebních kroužků, fotbalových oddílů a podobně.“

OTEVŘÍT MOŽNOSTI KVALIFIKOVANÝM

Třetím pilířem, na němž stojí integrace ukrajinských uprchlíků do české společnosti, je práce. Studie PAQ Research důrazně doporučuje, aby Ukrajinky nebyly tlačeny do toho, přijmout okamžitě jakoukoli práci. To by je zatlačilo do nekvalifikovaných nízkopříjmo-vých profesí, což by jednak přispělo k jejich oddělení od většinové společnosti, jednak by to v těchto povoláních vedlo k dalšímu snižování už tak velmi nízkých mezd. Plynuly by z toho sociální problémy nejen pro Ukrajince, ale také pro Čechy, kteří v těchto profesích pracují, a ve svých důsledcích pro celou společnost.

Daleko výhodnější je umožnit příchozím, aby si našli práci podle své kvalifikace. Studie doporučuje výrazné usnadnění možnosti uznání zahraničních diplomů a snížení počtu regulovaných profesí, k jejichž výkonu jsou potřeba odborné zkoušky (dnes jich je na 330 a patří k nim třeba i kosmetické služby, malířství pokojů nebo masérství). Důležitá je také možnost jazykového vzdělávání dospělých při zaměstnání, a to zdarma a v pracovní době. Ideální by bylo, kdyby takové kurzy poskytovali přímo zaměstnavatelé. „V oblasti práce se zatím neděje skoro nic,“ kritizuje Daniel Prokop. „Pokud vím, jazykové kurzy pro dospělé moc neexistují, neřeší se takové ty pracovní pseudoagentury a práce načerno. Řekl bych, že v tom je zatím asi největší mezera.“

PROFITOVAT MŮŽEME VŠICHNI

Čím ještě mohou filantropové pomoci v integraci ukrajinských uprchlíků? Klára Laurenčíková poukazuje na příležitosti ve slepých místech systému, témat, jež nejsou prioritou pro stát, a skupin, na které státní vyhlášky nepamatují: „Mohou to být rodiče dětí s postižením, s duševní poruchou, s autismem. Posílení kapacit pěstounů by pomohlo nezletilým, přicházejícím do Česka bez doprovodu.“ Jejich pomoc by byla velmi znatelná v menších projektech s pákovým efektem, jako je například rekonstrukce objektů pro bydlení uprchlíků nebo investice do dětských skupin, která by umožnila matkám malých dětí pracovat. A konečně, obrovskou příležitostí pro filantropy je podpora skupin lidí, kteří se netěší automatickým sympatiím veřejnosti. Patří k nim zejména ukrajinští Romové, jejichž početné rodiny velmi obtížně hledají ubytování, ale také lidé s tuberkulózou nebo AIDS. U všech těchto témat je velkou výhodou soukromých dobrodinců flexibilita: mohou reagovat rychleji než státní byrokracie.

Úspěšná integrace Ukrajinců se neobejde bez spolupráce státu, obcí, neziskových organizací, soukromých podnikatelů i veřejnosti. Pokud se nepodaří, bude to znamenat nejen segregaci Ukrajinců, ale také sociální nespokojenost velké části Čechů. Ale bude–li úspěšná, můžeme z ní profitovat všichni. ■



*„Jediná cesta
je ta ve vlastním
nitru.“*

–Rainer Maria Rilke

Dávat i druhé šance

Text **Pavla Aschermannová**
Foto **Nadace 3WFoundation**

Adam, Mariusz a Valdemar Wałachovi loni zřídili Nadaci 3WFoundation a převádějí do ní majetek v hodnotě 1,8 miliardy korun. Část jejich podpory směřuje ke křesťanské

organizaci Mezinárodní vězeňské společnosti, jež pomáhá najít cestu k dobru těm, kteří z ní během života sešli: odsouzeným pachatelům trestných činů.

Co s vámi udělala válka na Ukrajině? Změnila nějak vaše postoje životní a duševní rozpoložení?

Mariusz: Stejně jako pro mnohé další i pro nás byla otevřená válka na Ukrajině šok. Trinec, kde sídlí naše nadace a investiční firma, je jen asi pět hodin autem od hranice s Ukrajinou; o to více jsme si možná uvědomili, že v životě člověk nemá nic jisté.

Valdemar: Naše názory to asi nijak nezměnilo, spíš jsme si znova uvědomili, jak moc je lidský život křehký. I to, že jsme v Evropě častokrát dost pohodlní, že některé naše „problémy“ jsou častokrát úplně malichernosti.

Jak válka zamíchala s vašimi prioritami v oblasti dárcovství?

Valdemar: Jako „startupová“ nadace máme tu výhodu, že můžeme reagovat velmi rychle. Máme určité množství darů vyhrazených na tzv. „spontánní dávání“, tedy právě na podobné situace. Hned druhý den po útoku na Ukrajinu jsme poslali větší finanční dar na pomoc Ukrajině.



Adam: Ten samý den jsme také jako Nadace 3Wfoundation ve spolupráci s naší sesterskou organizací EGCC otevřeli fond na pomoc Ukrajině, přes který jsme oslovili náš network dárců napříč Evropou, v USA nebo i v Asii. Skrze tento fond podporujeme klíčové křesťanské organizace na Ukrajině a v zemích, které přijímají uprchlíky.

Mariusz: Máme výhodu v tom, že s organizacemi, které nyní podporujeme na Ukrajině, spolupracujeme dlouhodobě, víme, jak pracují, co dělají a jak je nejlépe můžeme podpořit. Naše plány tedy situace na Ukrajině určitě změnila, naše priority ale ne. Projekty a organizace, které na Ukrajině podporujeme, stále dělají práci v souladu s naším posláním.

Myslíte, že je v pořádku upozadit nyní oblasti podpory pro občany ČR a plně se soustředit na lidi prchající před válkou?

Myslíte, že se to teď děje? Vidíte v tom nějaká rizika?

Valdemar: My osobně se snažíme i přes množství času, který tráví náš tým pomocí Ukrajíně, pokračovat v našich normálních grantech. Uvědomujeme si, že odsunout tyto organizace do pozadí by mohlo způsobit dost škody. Válka na Ukrajině je tragédie, ale nemůžete říct ostatním organizacím, ať prostě počkají, že se teď zaměřujeme na něco jiného.

Adam: Je to velký záprah pro celý náš tým, ale na druhou stranu si uvědomujeme, že se chceme zaměřit jak na pomoc Ukrajíně, tak neupozadovat naše stávající partnerské organizace. Ukrajíně se zároveň věnujeme dlouhodobě. Krátce po vypuknutí války začalo Ukrajinu podporovat mnoho různých lidí, což je skvělé. Věřím ale, že ta největší potřeba se teprve bude postupně ukazovat, chceme tedy i k podpoře na Ukrajině přistupovat strategicky a dlouhodobě i v momentě, kdy odezní ten největší „boom“.

Mariusz: Máme feedback od některých našich podporovaných organizací, že je nyní daleko těžší najít dary. Na jednu stranu je skvělé, že se v prvních týdnech války lidé semkli a opravdu spousta lidí se rozhodla Ukrajině a uprchlíkům pomoci. Na druhou stranu je třeba myslet i na to, že potřeby ostatních organizací nezmizely, naopak, můžou být kvůli odlivu některých dárců i větší. Rodičům dítěte s postižením nemůžete říct, že teď mají s velmi potřebnou rehabilitací počkat, protože se zaměřujete na podporu něčeho jiného.

Téma tohoto speciálu Umění darovat je duševní zdraví. Ve válce je duševní zdraví ve velkém ohrožení a to se týká i nás, kteří válku sledujeme z dálky. Máte nějaké své způsoby či metody, jak si alespoň částečně udržet duševní pohodu?

Adam: Strach, pocit bezmoci nebo úzkost jsou asi v podobné situaci do určité míry normální. A v prvních dnech války jsme tyhle emoce určitě prožívali. Člověk sleduje média a čeká, jak se situace vyvíjí, jestli je Kyjev stále svobodný a ukrajinský prezident stále naživu. A zároveň přemýšlí nad tím, jak dlouho to tak zůstane. Mně osobně pomáhá prakticky se zapojit, zjistit, jak můžeme jako nadace nebo network dárců pomoci, jaká je naše role. Zmapovat situaci a poté vypracovat strategii naší pomoci. Zároveň je pro mě ale velmi důležitý čas v modlitbě. Každý den se snažím vyhradit si čas a opravdu se ztišit. Nejen mluvit k Bohu, ale taky mu naslouchat třeba skrze to, co čtu v Bibli. Pomáhá mi to zaměřit se na to, na čem opravdu záleží, a mění to můj pohled na mnohé věci.

Bojíte se Ruska? Myslíte, že nám hrozí ze strany Ruska nebezpečí?

Mariusz: Neřekl bych, že se bojím Ruska. Spíš mě opravdu mrzí, v jaké situaci Rusko je. To, kolik lidí naprosto podléhá ruské propagandě a upřímně věří, že současná situace vede k něčemu dobrému. Mrzí mě, že na rozdíl od Německa nikdy Rusko jako země nereflektovalo v minulém století svou minulost, a tím si zadělali na mnohé problémy, které dnes vycházejí na povrch.

Adam: To největší nebezpečí není podle mě Rusko, ale lidské ego, pýcha a snaha dosáhnout toho, co chci, i když to způsobuje obrovské utrpení. To vidíme teď v Rusku, ale častokrát i jinde.

Jak u nás fungují neziskové organizace? Některé podporujete již dlouho, kdybyste tedy porovnali úroveň neziskového sektoru u nás a například v Polsku, jak jsme na tom?

Valdemar: Osobně vidím v posledních asi deseti letech velký posun ve fungování neziskovek v ČR. Jasně, některé stále nefungují tak efektivně, jak by mohly, ale zároveň častokrát vidím touhu jejich fungování zlepšovat.

Mariusz: Polsko je daleko větší země a tak jsou některé neziskové organizace tam o kousek dál. Zároveň jsou tam ale jiné, které

jsou daleko více „zakonzervované“, je těžké je nějak měnit a posouvat dopředu.

V rozhovoru pro DVTV jste zdůrazňovali potřebu smysluplného dárcovství. Co je z vašeho pohledu smysluplné a které dárcovství již smysluplné není? Když pošlu 1000 korun na účet Člověka v tísní, je to smysluplné dárcovství?

Valdemar: My sami se snažíme dávat strategicky. Jsme srdcem podnikatelé, chceme vidět, že naše dávání má co možná největší smysl a dopad, i když někdy může být těžké to měřit nebo posuzovat. Neznamená to ale, že jiný způsob dávání není smysluplný, tedy, že nemá smysl.

Adam: Různí lidé podporují různé věci a každý funguje jinak. Někdy dá člověk dar a jeho motivací je třeba nějaký emocionální podnět. To ale není nic špatného, pokud jdou tedy peníze na dobře fungující organizace. Jak zmiňoval Valdemar, my se spíš zaměřujeme na strategičtější podporu organizací. A nedáváme pouze peníze, ale zároveň se v některých případech snažíme pomoci i jinak skrze mentoring, propojení, sdílení know–how a tak dále.

Když se pustíme přímo do tématu lidí ve věznicích a po propuštění, kde vidíte největší problémy a systémové překážky?

Valdemar: Osobně si myslím, že jeden z velkých problému je délka trestů v Česku. Máme zde jedny z nejdelších trestů v celé EU. Prakticky to pak znamená, že odsouzení často za dobu trvání trestu přijdou o sociální kontakty s rodinou a přáteli. Chybí také častokrát příprava na propuštění, takže vězeň po x letech ve vězení odchází bez jakékoliv větší přípravy a podpory po propuštění doslova s pár stovkami v kapse a v oblečení, ve kterém do věznice přišel. Často neví, kde tu noc přespí, kde sežene práci, jídlo, podporu… Riziko recidivy je pak velmi vysoké. Odchod z vězení je tak paradoxně častokrát pro odsouzené ještě těžší než čas, který ve vězení stráví.

Proč vlastně pomáhat lidem opouštějícím věznice? Proč jim pomáháte vy?

Mariusz: Těch důvodů je několik. Jednak jsou ty čisté praktické. Například recidiva vězňů u nás je celkem vysoká, jeden den ve vězení stojí český stát asi tisíc třista korun za vězně. To je jako noc v celkem pěkném hotelu s polopenzí. Stát tak zbytečně utrácí

spoustu peněz. A samozřejmě pokud snížíte recidivu a ten problém se řeší holisticky, vytváříme tím bezpečnější společnost.

Valdemar: Ale největší důvod je opravdu to, že vnímáme, že tomuto tématu podpory se věnuje málokdo. Vězeňství je taková Popelka v českých neziskovkách, není to úplně „sexy“ líbivé téma, které by zajímalo moc lidí a přitom je třeba se jím zabývat. A právě proto jsme se rozhodli na něj zaměřit, protože je jinak častokrát filantropicky i jinak přehlížené.

Adam: A jako křesťané opravdu vnímáme to, že máme podporovat i ty lidi, kteří jsou možná na okraji společnosti a někdy by dokonce řekl, že si ani pomoc nezaslouží. Chceme i jim dát šanci. Nejde jen o to, aby změnilo své chování navenek. Ale možná aby sami prožili nějakou hodnotovou vnitřní změnu, která pak povede k proměně jejich chování.

Jsou lidé, kteří opakovaně páchají trestné činy a pohled většinové společnosti na ně je, že pomáhat jim je marné, že se nezmění. Co si myslíte vy? Má smysl jim pomáhat?

Mariusz: Je to často běh na dlouhou trať, i přesto ale věříme, že pomáhat jim má smysl. Někdy vidíme příběhy těch, kteří se změnili, a i když to jsou možná u recidivistů méně časté příklady, stojí pak za to.

Ve své práci se zabýváám také tím, jak jsou u nás ukládány tresty, jak fungují alternativní tresty, kumulace trestů či odsuzování za drobné krádeže v recidivě. Ve věznicích potkávám lidi, kteří z nezralosti či neznalosti několikrát porušili alternativní trest a nakonec skončili na mnoho let ve vězení. Mezi klienty máme také lidi, kteří za krádež v řádu pár korun skončili ve vězení, protože šlo o opakovaný trestný čin. Vidíte v těchto oblastech nějaké možnosti změny k lepšímu?

Valdemar: Určitě je zde velká příležitost přistupovat ke trestům jinak, používat alternativní způsoby trestů. Často se říká, že zranění lidé dál zraňují ostatní a věřím, že tomu tak je. Ne všichni začínáme na stejné startovní čáře a ne všichni máme stejné podmínky do života – výchovu, zázemí, vzdělání. Některí lidé se už jako velmi mladí ocitnou v problémech a dlouhý trest ještě umocní jejich situaci, zatvrdí se a ocitnou se v bludném kruhu.

Adam: U některých lidí se zase nastrádá větší množství menších přestupků a člověk

pak skončí vězení třeba na tři roky, i když není reálně pro společnost nebezpečný. A pobyt ve vězení situaci naopak vyhrotí. Myslím, že by soudy měly některé situace vyhodno–covat individuálně, snažit se opravdu pomoci s nápravou, opravdu si uvědomit následky svého chování a ne jen trestat.

Co především chybí lidem opouštějícím vězení? Jak by se jim dalo pomoci, aby neopakovali kriminální vzorce chování a pokusili se o životní změnu?

Mariusz: My sami nejsme experti na recidivu a následnou péči. To byste si museli opravdu pozvat odborníky. Ale osobně si myslím, že český systém vězeňství je nastavený tak, že vězně prostě trestá, místo aby problém řešil do hloubky. Nepomáhá jim však reálně se připravit na návrat do společnosti. V rámci projektu následné péče organizace Mezinárodní vězeňské společenství poskytuje mentorskou péči, to, že se odsouzenému už ve vězení někdo věnuje a po propuštění je mu pak oporou, prakticky i mentálně. Některí mentoři jsou v kontaktu s propuštěnými dokonce roky a dokážou částečně nahradit i rodinu.

Na stránkách vaší nadace píšete: „Pomáháme lidem najít cestu k dobru a věříme, že každý člověk má dostat šanci žít plnohodnotný život ve fyzické,

duševní i duchovní rovině.“ Co je podle vás ta cesta k dobru? Co vidíte nyní jako nejdůležitější úkol pro naplnění vaší vize?

Adam: Cesta k dobru může znamenat mnoho různých věcí. Někdo v tom vidí to, že podpo–rujeme dobročinné organizace, někdo zase to, že se věnujeme lokálním spolkům a jejich podpoře. Pro nás to je ale nejvíc o tom mít osobně příležitost poznat, o čem je opravdu náš život, proč jsme vůbec tady. Asi hodně z nás někdy přemýšlí nad tím, že existuje někdo nebo něco nad námi. Že náš život je o něčem víc. Ale často máme zkreslené představy o tom, co je víra. Někdy máme pocit, že křesťanství je soubor pravidel, příkazů a zákazů. Ježíš ale mluví o něčem úplně jiném. Církev není „muzeum pro svaté“, je to „nemocnice pro nemocné“, místo, kde se schází lidé, kteří vědí, že mají spoustu chyb, ale zároveň vědí, že i přesto je Bůh miluje. Věřím, že Ježíš může proměnit lidská srdce a ty proměněná srdce pozitivně promění celou společnost. Proto podporujeme zejména křesťanské projekty, protože klíčem k pozitivní změně je proměna lidského srdce. Nechceme nikoho nutit k tomu, aby konal dobro. Ale můžeme ukázat lidem cestu, když budou chtít. Ukázat jim, kolik naplnění může člověku přinést, když nebude zaměřen jen na sebe, ale i na ostatní. ■



ADAM, MARIUSZ A VALDEMAR WAŁACHOVI
Pocházejí z Těšínského Slezska. Spoluzaložili a řídí společnost Aternus Investment Group, fond investující do technologií a startupů. V devadesátých letech byli největšími evropskými obchodníky s mákem, vymysleli značku džusů a limonád Relax a vybudovali úspěšnou firmu Walmark, která ovládá část světového trhu s vitaminy a doplňky stravy. Dobročinnosti se bratři Wałachovi věnují od 90. let, na různé charitativní účely dávali každoročně část zisku Walmarku, zároveň poskytovali dary i jako soukromé osoby. V letošním roce na své dlouhodobé filantropické aktivity navázali založením Nadace 3WFoundation, do které převádějí majetek v hodnotě 1,8 miliardy korun. Díky tomu patří k největším soukromým dárcům v Česku.

Reforma, která boří ploty

Duševní zdraví je ve veřejném prostoru stále důležitějším tématem, systém péče v České republice se novým trendům však přizpůsobuje jen pomalu. Jaké změny přináší reforma péče o duševní zdraví v Česku, kterou připravuje ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s dalšími resorty? A jakou roli v ní mohou sehrát filantropové?

Text **Pavla Aschermannová**
Barbora Šťastná



Až tři miliony Čechů podle odhadu odborníků každý rok pocítí příznaky duševního onemocnění. Jen malá část z nich však vyhledá odbornou pomoc, jednak kvůli tomu, že svou psychickou nepohodu neumějí nebo nechtějí takto pojmenovat, ale i kvůli obtížné dostupnosti ambulantní péče, na kterou se čeká celé měsíce.

Na druhou stranu je tu skupina vážněji duševně nemocných lidí, kteří tráví celá léta v lůžkových zařízeních, protože systém neví, co jinak s nimi.

„Jedním z důvodů, proč je téma duševního zdraví oproti tomu fyzickému stále opomíjené

je zřejmě ten, že duševní obtíže často nejsou na první pohled vidět a řada z nás je na sobě či ve svém okolí neumí včas identifikovat,“ říká Klára Laurenčíková, speciální pedagožka, která se podílí na nynější reformě psychiatrické péče. Zdůrazňuje, že duševní zdraví není definováno jenom nepřítomností nemoci: „Označuje úroveň celkové psychické pohody každého z nás. Je to stav, ve kterém má člověk schopnost kognitivně, emočně a společensky fungovat, uvědomovat si vlastní schopnosti, vypořádávat se se stresem každodenního života, pracovat produktivně, být přínosem pro svou komunitu a žít uspokojivý život.“

Duševní zdraví všech z nás výrazně ovlivnila pandemie covidu: „Dokazují to četnější kontakty krizových linek, ale také nárůst ekonomických problémů v rodinách, zvýšený výskyt domácího násilí a dalších

patologických jevů,“ říká Klára Laurenčíková. Na druhou stranu obtížná situace má i svůj pozitivní přínos, téma duševních onemocnění se totiž díky tomu zviditelnilo, stalo se předmětem celospolečenské diskuse. „Situace je natolik vážná, že se o podporu duševního zdraví začala více zajímat široká veřejnost, politici i média,“ dodává odbornice.

Nyní se do našich životů promítá i válka na Ukrajině. „Jde o další stresový faktor, který se nakupil na faktory, které tu byly. Je to krize, která se nás dotýká i fyzicky. Sice přímo nepadají bomby, ale utíkají lidé před bombami. Je to náročná situace a jako každá jiná náročná situace se promítá do psychiky,“ konstatuje Petr Winkler, nový ředitel Národního ústavu duševního zdraví. To vše způsobuje, že na téma nemocí duše se začínáme dívat jinak než doposud.

V LÉČEBNÁCH A V AMBULANCÍCH

V uplynulém století byly pilíři péče o duševní zdraví psychiatrické léčebny, ve kterých pacienti, většinou utlumení léky, nečinně trávili léta i desetiletí bez perspektivy na propuštění. Těmto zařízením, jejichž prototypem se stala nemocnice ve filmu *Přelet nad kukačím hnízdem*, se navzdory deklarovaným cílům dařilo hlavně izolovat pacienty od „normální“ společnosti. Před rokem 1989 je komunistická moc v Československu navíc zneužívala jako nástroj pro šikanu lidí nepohodlných režimu, ve velkém například těch, kteří se chtěli vyhnout vojenské službě. Po revoluci tento politický aspekt vymizel, ale podoba léčeben se příliš nezměnila. Navzdory tomu, že náklady systému jsou značné: měsíční hospitalizace stojí veřejné pojištění v průměru sto tisíc korun. Alternativou je domácí a komunitní péče, kdy se pacienti mohou v rámci svých možností zapojovat do normálního života. „V západní Evropě je v posledních letech jasně patrný trend jít cestou vyvážené péče, kde těžiště služeb spočívá v komunitní podpoře,“ uvádí Klára Laurenčíková.

Na druhé straně pacienti, které v jejich běžném životě trápí „jen“ úzkost nebo mají příznaky lehčí deprese, čekají celé měsíce na možnost návštěvy ambulance terapeuta. „Způsobeno je to především tím, že je velmi málo klinických terapeutů a psychologů, kteří jsou placeni ze systému veřejného zdravotního pojištění, což je chronický problém české péče o duševní zdraví,“ říká Petr Winkler. „Změně brání odborné společnosti, které na jedné straně mají zájem na tom, aby byla péče poskytovaná co nejkvalitněji. Podle mě jsou tím ale spíš blokovány služby, ze kterých by lidé profitovali. Je spousta kvalitních terapeutů, kteří nesplňují předpoklady, aby mohli být financováni ze systému veřejného zdravotního pojištění. Já bych byl v této věci daleko pružnější a myslím, že je na čase tyto přísné regulace změnit.

Nicméně poptávka bude vždycky větší než nabídka. Pořád budou lidé odkázáni i na soukromou péči.“

REFORMA NAPŘÍČ RESORTY

Péče o duševní zdraví není jen zdravotnickou záležitostí, dotýká se velmi mnoha oborů, v jejichž koordinaci má nezastupitelnou úlohu stát: „Vzhledem k tomu, že podpora péče o duševní zdraví nezahrnuje pouze zdravotní služby, ale také oblast prevence stresu a psychosociální zátěže, vzdělávání, bydlení, zaměstnání a sociální rehabilitaci, role státu je naprosto stěžejní a dobře nastavená mezirezortní spolupráce nezbytností,“ potvrzuje Klára Laurenčíková.

Ministerstvo zdravotnictví nyní uskutečňuje reformu péče o duševní zdraví, jejíž strategie byla vytyčena už v roce 2013, ovšem začala být uskutečňována až o čtyři roky později. Co je jejím cílem? Co se v našem každodenním životě změní, až bude tento cíl naplněn? „Měla byste být schopná si lépe vědět rady. Měla byste být vybavena základními schopnostmi a dovednostmi, jak se starat o své duševní zdraví. Duševní zdraví není jen absence duševního onemocnění, je to nějaká škála, na které se pohybujeme, a to, že nemáme diagnostikováno duševní onemocnění, neznamená, že bychom nemohli zvýšit kvalitu svého duševního života. Měla byste mít k dispozici služby, které by včas identifikovaly problém. Často se duševní onemocnění děje v kontextu fyzického onemocnění. Lékaři, kteří pracují s fyzickým onemocněním, by měli být schopni to identifikovat a ošetřit. Měla byste to vidět i na svých dětech, které budou ve škole více informovány, což by se mělo pozitivně odrazit v jejich životech. A měla byste to vidět na svých rodičích – kdyby se u nich rozvinuly nemoci související se stářím. Už v primární péči bude lékař schopen to identifikovat a navázat na služby, které budou potřebovat a které jim umožní větší kvalitu života pro rodiče i celou rodinu,“ vyjmenovává Petr Winkler.

Jedním z konkrétních cílů reformy je také ústup od dlouhodobých hospitalizací v psychiatrických nemocnicích u pacientů, u nichž je to možné, a posílení ambulantní péče, aby lidé nezůstávali dlouhodobě na lůžku a přitom měli zajištěnou dlouhodobou psychiatrickou péči. Zkrátka, méně izolace pacientů od běžného světa, aniž by přitom svému psychiatrovi „zmizeli z radaru“. „V rámci reformy jsou pilotovány nové služby podporující zajištění komplexní a včasné péče, přesun péče do přirozeného

prostředí včetně zapojení klienta a jeho rodiny do léčebného procesu, podporu společenské integrace a zdravotního i sociálního zotavení. Služby pro lidi s duševním onemocněním se přesouvají více do komunity a staví na multidisciplinární spolupráci odborníků ze zdravotního, sociálního i školského sektoru. Cílem je důstojný, svobodný a plnohodnotný život lidí s duševním onemocněním v přirozeném prostředí,“ vysvětluje Klára Laurenčíková.

Jednou z hlavních překážek naplňování cílů této reformy je „resortismus“, tedy izolace jednotlivých ministerstev. Kromě ministerstva zdravotnictví totiž v péči o duševní zdraví sehrává důležitou roli i ministerstvo práce a sociálních věcí, školství, financí a ministerstvo pro místní rozvoj. Řešením má být nová strategie, Národní akční plán pro duševní zdraví, který prodlužuje a zpřesňuje reformní plány až k roku 2030. Zaměřuje se také na širší skupiny lidí, kteří potřebují pomoc: pacienti s ADHD, depresí, úzkostí, poruchami osobnosti či demencí. „V každé cílové skupině je třeba systém zlepšit, mít více multidisciplinární práce týmů, které jsou v komunitě, větší podpora neformálního prostředí, aby lidé, kterým propuklo duševní onemocnění, mohli déle zůstat doma a neodcházeli okamžitě do ústavů,“ říká Petr Winkler.

Zcela novým prvkem v systému jsou takzvaná Centra duševního zdraví. Nejde o psychiatrické nemocnice, ale multidisciplinární týmy, složené obvykle z psychiatra, psychologa, psychiatrických sester a sociálních pracovníků, které navštěvují pacienty u nich doma, anebo komunitní služby, které tyto profese soustředí na jednom místě. Právě tyto týmy by měly umožnit části pacientů opustit léčebny a začít podle svých možností fungovat v běžné společnosti. Už to, že různé profese spolupracují, je u nás novinkou, protože v uplynulých letech měly tendenci spíše se proti sobě navzájem vymezovat. Během první vlny jich vzniklo třicet, v budoucnu by jich měla působit až stovka. Podle prvních zkušeností se díky Centřům duševního zdraví u pacientů, kteří mají jejich služby k dispozici, snižuje pravděpodobnost další hospitalizace o sedmdesát procent.

ODSTRANIT STIGMA

Dalším důležitým prvkem uskutečňované reformy je působení na nejširší veřejnost, tak, aby péče o duševní zdraví přestala být vnímána jako cosi, co se odehrává za vysokými zdmi nemocnic a týká se jen „bláznů“, ale stala se tématem všedního života, které se týká doslova každého. Petr Winkler hovoří o duševní gramotnosti: „Je to něco, co by každý člověk měl mít. Je definována čtyřmi komponenty: první komponent – schopnosti a znalosti, jak si získat a udržet duševní zdraví, druhá – porozumění tomu, co to jsou duševní onemocnění a jak se léčí, třetí – pozitivní postoje k duševnímu zdraví obecně a k lidem s duševním onemocněním, čtvrtá komponenta – schopnost efektivně vyhledat odbornou pomoc, když už na problémy nestačím sám.“

Velkou roli zde hraje destigmatizace duševních onemocnění. Částečně ji za nás provedla pandemie covidu, kdy se ve veřejném prostoru začalo daleko více mluvit o tom, jak se cítíme v lockdownu, o úzkostech, depresích a vyhoření. Vědci ovšem zatím nedisponují konkrétními čísly, která by doložila, jak se postoje veřejnosti posunuly k lepšímu: „Mám takový pocit, ale nemám k tomu data,“ říká Petr Winkler, který je v rámci reformy právě gestorem projektu destigmatizace. „Vidím, že se to komunikuje ve veřejném prostoru, vidím i to, jak jsou tato témata přijímána například na ministerstvu školství. Programy duševní gramotnosti by v jedenadvacátém století měly patřit bezpodmínečně ve školách do toho, co se děti ve škole učí.“ V rámci reformy se tématu věnuje kampaň Na rovinu, která upozorňuje, že duševní problémy jsou běžná část života.

„Je nutná osvěta, otevřená diskuse a cílené vzdělávání v tématech duševní gramotnosti – jako jsou posilování psychické odolnosti, sebepéče a práce s krizí,“ doplňuje Klára Laurenčíková. „K osvětě vydatně napomáhá například web Národního ústavu duševního zdraví opatruj.se nebo každoročně pořádané Týdny duševního zdraví. Téma je potřeba integrovat do rámcových vzdělávacích programů do škol a zároveň jej začlenit i do pregraduální přípravy budoucích učitelů. Na obojím se nyní pracuje a věřím, že se můžeme těšit na řadu dobrých změn.“

POMOC KOMUNITÁM

Jaké jsou v rámci zlepšení péče o duševní zdraví v Česku příležitosti pro filantropy? Samozřejmě je zde možnost podpořit jednu z neziskových organizací, které už léta naplňují ideu umožnit psychiatrickým pacientům každodenní život mimo nemocnici díky poskytování sociálních a komunitních služeb. Jednou z největších je Fokus Praha, ale mnohé další působí lokálně v jednotlivých městech.

Další významnou příležitostí je sociální bydlení. Zhruba čtvrtina dlouhodobě hospitalizovaných pacientů nemůže odejít domů prostě proto, že žádný domov nemají, a mnoha dalším trvale hrozí pád do bezdomovectví. Strategie ministerstva zdravotnictví sice počítá s využitím fondu obecních bytů, ale obce a města mají o byty spíše nouzi – zejména nyní v kontextu přílivu uprchlíků z Ukrajiny. Výstavba sociálního či chráněného bydlení je tedy další cestou, jak nápravě naší psychiatrické péče významně pomoci.

Konečně třetím velkým tématem je zpřístupnění terapeutické péče každému, kdo ji potřebuje, aniž by si musel klást otázku, jestli je „normální“ nebo „blázen“.

Obecně lze říci, že filantropickou příležitostí je každý projekt, který vyvádí psychiatrické pacienty z izolace do běžného světa a boří bariéry, na něž duševně nemocní narážejí, ať už v doslovném slova smyslu v podobě plotů okolo nemocnic, přes bariéry, jež musejí překonávat v běžném životě při hledání zaměstnání nebo na úřadech, až po bariéry v naší mysli.

PILÍŘE PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Psychiatrické ambulance a praktičtí lékaři. Ordinance, kam pacienti pouze docházejí. Aktuálně jich existuje 1015, z toho 142 dětských, 67 sexuologických, 31 věnovaných návykovým nemocem a dvě gerontopsychiatrii.

Psychiatrická oddělení běžných nemocnic. Existuje 28 oddělení s 1366 především akutními lůžky.

Psychiatrické nemocnice. Aktuálně 22 nemocnic s 8618 lůžky, z toho dvanáct nemocnic pro dospělé, tři dětské, tři léčebny závislostí. Zaměřují se na pacienty, kteří vyžadují dlouhodobější péči. Mají převahu lůžek následné péče, v rámci reformy ale přibývají i akutní lůžka.

Centra duševního zdraví. Multidisciplinární týmy, které propojují psychiatrii, psychologii, ošetrovatelskou a sociální práci. Nyní jich je v provozu třicet, podle reformy jich má vzniknout až sto.

Ambulance psychoterapeutů. Většina jich je soukromých a jen menší část má smlouvy se zdravotními pojišťovnami. ■

Jak newy- horeť

Duševní zdraví je produkt, který si můžete koupit v mnoha podobách. Lekce meditace, doplňky stravy, příručky o seberozvoji. Co z toho ale naší duši skutečně pomáhá?

Text **Barbora Šťastná**

Pamatujete si ještě na ty časy, kdy pojmy jako psychohygienu, vyhoření nebo spirituální krize zaznívaly jenom v odborných příručkách a ordinacích psychoterapeutů? Dnes je to jiné. Knih o motivaci, seberozvoji a osobnostním růstu jsou plné regály v knihkupectvích a najdete je ve stojanech v každé letištní trafice.

Kdekdo má svého mentora, kouče nebo guru. Na sociálních sítích jsme bombardováni moudrými motivačními citáty. Lifestylová média chrlí populárně psychologické články typu “pět způsobů, jak žít přítomným okamžikem”. Zaměstnavatelé nabízejí zaměstnancům lekce jógy jako firemní benefity a meditace se pro mnohé z nás stala součástí běžné ranní rutiny.

Ale přiznejme si: proč to všechno děláme? Není to jen další způsob, jak ze sebe vymáčkout ještě vyšší výkon? Jak se přinutit „fungovat“ i ve chvílích, kdy nám prostě docházejí síly? „Sebe si nesu svůj otrok, sebenegr,“ zpívala Monika Načeva v jednom z ikonických songů devadesátých let, a dnes lze text Jáchyma Topola vnímat i jako popis úporné snahy zapráhnout péči o umořenou duši do služeb vlastního přebujelého ega. Protože kdo z nás si upřímně dovolí něco nezvládat, aniž by se cítil jako loser? Skutečně si umíme dát šanci zvolnit, vypadnout z tempa?

SNAŽIT SE VÍC A VÍC

Syndrom vyhoření poprvé popsal před osmačtyřiceti lety americký psychoanalytik Herbert Freudenberg. Informace o něm měl z první ruky, pozoroval ho totiž sám na sobě. Denně od osmi ráno do šesti večer pracoval s klienty ve své soukromé ambulanci a potom večer se přesouval do bezplatné kliniky v newyorské East Village, kde zajišťoval výcvik dobrovolných sociálních pracovníků. Tam se pracovalo do jedenácti večer. Domů se obvykle dostal až po půlnoci. „Čím víc jsem byl unavený, tím víc jsem se snažil... Když se mne moje žena pokoušela usměrnit, říkal jsem podrážděně, že nepřichází v úvahu, abych dělal méně, že naopak musím dělat více, protože kolem jsou desítky a stovky potřebných,“ popsal později svůj zhoršující se stav. V té chvíli si ho ale sám neuvědomoval,

neviděl, že čím víc se snaží, tím méně je jeho horečná aktivita efektivní. Trvalo několik měsíců, než se nad svým stavem pozastavil. Rozhodl se, že každý den si na magnetofon nahraje deníkový záznam, který bude druhý den analyzovat. „Když jsem si přehrával první záznam, byl jsem zcela zaskočen tónem svého hlasu. Objevil jsem v něm spoustu emocí, kterých jsem si dosud nebyl vědom: vyčerpání, hněv a vztek, depresi, aroganci a při hovoru o rodině také vinu.“

Letos jsou to už tři roky, co WHO zařadila syndrom vyhoření do Mezinárodní klasifikace nemocí a stal se tedy oficiální diagnózou. Jeho oběti ho však často rozpoznají ještě později než doktor Freudenberg, až ve chvíli, kdy se fáze hektické činnosti překloupí do stádia únavy, ztráty nadšení, alergie na lidi a deziluze.

SVÍČKY, MASÁŽE A VLNY POZITIVNA

Lék na syndrom vyhoření se zdá být nabíledni: méně pracovat. Jenže právě to je pro mnoho jeho obětí až ta úplně poslední možnost, ke které sáhnou až ve chvíli, kdy se k psychickým obtížím připojí ty tělesné. Na trhu se zdravím je přece tolik produktů, které v nás vzbuzují dojem, že to jde zařídit i jinak. Od doplňků stravy přes láhve na vodu s „léčivými“ krystaly, meditační aplikace, příručky, masáže, víkendové detoxy až po nefritová vejce, která se mají vkládat do vagíny.

To všechno spadá do sféry wellness, která péči o tělesné a duševní zdraví proměnila v záležitost životního stylu. Vše, co s ní souvisí, se začalo prodávat za více peněz a v hezčích obalech. Často i věci, které by dřív vzbudily rozpaky. Šťáva z kysaného zelí? Nápoj z kapusty? Špetka uhlí do jídla? Kdyby nám to doporučil náš praktický lékař, nejspíš ho nepřiliší ochotně poslechneme, ale když to doporučí celebrita na Instagramu, uposlechneme ji s nadšením a ještě se s tím pochlubíme přátelům. Doplňky stravy za tisíce korun slibují „celkový reset těla i duše“, ve skutečnosti ale obsahují jen běžně dostupné vitamíny a minerály. Ne že by organismu mohly nějak uškodit, ale jejich nejzákladnějším výsledkem je prchavý pocit, že pro sebe něco děláme.

Největší úskalí ovšem spočívá v tom, že z wellness se stal novodobý luxus. Jako by to opravdové tělesné i duševní zdraví bylo

vyhrazeno jenom privilegovaným. Wellness tak na jednu stranu vytváří dojem, že pečovat o zdraví je něco nesmírně náročného na čas i peníze, potřebujete k tomu spoustu drahých produktů a složitých procedur. A na druhou stranu nám sugeruje možná ještě nebezpečnější iluzi: že úzkost, deprese nebo syndrom vyhoření zmizí díky tomu, když si zapálíme vonnou svíčku, rozsvítíme speciální lampu z růžové soli nebo odjedeme na víkend do jógového resortu.

Skutečně pečovat o své duševní zdraví ale znamená něco jiného. S náročnými detoxy a pobyty ve wellness resortech to nemá mnoho společného. Je to mnohem jednodušší a zároveň mnohem obtížnější: proměnit svůj každodenní život. Pokud je náš život od pondělí do pátku tak náročný a stresující, že se z něj musíme léčit detoxikačními víkendy na biofarmách nebo úteky do jógových resortů, kde platíme za to, že tam není wi-fi, pak je s ním nejspíš něco v nepořádku – a pozdrav slunci na pláži za východu slunce to nespraví. Ta proměna je zdánlivě nudná a obyčejná, nedá se moc dobře vyfotit na Instagram. Ale narozdíl od motivačních citátů a fotek avokádového smoothie funguje i ve skutečném životě.

JAKO S NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM

Důležitou součástí této proměny každodenního života je soucit. Nejen s druhými, ale v tomto případě hlavně se sebou samým.

Možná i vy jste se v tuto chvíli lehce pohoršili: „Jakýpak soucit se sebou? To se mám v jednom kuse litovat? Když se mi něco povede, mám si říkat: i ty chudinko? Kam by to vedlo?“ Ale soucit se sebou nemá se sebelítostí nic společného.

Co je to tedy sebe–soucit? Začněme trochu oklikou. „V dnešní době je za lék na všechno považováno vysoké sebevědomí,“ říká profesorka psychologie Kristin Neff. „Odmalička dětem vštěpujeme sebevědomí a věříme, že jim to pomůže ve všemožných životních situacích. A na tom není nic špatného. Problém je, kde to sebevědomí hledáme. Většinou v přesvědčení, že jsme lepší než ostatní, výjimeční, neobyčejní.“ Zadrhne se to v okamžiku, kdy přijdou potíže. Něco se nám nepodaří. Něco nám nejde. A přesně v tu chvíli, kdy bychom sebevědomí potřebovali nejvíc, se najednou



vypaří. Připadáme si jako totální zoufalec. Sebevědomí je zkrátka velmi závislé na úspěchu.

Naproti tomu soucit se sebou samým, pokud ho máme, zůstává po našem boku i ve chvíli, kdy selžeme. I když uděláme průšvih. „Mít soucit se sebou znamená zacházet sám se sebou stejně laskavě jako s dobrým přítelem, dokonce i když se nám něco nepovedlo,“ říká Kristin Neff. Narozdíl od sebevědomí je tedy sebe–soucit přítel do nepohody.

Soucit se sebou a soucit s druhými lidmi jsou podle Kristin Neff velmi těsně propojené nádobý: „Být soucitný znamená uvědomovat si, že my všichni lidé jsme nedokonalí a žijeme nedokonalé životy. Když se nám nedaří, někdy propadáme dojmu, že všichni ostatní všechno zvládají skvěle. A tyto myšlenky nám způsobují ještě více utrpení. Soucitné myšlení neznamená říkat si ‚já jsem ale chudák,‘ ale připustit si, že každému se

někdy něco nepovede. Že moje selhání je normální, protože je to lidské.“

Poněkud překvapivé je její zjištění, že ženy jsou soucitu se sebou samou schopné méně často než muži. Podle ní je to tím, že se více snaží být dokonalé ve všech svých rolích: „Když se opravdu ztotožníte s normou sebeobětování, takové to ‚musím naplňovat potřeby všech lidí okolo mě,‘ na soucit se sebou můžete zapomenout. Zdá se, že právě tyhle typy žen trpí nejvíce,“ poznamenává. Další skupinou lidí, kteří se sebe–soucítem mohou mít problém, jsou úspěšní pracanti, zvyklí sami od sebe neustále požadovat vysoké výkony.

Soucit se sebou se ale podle Kristin Neff dá pěstovat – ať už laskavou péčí o sebe nebo již zmíněnou otázkou: “Co bych v této situaci řekla svému nejlepšímu příteli?” Může to být první krok k tomu, že sami sebe přestaneme vykořisťovat, abychom naplnili nějakou nesmyslně nastavenou představu o tom, jací máme být.

HOTOVO JEDNOU PROVŽDY

Dalším krokem může být realističtější nastavení našich představ o tom, co všechno můžeme stihnout – ať už během jediného dne, nebo za celý život. Nejrůznější systémy time managementu a osobní produktivity nám sugerují dojem, že můžeme stihnout – všechno. Tomu odpovídají i jejich lákavé názvy, jako Mít vše hotovo (v originále Getting Things Done) nebo „inbox zero“ (představa, že se jednou provždy vypořádáme s e–mailovou schránou přetékající nevyřízenými e–maily). Háček je v té iluzi, že k tomu dojde „definitivně“ a „jednou provždy“. Systémy produktivity nás neustále udržují v domnění, že když se budeme řídit jejich pokyny, dobereme se idylické životní fáze, kdy budeme mít už napořád vše pod kontrolou, práce nám už nikdy nebude přerůstat přes hlavu, budeme mít čistou hlavu a čistý stůl. A pokud k tomu nedojde (a ono

k tomu nedojde), je to naše chyba: nebyli jsme dost důslední.

Jenže příručky o tom, jak být efektivnější, nám lžou. Na chvilku možná fungují, podobně jako funguje placebo efekt drahých doplňků stravy nebo vonného kouře ze dřívěk palo santo. Podporují nás ale v představě, že klidu duše dosáhneme tehdy, až vyhovíme všem možným požadavkům svého okolí i těm, které na sebe klademe sami. Ale to se nám nikdy nepodaří. A platí to napříč všemi společenskými vrstvami a celou pracovní hierarchií, od externisty, který si skládá svůj měsíční příjem z několika bídne placených pidiúvazků, až po zakladatele velkých byznysů. Není to proto, že bychom byli nezorganizovaní, líní a neměli dost pevnou vůli. Nýbrž proto, že se dostáváme do „pasti produktivity“.

S tímto pojmem přišel britský spisovatel Oliver Burkeman ve své knize 4000 týdnů. Past produktivity spočívá v tom, že pokaždé, když se blížíme k bodu, kdy bychom jakž takž mohli všechno stíhat, vynoří se něco dalšího, co se jeví jako nutné nebo žádoucí. Řekněme, že každé pondělí ráno spěcháte do kanceláře na radu. Od jistého data se tyto pravidelné porady zruší. Skvělé, řeknete si, a napadne vás, že místo toho můžete v pondělí ráno chodit do fitka. Jdete cvičit jednou, dvakrát, a je to báječné. Jenže postupně se pondělní cvičení stane další položkou vašeho denního seznamu úkolů, kterou nedokážete vynechat bez pocitu selhání. Když cvičení nestihnete, máte výčitky svědomí. A jste ve stejném časovém presu jako předtím.

Zkrátka vždycky, když se zdánlivě už už blížíte k cílové pásce, se cílová páska posune – a znovu máte pocit, že nestiháte. Funguje to podobně, jako když se na ucpané dálnici přidá další jízdní pruh. Teoreticky by to mělo provoz zrychlit a odstranit zácpy, ve skutečnosti ale jenom přibude aut.

NIKDY NEOVLÁDNEME ČAS

Oliver Burkeman hovoří o tom, že naše nároky na sebe samé mohou být nekonečné, ale čas, v němž je můžeme realizovat, je naopak velmi omezený. Na to poukazuje i název jeho knihy – 4000 týdnů prožije člověk, který se dožije osmdesáti let.„Čas je mimo lidskou kontrolu a každý pokus o ‚time management‘ je na něj krátký,“ říká Oliver Burkeman. „Ubíhá stejnou rychlostí pro každého. Nedá se na chvíli stopnout. A nikdy nevíte, kdy ten váš přidělený čas skončí. Ve skutečnosti nikdy nemůžete čas mít, vlastnit, v tom smyslu, v jakém máte třeba peníze. Nemůžete si čas schovat a ušetřit na později. Dostáváte ho ve stále stejném rytmu, bez záruky do budoucnosti.“

Závěr, který z toho Burkeman vyvozuje, je jenom zdánlivě depresivní: smířte se s tím, že nikdy nestihnete „všechno“. Nikdy nebudete „pánem svého času“, právě naopak. Nikdy se nedostanete do stavu, kdy budete mít život v dokonalém pořádku. Když přijmete skutečnost, že naše možnosti jsou konečné a omezené, možná se konečně přestanete soužit tím, že nedokážete dostát

nekonečným požadavkům, které na sebe kladete. Připustíte si, že to zkrátka nejde. A to je velmi osvobozující.

O tom, že přidávání dalších a dalších činností neprospívá naší duševní pohodě, svědčí i studie, kterou provedli v roce 2018 psychologové na Turgers University. Její účastníci měli za úkol napsat seznam deseti činností, které by jim pomohly cítit se v životě lépe. Paradoxním výsledkem studie bylo, že po sepsání seznamu se dobrovolníci cítili výrazně hůř. Cítili výčitky svědomí, že se oněm „šťastným“ činnostem nevěnují, a zároveň si byli vědomi, že ani v budoucnu na to na všechno nebudou mít dost času.

UMĚNÍ DĚLAT MÉNĚ

Ani luxusní wellness produkty, ani sebero-zo-jové příručky slibující zvýšení efektivity nás před vyhořením neuchrání. Zdá se, že prevence je daleko jednodušší, ale zároveň mnohem obtížnější: přijmout svá omezení, dělat toho méně a nevychítat si to. Přestat svou hodnotu spojovat jen s tím, jaký podávám výkon. Přičemž za výkon nemusíme považovat jen práci, ale i odběhané kilometry či hodiny strávené meditací. Zkrátka jakékoli zdolané látky, které můžeme počítat a porovnávat s ostatními nebo s vlastními výkony v minulosti. Pro lidi, kteří se díky svým výjimečným výkonům dobrali úspěchu a skvělého postavení, to je možná jeden z nejtěžších úkolů v životě. Ale je to cesta, jak se učit méně „dělat“ a více jen tak být. ■



2 otázky

Jak pečujete o své duševní zdraví?

Která oblast související s duševním zdravím podle Vás potřebuje nejvíce podpůřit?

Půltuctu filantropů jsme položili dvě anketní otázky, které se týkají hlavního tématu letošního vydání speciálu Umění darovat.

Martin Vohánka, zakladatel firmy Eurowag, zakladatel a předseda správní rady Nadace Blízkosobě

1) Není to jedna věc. Uvědomuji si, že se musím současně dobře starat jak o ducha, tak i tělo. Jsem člověk rádu, pravidelností, což mi pomáhá udržet disciplínu a určitý denní rytmus. Ať už se jedná o stravu, ranní protahování nebo běh několikrát za týden. Myslím na dostatečný spánek a snažím se o rozumný pitný režim. Základem mé psychické kondice jsou každodenní čtvrt hodinové ranní meditace. Oblíbenou součástí mé četby jsou filosofické a duchovní tituly, které mi pomáhají odpoutat

učení? Vědí, jak o sebe pečovat? Máme také nedostatečně propracovaný systém podpory ohroženého dítěte, chybí spolupráce mezi rezorty (školství, sociální a zdravotní). V době chytrých telefonů a on-line komunikace nemají lidé základní informace o dostupných zdravotně-sociálních službách a krizových linkách. Psychosociální pomoc by měla být stejně dostupná jako zdravotní. Všichni, kdo pracují s dítětem, by měli mít jasnou metodickou podporu, jak identifikovat ohrožené dítě, jak rozumět atypickým projevům chování a potom ho podpořit a ne jen zastavit systémem trestů a odměn. Na to vše je potřeba podpůrná infrastruktura, která spolupracuje a také změna mindsetu učitelů. Proto dlouhodobě podporujeme reformu vzdělávání učitelů.

Václav Štrupl, partner v investiční společnosti Miton

1) Pravidelně se hýbu a používám tělo. Chodím do přírody. Chodím na terapii. Pracuji se změněnými stavy vědomí. Medituji. Snažím se vytvářet kvalitní vztahy. Trávím čas s dětmi. Trávím čas bez dětí. Pracuji na tom, abych si lépe porozuměl, a díky tomu si v životě méně překážel.

2) Osvěta a prevence v podobě budování společnosti založené na blízkých a upřímných vztazích, vzájemném respektu a přijímání sebe i druhých. Jako stěžejní to vnímám u nastupující generace dětí a dospívajících, kde jsou trendy v oblasti duševního zdraví vyložene alarmující.

S touto motivací také věnuji hodně času i prostředků podpoře výzkumu v oblasti využití psychedelik a jejich návratu do legálního společenského rámce. Věřím, že právě tenhle nástroj v dobrých rukách a bezpečném kontextu dokáže pomáhat nejen lidem, kteří už si nesou nějakou diagnózu, ale i „duševně zdravým“ jedincům.



Petr Sýkora, spoluzakladatel a předseda správní rady Nadace Dobrý anděl

Poslední tři desetiletí jsme pečovali především o naše materiální bohatství (na čemž samo o sobě není nic špatného) a trochu zanedbávali zdraví fyzické a ještě více zdraví duševní. Dva roky mediální masáže strachem během covidu umocněné nových strachem z války a inflace pak jen přilily do ohně. S dovolením uvádím tři heslovité tipy, třeba si v nich někdo ze čtenářů to „své“ najde.

Zdá se mi, že telefon, internet a sociální sítě fungují podobně jako „Prsten moci“ v trilogii *Pán prstenů* od J. R. R. Tolkiena.



Prsten ovládal každého, kdo ho nosil. A všichni ho přitom chtěli. Výše uvedené technologie, náš tým, že nám dávají jistou moc a pohodlí, ve skutečnosti ovládly. Proto s nimi u nás doma zacházíme velice opatrně.

Pomáhá mi Skácelova básnička – Modlitba ranní – takhle nějak tuším je „... a dej mi sílu unést, všechno co změnit nemám sil, odvalu to, nač stačím, na tomto světě pozměnil. A také moudrost abych znal, a od sebe to rozeznal...“ Snažím se neustále rozlišovat, co změnit mohu a co změnit nemohu. Tím druhým se (příliš) netrápím. A na to první se zaměřit.

Dlouhodobě snižujeme / zjednodušujeme tzv. PORT (anglicky přístav – mnemotechnická pomůcka). Mám na mysli – Possessions, Obligations, Relationships, Transactions – tj. to, co vlastníme, povinnosti s tím spojené, všechny možné vztahy a transakce. Z majetku totiž vyplývají povinnosti. Z povinností vyplývají všelijaké vztahy, funkce, role. A z nich pak všelijaké transakce – nemyslím tolik finanční, jako spíše telefonáty, e-maily, konference, schůzky, atd. To neznamená, že by člověk neměl mít nic. Nebo že by se měl zbavit všech povinností a vztahů. Jen by jich nemělo být příliš.



Kateřina Zapletalová, spolumajitelka a členka představenstva sklárny Moser

1) Duševní zdraví pro mne znamená svobodu. Stav, kdy samu sebe považuji za tvůrce svého života a uvědomuji si, že já sama tvořím a mám zodpovědnost za to, jak se cítím a jak myslím. S klidem a láskyplně přijímám fakt, že jsem v pořádku, i když jsem nedokonalá a chybující, a že moji součástí jsou silné i slabé stránky.

S péčí o duševní zdraví je to stejné, jako s péčí o cokoliv jiného. Vyžaduje čas, energii a pravidelnost. Často si neuvědomujeme rozpor, který se objevuje v našem bytí; rozpor v tom, že naše myšlenky jsou většinou buď v minulosti nebo v budoucnosti, kdežto naše tělo, naše fyzická schránka, dokáže existovat pouze tady a teď. Celiství a spokojení se můžeme cítit v momentě, kdy sjednotíme tělo a mysl do společného časoprostoru. Sladění těla a mysli v přítomném okamžiku je pro mne tím nejlepším způsobem pro dosažení pocitu klidu, štěstí a spokojenosti.

Tři způsoby, které mi s tímto pomáhají jsou: pohyb, meditace a pobývání v přírodě. V posledních letech se každý den snažím do svého programu zařadit alespoň dvě z těchto tří možností. Sportuji, chodím na procházky, praktikuji jógu, denně si udělám čas na meditaci. Osvědčila se mi technika vědecké meditace, která je jednoduchá, ale velmi účinná. A co nejčastěji chodím do přírody, kde cítím energii života, sílu proměnlivosti a harmonii různorodosti. V přírodě snadněji zapojím vnímání všemi smysly a propojení těla, rozumu a duše. Tady a teď.

2) Nejvíc potřebuje podpořit osvěta a vzdělávání. Vzdělávání pedagogů a poté vzdělávání dětí a studentů na základních a středních školách. Péče o duševní zdraví by měla být součástí vyučovacích osnov. Nikdo nepochybuje o tom, že je třeba pečovat o fyzické tělo; sportovat, hýbat se, zdravě jíst, dobře spát a pravidelně odpočívat. Málo se ale mluví o tom, že je třeba dávat pozornost a péči také svojí mysli. Naše mysl je přetěžovaná studiem, přijímáním

informací, neustálou komunikací. Málokdo ví, jak duševně odpočívat, jak vypnout pozornost a zregenerovat unavenou psychiku. Mezi mladými lidmi přibývá duševních potíží a psychiatrických diagnóz. Podpora individuálního duševního zdraví je podporou zdraví celé společnosti.

Soňa Krejníková, zakladatelka Nadace Moudrá cesta

Nejvíc mi pomáhá disciplína, realistická očekávání, pozitivní myšlení a čas pro sebe a rodinu. Běžně si po ránu zacvičím, někdy půl hodiny, někdy jen deset minut. Výjimečně se to nepovede vůbec, ovšem naučila jsem se nebýt z toho rozmrzelá. Co se týče povinností, snažím se je plánovat realisticky, abych nebyla ve stresu, že nestihám. K tomu potřebuji ideálně ještě osobní půlhodinku na procházku či seriál. Taký o sobě vím, že když nemáme pro sebe čas s manželem, začínám být nerudná, tudíž i to si hlídám. Každý den jsem vděčná za to, jaký mám život, i když bych zrovna třeba nejraději zalezla do nory. A nakonec hodně spím.

Ve stresových situacích mi nejvíce pomáhá zklidnění, někdy i odpočinutí si od problému, nalezení možných řešení a akce. Někdy se to všechno stane během pár minut, někdy to trvá celý den. A pomáhá mi si uvědomit, že většinou o nic nejde.

Miloš Krejník, zakladatel Nadace Moudrá cesta

Zmínil bych následující: dostatek prostoru na své blízké i na sebe; pořádek v systému evidence myšlenek, respektive úkolů, což mi umožňuje soustředit se v jednu chvíli právě na jednu věc; procházky, venkovní prostor je moje druhá kancelář a snažím se jí využívat, jak jen to jde. ■





V terna- tech války

Od počátku válečného běsnění na Ukrajině opustilo domov více než pět milionů lidí. Tři sta tisíc jich našlo útočiště v Česku, často jen s igelitkou, bez partnerů nebo příbuzných. Jejich úzkost a strach mezitím vystřídala úleva, která, jak upozorňují psychologové, nemusí mít dlouhého trvání. Na druhé straně se na emocionálním tobogánu vezou i jejich hostitelé – Češi, kteří se rozhodli pomáhat, i ti, kteří už nyní proti uprchlíkům brojí. Prozkoumali jsme, jak naši duši stravuje válka.

Text **Andrea Votrubová**

24. února, kdy Rusko zaútočilo na Ukrajinu, se Yuliia „potkala“ s válkou. U domu v Oděse, kde žila s manželem a dětmi, došlo ke dvěma ohlušujícím explozím a nad hlavou jim se strašlivým rachotem proletěla raketa. Ten den se několikrát rozezněly sirény, jejichž kvílení rodinu pokaždé přimělo utéct do sklepa. Na noc zůstávali oblečení a v pohotovosti. „Pro tátu, který byl po operaci srdce, to bylo velmi těžké a vždy jsme ho museli přemlouvat, aby našel sílu odejít s námi do krytu,“ vypráví mladá žena.

Když pak na druhý den odešla s mužem nakoupit zásoby, našla buď poloprázdné regály nebo rovnou zavřené obchody. Léků pro otce se nedostávalo, bankovní karty nefungovaly a ve stejné době, kdy manželé stáli šest hodin ve frontě na benzín, se v okolí ozývaly exploze. „Protože táta potřeboval hospitalizaci a léky, rozhodli jsme se, že pojedeme pryč. Opustit náš domov bylo těžké. Cítili jsme strach z neznáma, ale měli jsme naději, že mimo naši zemi budeme v bezpečí,“ vzpomíná Yuliia, která po strastiplné cestě našla i s rodinou útočiště v jednom z apartmánů hotelu Lakepark u Máchova jezera.

Stát se uprchlíkem s sebou nese spoustu emocí – a také nutnost absentovat na jednu ze základních lidských potřeb, jíž je potřeba vlastního místa. Prostě někam patřit. Což se podle armádního psychologa Daniela Štrobla netýká jen geografického prostoru nebo místa, kde člověk složí hlavu, ale i komunity, která se k němu pojí a kde se cítíme bezpečně a doma. „Hostitelská země uprchlíkům umí saturovat potřeby, jako je jídlo a střecha nad hlavou, ale nedá jim domov. A tento stav je pro každého, kdo ho zažije, mimořádně frustrující,“ připomíná psycholog zkušenost Čechoslováků, kteří v osmašedesátém emigrovali do západních zemí a mnohdy se v nich měsíce i roky potýkali s pocity odcizení.

A právě to, spolu se stresujícími zážitky, které si uprchlíci s sebou nesou, a faktem, že se v nové zemi nevyznají a neznají její řeč, vytváří směs pocitů, které mohou u někoho vyústit v podráždění a vyvolat až zlostné reakce. „Je to podobné, jako když se onkologický pacient nebo člověk, jemuž mají amputovat nohu, začne zdánlivě bez důvodu chovat hrubě k ošetřujícímu personálu. Třeba s argumentem, že jídlo není dobré nebo že na stole nejsou čerstvé noviny,“ vysvětluje Jan Vevera, přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Plzeň, jenž v minulosti působil jako vedoucí psychiatr Polní nemocnice Armády České republiky v Afghánistánu.

TRPĚT PRO UTRPENÍ DRUHÝCH

Stres totiž v člověku vyvolává dvě základní reakce – útek, nebo boj. A protože utíkat už v případě uprchlíků není kam, přichází na řadu akce. Kterou může být v některých případech nerudné chování. Mnohé to odradí a chápou jako nevděk, jenže ve skutečnosti jsou motivy těch, kdo tak jednají, jiné. „Frustrovaný člověk potřebuje především naše pochopení a podporu, případně je na místě asertivní reakce, pokud situace ústí do hádky,“ říká odborník.

Tím ale pro běžence psychický nápor nekončí. I když už se ocitli v bezpečí, jejich blízcí zůstali v řadě případů uvězněni ve válečném konfliktu. Nikoli nutně přitom musí jít o jejich známé, protože zprávy

popisující násilí na ženách či dětech vyvolávají pocit úzkosti a bezmoci prakticky bez rozdílu. „Nejtěžší věcí je pro mě vidět, jak trpí nevinní lidé, jak jsou ničena naše města a moje rodné město. Ze všeho nejvíc se bojím o životy svých příbuzných a přátel,“ říká Olga, která utekla do Česka ze Severodoněcku ležícího v těžce zkoušeném Donbasu. A přestože by se domů ráda vrátila co nejdříve, sami příbuzní, jež svůj domov odmítli opustit kvůli rodinnému hospodářství, ji od takového činu v době probíhajícího rabování a masového znásilňování silně odrazují.

Právě ženy, které spolu s dětmi tvoří největší podíl uprchlíků v Česku, zažívají podle psychologa Daniela Štrobla obrovský stres. Paradoxně mnohem větší než jejich manželé, kteří zůstali na Ukrajině. „Ti se o tom totiž rozhodli dobrovolně a zároveň jim pomáhá vědomí, že mají rodinu v bezpečí, což znamená o starost méně. Naopak ženy často cítí bezmoc a pocity viny, že zatímco ony jsou v bezpečí, muži nikoli,“ vysvětluje mechanismus, který se v podobném duchu vyskytoval již u Židů, jimž se v době druhé světové války podařilo na rozdíl od milionů jejich soukmenovců utéct před nebezpečím do jiných zemí.

Jenže pro ukrajinské ženy často není jiná cesta. „Doma jsem nechala manžela. Utekla jsem kvůli dětem, musela jsem je zachránit,“ říká Oľeksandra, která se svou sestřenicí Olgou přebývá na Lakeparku. Aktuálně je těhotná a s sebou má další dvě děti. I ty žijí svůj uprchlický příběh. O emocích těch nejmenších přitom rozhodují v takto stresujících chvílích emoce rodičů. „Děti je prožívají s nimi, respektive je zrcadlí. Pokud matka dokáže být klidná a dětem vytvoří iluzi nového, bezpečného světa, a když se podaří děti dobře integrovat do mateřských nebo základních škol, kde si najdou kamarády, pak je to dobrý předpoklad toho, že si z války neodnesou psychické následky do konce života,“ říká Daniel Štrobl.

VYSTRESOVANÁ SPOLEČNOST

Jenže tím bohužel není vše vyřešeno. Zatímco akutní reakce na stres, kdy lidé pláčou a prožívají úzkost, trvá obvykle hodiny, maximálně dny, velká část uprchlíků je ohrožena rozvojem post-traumatické stresové poruchy, která se začne projevovat teprve pět až šest měsíců od tíživých zážitků. Jedná se přitom nejen o reakci na vlastní trauma, které dotyčný sám zažil, ale i trauma, které zažívají jeho blízcí. „Stačí tedy už samotné vědomí, že příbuzní a známí jsou obětí zvěrstev, která v těchto dnech masově probíhají na Ukrajině, aby došlo k psychickému zranění. Jeho následky v podobě nočních můr, podráždění, nechutenství nebo deprese či úzkostí se projeví až půl roku poté,“ vysvětluje Daniel Štrobl.

Post-traumatická stresová porucha přitom není nic jiného než důsledek rozbourání základního systému jistot a bezpečí. Obvykle totiž nepředpokládáme, že nám na hlavu spadne bomba. „A když se to stane, je to tak obrovský šok a znejistění, že vrátit se do světa, v němž jsou lidé na sebe hodní a zlé věci se nedějí, je velmi těžké,“ říká psycholog, podle jehož odhadu je rozvinutím této poruchy ohrožena až třetina uprchlíků, zejména těch, kteří zažili bombardování nebo znásilnění.

Stresem je nicméně zasažena i hostitelská společnost, která jako celek reaguje podle Jana Vevery diametrálně jinak než jedinec. Typické fáze, které nastávají v reakci na události, jako je válka, jsme poznali už během pandemie. Nejprve přišla na scénu heroická fáze,

během níž jsme se hromadně zmobilizovali a byli ochotni maximálně pomáhat – ať už šitím roušek před dvěma lety nebo posíláním peněz a odvážením humanitární pomoci na hranice, jako tomu bylo letos v březnu. „Strach, který cítíme, je emoce, která nám dává sílu a my ji můžeme použít kromě boje či útěku, což jsou obvyklé reakce na stres, k nějaké aktivitě. Je to určitá forma sebeléčby zmírňující naši úzkost,“ vysvětluje psychiatr.

Po několika týdnech přechází společnost do fáze idylické, kdy se stále cítíme sjednoceni. Což je mimochodem podle Jana Vevery indikátor, že je něco špatně. Normálním stavem je totiž společnost rozdělená. I v této fázi nicméně dokážeme pomáhat, byť naše výkonnost pomalu klesá, a zároveň začínáme cítit zklamání a deziluzi z toho, že pomoc ze strany státu není taková, jaká by měla být. Ve společnosti se rovněž ozývají nesouhlasné hlasy a pomalu v ní zapouštějí kořínky konspirační teorie. Nakonec dojde k vystřízlivění a společnost se opět rozpadne do vlastních problémů a životů.

„Nejde ovšem o žádné fyzikální zákony – to, jak dlouho bude idylická fáze trvat, máme ve svých rukou, přičemž o tom rozhodují zejména emoce,“ vysvětluje odborník, jakou moc mají na motivovanost veřejnosti emočně mířená gesta. Třeba takové, které jí v roce 2013 poskytl britská královská rodina vysláním prince Harryho do Afghánistánu. Podobně výrazné gesto letos učinil polský prezident a jeho žena, kteří ve svém venkovském sídle ubytovali stovku ukrajinských uprchlíků. Čímž se prezidentský pár mimochodem nijak nechlubil – udělal zkrátka spontánně to, co řada jiných polských i českých rodin.

VŠE JE O HODNOTÁCH

Pomocnou ruku letos v březnu podala také Lili Říhová, která se stará o pronájemy apartmánů Residence Lakepark na Máchově jezeře. Z její iniciativy se majitelé ubytovacího zařízení rozhodli uvolnit na neurčito tři jednotky, které obsadily tři ukrajinské rodiny (ačkoli později zůstaly jen dvě). „Ze dne na den jsem se stala ‚kvočnou‘ dvanácti lidí, o které jsem se musela kompletně postarat. Dát jim střechu nad hlavou, zajistit jídlo, vysvětlovat a zařídit vše potřebné, od zubaře přes práci až po psychickou podporu a pomoc. Každý den sedím u telefonu, googluju, obvolávám své kontakty a úřady a řeším všechno možné,“ popisuje vyčerpaně Lili, které se tím obrátil život vzhůru nohama.

„Máme v rodině takovou náтуру, pomáhat, když je potřeba. Nedělám si iluze, že je všechno zalité sluncem. Navíc musím být opatrná, s kým se o tom bavím, protože mezi přáteli mám lidi, kteří jsou proti takové pomoci,“ zmiňuje, jak reaguje okolí. Sama přitom v posledních dvou letech zažila věci, které se stresu z války vyrovnají – kromě ztráty práce a finanční nouze ji stihl úraz páteře s prognózou, že už nevstane z lůžka, a navíc jí zemřelo několik blízkých lidí, včetně holčičky, kterou vychovávala. „Naučilo mě to nelpět na věcech, žít tady a teď. Podobně jako teď žijí uprchlíci, kterým často také nezbylo nic, co doma zanechali,“ dodává.

Jenže ne všichni jsou jako ona. Podle dubnového průzkumu agentury STEM neschvaluje přijímání a podporu ukrajinským uprchlíkům, kteří hledají útočiště v Česku, třetina české veřejnosti. Pokud pomineme ty, kteří se bojí o sociální jistoty, jsou mezi nimi i tací, kteří stojí za Ruskem a jeho agresí. Psycholog Daniel Štrobl přitom tuto skupinu rozděluje na tři kategorie, které se mohou vzájemně prolínat.



Jednak jde o lidi, kteří jsou nízkopříjmoví a kteří neobstávají v systému svobodné kapitalistické společnosti. „U nich je patrný hněv na svět, který je nepřijímá a jejich příklon k Rusku je toho až druhotným projevem. Necítí se hodnotní a doufají, že z východu přijde nějaký diktátor, který tu vše zničí a pak se už nebudou cítit vyčlenění,“ vysvětluje. Druhou kategorií jsou lidé trpící jistou obdobou takzvaného „Stockholmského syndromu“. Cítí se ohroženi a doufají v záchranu tím, že se skamarádí s agresorem. „Věří, že když půjdeme na ruku Rusku a nebudeme na Ukrajinu posílat zbraně, Rusko uvidí,

že proti němu nic nemáme a nechá nás být,“ popisuje omyl, který je běžný zejména mezi šikanovanými dětmi ve škole.

Třetí kategorií jsou podle psychologa lidé placení, nebo jinak třeba i nepřímo podporovaní Ruskem, kteří ze svých postojů a vyjádření mají výhody materiální či politické. „Takovíto lidé jsou v podstatě vlastizrádci, kteří to dělají ze zistných důvodů, ačkoli svoji vlastizradu halí do typických obranných frází, že to s národem myslí dobře. Stávají se tak jakýmsi novodobými Emanuely Moravci,“ dodává Daniel Štrobl. ■

Jak podpořit psychiku uprchlíků

Možností, jak se Češi mohou zapojit do pomoci Ukrajině, je nepřeberně. Přesto se v některých oblastech efektivní pomoci zatím nedostává, a týká se to především psychického zdraví uprchlíků. Ukrajinské terapeutky, logicky ženy, které uprchly před válkou, ochotné poskytovat svým krajanům odbornou pomoc (a takových už úřady a organizace evidují desítky) nevzaly s sebou často při útěku z domova diplom, a tudíž u nás bez uznání kvalifikace nemohou vykonávat terapeutickou praxi. Podle nadace RSJ by mohlo být střednědobým řešením zapojení těchto odbornic pod supervizi Národního ústavu duševního zdraví a dalších organizací do krizové intervence na úrovni „psychosociálních konzultací“. Dárci by se pak podíleli na jejich platech, přičemž pozitivně by se toto řešení podepsalo nejen na duševním zdraví uprchlíků, ale i jejich zaměstnanosti. Nadace RSJ také navrhuje vytvořit dětské skupiny zaměřené na budování psychické odolnosti, které by ve skutečnosti pomáhaly v prevenci a intervenci post-traumatické stresové poruchy. Stigmatizace psychických potíží je totiž na Ukrajině větší než v Česku, a rodiče tak pravděpodobně dovolí dítěti navštěvovat skupinu na budování odolnosti spíš než terapeutickou skupinu. Střednědobě by mohly podle návrhu RSJ vzniknout regionální skupiny pro děti uprchlíků, jejichž cílem by bylo podpořit ty, kteří se celkem drží a odchytit ty, u nichž se post-traumatická stresová porucha již projevuje (takové děti přitom často nemohou chodit do školy a jejich rodiče jsou s nimi „doma“).

Pomoc pomáhajícím

Naše společnost se v sociální oblasti neobejde bez neziskovek. Přesto fungují v trvalé nejistotě, zda budou mít peníze na svůj chod i příští rok. Nebo za půl roku. Jak jim mohou donátoři pomoci? Klíčem je důvěra, informovanost a správně nastavená očekávání.

Text Barbora Křižanová

Neziskové organizace hrají v sociální oblasti nenahraditelnou roli. Pomáhají všude, aniž si to mnoho lidí uvědomuje. Téměř každý se s nimi setká ve chvíli, kdy potřebuje pomoc při péči o někoho blízkého. Ať už se jedná o člena rodiny, který potřebuje pomoc ve stáří, o dítě, které se dostane do problémů, o někoho nemocného nebo o člověka s postižením.

Stovky organizací po celé České republice zajišťují služby lidem v obtížné situaci, od základního poradenství přes osobní asistenci seniorům a lidem s postižením, pomoc v domácnosti, pečovatelskou službu, odlehčovací služby, které umožní pečujícím nabrat sílu, pomoc rodinám s dítětem s postižením, telefonickou krizovou pomoc, po azylové domy či chráněné bydlení. Takzvané sociálně aktivizační služby hrají klíčovou roli v prevenci odebrání dětí od rodičů i v podpoře návratu dětí z dětských domovů do rodin. A to není zdaleka konečný výčet. V mnoha případech je nezisková organizace jediná pomoc, která v okolí existuje, a nenahradí ji žádná státní instituce.

Jejich význam není jen v pomoci jednotlivcům a rodinám, neziskové organizace zabývající se sociální prací svou činností de facto pomáhají státu šetřit peníze. Například díky vzdělávání dětí ze sociálně vyloučených lokalit mají tyto děti větší šanci uspět ve škole, dostudovat a najít si práci. To znamená, že nemusejí být v dospělosti závislé na dávkách. Nebo pomáhají udržet pohromadě sociálně slabé rodiny, kterým by bez jejich podpory hrozilo rozdělení a odebrání dětí do dětského domova. Kromě toho, že dítěti je nejlépe doma, je práce s rodinami v terénu pro stát mnohonásobně levnější než pobyt dítěte v náhradní péči.

V poslední době se důležitost neziskových organizací v oblasti sociálních služeb ukázala také v souvislosti s uprchlíky z válkou zasažené Ukrajiny. Na Hlavním nádraží v Praze koordinují pomoc dobrovolníků, vedle státu zajišťují významný počet ubytovacích kapacit. Okamžitě zareagovaly a začaly pořádat jazykové kurzy a psychologickou pomoc. Otevřely skupiny pro děti, aby jejich mámy mohly hledat práci. To vše ve chvíli, kdy ještě nebylo jasné, zda a jak stát tyto aktivity podpoří. Samozřejmě zafungovala solidarita občanů a mnoho těchto aktivit se může realizovat díky finančním sbírkám, byly to ale opět neziskové organizace, které je okamžitě zorganizovaly. Stejně jako materiální sbírky i jejich dovoz na Ukrajinu.

Stát na tyto organizace zkrátka při zjišťování pomoci potřebným spoléhá, a to nejen v krizových situacích, ale právě i v době, kdy se žádná katastrofa neděje. V každé, i sebebohatší zemi totiž bude existovat skupina lidí, která se bez pomoci sociálních služeb neobejde. Jak je to ale s jejich financováním?

KAŽDÝ ROK V NEJISTOTĚ

Až na výjimky žádná nezisková organizace poskytující sociální služby nemá finanční jistotu. Jejich financování je vícezdrojové, necelou polovinu poskytne stát (z dotací ze státního rozpočtu a část z úhrad klientů – to se ovšem týká zejména pobytových služeb), něco poskytnou kraje či obce, něco získají organizace z dotací EU. Zbytek musí hledat jinde.

Všechny tyto zdroje ale mají své háčky – státní rozpočet sice na sociální služby myslí, dotaci ze státního rozpočtu poskytuje MPSV na základě § 101a zákona o sociálních službách krajům, které pak následně tuto dotaci přerozdělují sociálním službám zařazeným do krajské sítě sociálních služeb. Celkový objem státní dotace na sociální služby je ovšem předmětem každoročního dohadování mezi ministerstvem práce a ministerstvem financí. A její výše nezohledňuje dostatečně rok od roku rostoucí potřebnost jak služeb sociální péče způsobenou stárnutím populace, tak stoupající potřebnost služeb pro lidi v obtížné sociální situaci. Samotné ministerstvo práce a sociálních věcí ve své analýze financování sociálních služeb z roku 2019 uvádí, že z podnětů z terénu (od krajů, obcí, poskytovatelů, ale i samotných klientů) plyne, že české sociální služby byly a jsou jak v investicích, tak i v hrazení běžných provozních nákladů dlouhodobě a výrazně podfinancovány.

Nejzávažnější dopady má podfinancování na terénní služby, které z velké části poskytují právě neziskové organizace. Jak se státní peníze přerozdělí je totiž zcela v rukách krajů, které na prvním místě zajistí pobytové služby (většinou je samy provozují), zatímco na služby poskytované nestátními neziskovkami už zpravidla tolik peněz nezbývá. Neexistují totiž žádná závazná pravidla, kolik na jaké služby má být vyčleněno peněz. Navíc přístup státu stále jasně nedeklaruje preferenci finanční podpory sociálních služeb v terénu. Přitom téměř každý z nás by chtěl, aby mohl zůstat co nejdéle doma ve svém prostředí, i když onemocní či zestárne, aby na péči o nemocné dítě nezůstal sám, aby mu někdo pomohl, když se dostane do bytové nouze. Síť služeb, které mu ale v tomto mohou pomoci, je napříč Českou republikou nevyrovnaná, jednotlivé kraje k financování služeb přistupují různě a pro některé je stále nejjednodušší cesta držet se „osvědčených“ postupů bez ohledu na to, jak moc se tyto postupy zajímají o individuální potřeby člověka.

K tomu je pro neziskové organizace, které poskytují sociální služby, značně nejistá forma ročního a nenárokového financování. Každý rok taková organizace čeká, zda a kolik přes kraje od státu dostane, zařazení do krajské sítě služeb totiž neznamená automatický nárok na dotace od státu.

Evropské peníze, které jsou pro mnoho organizací významným finančním zdrojem, jsou limitovány podmínkami programu, častou nutností je inovační prvek, základním problémem je časové omezení podpory a není jistota, zda organizace v dalším programovacím období naplní požadavky programu a finance na pokračování získá.

Sečteno podtrženo – neziskové organizace, které poskytují sociální služby, jsou nezastupitelné, přesto často balancují na hranici přežití. A jak tedy lze účinně pomoci?

TOUHA VIDĚT VDĚČNÉ TVÁŘE

Jedním z dalších zdrojů, kde mohou neziskovky získat peníze, jsou soukromé či firemní nadace. „Naše nadace již 18 let podporuje neziskové organizace, které poskytují služby ohroženým rodinám s dětmi. Často seženou peníze na jednorázové projekty, na provoz to ale bývá mnohem těžší. Proto se snažíme těmto organizacím v takové situaci pomoci. Kromě podpory rozvoje programů pro pomoc rodinám tak často přispíváme na základní provoz. Pokud se spolupráce osvědčí, v mnoha případech přecházíme k dlouhodobé podpoře. To je podle nás totiž cesta, jak pomoci organizacím, aby mohly rozvíjet své služby a pomáhat tak klientům dlouhodobě. Dlouhodobost a stabilita jsou v pomoci lidem v nouzi zásadní“, říká k tomu Marie Oktábcová, ředitelka Nadace J&T.

Dalším zdrojem peněz mohou být soukromí donátoři. Češi rádi pomáhají, ať už finančně nebo dobrovolničením, to se v minulosti opakovaně ukázalo, naposled v současné době v souvislosti se zmiňovanou válkou na Ukrajině, ale také například při tornádu na Moravě či při povodních. Někdy ale mají specifické požadavky na to, co za peníze, které dají na charitu, očekávají. Chtějí vidět konkrétní příběh, konkrétní rodinu, konkrétní výsledek. Simona Bagarová, která vede organizaci MILA, zaměřenou na téma péče o seniory, doplňuje, že ne vždy je to možné. „Na začátku každé pomoci stojí otázka, proč chci pomáhat. Jestli proto, abych udělal dobře sobě nebo proto, abych skutečně přispěl k řešení nějakého společenského problému. Je přirozené, že chceme mít z pomáhání dobrý pocit, ale nesmíme zapomínat, že v nevládních organizacích pracují experti na nejrůznější oblasti a nikoliv kurýři, kteří mají jen rozvážet materiální pomoc. Chápu, že dárcé touží vidět komu pomohl, ale ještě důležitější mi přijde vědět, že svým darem přispívám k řešení nějakého společenského problému. To je totiž skutečná podstata nevládních organizací. A pokud si jako dárcé dobře vyberu a ztotožním se s posláním dané organizace, pak neřeším, jestli z mého daru koupí organizace dítěti v Africe učebnice nebo jestli z něj zaplatí část nákladů na účetní.“

Umění darovat je tedy v tom, vybrat si správnou organizaci a důvěřovat jí v tom, že s penězi naloží tak, aby skutečně pomohly. Protože podpořit organizaci v její samotné existenci bez ambice vidět jednu konkrétní tvář, která vám bude vděčná, pomůže v důsledku mnohem více lidem.

NAJÍT KONKRÉTNÍ SMĚR

Neexistuje jeden recept na to, jak si správně vybrat, který funguje stoprocentně, lze se ale řídit určitými pravidly, díky kterým lze přeci jen výsledky své „investice“ vidět. Pomáhejte ve svém okolí. Najděte si organizaci, která funguje ve vašem sousedství a poskytuje služby ve vašem městě a kraji. Spojte se s ní osobně, pokud to jde, zúčastněte se akcí, které pořádá, prohlédněte si web i výroční zprávy. Máte tak šanci poznat, co dělá, komu a jak pomáhá. Pokud budete s její činností spokojeni, pomáhejte jí dlouhodobě, zjistíte si, na co peníze potřebuje a nebojte se investovat do jejího rozvoje a personálních kapacit a vzdělávání pracovníků. To je totiž to, s čím neziskové organizace nejčastěji bojují. A nezapomeňte na to, že teď můžete pomoci vy jí, dříve nebo později možná naopak pomůže ona vám. ■



Duše jako příležitost

Proč by filantropové měli podporovat zlepšení péče o duševní zdraví? Jde o téma, které se týká úplně každého. Jaké příležitosti se jim v této sféře otevírají?

Text **Dagmar Goldmannová**
Michaela Kreuterová
Nadační fond Via Clarita

Pandemie koronaviru zasáhla celou planetu a radikálně změnila život každého z nás. Představme si ale, že by náš svět zasáhla daleko rozsáhlejší pandemie, která by postihla každého pátého až každého třetího člověka, přičemž většina z nich by se nikam neobrátila o pomoc a se svým onemocněním by bojovali sami.

Není to jen fantazie: právě to se totiž děje v případech duševních onemocnění. Až na to, že většina z nich nemá na první pohled viditelné příznaky. Podle Světové zdravotnické organizace trpí nějakou formou potíží souvisejících s duševním zdravím nejméně miliarda lidí, přičemž až 80 procent z nich nemá přístup ke kvalitní a dostupné pomoci. Tito lidé ve většině případů nevypadají tak, jak si stereotypně představujeme duševně nemocné, tedy jako „blázni“. Vypadají jako kdokoli z nás.

Teenager sužovaný úzkostí, o které nemluví s rodiči. Depresivní žena ve středním věku, která při práci pečuje o matku postiženou Alzheimerovou chorobou. Zakladatel startupu, který kvůli pracovnímu stresu pociťuje již i somatické příznaky.

S duševními nemocemi jsou spojeni velké ekonomické ztráty. Společnost ročně přichází o miliardy kvůli předčasným úmrtím duševně nemocných, nízké produktivitě nemocných zaměstnanců nebo kvůli vysokým nákladům na zdravotní a sociální péči. Státy přesto na péči o duševní zdraví šetří, vydávají na ni méně než 2 % státních rozpočtů.

Pandemie koronaviru jen potvrdila, že celková péče o lidi s duševními potížemi je nedostatečná i v Česku. Kromě toho, že je u nás dlouhodobě kritizován přístup k léčbě duševních onemocnění uvnitř lůžkových zařízení, čelíme například velkému nedostatku dětských psychiatrů a klinických psychologů, chybí účinné programy prevence a ve výčtu bychom mohli dále pokračovat.

NA OKRAJI ZÁJMU FILANTROPŮ?

Filantropická podpora oblasti duševního zdraví celosvětově výrazně zaostává a je roztržštěná. Podle dat z organizace CANDID představovaly dary na duševní zdraví v letech 2015–2018 pouze 1,3 % z celkových darů v rámci nadačního sektoru v USA (podobná data v Česku bohužel nemáme k dispozici).

Proč donoři a neziskové organizace tématu duševního zdraví nevěnují více pozornosti? Příčiny jsou různé. Jak ukazuje studie Funding the future of mental health od organizací

hybateli pozitivních změn v péči o duševní zdraví.

Silvie Jeřábková z nestátní neziskové organizace Green Doors, která pomáhá lidem s duševním onemocněním na cestě zpět do zaměstnání, k tomu podotýká: „Probíhající reforma péče o duševní zdraví pomůže filantropům lépe se zorientovat, kam nejlépe nasměrovat podporu. Možností je mnoho, od osvěty a destigmatizace, přes dárcovství organizacím umožňujících lidem s duševním onemocněním co možná největší zapojení do běžného života, až po rozvoj tzv. chráněného bydlení, kterého se velmi nedostává.“

Nadace například pomáhala financovat projekt Národního ústavu duševního zdraví Všech pět pohromadě, jehož cílem je doplnit na základních školách výuku psychosociálních dovedností, psychohygienu pro děti a mládež i prevenci duševních onemocnění. „V Nadaci RSJ poskytujeme podporu tři až pět let, či déle. Při rozumné míře našeho vhledu do problematiky můžeme pomoci i jednoduššími intervencemi, v trvání nižších jednotek let. Nastavení a realizace velkých systémových změn je nyní zejména v rukou státu. Nadace a velcí dárci však mohou přispět – podobně jako je tomu u tématu vzdělávání. Můžeme finančně

ZMĚNIT CELÝ SYSTÉM

Stále více filantropů a neziskových organizací považuje za účinný způsob řešení největších společenských problémů systémové změny. Filantropové, kterým jde o systémové změny v oblasti duševního zdraví, by se měli soustředit na několik oblastí: zavádění strategií na podporu duševního zdraví a prevence nemocí, budování kapacit v odvětví duševního zdraví, podpoře výzkumu a rozšiřování úspěšných řešení založených na datech. Takové činnosti se zároveň neobejdou bez aktivní spolupráce s dalšími donory, veřejnými institucemi i inovátory ze soukromého sektoru.

„U systémové změny v oblasti duševního zdraví jde o komplexní a dlouhodobou záležitost. Vidím zde podobnost se systémovou změnou ve vzdělávání, která si již své dárce našla, a přidávají se stále další,“ vysvětluje Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ, která se v Česku věnuje podpoře systémových změn ve vzdělávání, tématu duševního zdraví a v této souvislosti nadaným dětem.

i nefinančně podporovat neziskové organizace, zajímat se, spolupracovat, motivovat ke změnám,“ dodává Lenka Eckertová.

Dosažení tak rozsáhlých a trvalých sociálních změn často závisí na práci organizací, které slouží jako „páteří organizace“ a dokáží koordinovat spolupráci různých aktérů. Zastávají řadu důležitých rolí, od analýzy a definování hlavního problému, přes propojení a koordinaci práce organizací a institucí kolem společného cíle, až po odhalování a řešení nedostatků v celém ekosystému. Tyto důležité organizace přitom bývají podfinancovány – často proto, že donoři nerozumí nebo přehlížejí jejich klíčovou roli.

Jak můžou filantropové lépe podpořit práci těchto organizací? Mezi zásadní doporučení patří poskytnout jim flexibilní a víceletou finanční podporu. Ta organizacím umožní vykonávat dlouhodobou práci, bez které se změny tohoto druhu neobejdou. Důležité je také podporovat organizace a další aktéry tak, aby spolu maximálně spolupracovali a co nejméně soupeřili.

Devět inspirací pro filantropy

1. PODPOŘTE PREVENCI A MOŽNOSTI VČASNÉ INTERVENCE

Podpořte například osvětové programy v oblasti duševního zdraví, které snižují stigmatizaci a zlepšují porozumění příznakům duševních poruch. Jako efektivní se také ukazují cílené vzdělávací programy a intervenční nástroje pro rodiny, přátele, vrstevníky a kolegy na podporu duševní a emoční pohody v rámci komunit.

V rámci kampaní se nejvíce osvědčilo soustředit se na mladé lidi, pracovníky ve školství, poskytovatele zdravotní péče, zaměstnavatele nebo média.

2. ZAMĚŘTE SE NA DĚTI, MLADÉ LIDI A JEJICH RODINY

Děti a dospívající jsou obzvlášť zranitelnou skupinu pro rozvoj duševních potíží. Včasná identifikace duševních problémů u dětí a mládeže vede ke snížení rizika rozvoje duševních obtíží do závažnější formy a potřeby psychiatrické péče v dospělosti.

Ale pozor, potíže mohou mít i ti, u nichž byste to nepředpokládali. Nevěnujme pozornost a podporu jen tomu, co je na první pohled zjevné. I to skryté a skrývané je třeba odhalovat a řešit. Nelze například bagatelizovat a opomíjet potíže dětí, které mají solidní socioekonomické zázemí či dobré výsledky ve škole.

Prímé služby mohou zahrnovat například podporu v rodinách, mentoring rodičů, podporu škol nebo zahrnutí vzdělávání v oblasti duševního zdraví do školní výuky. Budování kapacit systému může být zaměřeno na posilování kapacit dětské péče.

3. POMOZTE ZVÝŠIT KAPACITU SYSTÉMU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A INTEGRACI PÉČE

Podpořte iniciativy, které zvýší počet kvalitních odborníků v oblasti péče o duševní zdraví, a těch, kteří můžou poskytovat přímou péči a screening. Výhodné může být také posilovat spolupráci zdravotnických zařízení nebo podporu rodin, které projevům nemoci u svých nejbližších často vůbec nerozumí.

Rodiny, školy, pracoviště a komunity jsou pro poskytování podpory v oblasti duševního zdraví stejně důležité jako nemocnice a kliniky.

4. POMÁHEJTE NEJVÍCE ZRANITELNÝM SKUPINÁM LIDÍ

Podpořte dostupnost péče pro nejvíce zranitelné skupiny osob, kterým jejich situace brání v přístupu k potřebné podpoře. Výskyt duševních nemocí u lidí, kteří jsou vystaveni nepříznivým životním podmínkám, je výrazně vyšší než v běžné populaci. Může se jednat například o mládež v pěstounské péči, osoby ve vězení, lidi bez domova nebo komunitu LGBTQ+.

5. VLIV MÉDIÍ

Média jsou důležitými aktéry, kteří často vytváří i šíří stereotypy o duševních nemocech, a přispívají tak ke stigmatizaci lidí s duševním onemocněním. Můžete podpořit programy pro média, které zlepší standardy a přístup médií k tomu, jak o duševních nemocech informovat.

6. LÍDŘI JSOU KLÍČOVÍ

I ty nejlépe vymyšlené programy a řešení nemusí dobře fungovat bez dobrého lídra. Podporujte vedoucí lídry organizací, kteří mají dobrou pověst a respekt ve svém oboru a prokazatelné výsledky (i když je potřeba mít na paměti, že u nových projektů nejsou výsledky viditelné hned). Zaměřte se na ty lídry, kterým jde o systémovou změnu. Důvěra ve vedení organizace, kterou se rozhodnete podpořit, je stejně důležitá jako dopady a teorie změny, které stojí za jejich programy.

7. FINANCUJTE RIZIKOVĚJŠÍ INOVATIVNÍ PŘÍSTUPY A PROJEKTY

Dosahování zásadního pokroku může vyžadovat riskantnější přístupy, které právě filantropie umožňuje. Může se jednat o podporu testování nových přístupů a technologií v oblasti péče o duševní zdraví, využití poznatků z jiných oblastí nebo třeba právě podporu osvětových témat.

8. PODPOŘTE SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ

Vytvořte prostor pro network ke sdílení zkušeností mezi organizacemi i dárci. Pomůžete tak zlepšit jejich spolupráci, know-how a také zvýšit dopady těchto „filantropických“ investic. Kromě toho budou všichni aktéři lépe rozumět tomu, jak se duševní zdraví zlepšuje.

9. NA CO SE PTÁT ORGANIZACÍ

Než se rozhodnete organizaci podpořit, seznamte se s tím, jaká je její teorie změny a jak plánuje dosáhnout svých cílů. Nebojte se s lídry organizací mluvit a položit jim důležité otázky. Je program dobře podložen daty, nebo se jedná o zcela nový přístup? Jak plánuje vyhodnocovat výsledky programu? Co se stane, když věci nepůjdou podle plánu? Jak konkrétně finance organizaci pomůžou při realizaci jejích plánů? Odpovědi na tyto a další otázky vám usnadní rozhodování, jestli organizaci podpoříte a jak bude probíhat vaše spolupráce.

Jak může filantropie pomáhat

Filantropická podpora má mnoho podob. Může financovat neziskové programy, které poskytují přímé služby potřebným; zvyšovat kapacitu systémů, aby programy mohly účinněji fungovat; financovat výzkumy, které jsou základem těchto programů; a podporovat politické, strategické či programové iniciativy, které jsou potřebné k jejich udržení.

Může také podporovat inovace, které mají potenciál dosáhnout zásadního pokroku, který změní pravidla hry. Centrum CHIP (The Centre for High Impact Philanthropy) na University of Pennsylvania analyzovalo celou řadu oblastí zabývajících se sociálním dopadem. V roce 2020 vydalo mimo jiné velmi inspirativní přehled Health in mind, a philanthropic guide for mental health and addiction. V tabulce (dole na této straně) najdete doporučení týkající se časového rámce pro dosažení zamýšleného dopadu, související rizika a výhody, měření výsledků a podmínek dosažení úspěchu. Přestože se nejedná o závazná pravidla, mohou být tyto zásady pro dárce užitečné při výběru iniciativ, které chtějí podpořit, a při zvažování výhod a nevýhod při rozhodování.

Neziskovým organizacím mohou tyto kategorie také pomoci při prioritizaci činností a při spolupráci s dárci. ■

LENKA ECKERTOVÁ, ŘEDITELKA NADACE RSJ

Jak vnímáte systémovou změnu v oblasti duševního zdraví?

Jako nezbytnost, která by měla prostoupit celou společností. Týká se každého z nás. Na systémové úrovni jde o celý balík změn, rozhodně nikoli jen například o Reformu psychiatrické péče. Mluvíme také třeba o vhodném nastavení prevence ve školách. Na úrovni státu se toto téma týká nejen ministerstva zdravotnictví, ale také ministerstva školství či ministerstva práce a sociálních věcí. O to složitější je dohodnout se na tom, jak mají zmíněné změny vypadat a jak budou zaváděny do praxe.

Proč jste se rozhodli podporovat systémovou změnu v duševním zdraví?

Jak jsem zmínila výše, téma duševního zdraví se týká všech. Psychické problémy jsou provázané s fyzickými a mají vliv nejen na krátkodobou výkonnost, ale i na dlouhodobou kvalitu života. Zanedbávání péče či podceňování prevence nás stojí velmi mnoho.

V Nadaci RSJ už pátým rokem podporujeme vybrané organizace a jejich projekty, které cílí na děti a mladé lidi, plus dnes i na učitele. Už před lety jsme zde pozorovali negativní trendy, které se v důsledku covidové pandemie a války na Ukrajině dále zhoršují, poměrně

dramaticky. Během posledních dvou let jsme tedy silněji než systémové změny v duševním zdraví podporovali služby krizové intervence. Nyní se zaměřujeme i na psychologickou podporu uprchlíků z Ukrajiny. Probíhající krize vlastně pomáhají nasvítit hloubku existujících problémů.

Jak vnímáte postoj ostatních donorů, jak se k tomu staví?

Pomalu se začínají k tématu přidávat. Možná ti, kteří již nahlédli, co vše je duševním (ne)zdravím ovlivňováno.

Co by měl donor, který uvažuje o podpoře duševního zdraví, zvážit?

Je to asi podobné jako u jiných komplexních témat. Zda může poskytovat podporu systematicky a dlouhodobě. Pokud ano, nechť tak učiní. Zda chce investovat do lidí – do solidně fungujících týmů, které jsou hybateli systémových změn, spíše než do podpory konkrétních, jasně naplánovaných, časově ohraničených projektů. Zda je ochoten/ ochotna akceptovat, že v dnešní proměnlivé době se nemusí vždy naplnit naše původní očekávání. Zda je připraven/připravena přijmout i nečekané pohledy na věc a názory ostatních, pokud jsou opřeny o zjištění odborníků, kteří se dlouhodobě v tématu pohybují, mají zahraniční zkušenosti, přístup k relevantním podkladům a tak dále.

Principy velkých změn

Filantropický kapitál má i u nás potenciál stát se důležitým hybatelem velkých společenských změn. Takový přístup vyžaduje nejen podstatně vyšší míru trpělivosti a spolupráce, než bývalo v české filantropii zvykem, ale také dlouhodobé budování vztahů a flexibility.

Text **Ondřej Zapletal**

Padesát největších českých nadací rozdělilo v roce 2020 přes dvě a půl miliardy korun a jsou zakládány nové větší a větší nadace, jako ty, za kterými stojí manželé Dvořákoví, manželé Vlčkoví nebo bratři Wałachovi.

V USA je objem peněz rozdělených soukromými nadacemi ročně přes sto miliard. S rostoucím objemem financí věnovaných na filantropii roste také chuť a odvaha věnovat se řešení velkých komplexních společenských problémů.

Rostoucí počet nadací, které své působení pojmají strategicky a na společenské problémy mají tendenci nahlížet holisticky, je toho dokladem. To je u nás patrné například v oblasti veřejného školství nebo paliativní péče. Snaha o řešení problémů už na úrovni kořenových příčin vyžaduje dramaticky jiný způsob uvažování a práce než poskytování grantů na aktivity s jasně měřitelnými výstupy. Výzkum i praxe nadací v zahraničí i u nás ukazují, že nadace jsou v řešení komplexních problémů úspěšné, když se drží několika důležitých principů: spolupráce, flexibilní dlouhodobé podpory klíčových aktérů a podpory prostředníků a páteřních organizací.

STRUKTUROVANÁ SPOLUPRÁCE

U většiny systémových problémů platí, že spolupráce mnoha hráčů je i přes svou trnitost nejen nejrychlejší cestou k dosažení udržitelné změny, ale i cestou jedinou. Státy bývalého východního bloku, Česko nevyjímaje, jsou nechvalně známé nízkou měrou důvěry ve společnosti a schopnosti spolupracovat. Tento fenomén se promítal i do spolupráce s veřejnými institucemi a fungování neziskového sektoru, kdy organizace, jejichž mise se týkala stejné oblasti, si nezdírká bývaly vzájemně největšími nepřáteli. Optimisté včetně mě tvrdí, že se to mění, a utvrzuje nás v tom například solidární společenská reakce na vlnu uprchlíků z Ukrajiny i rostoucí množství spolupráce aktérů napříč politickým spektrem a sektory. Zatímco setkávání se a sdílení zkušeností je užitečné, skutečné výsledky v oblasti systémových změn přináší strukturovaná vědomá spolupráce na dosahování společných cílů, rámovaná jasnou vizí, intenzivní komunikací a charakterizovaná vzájemně se doplňujícími aktivitami. Přidaná hodnota nadací často spočívá v tom, že spolupráci nejen podpoří, ale třeba i iniciují tím, že svolají důležité hráče ke kulatému stolu a následně podporují mechanismy, které spolupráci různorodých hráčů udržují v aktivitě.

Příkladem je na těchto principech založený Nadační fond Eduzměna, který reaguje na klesající vzdělávací výsledky dětí a rostoucí rozdíly v kvalitě vzdělávání. Eduzměna propojuje veřejný a neziskový sektor na základě společné vize a společně formulovaných cílů. Nadační fond ale také spojuje velké i menší dárce, kteří v součtu investují objem prostředků, jaký by samostatně alokovali jen s obtížemi. Eduzměna má ambici v horizontu pěti let investovat 250 milionů korun do regionálního pilotního projektu na Kutnohorsku.

Například v USA je spolupráce mezi donory jasným rostoucím a zrychlujícím trendem. V zájmu řešení velkých komplexních problémů vznikají dárcovské fondy, do kterých vkládají prostředky i největší americké nadace s vědomím, že řešení systémových problémů v oblastech jako je rasová nerovnost, ekonomická mobilita v regionech nebo vězeňství a bezdomovectví potřebuje spojení více sil. Roční objem prostředků, který tyto společné fondy rozdělují, je minimálně dvě miliardy dolarů a stále roste. Mezi největší patří Blue Meridian Partners, fond dárců, který shromažďuje prostředky od největších amerických nadací jako je Nadace Billa a Melindy Gatesových nebo Balmer Group, které pak strategicky rozděluje v pěti prioritních oblastech. Stejně důležité mohou být i menší dárcovské fondy, které pomáhají filantropické financování směřovat strategicky a koordinovaně a zvyšují jeho adaptabilitu. Nadace, které

THE RAIKES FOUNDATION – ŠANCE DĚTEM A DOSPÍVAJÍCÍM

Skvělým příkladem nadace fungující na těchto principech v USA je The Raikes Foundation, která usiluje mimo jiné o rovné šance ve vzdělávání mladých lidí. Úzce spolupracuje s univerzitami a školními okrsky a s mottem „Nestačí zaplnit díry, je třeba sázet semena“ hledá způsoby, jak své granty sladit s veřejným financováním a aby filantropicky financované cíle měly ambici zlepšit fungování systému. Se svými partnery nejen úzce spolupracuje, ale zapojuje do spoluvytvorby nadační strategie. The Raikes Foundation nevypisuje grantové výzvy, ale organizace financuje na základě vlastní řešerše a dlouhodobého budování vztahů v oblasti. Velkou část financí, kterou poskytuje, je formou tzv. kmenové podpory neboli „general operating support“. Svou vizibilitu spíše upozaduje, aby za úspěchy byly vidět partnerské organizace. Při vyhodnocování vlastních programů sleduje nejen dopad, ale hledá hlavní poučení pro sebe i ostatní. Nadace iniciovala vznik sítě BELE, jejíž součástí jsou výzkumné instituce, nadace, páteřní organizace, školy a instituce vzdělávacího systému, které společně míří na cíle spojené s rovnými šancemi ve vzdělávání a rozvoj vzdělávání na základě vědeckých poznatků a rozvoje. Spolupráci rozvíjí i mezi partnerskými nadacemi a financuje programy, které rozvíjejí strategickou spolupráci a synergii ve filantropii.

volají po spolupráci ostatních, tak takovou spolupráci demonstrují samy na sobě.

DLOUHODOBÁ FLEXIBILNÍ PODPORA

Stále více donorů si začíná být vědomých v praxi prokázaného pravidla, že nadace a donoři by ideálně neměli příliš zasahovat do toho, jakým způsobem se má žádanou systémovou změnu docílit. V USA některé nadace dokonce iniciovaly a podporují ucelené myšlenkové proudy jako jsou Trust-based Philanthropy (filantropie založená na důvěře) nebo The Real Cost Project (projekt skutečných nákladů). „Naším úkolem je finančně podpořit funkční spolupráci, pozorně naslouchat a držet se opodál. Jako dárce můžete způsobit víc škody než užítku, když se příliš angažujete,“ říká Kimberley Gilsdorf z Perigee Fund, nadace působící v rané péči. Podobně se vyjádřila i Melinda Gates v reakci na kritiku působení nadace Gatesových v oblasti vzdělávání: „Naprosto rozumíme tomu, proč se mnoho lidí dívá skepticky na myšlenku, že by miliardáři a filantropové měli určovat inovace ve školách a nastavení vzdělávací politiky. [...] Naše role není generovat nápady, ale podporovat inovace vytvářené lidmi, kteří se celou svou kariéru vzdělávání věnují: učitelé, výzkumníky a leadery v regionech.“

S ohledem na komplexní a proměnlivou povahu mezisektorové spolupráce by podporovatelé systémových změn měli být schopni poskytovat klíčovým hráčům a leaderům v daných oblastech zvýšenou měrou tzv. kmenovou podporu, neboli jakousi dlouhodobou provozní podporu, která organizacím umožní efektivně spolupracovat a reagovat na měnící se situaci ve složitém organismu mnoha hráčů, vlivů a sil.

Taková podpora se vyznačuje dlouhodobostí (tři až deset let) a flexibilitou využití na cokoliv, co je v souladu s konečným cílem. „Fundraising na tuto proměnlivou práci není jednoduchý. Je třeba neustále reagovat na měnící se situaci. To dělá naši práci efektivní, ale fundraising na ni složitý,“ říká Lucie Campreillo z organizace Let’s Grow Kids, usilující o kvalitnější ranou péči v USA.

Výraznější kmenovou podporu ze soukromých zdrojů na posílení týmů a organizačních kapacit by si zasloužily i kvalitní výzkumné organizace, jako jsou u nás například PAQ Research nebo think-tank Idea, které často komplikovaně shání financování na jednotlivé studie. Jejich data, analýzy a doporučení představují zásadní podklady pro veřejný, neziskový i filantropický sektor.

PODPORA PÁTEŘNÍCH ORGANIZACÍ

Klíčovou roli v efektivní spolupráci často hrají také prostředníci a páteřní organizace, které nemají vlastní agendu a jejich hlavním cílem je kvalitní spolupráce ostatních. Jejich úkolem je stát se nervovými centry, zajišťovat koordinaci, součinnost a komunikaci mezi jednotlivými hráči. Roli páteřní organizace zastává většinou relativně štíhlá organizace, výjimečně i samostatná osoba, jejich přidaná hodnota z hlediska úspěšnosti a adaptability spolupráce je ale obrovská. V zahraničí jsou páteřní organizace samozřejmou součástí, nebo téměř podmínkou, jakékoli iniciativy mezisektorové spolupráce. Příkladem jsou páteřní organizace kolektivního dopadu jako třeba StriveTogether v USA nebo obchodní komora v Los Angeles, která se této role zhostila pro vzdělávací iniciativu LA Compact. U nás je příkladem těchto hráčů ve vzdělávací oblasti platforma Partnerství 2030 či Institut Pallium v oblasti dětské paliativní péče.

Hodnocení fungování páteřních organizací a jejich podpora vyžaduje zásadní změnu v jejich vnímání ze strany donorů. Podle průzkumu How Philanthropy can support system-change leaders společnosti Bridgespan z roku 2021 je kvality páteřních organizací třeba posuzovat z hlediska několika schopností: za prvé porozumění společenskému problému a celému ekosystému, vlastní vize pro udržitelnou změnu, organizačních schopností a konečně důvěryhodností a důvěrou aktérů, jejichž součinnost je pro změnu zásadní. Dopad působení těchto páteřních organizací je obtížné měřitelný, neboť úspěšnost jejich činnosti se projevuje prosřednictvím jimi koordinovaných organizací. Jejich kvality je třeba posuzovat právě z hlediska uvedených superschopností.

ODVAHA A TRPĚLIVOST

Zmíněné přístupy lze aplikovat jen na základě dlouhodobého budování vzájemné důvěry a vztahů s partnerskými organizacemi. K úspěšnému působení v oblasti systémových změn v českém prostředí budou dárci potřebovat nejen odvahu a ochotu investovat do úsilí s nejistým výsledkem, ale také pokoru, opravdu partnerský přístup a trpělivost vydrzet u složitých témat dlouhodobě. Je skvělé, že v Česku už máme hráče jako jsou Nadační fond Avast a jeho následovník NF Abakus, Pale Fire Capital, Nadace RSJ, Nadace České spořitelny nebo Nadace Blíž k sobě, které na výše uvedených principech už občas staví. I díky nim sílí spolupráce na nejsložitějších společenských výzvách. Budeme to potřebovat nejen ve stávajících snahách o systémové změny, ale i pro úspěšné zvládnutí vlny uprchlíků z Ukrajiny a v příštích krizích. ■

Nadlání jako výzva

„Vědění je moc“ či „znalost je síla,“ prohlásil filosof Francis Bacon. Jak tomu rozumět? Třeba tak, že vědění a znalosti jsou tím, co může zkvalitnit život nás všech, a proto je potřeba je podporovat. Vyhledávat talenty mezi nadanými dětmi, rozvíjet jejich potenciál a nenechat je zapadnout, může být jedna z dobrých příležitostí, jak změnit svět k lepšímu.

Text **Monika Otmarová**

„Je nějakej divnej, ne?“ Tak často mi známí komentovali chování mého syna, když byl ještě malý.

Můj dnes již dvacetiletý syn byl totiž takové hloubavé dítě. Číst, psát a počítat se naučil ještě před nástupem do školy sám a mě, ostatním členům rodiny i okolí kladl otázky ne zcela přiměřené svému věku. Kde začíná a končí vesmír nebo jaký má smysl to, že na Zemi vznikl život. Na hřišti nebo ve školce mezi dětmi už tak moc sdílný nebyl. Většinou si něco stranou od dětí sám kutil a jako sociální hvězda rozhodně nevynikal. Trochu se to zlepšilo s nástupem na osmileté gymnázium, ale i tam některým spolužákům, ale častěji spíš vyučujícím, lezl dost na nervy. Zejména tím, že vypadal (anebo to tak i mnohdy mohlo být), že buď spí, nebo se věnuje úplně něčemu jinému než sledování výuky. A učitelé se ho snažili „nachytat“. Marně. Ačkoli se zdálo, že je duchem zcela

chytřej, všechno mu jde samo, to ten můj moula doma...“, představuje ve skutečnosti specifickou výzvu. Nejen pro rodiče a učitele, ale hlavně pro dítě samotné. „Mýtus: ‚nadané dítě = bezproblémový jedničkář = čistá radost pro rodiče‘, považuji za jeden z nejhorších. Jde o nemístné zjednodušení. Protože i přemýšlivé děti mohou mít ve škole velmi špatné známky a chovat se problémově. Vysoce nadaní jedničkáři mohou mít obrovské psychické problémy. A mnozí rodiče si nevědí rady se specifiky a s potížemi nadaných dětí, takže tápou a utápí se v obavách,“ říká Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ, která se zaměřuje na projekty podporující přemýšlivé děti. Život nadaným dětem podle ní může komplikovat například i jejich vysoká citlivost, perfekcionismus či vyostřený smysl pro spravedlnost a morálku, anebo třeba nepřijetí v kolektivu spolužáků. Podobně to vidí i psycholožka Veronika Büchler, která se věnuje nadaným dětem a rodinné terapii, podle níž jakákoliv větší citlivost nebo

Jaké je intelektově nadané dítě?

Je to dítě s nadprůměrným a mimořádným intelektem, jehož projevy chování jsou specifické, způsoby myšlení i učení originální a vnímání či interpretace pocitů bývají mnohdy neobvyklé. Děti mají na svůj věk enormní přehled, vyspělé názory, znalost odborných cizích slov, bravurně dokáží diskutovat a argumentovat. Emočně jsou vysoce citlivé a sociální situace si interpretují dost neobvykle, jejich projevy chování jsou proto specifické. Vrstevníci jim často nerozumí a mnoho dospělých je vnímá jako drzé či nevychované. Bývají nepochopení a nepřijímaní, protože okolí vnímá jen 15 % celého dění. Mezi většinovou společnost proto mentálně i sociálně těžko zapadají.

jinde, vždy věděl správnou odpověď. Štval je. Teď studuje na matematicko–fyzikální fakultě. Ocítl se více méně mezi „svými“. A konečně se zdá být spokojený. Mohl si možná (a já společně s ním) i nějaké ty roky nespokojenosti, nesouladu a neporozumění odpustit, kdybych mu dokázala lépe porozumět já i lidé kolem něj. Vztahovat se k nadaným dětem správně totiž není úplně snadné a pomoc i podporu potřebují nejen děti, ale i jejich rodiče.

ODVRÁCENÁ STRANA NADÁNÍ

Setkává se s tím asi většina rodičů nadaných dětí. To, co budí většinou pozitivní asociace typu „No jéje, ty se máš, ten tvůj kluk je

vnímavost má vždy dvě strany mince. „Na jednu stranu přináší velké obohacení života; dítě, které je vnímavé, tvořivé a baví ho se nějaké činnosti věnovat, je samozřejmě velkým přínosem pro okolí a může svůj život zajímavě prožít. Tou druhou stránkou je, že u takových dětí není automatické, že s nadáním přichází také vnitřní pocit naplnění a štěstí.“ Právě tyto děti podle psycholožky častěji trpí vnitřní nejistotou nebo úzkostmi, bývá pro ně těžké to, co je pro běžného jedince zcela základní dovednost. Její slova potvrzuje i Dana Hádková, pedagožka, lektorka a zakladatelka Badatelské akademie

Datel, která je určená pro nadané a mimořádně intelektově nadané děti, když říká, že nadané děti se nejvíce potýkají se zdravým sebevědomím, sebepřijetím, přijetím nelogičností, podivným chováním dospělých, kteří kážou něco jiného, než dělají, s obrovskými nároky na sebe samé a dodává: „Každý z nás má nějaký dar, talent. Úplně každý. A každý dar je zároveň zátěž a má svoji protiváhu. Pokud máte dar trpělivě naslouchat, slyšíte toho tolik, že vás z toho až bolí u srdce. A obvykle nemíváte schopnost se tolik prosazovat. Jedna z nejplošněji oceňovaných hodnot v našich školách bývá nekritická tichá poslušnost. V tom přemýšlivé děti opravdu nevynikají,“ dodává.

SVOBODNÝ PROSTOR PRO OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH VĚCÍ

K založení neziskovky Dítě badatel a projektu BA–Datel Danu Hádkovou podle jejich slov přivedlo vedení i pozorování kolektivů (nejen) dětí ve velmi různorodých třídách a skupinách. „Radostný a zdravý vývoj, osobní růst, učení, využití potenciálu či jakkoli tomu kdo chce říkat, bývá podmíněn pohodou, neřkuli štěstím. A v pohodě bývají děti nejčastěji, pokud mají k sobě parťáka, který svět vidí podobně.“ Platí to podle ní pro všechny. Pro nadšence do kaktusů, dyslektiky, vozíčkáře i děti obdařené intelektem s nezměrnou touhou přemýšlet. Jako učitelka je vyznavačkou inkluze ve smyslu přijetí, poznání různosti. „A zároveň vím, jak moc člověk potřebuje čas od času ulevit náporu nepochopení ostatních tzv. mezi svými. Dostat potvrzení, že není ve svých náhledech a způsobech uvažování sám,“ vysvětluje Dana Hádková, co bylo její hlavní motivací, které ji vedlo k rozhodnutí vymyslet program, ve kterém se mohou setkávat přemýšlivé děti, zabývat se tím, co je baví, být mezi podobně založenými dětmi a necítit se vyčleněny z kolektivu. Hlavním cílem projektu BA–Datel je posílit a podpořit tyto děti v jejich silných stránkách, což bývá často nezměrná vnímavost v širokých souvislostech, přemýšlivost za každé situace, která je zároveň často vylučuje z party, protože jejich principem je bát a taky pochybovat.

V ČR je ve věku 3–15 let až 220 000 nadprůměrně intelektově nadaných dětí. Přibližně 44 000 z nich je mimořádně nadaných.

„Nabízelo by se, že hlavním posláním je další rozvoj jejich intelektu, kognitivních funkcí mozku apod., ale činnosti vedoucí k rozvoji myšlení užíváme jako jeden z prostředků k tomu, aby si BA–Datlíci svoje zvláštnosti zavčas uvědomili, ustáli, nerezignovali na ně nebo nepřešli do vyčerpávající trvalé opozice vůči většině, která si z jejich pohledu s ničím hlavu neláme a hlásá nesmysly. Ba naopak – aby se svoje dary učili dál užívat ve prospěch svůj i ostatních,“ upřesňuje Dana Hádková.

PŘÍLEŽITOST POTŘEBUJE KAŽDÝ

Pokud se jedná o specifické vzdělávací potřeby nadaných dětí, Dana Hádková v tom má jasno. „Jako učitelka to vidím tak, že každý má nějaké speciální vzdělávací potřeby! A zároveň škola má kromě motivace k učení jako jednu ze základních funkcí socializaci jedince v různorodé skupině, jednoduše ustát si sebe mezi ostatními a umět vnímat a chápat druhé. Takže my učitelé musíme v první řadě opečovat skupinu, třídu a k přemýšlivým dětem můžeme přistupovat specificky jen v rámci možného při práci s celou třídou. Když jde pedagog po hodnotách, kladé otázky, nehodnotí všechno, dívá se a objevuje ... a teprve pak společně s dětmi vyvozuje principy a fakta, najde si v tomto druhu výuky své žáček s darem přijímat základní informace bez pochyb i přemýšlivý kritický neposedný lump,“ říká Dana Hádková a dodává, že přemýšlivé, nadané děti mají rády velké výzvy, koncepční úkoly, tvořivé přístupy v delším čase a prostoru, kde mohou jít víc do hloubky a do šířky. Podobně to vidí i Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ, když upozorňuje, že základem je, aby každé dítě cítilo, že je přijímáno, se všemi svými zvláštnostmi. Nikoli přehlíženo či dokonce odmítáno. „To platí bez výjimky. Neměli bychom podléhat mylnému dojmu, že nadané děti vyžadují méně pozornosti než ty ostatní, jelikož přeci ‚mají ten potenciál‘. Nadané děti jsou rozmanité osobnosti, avšak mnoho rysů mají společných, ačkoli leckdy ne zjevných na první pohled. Musíme znát jejich obvyklé charakteristiky, abychom zvládli naplňovat jejich potřeby, včetně vzdělávacích,“ vysvětluje s tím, že pokud učitel takové děti rozpozná a zvolí vhodný přístup, může předejít mnoha budoucím potížím.

RESPEKTOVAT HRANICE

Někdy to můžeme být my rodiče, kteří si na talentu dítěte hojí své nenaplněné ambice. Když se u dítěte projeví nějaký talent či vysoké nadání, někteří rodiče mají tendenci takříkajíc z dítěte všechno „vytřískat“. Jak ale respektovat potřeby dítěte a nepřetěžovat je? „Rodič může a také by měl dítě v určitém okamžiku jeho vývoje podržet nebo přidržet u nějaké činnosti. Ale vždy se musí ptát a snažit se vycítit, kde jsou přirozené vnitřní hranice dítěte. Když tyto jemné hranice narušíme nebo naučíme dítě, že je žádoucí, aby si hranice nechalo narušovat druhými, jednoho dne se dítě ze své cesty

za rozvojem talentu ztratí, protože bude čelit své psychické křehkosti, která mu znemožní pokračovat dál,“ podotýká psycholožka Veronika Büchler. V této souvislosti upozorňuje Lenka Eckartová na to, že nadané děti potřebují pomoci mimo jiné v oblasti emoční, protože prožívání každodennosti pro ně může být velmi intenzivní, mohou se cítit doslova zaplaveny podněty a drceny protichůdnými pocity. „Velmi hloubavé děti bývají plně pochybností. Mají rozvinuté abstraktní myšlení, hluboký pohled na svět. Ale čím více vidí variant a přístupů, tím obtížněji se rozhodují – až se propracují k postoji: než se rozhodnout špatně, raději nedělat nic. Což není

NADACE A ORGANIZACE, KTERÉ NADANÝM DĚTEM ROZUMĚJÍ

Nadace RSJ

Nadace RSJ podporuje projekty zaměřující se na přemýšlivé děti, ale také strukturální změny ve školství a duševním zdraví dětí a mládeže. Od roku 2016 usiluje o společenskou změnu ve vzdělávání a v oblasti zdravého vývoje dětí a mládeže. Jejím hlavním tématem se stala psychosociální péče o děti, se zaměřením na přemýšlivé, nadané děti. V roce 2021 se zavázala k 10leté podpoře organizace Učitel naživo.

www.nadacersj.com

Nadané děti

Centrum rozvoje nadaných dětí je skupina pedagogů, výzkumných pracovníků, doktorandů a pregraduálních studentů Katedry psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, kteří se zabývají problematikou intelektově nadaných dětí.

www.nadanedeti.cz

Mensa ČR: pro nadané děti

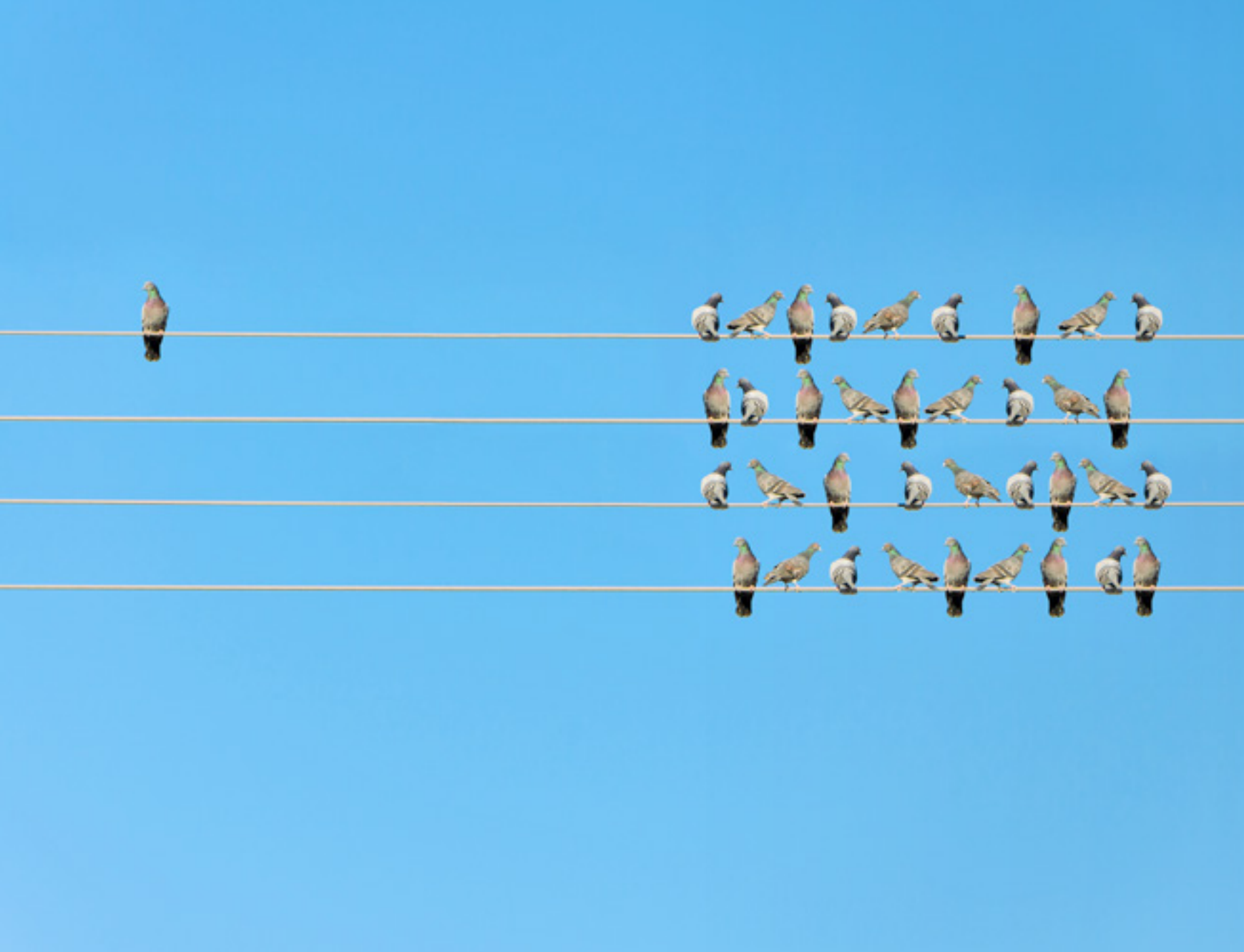
Webu určený nadaným dětem, jejich učitelům a rodičům, jehož zřizovatelem je Mensa ČR. Poskytuje informace, kontakty a také přehled připravovaných aktivit po celé republice. Organizujete–li akce pro nadané děti, jste autory odborných materiálů či máte dotazy či náměty k řešení, neváhejte se obrátit na redakci webu deti.mensa.cz.

www.deti.mensa.cz

Qiido – patron nadaných dětí

Uceleným programem komplexní péče a systematického přístupu pomáhá rodičům a učitelům poznat, pochopit a uspokojit specifické potřeby intelektově nadaných dětí v rozumové i sociálně–emoční oblasti, aby byly v životě spokojené a úspěšné. K rozvoji svého potenciálu totiž potřebují specifický přístup ve škole i doma.

www.qiido.cz



jen tak obyčejná lenost,“ upozorňuje ředitelka Nadace RSJ. Nadané dítě podle ní nemusí považovat za svůj úspěch téměř nic, je-li ve vleku perfekcionismu. V životě pak pro něj může být úspěchem docela obyčejné povolání a fungující rodina. Nikoli zářná kariéra vědce či špičkové manažerky.

DOBŘÉ PROHRY

Nadané dítě může od dětství o sobě slychat, že je malým géniem, zázračným tvorem, že zvyklé, že mu všechno jde. Život ale nejsou jen samé úspěchy. Jak je i pro dítě důležité zažít prohry a jak je naučit se je ustát? „Nadané děti si často po prvních úspěších začnou myslet, že od teď už musí stále jen

vítězit. A to je past, z níž mu musíme citlivě pomoci ven,“ upozorňuje psycholožka Veronika Büchler s tím, že schopnost prohry u dítěte trénujeme vlastně od narození. „Dítě se každý den setkává s nepohodou, kterou se učí překonávat, a rodič mu v tom může pomoci. Pochopením pro jeho emoce, ponecháním prostoru pro vyjádření toho, co cítí. A když se dítě z emocí otrepe, může mu rodič pomoci najít cesty, jak překážky překonat. A pokud nejdou překonat, je dobré se naučit smířit se s tím, že některé věci prostě zůstanou, jak jsou,“ dodává. A co můžeme udělat my dospělí? Jak můžeme přispět k psychické pohodě dětí, a to ne jen těch velmi nadaných? „Učme se přistupovat k dětem s otevřenou myslí a velkou trpělivostí. Nedělejme rychlé soudy z toho,



Dana Hádková



Lenka Eckertová



Veronika Büchler

co vidíme na první pohled. Neberme si šťouřavé poznámky a otázky dětí příliš osobně. Podporujme jejich konstruktivní přístup k řešení problémů a k životu vůbec, posilujme jejich sebedůvěru, učme je vhodné copingové strategie. A rozhodně nebagatelizujme jejich obavy a problémy, přestože některá vyjádření mohou znít z úst malého dítěte zvláštně, podivně,“ uzavírá Lenka Eckertová. ■

Krok za krokem

Rockefeller Philanthropy Advisors je nezisková organizace, která pomáhá donorům uskutečňovat jejich vize. Zde je její stručný průvodce pro filantropy, kteří chtějí napomoci zlepšení duševního zdraví ve své zemi či komunitě.

Text **Donzelina Barroso**
Rena Peng, Rockefeller Philanthropy Advisors

Během covidové pandemie se po celém světě soustředilo více pozornosti na duševní zdraví. Výsledkem je, že psychická pohoda začala být přijímána jako prvek důležitý pro příznivý vývoj životů jednotlivců i celých komunit, kterým donoři slouží. Potřeby duševního zdraví jsou rozmanité a doposud se netěšily široké podpoře. Nedávná data z výzkumů Candid ukazují, že například ve Spojených státech přicházejí od nadací méně než dvě procenta z celkového financování péče o duševní zdraví. Je tu tedy široký prostor pro růst a řada dárcovských příležitostí, nejen v USA, ale po celém světě.

Nedávný celosvětový výzkum například prokázal, že pandemie covidu-19 se stala hlavní příčinou duševního strádání dospívajících a mladých dospělých. Mladí ze skupin LGBTQ+ jsou vystaveni zvýšenému riziku sebepoškozování a dokonce sebevraždy. Sebevražednost je výrazným problémem v americké armádě a v rodinách, které zažívají finanční těžkosti, ale i mezi pracovníky ve zdravotnictví a veterináři. Podporu duševního zdraví potřebují rodinní příslušníci, jejichž blízcí jsou v hospicové péči nebo o ně pečují doma. Zkrátka, duševní zdraví je tématem, které se týká každého.

PROZKOUMEJTE TERÉN

Těm, kteří se chtějí přímo filantropicky angažovat ve sféře duševního zdraví, RPA doporučuje položit si následující otázky:

Jaké jsou potřeby duševního zdraví v komunitě, již se týká vaše působení? Můžete je zahrnout do svého již existujícího portfolia. Promluvte si o tom s pracovníky organizací, jimž důvěřujete.

Pracuje pro vaši komunitu nějaká organizace zaměřená na duševní zdraví? Čemu se věnuje? Jak byste mohli podpořit její úsilí?

Zjistíte, co pro podporu duševního zdraví dělají jiní donoři ve vaší oblasti, kteří sdílejí podobné zájmy. To vám umožní pákovým efektem zesílit dopad vaší činnosti díky spolupráci, porozumět, co chybí, vyhnout se duplikování některých kroků.

Chcete-li spustit nový program nebo založit organizaci, stanovte si velmi konkrétní cíle a zjistíte, jaké budou dlouhodobé náklady. Budete schopni a ochotni financovat je sami, bude-li to potřeba?

ZVOLTE SI PŘÍSTUP

Jakmile dospějete k porozumění potřebám ve sféře vašeho zájmu, zvažte různé cesty, jak můžete duševní zdraví podporovat. Zde jsou některé příklady ze Spojených států.

PŘÍMÉ SLUŽBY

Práce klinických odborníků, neziskovek, rodinných příslušníků a komunit pro prevenci těžkých depresí, úzkostí a stresu, a pomoc těm, kteří jimi trpí. Příkladem organizace přímé služby je krizová linka *Crisis Text Line*, která poskytuje nepřetržitou a bezplatnou pomoc lidem v krizi pomocí textových zpráv. Její tým se zaměřuje zejména na teenagery a mladé dospělé.

OSVĚTA

Pracujte na zvýšení uvědomělosti a destigmatizaci témat spjatých s duševním zdravím, například prostřednictvím kampaní zaměřených na veřejnost. Příkladem organizace, která dělá osvětovou práci, je *The JED Foundation*. JED vytváří digitální kampaně a zdroje informací pro vzdělávání veřejnosti na témata duševního zdraví a snížení studu a stigma, jež se k nim pojí.

VEŘEJNÁ PODPORA

Podpora změn ve veřejném sektoru pro zlepšení péče o duševní zdraví, například zvýšení vládních výdajů na výzkum, změny zákonů a podobně. Nadace *The American Foundation for Suicide Prevention* kromě jiných svých programů poskytuje aktuální informace o výdajích na duševní zdraví v jednotlivých státech i na federální úrovni a koordinuje napříč jednotlivými státy tlak na úřady všech stupňů, aby se prevence sebevražd stala jejich prioritou.

VÝZKUM

Snaha vědců a psychiatrů lépe porozumět příčinám deprese a úzkosti a najít efektivnější možnosti léčby. Příkladem může být *Brain & Behavior Research Foundation*, která udílí vědecké granty na toto téma.

ŠIRŠÍ ÚSILÍ

Financování regionálních či celostátní koalic je jedním ze způsobů, jak mít co nejširší záběr a přitom se angažovat i v přímých službách. Například *National Alliance on Mental Illness* (NAMI) je celostátní organizací s více než šesti sty místními pobočkami, které poskytují podporu duševnímu zdraví, vzdělávají a šíří osvětu.

PROJEKTY PRO INSPIRACI

Inspirujte se dvěma inovativními iniciativami ze Spojených států. První je dílem soukromé nadace, druhá neziskové organizace.

DEKRIMINALIZACE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Práce *Sozosei Foundation* se zaměřuje na to, aby věznice nebyly místem diagnostiky a léčby duševních onemocnění. Třebaže duševní nemoc není kriminálním činem, skutečností je, že mnoha lidem je poprvé stanovena diagnóza právě ve vězení, přičemž tyto instituce nejsou schopny naplňovat potřeby duševně nemocných. Nadace se zaměřuje na následující priority.

- zavedení 988, nového celostátního čísla tísňové linky pro lidi v duševní krizi, funkční od července 2022

- rozšíření postupů, které lidi s duševním onemocněním přesunou z vězeňských zařízení do systému zdravotní péče
- zvýšení počtu pracovníků v oboru duševního zdraví díky vzdělávání, podpoře a financování jejich práce
- podpora schválení zákona Medicaid Reentry Act, který by zajistil kontinuitu péče před i po propuštění díky tomu, že péče bude službám proplácena už třicet dní před propuštěním, aby se zamezilo výpadku péče po návratu propuštěného do jeho komunity.

POJIŠTĚNÍ V USA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Studie ukazují, že pojištění pokrývá jen nedostatečnou část ambulantní péče o duševní zdraví. Podle zprávy z roku 2019 je návštěva ambulance psychoterapeuta či podobného zařízení kryta pojištěním pětkrát méně často než návštěva u praktického lékaře. Zpráva z roku 2016 také uvádí, že lidé obtížněji hledají péči o duševní zdraví krytou z pojištění, než je tomu u obecné lékařské péče. Nedostatečné krytí pojištěním vede k tomu, že ceny péče jsou vyšší a možnosti výběru služeb omezené.

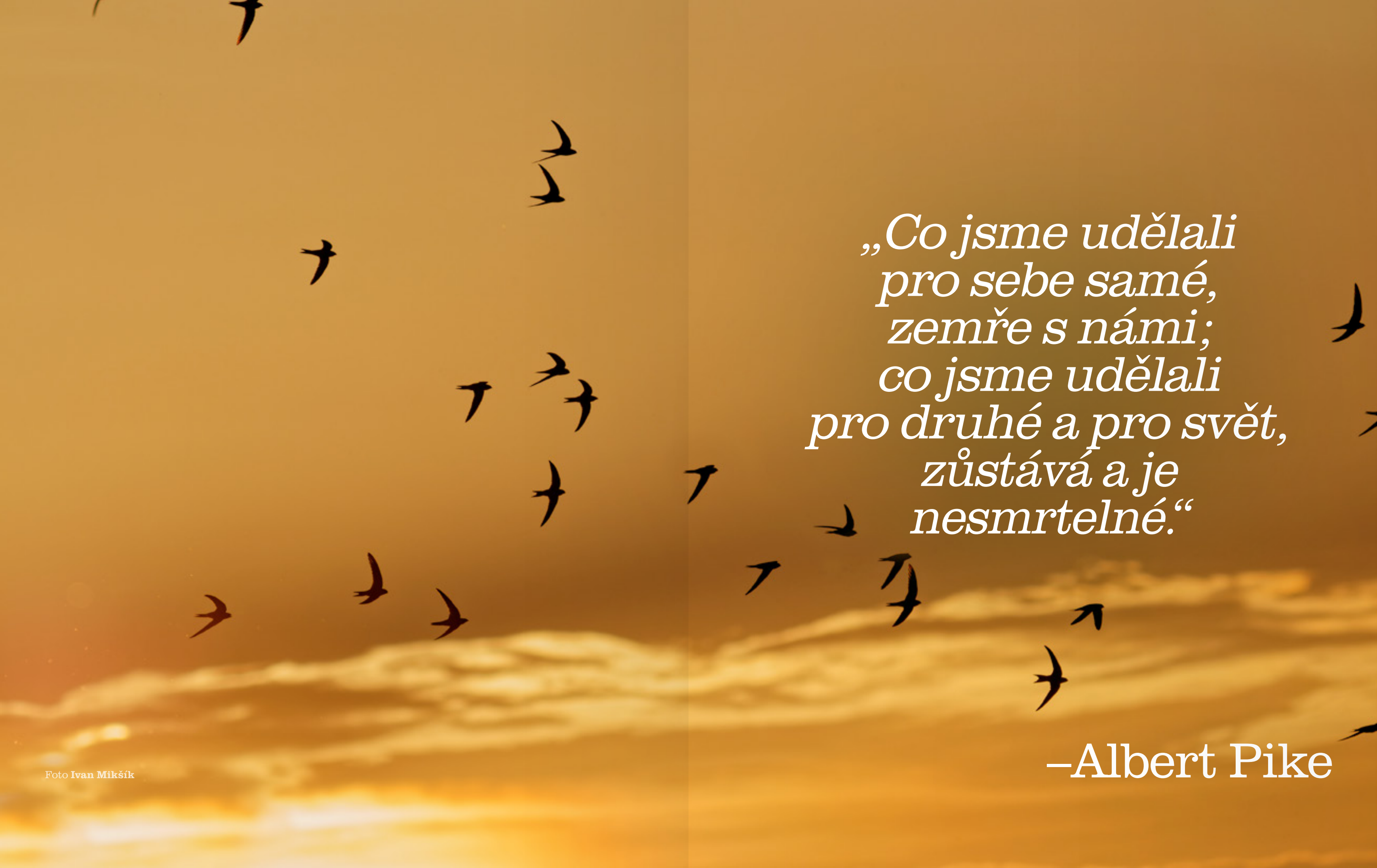
Northeast Business Group on Health (NEGH) je iniciativa soukromého sektoru za zlepšení duševního zdraví Američanů tím, že se snaží řešit nedostatečné pokrytí péče v pojištění. Projekt spojuje zaměstnavatele, poskytovatele péče a další hráče k tomu, aby se péče o duševní zdraví stala dostupnější. Ve spojení s regionálními organizacemi po celé zemi se NEBGH snaží využít vliv zaměstnavatelů jako nákupcích služeb pojišťoven ke změně celého systému. Soukromí i veřejní zaměstnavatelé financují více než polovinu zdravotní péče v USA. NEBGH je organizuje a propojuje s poskytovateli péče s cílem zajistit lepší paritu v systému péče o duševní zdraví v newyorském regionu. Projekt má pět zásadních priorit:

- zlepšit přístup k ambulantním službám v péči o duševní zdraví
- rozšířit distanční péči o duševní zdraví
- integrovat ambulantní zařízení v péči o duševní zdraví a další lékařské služby
- implementovat péči, založenou na měřených datech
- dosáhnout parity v úhradě a sazbách úhrad za služby v oblasti duševního zdraví.

TIPY PRO ÚSPĚCH

Duševní zdraví je komplexní téma, které vyžaduje dlouhodobou podporu a mezioborovou spolupráci. Jak ilustrují výše uvedené příklady, potřeby vaší komunity filantropie sama o sobě není schopna vyřešit. Budete muset spolupracovat s místními úřady či s dalšími organizacemi, se kterými jste doposud nepracovali. V udržení směru vám pomůže systémový přístup, který se snaží vnímat jednotlivé problémy jako součást celého ekosystému. Zde je pár tipů pro úspěch:

- zvažte mezioborovou spolupráci, která se může zdát riskantnější než jiné programy, které jste dosud podporovali, ale může přinést pozitivnější výsledky
- zvažte zapojení do dárcovské spolupráce na úrovni, která vám vyhovuje, pokud taková možnost ve vámi zvolené oblasti existuje.
- poskytněte více prostředků na všeobecný provoz organizací podporujících komunitu, kterou jste si vybrali.
- shromážďujte informace o systémových změnách a o tom, jak o řešení složitých a přetrvávajících problémů přemýšlejí ostatní. ■



*„Co jsme udělali
pro sebe samé,
zemře s námi;
co jsme udělali
pro druhé a pro svět,
zůstává a je
nesmrtelné.“*

–Albert Pike

Je financování zbraní filantropie?

Události posledních dnů

nás přiměly

klást si otázky,

na které neexistují

jednoduché

odpovědi.

Peníze na zbraně

Text **Jan Kroupa**

Donedávna nepředstavitelné události, které v uplynulých měsících přinesla válka na Ukrajině, proměnily náš svět. A proměnily také svět dobročinného dárcovství a filantropie. Nebývalá vlna solidarity přinesla humanitárním a rozvojovým organizacím v Česku během prvních dvou měsíců války bezmála dvě miliardy korun a rekordy padaly i na straně dárců.

Válka se vleče, solidarity ubývá a je čas si položit otázky, které ochota a snaha pomáhat napadené Ukrajině otevřely a které jsme si dříve klást nemuseli – a možná jsme ve skrytu doufali, že si je nikdy nebudeme muset položit.

Dalo by se říct, že nás válka na Ukrajině přiměla rozšířit diskusi o mravnosti ve filantropii, tedy o tom, co je přijatelným standardem jednání, co je u nás „zvykem“. Krom oblíbených otázek po přijatelnosti dárců, ať od jednotlivců nebo od firem, po možném dopadu na přijetí konkrétní podpory na ostatní dárcé nebo na klienty a cílové skupiny, se kterými daná organizace pracuje, se najednou musíme ptát také po účelu daru a hodnotit ho. Úplně konkrétně jsme se patrně všichni ptali, zda dary soukromých osob

a firem na nákup zbraní a vojenského vybavení je vůbec možné považovat za filantropický počin a zda financování vojenské výzbroje je a má být rolí soukromých filantropů. To jsou otázky, nad kterými se v tomto článku pokusíme zamyslet, ovšem s tím, že na tu nejdůležitější otázku si vlastní odpověď bude muset najít čtenář sám pro sebe.

OHEŇ I SLEPÉ NADĚJE

Z legislativního hlediska se problém zdá být vyřešený. Původní úprava daňových zákonů definovala okruhy činností, které je možné podpořit, aby dar byl daňově uznatelný – tedy bylo možné si o něj do příslušné výše snížit daňový základ. Nákup zbraní a vojenského vybavení, ani cokoliv, za co by mohlo být možné ho vydávat, na seznamu nebyl, a takový dar by jednoznačně daňově zvýhodněný nebyl. Trvalo však sotva měsíc a legislativci tento účel na seznam daňově uznatelných účelů dobročinného dárcovství přidali. Diskusi o mravnosti nákupu zbraní to jistě nenahrazuje, ale jistým vodítkem tato úprava být může. Český stát tím totiž nám dárcům velmi jasně vzkazuje, že financování zbraní na obranu napadení Ukrajiny považuje za dobré a správné, dokonce do té míry, že soukromé dárcé daňově zvýhodní při finanční podpoře takového účelu. V tom je jasno. Je ale skutečně na místě považovat financování zbraní za filantropický počin? Zkusme se podívat na to, kde se slovo

filantropie vlastně vzalo. Samotné slovo filantropie je poměrně staré. Na rozdíl od altruismu, se kterým Auguste Comte přišel až v 19. století, použil pojem filantropie údajně (Svoboda 2012: 19) jako první ve tvaru adjektiva Aischylos v dramatu Upoutaný Prométheus v 5. století před Kristem:

„Tu odměnu máš za svou k lidem náklonnost. Neb neděse se hněvu bohů, sám jsa bůh, jsi proti právu lidem výhod poskytl. A proto stoje, nemoha si pohovět ni zdřímnout, smutnou budeš blídat skálu tu, a často budeš nařikati nadarmo...“

(Aischylos 1914: 18)

Etymologicky se jedná o řeckou složeninu filein – milovat, a anthrōpos – člověk, tedy „láska k člověku“, „lidumilnost“, ovšem také ve smyslu „záliba ve všem, co je lidské“. Tu Prométheus skutečně osvědčil. Daroval lidem slepou naději, která je podle něj lékem proti pýše, jakýsi základní optimismus, bez kterého by byl lidem oheň málo platný, a pak oheň, díky němuž se mohou učit, rozvíjet sami sebe a snad i lidstvo jako takové:

„Náčelnice sboru: A nezašel jsi v tom svém činu ještě dál? Prométheus: Těž zabránil jsem lidem osud předvídat. Náčelnice sboru: A jaký lék jsi našel této choroby? Prométheus: V jich srdce uložil jsem slepé naděje. Náčelnice sboru: Tos velkou pomoc smrtelníkům uštědřil.

Prométheus: A k tomu ještě ohně jsem jim poskytl. Náčelnice sboru: Teď mají zářný oheň lidé smrtelní? Prométheus: A s ohněm mnohým naučí se uměním.“
(Aischylos 1914: 19)

Prométheus byl za svůj čin nemilosrdně potrestán a na svou „náklonnost k lidem“, na svou „filantropii“, nakonec doplatil. Jeho skutek byl považován za zpupnost, provinění proti zavedeným pořádkům – z lásky k lidem udělal, co dělat neměl, a dobře to věděl. Pokud je tedy Prométheus prvním „filantropem“, který si tuto pověst vysloužil za to, že dal lidem tak ožehavou věc, jako je oheň, snad by nám právě tím mohl být vzorem a inspirací při rozhodování o dárcovské podpoře vyzbrojování Ukrajiny – a při hledání přiměřené kategorie pro takovou podporu.

NEPŘESTAT SI KLÁST OTÁZKY

A kdybychom hledali nějakou jednodušší, jednoznačnější oporu, stačilo by se podívat na definici filantropie třeba v encyklopedii Britannica: dobrovolná, organizovaná snaha sledující společensky přínosné cíle. Filantropické skupiny existovaly již ve starověkých civilizacích na Středním východě, v Řecku a Římě: účelově vyčleněný majetek téměř 900 let podporoval Platónovu Akademii (asi 387 př. n. l.); založení islámského fondu waqf (majetek vyčleněný na náboženské účely) se datuje do 7. století našeho letopočtu; a středověké křesťanské církve spravovaly celou řadu dobročinných fondů. V 17. a 18. století zakládali obchodníci v západní Evropě organizace, které pomáhaly potřebným. Od konce 19. století vznikají soukromé nadace, kterým zakladatelé odkazují nebo darují značná osobní jmění na podporu umění, vzdělání, lékařského výzkumu, veřejné politiky, sociálních služeb, ekologických programů a dalších významných oborů.

Uvedená definice je sice dosti obšírná, ale v první a v poslední větě nám nabízí vlastně docela jednoduchý návod. Obranu územní celistvosti svěbytného státu patrně je možné považovat za další „významný obor“ lidské činnosti, takže pro ty z nás, kteří se přikloní k tomu, že vojenské vybavení ukrajinské armády, včetně nákupu zbraní, které jí umožní se účinně bránit ruské agresi, je „společensky přínosným cílem“, je odpověď vlastně snadná: ano, v této konkrétní situaci a v této konkrétní době je darování na zbraně filantropií. Prométheův příklad nás nicméně vybízí



také k tomu, abychom neskončili u této jednoduché úvahy: tzn. kdyby nebyla válka, ve které kousek na našimi hranicemi umírají nevinní lidé, financování zbraní a armádní výzbroje by celkem jednoznačně nebylo považováno za filantropii, ovšem v situaci aktuálně nastalé se o filantropický počin bezesporu jedná (snad s podmínkou, že bude vyzbrojována oficiální ukrajinská armáda a budou tedy v majetku a pod kontrolou státu, a ne v majetku soukromých osob...). Připomeňme si, že Prométheus nedaroval

lidem jen oheň. Podle toho si ho sice všichni pamatujeme, ale pro něj to byl dar spíše druhotný – byla to ona praktická část daru lidem, díky které „se naučí mnoha uměním“. Na prvním místě jmenuje důležitější část své filantropie: dar slepé naděje, bez které by lidem oheň byl býval k ničemu. Otázkou pro každého z nás tedy zůstává, co je – nebo co by mělo být onou první, nedílnou polovinou filantropie, kterou v této době směřujeme na Ukrajinu, bez které darované finance na nákup zbraní budou málo platné. ■

Sdílíme minulost, tvoříme budoucnost

Hodnoty staré sedm staletí propojuje s nástroji budoucnosti a nachází pro ně uplatnění v kulturní filantropii. William Rudolf Lobkowicz na podzim minulého roku zorganizoval konferenci Non-Fungible Castle, na které se mu podařilo vybrat prostředky na obnovu vybraných uměleckých děl v Lobkowiczských sbírkách v řádech milionů korun. Jeho aktivity pomáhají nastavit nové principy pro mecenášství ve 21. století.

Text **Eva Slunečková**

Patří kultura mezi vaše oblíbená témata?

Byl mi asi jeden rok, když se mnou na zádech máma doma všela obrazy, takže jsem o umění měl přirozený zájem už od mala. Nešlo se mu vyhnout! Když na to pohlížím optikou naší rodiny – pro nás je nejdůležitějším úkolem přemýšlet, jak kulturní dědictví sdílet dál. Nevnímáme jej pouze jako naše, české, ale také evropské a světové. Chceme sdílet minulost, abychom inspirovali lidi k tvoření budoucnosti.

Se správou nemovitostí, které vaše rodina vlastní, se pojí velké náklady. Jaké byly vaše dosavadní postupy financování a proč jste se je rozhodli přehodnotit?

Stávající způsob nastavení financování není pro nás a pravděpodobně ani pro další podobné kulturní instituce dlouhodobě udržitelný. Do velké míry závisí na grantech od státních institucí či darech od soukromých dárců. Domnívám se, že je třeba zásadnější decentralizace kulturního financování, protože nepředvídatelné události, jako válka na Ukrajině nebo pandemie, mohou být pro tento typ institucí fatální. Už teď vidíme, že Covid-19 zlikvidoval třetinu amerických a asi čtvrtinu evropských galerií a muzeí. Dlouhodobě spolupracujeme například s Nadací Salvadora Dalího, která před pandemií čerpala 81 % fondů na provoz ze vstupného. Pandemie je donutila systém přenastavit, aby přežila. Lobkowiczské sbírky mají sice financování zajištěno diverzifikovaněji z grantů a od soukromých dárců, ale i nás pandemie výrazně zasáhla. Byli jsme zvyklí získávat finance z pronájmů prostor a vstupného do muzea Lobkowiczského paláce na Pražském

hradě, jenže 90 % návštěvníků tvořili turisté, kteří přestali jezdit. I pronájem sálů byl na nějakou dobu omezen, nedaly se pořádat žádné akce a areál Pražského hradu byl po určitý čas úplně uzavřen. Vidět prázdný palác bylo velmi bolestivé.

Jak jste na pandemii reagovali?

Nechtěli jsme jen stát a nedělat nic, ale pokračovat ve sdílení našich sbírek se světem. Proto jsme pořádali virtuální prohlídky a vernisáže, anebo třeba i lekce jógy v historických prostorách. Fantastické na digitálním sdílení bylo, že se nám podařilo přilákat pozornost lidí ze šesti kontinentů a začali nám psát diváci našich prohlídek z celého světa. Minulý rok jsme měli nakonec více virtuálních návštěvníků než těch, kteří přišli osobně. V tu chvíli jsme začali přemýšlet, jak digitální technologie použít více v náš prospěch.

Takže jste uspořádali konferenci Non-Fungible Castle?

Chtěli jsme vyzkoušet novou cestu. Pozvat nejlepší odborníky z celého světa, aby diskutovali o možnostech decentralizovaného financování. Akce se účastnili ředitelé předních institucí, teoretici i anonymní kryptospecialisté. Součástí byla také výstava NFTs pro veřejnost, abychom téma přiblížili co nejširšímu okruhu návštěvníků.

Mezi virtuální prohlídkou a prodejem NFTs je ještě docela velký prostor. Co vás k NFTs dovedlo?

Na digitálních technologiích mě především zajímá, jak můžou nahradit dosavadní principy. Teď jsme na úplném počátku této změny. Věřím, že za pět až deset let už to pro nás bude naprosto běžné. NFT vnímám jako zajímavý zdroj financování do budoucnosti. K tomuto názoru mne vedou čtyři hlavní důvody. Zprvce, umělecký svět se potýká s obrovskými problémy týkající se provenience děl. Když jsem pracoval jako stážista a badatel v Sotheby's, bylo mým úkolem u každé dražené položky prověřit její provenienci. Musel jsem o ní zjistit maximum informací. Kde byla vystavená, kdo ji v minulosti vlastnil, jak se přeprodávala. Často ale v dohledávání původu díla nastal nějaký problém. Docházelo k manipulacím s jeho vlastnictvím. Je to jedna z nejméně regulovaných oblastí investování, a tak ji hodně lidí používá k ukládání peněz. U NFT můžeme všechny změny v jeho prodeji



William Rudolf Lobkowicz během virtuální prohlídky

transparentně dohledat včetně cen. Oproti klasickému prodeji NFT řeší i licenční poplatky. Při každém prodeji jde část z ceny původnímu autorovi díla. Není totiž výjimkou, že umělec na prodeji vlastního díla moc nevydělá a profitují na něm hlavně obchodníci.

To zní ohromně spravedlivě!

Pro naši rodinu je tento faktor velmi důležitý. Sami jsme složité dohledávali všechny důkazy o manipulacích naším majetkem za vlády nacistů a komunistů, kteří jej zkonfiskovali. Proto na to klademe takový důraz.

A ty další tři důvody?

Líbí se mi, že se vytváří komunita lidí s podobnými zájmy, jako kdybychom založili speciální klub. I tohle vnímám jako cestu pro přežití kulturních institucí ve 21. století. Naši návštěvníci jsou většinou starší lidé a my jsme chtěli navázat vztah i s mladší komunitou, abychom pro ně byli zajímavým partnerem. Poslední zásadní motivací byla spolupráce s dalšími institucemi. Fyzické zapůjčování děl je totiž velmi náročné. Nedávno jsme absolvovali zápůjčku našeho obrazu *Senoseč* od Pietera Bruegela staršího na jednu z největších výstav tohoto umělce do Uměleckohistorického muzea ve Vídni a byla to jedna z nejkomplikovanějších zápůjček v naší historii vůbec. Jde o obraz nezměrné hodnoty, o kterém odborníci tvrdí, že je to nejlepší Bruegel v soukromém vlastnictví na světě. Na tuto akci bylo třeba

vypravit tým dvanácti lidí, kteří ho stěhovali, a odborného restaurátora, který obraz celou dobu doprovázel a hlídal, o pojištění ani nemluvě. Díky této zápůjčce jsme ale obraz dokázali zdigitalizovat takovým způsobem, že si jej dnes v expozici muzea Lobkowiczského paláce můžete prohlédnout do nejmenších detailů včetně podmaleb na dotykových obrazovkách, umístěných hned vedle originálu.

Dopadla konference Non-Fungible Castle podle vašeho očekávání?

Na to, že to byl vlastně jeden velký experiment, dopadla akce lépe, než jsme očekávali. Nešli jsme cestou tokenizovaných obrazů, ale vytvořili jsme nová digitální díla, která s našimi sbírkami úzce souvisí. U obrazu *Davida s blavou Goliáše* od Paola Veroneseho jsme například využili motiv, který je viditelný pouze pod rentgenem. Původně totiž v podmalbě autor pracoval s jednou další postavou, kterou ve finálním díle vypustil. My ji pro jeho NFT verzi znovu oživil. Právě toto NFT bylo komerčně nejúspěšnější položkou v dražbě, podařilo se ho vydražit za 93 tisíc dolarů.

William Rudolf Lobkowicz

V roce 1994 se narodil v americkém Bostonu, od malička však vyrůstal s rodiči v Praze. Vystudoval historii na Harvardu, působil v Sotheby's a poté se vrátil zpět do společnosti spadající pod House of Lobkowicz. Dnes je důležitou postavou ve správě Lobkowiczských sbírek, v nichž usiluje o nacházení funkčních propojení mezi starým a novým světem umění.

To je úžasné. Kolik dalších položek se podařilo vydražit?

Dalším NFT byl záznam skladby *Zapomenutý menuet* od mé prababičky Anny Marie Vilemíny von Althann, který se nehrál více než 250 let. Třetí NFT se týkalo našeho zámku v Nelahozevsi, pro které jsme animovali zkázu a obnovu sgrafita z jeho fasády. Cílem bylo celý proces péče o kulturní památku přiblížit a ukázat, co vše obnáší, sgrafita je totiž nutné každých třicet až padesát let restaurovat, což je samozřejmě velmi nákladné.

Nabízeli jste i filantropické zapojení do restaurování. Nakolik úspěšný byl tento záměr?

Naším cílem bylo mecenáše více zapojit do procesu restaurování a nad rámec běžného filantropického zapojení jim nabídnout na oplátku i něco dalšího. Na konferenci jsme tak připravili seznam děl, která vyžadují restaurátorský zásah a nabídli lidem možnost se přímo podílet na jejich záchraně. Zájem o tuhle podobu filantropie mě příjemně překvapil. Díky Non-Fungible Castle jsme mohli začít restaurovat 52 děl a místností, na které jsme v minulosti obtížně sháněli finance.

Jak tento způsob filantropie konkrétně funguje?

Dárce získá potvrzení v blockchainu, takzvaný proof-of-patronage, tedy důkaz o mecenášství, který je jakýmsi statusovým potvrzením zapojení. I přesto, že ze sběratelského a investičního pohledu hodnotu nemá, měli lidé o tento způsob filantropie zájem, protože díky němu jsou s celým procesem v přímém kontaktu. Posíláme jim fotografie, jak postupují restaurátorské práce, informujeme je o průběhu a na závěr získají i NFT dané věci nebo místnosti, jak vypadá po obnově. Tohle mi přijde jako inspirativní způsob, který se dá aplikovat v dalších muzeích a galeriích. Neděláme to jen sami pro sebe. Proto mě tak těší, že se na nás s žádostí o radu obrátily instituce z USA, Francie nebo Velké Británie. ■

Rychlost a spolupráce – to byly hlavní principy pomoci rodinám a obcím, které v minulém roce na Moravě zasáhlo tornádo. Luboš Veselý, ředitel **Nadace Karel Komárek Family Foundation**, popisuje, jak nadace koordinovala svou činnost s dalšími humanitárními a filantropickými organizacemi.

Text **Luboš Veselý**

„Ten podvečer bylo neskutečné dusno. Jako by bylo něco ve vzduchu. Nedalo se dělat vůbec nic. Seděli jsme zavření doma a byli rádi, že jsme.“

Častá slova lidí, kterým tornádo – přírodní živěl, na který nejsme v Česku zvyklí – vzal střechu nad hlavou. Zároveň milosrdné dusno způsobilo, že se nikomu nic moc nechtělo. „Být víc lidí venku, kdo ví jaké tragické následky by tornádo mělo,“ dodává paní Marie z Hrušek.

Těch dvacet kilometrů od Hrušek až po Pánov u Hodonína znám velmi dobře. Od roku 2008, kdy jezdím pravidelně do Hodonína do centrály MND, u odbočky na Hrušky za sjezdem z dálnice vždy cítím úlevu, že nekonečně dlouhá cesta po D1 je téměř u konce. Oněch dvacet kilometrů je i trasa, kterou příroda určila tornádu. V cestě mu stálo asi 1400 domů a přes dvě stovky z nich musely být strženy. Necelá půlhodina změnila životy tisícům lidí, zraněno bylo přes dvě stě z nich. Bohužel, živěl vzal ten podvečer život šesti lidem a další podlehl zraněním později.

KDO POMÁHÁ RYCHLE, POMÁHÁ DVAKRÁT

V Nadaci Karel Komárek Family Foundation jsme zvyklí rychle reagovat. Ještě ten večer jsme byli ve spojení s našimi zakladateli manželi Komárkovými a správně radou. „V Hodoníně jsem se narodil, vyrůstal a chodil do školy. Našel jsem si tady první kamarády. Prožil jsem tady dětství a mládí. V Hodoníně a sousedních Lužicích jsou moje společenské i pracovní kořeny, v Lužicích jsem si postavil dům. Začal jsem tady podnikat. Mám tohle místo rád také kvůli lidem, kteří tady žijí. Tady jsem vyrostl,“ řekl Karel Komárek po návštěvě Hodonínska týden od tornáda. Věděli jsme, že i díky vztahu pana Komárka, který je rodákem a v místě vyrůstal a začal podnikat, bude naše pomoc v mnoha ohledech mimořádná.

V první řadě jsme se ve spolupráci s vedením MND snažili rychle pomoci našim zaměstnancům. Už v pátek vedení MND objelo všechny obce a navštívilo jejich poškozené domy. Na pomoc dorazili kolegové

Znovu vstát z trosek

ze stavebních firem z Prahy a poskytli rychlé rady, jak zabezpečit dům a domácnost. Desítky lidí se vydaly pomáhat svým kolegům na Moravu. Nadace pak během víkendu prostřednictvím MND poslala zasaženým zaměstnancům rychlou okamžitou pomoc ve výši padesáti tisíc korun. Správní rada den po tornádu vyčlenila na pomoc rodinám a obcím po tornádu částku 150 milionů korun.

KOORDINACE POMOCI

Aby pomoc byla účinná a efektivní, nemůže být jen rychlá, ale musí být koordinovaná a transparentní. Nadace není humanitární organizací a ani nikdy neměla ambici zkušenost těchto organizací suplovat. Proto jsme uvítali vznik koordinanční skupiny nevládních neziskových organizací a dárců, kteří se rozhodli spojit síly. Skupina v čele se společností ADRA, Člověkem v tísní a Diakonií ČCE, jejímiž členy dále byly Donio, Nadace Via, Nadace ČEZ, Nadační fond Českého rozhlasu a Nadační fond pomoci Karla Janečka, vznikla právě s ambicí pro poskytnutí efektivní okamžité pomoci zasaženému regionu. Ve společném prohlášení si skupina vytyčila tři hlavní zásady:

Poskytnout koordinovanou a spravedlivou pomoc: stejné principy sběru a vyhodnocování informací.

150 tisíc Kč okamžité pomoci do začátku co nejrychleji všem podle principu „kdo rychle dává, dvakrát dává“.

Individuální navýšení finanční pomoci podle kritérií potřeby a spravedlnosti.

Ve sdílené databázi se sbíhala data od terénních pracovníků. Vzájemnou informovanost jsme udržovali díky pravidelným týdenním online callům, během nichž se vyhodnocoval dosavadní postup a domlouvaly další kroky.

Po prvním víkendu správní rada nadace rozhodla, že rozšíří okruh příjemců pomoci nejen na zaměstnance MND, ale zahrne do skupiny pomoci i rodinné příslušníky a jejich přátele. Celkem přijala 280 žádostí o pomoc. Díky přístupu do sdílené databáze mohla snadno vyřadit ty, které byly již evidovány u jiné organizace. Ke zpracování nadace přijala žádosti od 160 rodin a domácností, převážně v obcích Moravská Nová Ves, Hrušky, Mikulčice a Hodonín, kterým vyplatila 31 milionů korun.

POMOC RODINÁM

Na Štědrý den 2021, kdy většina z nás usedla ke stolu se svými blízkými, jsme si i my v nadaci připomněli, že od řádění tornáda uplynul právě půlrok. Cílem nadačního týmu, který se těch šest měsíců věnoval pomoci zasaženému regionu bylo, aby co nejvíce rodin mohlo strávit tyto svátky v rodinném kruhu ideálně pod novou střechou anebo alespoň s nadějí, že v roce 2022 se obnova zničeného majetku podaří. Z dopisů a reakcí víme, že se to aspoň zčásti podařilo.

Během našich návštěv jsme si uvědomili, že důležitá není jen finanční podpora ale i ta psychologická. Stovky telefonátů a emailů, kdy jsme se snažili lidem poskytnout potřebné informace, poradit a nasměrovat pomohlo zasaženým kolegům a jejich rodinám a přátelům se vypořádat s dopady a nastartovat obnovu svého majetku. Možná nejoceňovanější radou bylo nebát se a žádat v rámci dotačního titulu *živěl*.

Podstatou našeho fungování je Grant Making. Jsme nadací jejímiž hlavními tématy je primárně umělecké vzdělávání, podpora kultury a kultivace veřejného prostoru. Pomoc po tornádu či humanitární pomoc se nemohla obejít bez našich kolegů v MND a terénních pracovníků nevládních organizací, kteří byli naši prodlouženou rukou. Bez jejich pomoci a přítomnosti v terénu bychom nebyli tak efektivní.

OBNOVA VEŘEJNÉHO PROSTORU JAKO PŘÍLEŽITOST ČELIT VÝZVÁM

Jakkoliv pomoc rodinám jsme si v nadaci vyzkoušeli poprvé, s obnovou veřejného prostoru máme díky našim projektům dlouholeté zkušenosti. Od začátku jsme počítali s tím, že až se vypořádáme se první vlnou akutní pomoci, budeme podporovat a ve spolupráci s radnicemi iniciovat projekty, které přispějí ke zlepšení životního prostředí a dlouhodobé udržitelnosti regionu. Ty by měly posunout životní prostředí, které na zasažených místech velmi utrpělo ne na stejnou úroveň jako před tornádem, ale mnohem dál s ambicí čelit klimatickým výzvám dnešní doby. „Živelná katastrofa dává příležitosti doslova na ruinách vybudovat něco nového. Pustit se i do věcí, ke kterým bychom jindy těžko hledali odvahu a odhodlání,“ řekl Karel Komárek v další diskusi se starosty zasažených obcí.

Na obnovu veřejného prostoru po tornádu nadace vyčlenila sto milionů korun. Dnes, necelý rok od tornáda, nadace připravila nebo již podepsala tři smlouvy s městem Hodonín na obnově lokality Bažantnice. Naším společným cílem je ve spolupráci s městem a architekty a za aktivní účasti veřejnosti vytvořit místo s respektem k lidem, kteří zde žijí, k přírodě, která je obklopuje, a k historii Hodonína a regionu. Chceme, aby nová Bažantnice byla místem pro aktivní odpočinek, trávení společných chvil s rodinou a přáteli, místem vzdělávání a zrodu nových sportovních talentů. Uvědomujeme si i výzvy, kterým musíme čelit. Všechny projekty jsou plánované tak, aby jejich dopad na životní prostředí byl pozitivní a přinášel užitek v podobě úspor energií a efektivního využívání všech živlů.

Aktivní zapojení lidí v místech, kde se před rokem prohnalo tornádo do budování nového a lepšího místa pro život jim dodává naději a optimismu, že jejich život se opět brzy navrátí do původních kolejí. Je zároveň terapií, která jim pomáhá vyrovnat se s následky a traumaty. ■



Duše v dluhách

Co se děje
s psychikou člověka,
který se ocitl
v dluhové pasti?
Lidé, kteří ztratili
naději, že se někdy
z dluhů osvobodí,
jsou rizikem pro
celou společnost.
Jaké systémové
změny jim mohou
dát druhou šanci?

Text **Šárka Ošťádalová**
Radek Hábl

**Na začátek jedno krátké cvičení.
Zavřete na chvíli oči a napište před
sebe v duchu slovo „dlužník“. Jaká
slova a asociace se vám vybaví jako
první? Kdo je pro vás prototypem
dlužníka?**

V české společnosti stále převládá představa, že většina dlužníků jsou lidé s nízkým příjmem a vzděláním, kteří si z rozmařilosti nebo nedostatku zodpovědnosti nakupili dluhy, aby náhle s překvapením zjistili, že nemají své závazky jak splácet. Z určitého pohledu jsme ale dlužníci téměř všichni. Žijeme ve společnosti dluhů. Ať už se jedná o hypotéky, leasingy, kontokorenty či třeba kreditní karty. Zadlužení je vnímáno jako běžná součást života střední třídy. Na reklamy vyzývající nás k zadlužení narážíme prakticky na každém kroku, i když většinou se tváří jako nabídka větší životní spokojenosti a nějaké finanční pojistky či komfortu.

Pravdou je, že od života s dluhem není k životu s dluhem, který se vymkl kontrole, až tak daleko. Výzkumy ukazují, že do předlužení se propadají různé skupiny lidí, a to z řady důvodů. Neexistuje jediná cesta, stejně

jako neexistuje jeden prototyp dlužníka. Navzdory stereotypům se nezdá, že se jedná i o příslušníky střední třídy a lidi s vyšším vzděláním, kteří ještě nedávno měli slušný a stálý plat.

Důvody, které jednotlivce pošlou do dluhové spirály, souvisí s náhlým výpadkem příjmů, nečekaným nárůstem výdajů a závazků, potažmo kombinací obojího. Typickými startéry předlužení jsou ztráta zaměstnání, zdravotní krize, onemocnění nebo úmrtí blízké osoby, zadlužení v rodině, zásadní změny osobního života a krach podnikání. Za častý spouštěč finančních potíží je považován rozvod. Například z výsledků Global Benefits Attitudes Survey z roku 2017 vyplynulo, že u rozvedených žen je v porovnání s ostatními zaměstnanci o 50 % vyšší pravděpodobnost výskytu finančních problémů.

ŽIVOT V PŘEDLUŽENÍ

Příběhy lidí, kteří se dostanou do finančních problémů, mají nespočet podob. Typické pro ně je, že dlužník postupně přestává dluhy zvládat a tlak, který na něj situace klade, problémy dále násobí. Ty samé faktory, které



vedou k předluzení (ztráta zaměstnání, zdravotní problémy, potíže v osobním životě, rozvod, sociální handicap, slabá sociální situace), pak generuje i samotný stav předluzení. Problémy se začínají nabalovat jako sněhová koule – od zdraví přes práci až po rodinný a osobní život.

Jaký je tedy život s předluzením? Jedním slovem – zdcrující. Je dlouhodobě známo, že finanční starosti vedou ke zvýšené hladině stresu, který negativně dopadá na psychické a fyzické zdraví jednotlivce. Typická bývá například nespavost, která v kombinaci se stresem často vyvolává další zdravotní problémy včetně oslabené imunity. Finanční stres bývá odborníky také spojován se vznikem vředů, s migrénami, chronickými bolestmi zad a zvýšeným rizikem srdečních onemocnění. Výjimkou nejsou ani deprese. Dle údajů britské neziskové organizace Citizen Advice více než polovina lidí, kteří si dělají vážné starosti s penězi, někdy zažila panickou ataku. Finanční stres zároveň ovlivňuje pracovní výkonost – snižuje trpělivost a soustředění, vyvolává podráždění, nejistotu a úzkostlivost – a zvyšují riziko ztráty zaměstnání.

V průzkumu společnosti Neyber z roku 2018 více než polovina dotázaných uvedla, že finanční starosti negativně dopadají na jejich rodinné a přátelské vztahy – u 31 % bylo zadlužení jednou z příčin rozpadu jejich vztahu a u 19 % mělo vážný dopad na vztah s jejich s dětmi. Předluzení nezřídka vede k rozpadu osobních vazeb a rodin. Propad životní úrovně a soustavný stres zvyšují riziko rozvinutí celé řady negativních jevů od domácího násilí přes vznik závislostí po rozvoj vážných psychických problémů, typicky právě depresí. To vše dopadá také na děti, jejich pocit stability a bezpečí a schopnost učit se a rozvíjet.

VYČISLENÉ DLUHY

V České republice bylo k listopadu 2021 v exekuci 712 tisíc lidí. To je víc než polovina obyvatel Prahy, téměř dvojnásobek obyvatel Brna, sedminá-sobek obyvatel Olomouce nebo také cca 6,7 % celkové české populace. Alarmující je počet exekucí na dlužníka, kdy výrazně převažují dlužníci s větším počtem exekucí. Data dále ukazují, že pouze jedna čtvrtina dlužníků neměla více než jednu exekuci. Přibližně 466 tisíc lidí mělo tři a více exekucí, z toho 168 tisíc osob deset a více exekucí. Tradičně největší míra zadluženosti obyvatel je v ekonomicky nejslabších krajích – tedy v Ústeckém a Karlovarském. Pozitivním trendem je, že počet exekucí v posledních letech klesá a oddluzení se postupně, byť stále pomaleji, než by bylo záhodno, stává dostupnějším pro čím dál širší skupinu dlužníků.

JAK POMOHLA MILOSTIVÉ LÉTO

V loňském roce stát vyhlásil amnestii na dluhy, které se ho týkají. Princip „milostivého léta“ spočívá v úhradě původní dlužné částky (jistiny) a poplatku exekutorovi (ve výši 908 korun) – všechny ostatní úroky a náklady exekuce, které k dluhu časem přibýly, byly odpuštěny. Kolika lidem to přineslo možnost zbavit se dluhům? K dispozici jsou zatím jen předběžná data, která zveřejnila Exekutorská komora. Je ale možné, že později se celkový počet ještě zvýší. Prozatím víme o tom, že akce pomohla zbavit se exekucí 15 tisícům lidí.

Celkem bylo zastaveno více než 40 tisíc exekucí.

Byly zastaveny exekuci ve výši 400 milionů na jistině, celkem byly odpuštěny penále a pokuty ve výši 1,6 miliardy korun.

Jistina tedy tvořila jen 20 % celkového dluhu.

Podle odhadů se Milostivé léto bude celkem týkat až 30 tisíc lidí

a zastaveno bude více než 60 tisíc exekucí.

Zdroj: Institut prevence a řešení předluzení

V PASTI

Je důležité si uvědomit, že předluzení člověka odstřihává od blízkého i širšího okolí. Doslova ho vytlačuje na okraj společnosti. Dluhová past pak přímo izoluje. Úvodem jsme zmínili, že 168 tisíc lidí v České republice má 10 a více exekucí. V roce 2020 byla průměrná výše jistiny (tedy dluhu před úroky, náklady a penále) na osobu 441 tisíc korun. Mnoho lidí však dluží výrazně vyšší částky a šance, že by takový dluh mohli za svého života plně splatit, je pro většinu předluzených absolutně nulová.

Pokud nedosáhnout na oddluzení, jsou lidé v této situaci v pasti. Dluhové pasti. I kdyby se snažili sebevic, z dluhů se běžnou cestou nedostanou. Mohou pracovat sebevic a na účtu jim každý měsíc vždy zůstane pouze minimální nezabavitelná částka, která horko těžko umožňuje důstojné přežití. Často ani to ne. Taková situace je značně

demotivující a nezřídka vede k tomu, že předluzení postupně snahu pracovat vzdají, neboť už nevěří, že by jakékoliv jejich úsilí vedlo k nějakému zlepšení. Někteří radši pracují načerno, což na jedné straně připravuje stát o příjmy z daní a na druhé straně vystavuje tyto osoby riziku, že jejich situace někdo zneužije. Ať už v rovině sociální nebo často politické.

Jak bylo uvedeno výše, dlouhodobý finanční stres si vybírá svou daň i v podobě zdravotních a psychických potíží. Společnost tak přichází o desetitisíce, ne-li statisíce lidí, kteří by přirozeně měli být její aktivní součástí. Přichází o jejich potenciál, práci a daně, které by platili. Zároveň komplikovaná socioekonomická situace této skupiny obyvatelstva vede k vyšším nákladům na sociální podporu, zdravotní péči a zvýšenému riziku nežádoucích jevů jako jsou závislosti, násilí a kriminalita. Negativní dopady se podepisují i na regionech, kde tito lidé žijí.

CESTA DÁL A CESTA VEN

Jak situaci zlepšit? Především komplexně. Stejně jako neexistuje jedna příčina, neexistuje ani jedno řešení. Nezastupitelnou funkci hraje institut oddluzení a jeho dostupnost. V Česku funguje institut osobního bankrotu pro fyzické osoby od roku 2008 a postupně se stává dostupnější pro čím dál více dlužníků. V rámci Evropské unie se pomalu upouští od požadavku, aby předluzený, který chce dostáhnout bankrotu, byl schopný zaplatit alespoň určité pevně dané

procento z celkové dlužné částky. Trend směřuje k maximálně tříletému oddluzení bez bariér. Omezení přístupu k bankrotu touto podmínkou totiž vytváří skupinu lidí, pro kterou je oddluzení naprosto nedosažitelné a zůstávají tak v dluhové pasti chyceni de facto nadosmrti – se všemi negativními následky, které to přináší jim i společnosti. Ve Francii například u osob, které jsou velmi předluzené a nemají téměř žádný majetek, existuje možnost rychlého oddluzení, kdy dotýčný prakticky okamžitě dostane druhou šanci. S tím, že je na nějakou dobu limitována jeho možnost brát si půjčky a vztahují se na něj ještě další opatření. V České republice zatím ani okamžité, ani plošné tříleté oddluzení bez bariér možné není.

Další nástroje představují kombinaci primární a sekundární prevence – tedy opatření, která se snaží zabránit tomu, aby k předluzení došlo, a když už k němu dojde, tak problém zachytit a ošetřit dřív, než se rozroste do nevladatelných rozměrů. Zcela

zásadní je kvalitně a přehledně nastavená právní úprava, která zamezuje fungování predátorských společností, stanoví rozumné poplatky za exekuční řízení a zavádí pravidlo, že každý dlužník má jen jednoho „svého“ exekutora. Klíčová je také dostupnost bezplatné právní pomoci a kvalitního bezplatného dluhového poradenství. To v Česku dlouhodobě pokulhává. Dle výzkumu Agentury pro sociální začleňování z roku 2018 ve vybraných krajích na jednoho bezplatného dluhového poradce připadá zhruba čtyři až šest tisíc lidí v exekuci. Slabá dostupnost tohoto poradenství zároveň vytváří prostor pro amorální jedince, kteří pod záminkou pomoci úmyslně cílí na zranitelnost (a zbývající majetek) zadlužených.

V neposlední řadě je také načase začít pracovat na změně celospolečenského narativu. Tedy přejít z nastavení „společnosti na dluh“ do modu „společnost se záchrannou sítí“ (větší důraz na vytváření úspor, spoření, penzijní připojištění, životní spoření apod.). Změnu

narativu by si zcela jistě zasloužil i náš pohled na předluzení, bankrot a dlužníky samotné. V české společnosti stále převládá pohled, že bankrot je důkazem lehkovážného života, chybou a naprostým selháním. Chyby jsou však nejen lidské, ale i nedílnou součástí procesu učení. Oddluzení po finanční stránce sice představuje propad na dno, zároveň je ale dnem, jehož smyslem je dát lidem druhou šanci. Můžeme se na ně dívat jako na selhání, nebo v něm můžeme vidět příležitost, jak udělat danou věc příště jinak, lépe. Ostatně historie je plná lidí, kteří se předluzili a zbankrotovali, jen aby se poté odrazili ode dna a zapsali do dějin. Abraham Lincoln, Walt Disney, Lady Gaga nebo Henry Ford by mohli vyprávět.

Každý problém je současně i příležitostí. Velké množství exekucí je závažným problémem, ale jeho řešení a efektivní předcházení je i velkou příležitostí do budoucna. Společenskou, ekonomickou i politickou. ■





Digitální generace

S čím konkrétně jste se během individuálních konzultací, které kromě workshopů nabízíte, setkávali?

U dospělé populace to byl nárůst úzkostí spojený s pocitem, že musím být pořád na dosah, o všem musím vědět a nic mi nesmí uniknout. Takové pocity postupně přerůstají do naprostého přetížení a vyhoření. V rámci konzultací jsme také zaznamenali zajímavý jev, kdy je člověk po celém dni online tak vysátý, že nezvládne paradoxně nic jiného než si sednout na gauč a bezmyšlenkovitě scrollovat na mobilu. Má pocit, že nemá sílu na žádnou kreativní nebo kognitivní aktivitu ani na to, aby se bavil s dětmi nebo partnerem. Paradoxně pocit vysátí digitálním světem přetrvává i po návratu lidí do kanceláří. V lidech zůstal pocit, že musí pořád všechno kontrolovat a hůře se pak soustředí. Obecně je pro ně těžší naplnit volný čas něčím kreativním a stimulačním. Dokonce i chození ven začíná být problém.

Děti během distanční výuky trávily několik hodin denně u počítače bez možnosti být v běžném kontaktu se svými spolužáky. Jak se to na jejich psychice projevalo?

Jednoznačně jsme zaznamenali nárůst pocitu osamění. Na podzim 2021 nám v průzkumu vyšlo, že se 66 % dětí cítí osaměle. Zároveň nám vyšla silná korelace mezi pocitem osamění a časem stráveným na sociálních sítích. Tedy čím víc se dítě cítilo osamělé, tím více času trávilo na sociálních sítích. Ale je to začarovaný kruh, protože čím více času na sítích bylo, tím větší nárůst osamění pociťovalo. Obecně mladá generace bojuje s pocitem „nikoho nezajímám, protože každý kouká do mobilu“. Pro hluboké vztahy je nezbytné potkávat se fyzicky a hlavně si věnovat plnou pozornost.

Přinesl čas online i něco pozitivního?

Ve vzdělávání ano. Děti, učitelé i školy se naučily využívat nejrůznější technologie i jako pomocníky. Zaznamenali jsme i pár škol, které digitální platformy zařadily do každodenního fungování s cílem ulehčit dětem přípravu úkolů nebo zjednodušit komunikaci s rodiči.

Dá se to vnímat i jako impuls k rozvoji digitálního vzdělávání? A neměl by v tom tedy nějak figurovat stát a pomoci školám a vzdělávacímu systému toto téma uchopit koncepčně?

V rámci digitálního vzdělávání se děti ve školách připravují na virtuální budoucnost hlavně technicky – učí se programovat, zabezpečovat účty, nebo se edukují o bezpečnosti a rizicích. Je ale potřeba uvědomit si, že mladá generace tráví většinu bdělého dne online, a proto je musíme i naučit o online světě seberefektivně přemýšlet. Ve chvíli, kdy dítě tráví čtyři nebo šest hodin denně na sociálních sítích a nikdo ho nevede k tomu, aby obsah, který

konzumuje, umělo zpracovávat s nějakou mírou sebereflexe, stává se velmi snadno ovlivnitelné. Role státu je tady naprosto zásadní. Musí řešit nejen to, jak začlenit technologie do vzdělávání, ale učit o nich děti také přemýšlet. Obecně nejsme vůbec zvyklí dívat se na to, jaký vliv na nás technologie mají. Nedíváme se do sebe a neřešíme, co s námi sociální sítě dělají. I proto jsme v Replug me postavili program Digitální výchova, který se zaměřuje právě na to, co ve školství chybí. Na podzim jsme ho odpilotovali ve třech školách a v jarním běhu se zapojilo šest škol. Zaměřujeme se v něm právě na dopady online světa na dětskou psychiku a vedeme v něm děti do hloubky. Učíme je odpovídat si na otázky: jak se cítí po dvou hodinách na TikToku, jakou pro ně má tento čas hodnotu a zda scrollováním neřeší nějaký aktuální problém, kterému čelí. Cílem není děti z online světa odpojit, ale naučit je pracovat s technologiemi tak, aby je nesejmely.

Máte už výsledky, které potvrzují, že jdete správnou cestou?

Ano a máme z nich velkou radost. Tím, že je program dlouhodobý a s dětmi v něm pracujeme tři měsíce, umíme velmi dobře změřit, jak se cítí na začátku a jak na konci programu. Program je určený pro děti ve věku 12–16 let a největší změna, která se povedla byla, že po skončení programu začalo 53 % dětí odkládat telefon ve chvíli, kdy se baví s kamarádem, protože si uvědomili, že to narušuje jejich vazby. Tím začala klesat i míra osamělosti. Z 66 % na začátku programu jsme se dostali na 44 % dětí, které cítí osamělost. Zajímavý byl i moment, kdy si děti uvědomily, že pokud spí s telefonem v posteli, je negativně ovlivněna kvalita jejich spánku. Konkrétně si to uvědomilo 37 % dětí a 17 % začalo po skončení programu spát bez mobilu v pokoji.

Jak jste docílili toho, že to děti zvládly?

Klíč je v tom, že víme, kde je jejich slabé místo, kvůli kterému se jim to dosud nedařilo. Děti spí s telefonem v posteli hlavně ze dvou důvodů. Je to proto, aby o něco nepřišly. Aby se nepropásly něco na Instagramu nebo aby třeba nezmeškaly zprávu od kamaráda. Za druhé je to nutnost zabavit mysl před spaním. Děti neumí být samy s vlastními myšlenkami. Pokud se ale domluvíme, že celá třída zkusí tři měsíce spát bez telefonu a celá třída ví, že se telefon v osm večer vypíná, tak to opravdu zkusí. A to je na tom podstatné. Zkusit to a zažít si, že je mi bez telefonu taky vlastně fajn. Současně děti učíme, jak se vypořádat s nepříjemnými myšlenkami i pocity, abychom je podpořili v tom, si telefon do ruky nebrat jako první záchranu, když mi není dobře.

Jsou technologie něčím, co nové problémy vygenerovaly nebo spíš něčím, co odkrylo staré problémy?

Kořenové problémy jsou stejné jako před třiceti nebo padesáti lety. Souvisí to s naplňováním potřeb. Když není člověk saturován v nějaké oblasti, mozek automaticky hledá nejsnazší způsob, jak nekomfortní situaci vyřešit. Pokud máte po ruce telefon, únik do online světa je nejsnazším řešením – odvede pozornost od problému. To je společné pro děti i dospělé. Jedni i druzí berou do ruky telefon ve chvíli, kdy jim není dobře, nebo se cítí zahlceni, unaveni, nudí se. Zatímco dřív řešili lidé frustraci například alkoholem, dnes jsou to sociální sítě, seriály a hry. Problém je v tom, že být neustále online je ve společnosti považováno za normu. Když budeš stát na zastávce koukat do mobilu a ujedou ti kvůli tomu čtyři autobusy, bude to vnímáno lépe, než když na té zastávce vypiješ půl litru vodky. Konzumace drog a alkoholu u mladých lidí klesá, ale narůstá čas, který tráví online. Ale tím, že to dělají všichni, není to považováno za něco špatného.

Co tohle všechno znamená pro budoucnost naší společnosti?

Technologie působí podvědomě a tak jemně a dlouhodobě, že dnes ještě nejsme schopni určit, jaký vliv budou mít na charakterové rysy této generace a jak hluboce to společnost v budoucnu ovlivní. Mám ale pocit, že vyrůstá generace, která nemá důvěru v lidi, protože je například velmi snadné někoho natočit na mobil a virálně to pak rozšířit. Děti tohle ohrožení cítí a důsledkem je třeba to, že se méně svěřují s tím, co je trápí, svým kamarádům. Zároveň vnímám, že nám vyrůstá generace, která se vůbec nepotkává sama se sebou. Nemá na to čas. Cestou ze školy si pustí do sluchátek hudbu a když přijdou domů, mají v pokojíčku televizi, počítač a neomezený internet. Já se jim na jednu stranu nedivím, že se setkávání se sebou samým vyhýbají, protože ono to není nic příjemného, ale když tohle člověk nepodniká, neví kdo je. Filozofka Anna Hogenová poukazuje na to, že smysluplný život je nutné žít z vlastního pramene. Ale tyto děti ani netuší, kde jejich pramen je. Nepozastávají se nad tím, kým jsou a kde je jejich esence. Proto se dají snadno manipulovat a společnost je velmi jednoduše dokáže vsadit do nějaké role. Když nevíš, kdo jsi, kde je tvůj pramen a jak vypadá tvoje řeka života, nepoznáš, kam máš v životě jít, abys byl naplněný a šťastný.

Aby tohle děti zvládly, potřebují rodičovský vzor. Zároveň ale říkáš, že i dospělí volí častěji mobil než setkání se sebou samým. Nedávalo by smysl pracovat víc s rodiči než s dětmi?

Takto s kolegy také přemýšlíme. S dětmi v rámci sebereflexe jejich digitální zkušenosti pracujeme od sedmé třídy výš. To je totiž věk, kdy se děti od rodičů oddalují a vzory si hledají se ve svých vrstevnících online – což už nejsou jen kamarádi, ale také influenceri. Učíme tedy děti stát si za svými hodnotami a kriticky uvažovat nad obsahem, který jim sítě podsouvají. Kdežto u menších dětí – hlavně na prvním stupni hrají ještě důležitou roli rodiče jako vzory a tak workshopy pořádáme právě pro ně. A často je to velice bolestné, protože rodiče přichází s tím, že chtějí, aby jejich děti nebyly online, ale odchází s uvědoměním, že oni sami jsou online víc než je zdrávo a dochází jim, že návyky dětí jsou tvořeny podle návyků rodičů.

Jak tedy mohou rodiče, nebo vůbec dospělí, začít svoje návyky měnit?

Třeba jen tím, že si pořídím do ložnice klasický budík. Že nebudu každou chvíli čekání vyplňovat naháněním emailů a instagramových postů. Nebo třeba jen tím, že si uvařím čaj, sednu si na židli a budu koukat 15 minut z okna. Ono to může být ze začátku náročné a v době tlaku na efektivitu se to zdá jako ztráta času, ale naše mysl je tak zahlcena online světem, že je to opravdu ku prospěchu. Každému bych doporučila udělat si z toho rituál.

Pro spoustu lidí bude bezpochyby náročnější dát si židli k oknu a koukat než si nainstalovat aplikaci na meditaci a relaxaci. Nemohou být technologie nakonec i něčím, co nás k sobě samým nakonec vrátí?

Bezpochyby ano, ale máme i klienty, kteří si do uší pustí meditaci a u toho scrollují na Instagramu a nedokáží nic nedělat. Jen být je pro nás tak abstraktní pojem, že si s ním nevíme rady. Co to znamená cítit se klidně a vyrovnaně? K čemu mi to je? Je to zdánlivě až moc jednoduché a máme pocit, že o tom život přeci není. Ale přesně o tom život je. Čím víc jsme spojeni sami se sebou, tím víc ryze a čistě náš život vnímáme. Objevit sám sebe a žít ze sebe je způsob, jak obstát v jakékoliv společnosti a utát vliv jakékoliv technologie. ■

Darovat sebe

Ať už žijeme ve městě nebo na vesnici, všude se dá najít prostor, který by potřeboval péči, údržbu, opravu, zazelenit, starat se. Prostor, který se může stát středobodem sousedských a komunitních aktivit, a tím mu vdechnout nový život. Inspirací, jak na to, můžou být čtyři následující projekty podpořené Nadací Via, na kterých se podílejí lidé, kteří darují svůj čas i úsilí a chtějí ovlivnit svět kolem sebe.

Text **Monika Otmarová**
Foto **David Bruner**

„VYPEČENÁ“ KOMUNITA

Jídlo spojuje. To je známá a vyzkoušená věc. Spojuje taky pečení? V Bílé Vodě rozhodně. Kromě jiných komunitních aktivit totiž v této nejsevernější a zároveň i nejzápadnější obci Českého Slezska postavili chlebovou pec. Péct se tu dá ale třeba klidně i pizza!

Cílem tohoto společného pečení je setkávání se lidí, ať už těch, kteří v obci žijí, nebo bydlí v sousedství či se sem vydají jako turisté.

Bílá Voda rozhodně za návštěvu stojí. Mimo jiné i kvůli klášteru, do kterého zasadila děj svého nejnovějšího románu spisovatelka Kateřina Tučková. (Mimochodem křest její knihy se tady odehraje 26. června.) Do zdejšího kláštera komunisté roku 1950 v rámci Akce Ř internovali stovky řeholnic. Postupně se zde





shromáždila snad největší církevní komunita v Evropě, čítající až 450 řeholnic najednou; vystřídalo se zde asi 1000 sester, z nichž mnohé jsou pohřbeny na místním hřbitově. A řeholnice měly vylepšování světa přímo v náplni svého života. Všechny řádové sestry nějakým způsobem pečovaly o své okolí – působily například jako ošetřovatelky, zdravotnice, učitelky. Jakoby tento odkaz obyvatelé Bílé Vody vzali za svůj. „Všechny naše aktivity jsou přirozeným během věcí. Vznikají a vyvíjejí se soužitím lidí v obci, kdy spolu lidé nějakým způsobem chtějí žít, setkávat se, bavit. A nakonec z toho vykrystalizuje nějaký nápad, soubor drobných střípků, které se poskládají do mozaiky, kterou pak chceme proměnit ve skutečnost,“ říká k tomu Miroslav Kocián, starosta Bílé Vody a dodává, že takto vznikl i nápad postavit chlebovou pec, na níž je on i obyvatelé obce obzvláště pyšní. A co se v Bílé Vodě chystá dál? „Práce máme jako na kostele. Doděláváme prostor kolem chlebové pece, chceme vybudovat posezení, krb, udírnu a kotel na povidla,“ přibližuje starosta. V červnu mají místní ale i přespolní možnost v Bílé Vodě navštívit Brosmannův festival duchovní hudby, v rámci festivalu se pak uskuteční i vernisáž výstavy lidového malířství na sklo. Do Bílé Vody ale můžete přijet i za vlastnoručně upečeným chlebem – pec, která je součástí obecního muzea, je totiž otevřena i pro turisty. Stačí zavolat – lépe, když vás bude víc, protože pec je koncipovaná na minimálně deset chlebů – roztopí se a může se začít sázet. ■

www.bilavoda.cz

PLOVÁRNA (ZASE) ŽIJE!

Občanská plovárna v Manětíně na Plzeňsku není jen o plavání. Patří sem i další zážitky jako je setkávání s přáteli, koncerty, divadelní představení, oslavy svátků či workshopy pro děti. Za obnovou historické plovárny a areálu koupaliště v Manětíně stojí spolek Baroko v Čechách.

V Manětíně na Plzeňsku stojí plovárna od padesátých let minulého století. Zachránit a vdechnout jí nový život se lidé ze spolku snaží už pět let. Nejenže usilují o opravení zchátralé stavby, ale každoročně připravují i novou kulturní sezonu pro veřejnost. Plovárna v Manětíně je tak každé léto naplněna hudbou, divadlem, tancem a samozřejmě koupáním. Členové a sympatizanti spolku, kteří vše dělají ve svém volném čase a bez nároku na honorář, se starají nejen o opravy v hlavní části plovárny ale i o její okolní prostory jako je venkovní sezení nebo venkovní pódium, kde se konají nevšední kulturní akce. „Vznikli jsme jako spolek, který dělá kulturní akce na Plzni–severu, což je oblast Manětína a Nečtin. Projektů jsme dělali víc, ale v současné době je naším hlavním projektem právě manětínská plovárna. Pořádáme také koncerty, divadelní představení, komunitní akce jako jsou oslavy Velikonoc, Vánoc a dalších svátků, pro děti pořádáme dílny

a workshopy v průběhu celého roku,“ vypočítá člen spolku Roman Žebro a dodává, že na pořádání kulturního programu spolupracují i s jinými organizacemi jako je například Tanec Praha nebo Plzeň 2015.

„Jádro našeho spolku tvoří okolo patnácti stálých členů, ale okruh dobrovolníků a našich příznivců se každým rokem navyšuje. Většinou jsou to místní lidé, kteří zde žijí, jiní zde mají třeba chalupu a jezdí sem na víkendy, ale

dojíždějí za námi i lidé z Prahy, z Karlových Varů a dalších měst,“ přibližuje Roman Žebro. Vstup na akce je dobrovolný a veškerý výdělek ze vstupného i z provozu občerstvení je použitý na kulturní program a úpravy objektu. Udělejte si výlet do Manětína a přijďte se podívat a pobavit!

www.facebook.com/barokovcechach





VRÁTIT VODU DO KRAJINY

**Záleží vám na krajině, v níž žijete?
Pak to cítíte stejně jako lidé ze Spolku
Julinka z Police nad Metují
a společně s nimi se můžete podílet
svou prací na ochraně životního
prostředí.**

Členové spolku a jejich sympatizanti se činí hlavně v oblasti zádrže vody v krajině. Svým nadšením si pro svoje aktivity dokážou získat nejen místní obyvatele, ale i lidi, kteří za jejich akcemi cestují z různých koutů republiky, aby se pak jako dobrovolníci zapojili například do budování tůní, obnovy mokřadů nebo sázení lesních či ovocných stromků.

Za poslední dva roky se spolku podařilo vybudovat soustavu 30 tůní na území deseti obcí na Broumovsku, vysázeli kolem 3500 lesních stromků, v sedmi obcích Broumovska zasadili okolo 200 ovocných stromů. Ve Vižňově díky členům a dobrovolníkům vznikla 600 metrů dlouhá alej 60 listnatých stromů. Spolek pomáhá také prostřednictvím letních dobrovolnických táborů na farmách ekologicky hospodařících zemědělců, táborníci také zlikvidovali černou skládku, vyčistili koryto potoka, uklidili turistické

stezky v Broumovských stěnách a pomáhali v polickém klášteře.

A co mají poličtí v plánu dál? „Rádi bychom pokračovali v tom, co už děláme. Od srpna do listopadu chceme budovat další tůně. Dále v průběhu podzimu, až nastane to správné období, bychom zase rádi sázeli, ať už lesní výsadbu, nebo další aleje, ovocné stromy a keře. Finální výsledek závisí na tom, jaká výsadba bude k dispozici a jak se nám podaří zajistit vhodné pozemky a souhlasy majitelů. Na příští jaro, v březnu 2023, bychom opět rádi uspořádali již 12. ročník festivalu dokumentárních filmů Jeden svět. A ještě bych rád zmínil, že část našich členů zvažuje možnost, že by letos v září uspořádala týdenní tábor pro lidi, kteří prochází krizí enviromentálního žalu a chtěli by na sobě nějak společně pracovat. Tady by měli možnost se za doprovodu psychologů a terapeutů věnovat aktivitám v terénu jako je sázení stromů a keřů či budování tůní,“ vypočítává člen a organizátor akcí spolku Julinka Pavel Pinkava a dodává, že všechny akce se mohou uskutečnit také díky podpoře Správy CHKO Broumovsko a mnoha individuálních, firemních, nadačních i státních příspěvků, a hlavně za podpory místních i přespolních dobrovolníků.

www.julinka.polickej.net



SPLNĚNÁ PŘÁNÍ NA POČKÁNÍ

**Taky byste si přáli mít truhlu přání?
Navíc plnou takových přání, která
by se vám plnila?**

Tak takovou truhlu má vrchlabský Spolek Pro Hartu. A snaží se plnit přání, která se v její truhle od místních spoluobčanů objeví. Jaká jsou? To prozradila Petra Hartmanová, zakládající členka spolku.

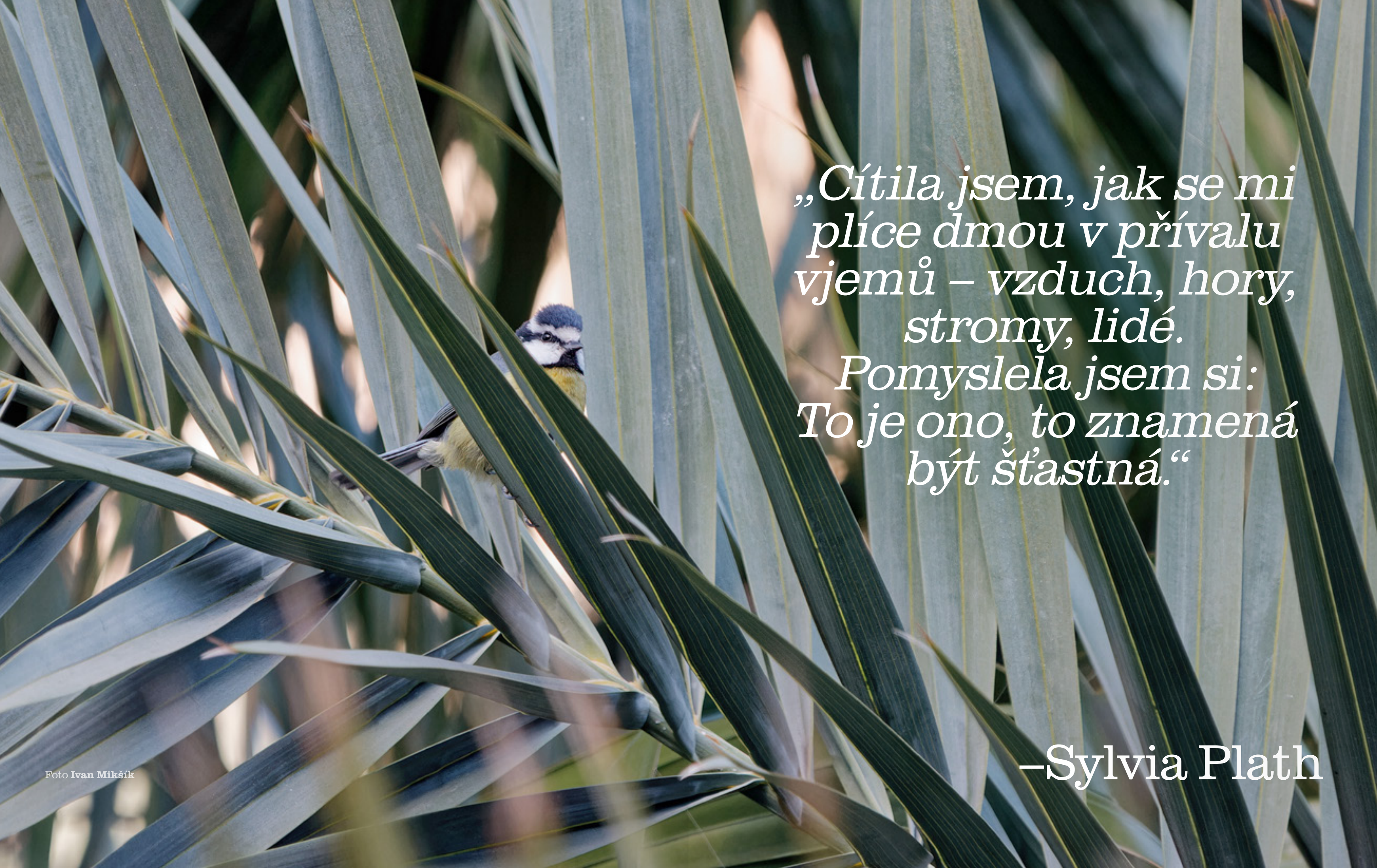
Spolek pro Hartu je dobrovolný, nezávislý a nepolitický spolek. „Naším posláním je posilování dobrých sousedských vztahů v Hartě (místní části Vrchlabí – Podhůří) a regionální rozvoj příměstské části Vrchlabí,“

popisuje Petra Hartmanová s tím, že se věnují aktuální tématům, která se spolku každým rokem objevují v truhle přání. „Plníme sny na počkání. Věnujeme se výsadbě stromů a zeleně, zkrášlení veřejného prostranství mobiliářem, úklidu Harty či mapování problémových míst jako je například vysychání Vápenického potoka. Jednáme s Městem Vrchlabí ohledně opatření, která by situaci dokázala vyřešit. Třešničkou na dortu je pak hojně navštěvovaná akce 3. ročníku Harteckého putování do minulosti,“ vypočítává zakládající členka spolku. Spolek a lidé kolem něj momentálně řeší vyhlášenou kampaň k Harteckému putování a sběru historických dat pro vydání publikace o historii Harty ve spolupráci s historikem Krkonošského muzea Správy KRNAP ve Vrchlabí Jiřím

Loudou. Spolek by rád získal cenné historické informace od historiků z Krkonošského muzea, místních obyvatel, ale i z archivů mimo Česko, především v Německu a Rakousku. Bohužel to není úplně jednoduché, protože se toho mnoho nedochovalo. Hartečtí spolkaři si ale přejí, aby vyprávění těchto příběhů zůstalo v knížce zachované nejen pro dnešní dospělé, ale i pro nadcházející generace. „Dále finišujeme úpravu krajiny po vyhloubení tří tůněk v parku a mostku přes Vápenický potok, která slouží jako přístupová bezpečná cesta do školy v areálu chátrajícího zámku. Hartecké putování do minulosti se tento rok koná 15. června od 16 hodin,“ končí pozváním Petra Hartmannová. ■

www.facebook.com/SpolekProHartu





*„Cítila jsem, jak se mi
plíce dmou v přívalu
vjemů – vzduch, hory,
stromy, lidé.
Pomyslela jsem si:
To je ono, to znamená
být šťastná.“*

–Sylvia Plath

Terapie zahradou

Již po patnácti minutách
v přírodě dochází v našem
těle ke změnám, které příznivě
ovlivňují naši psychiku,
říká MUDr. Vladimír Kmoch.
Vítejte v zeleném světě
zahradní terapie.

Ani nemusíte sledovat světové trendy, stačí se rozhlédnout u nás doma. V posledních letech jsme se výrazně začali vracet k přírodě. Ve městech se zelenají byty, terasy i střechy domů, ožily zahrádkářské kolonie, vznikají komunitní zahrady a centra. Znovu objevujeme pěší turistiku a s ní krásy českých lesů a hor, daří se lesním školkám a školství se přestává vehementně bránit učení venku.

Po období kariérní dravosti, soutěživosti, open-space kanceláří a letech strávených s mobilem v ruce je úlevné číst i o tom, že se stále víc daří trendu zvanému shinrin-yoku. Ten k nám už před lety přišel z Japonska a vyzývá doslova k zeleným „koupelím“, rozumějte dlouhým procházkám v lesích a loukách, při nichž se učíte (znovu) vnímat svět kolem sebe všemi smysly, zaposlouchat se do šumění obilí stejně jako uvědomovat si třeba rozličnost povrchů pod nohama, což vám dokonale dovoluje zpřítomnit se, zklidnit, nadechnout a nabrat energii. Přibývá koučů a terapeutů, kteří své klienty provázejí na procházkách i několikadenních trecích, protože vědí, že v chůzi je spousta procesů progresivnějších, ale také šetrnějších a samozřejmějších. A díky MUDr. Vladimíru Kmochovi z Institutu neuropsychiatrické péče (inep.cz) se u nás daří dokonce v rámci regulérní psychiatrické péče rozvíjet i tzv. zahradní terapii a doslova a do písmene nechat přírodu, ať uzdravuje.

Text **Jana Potužníková**



Pane doktore, mám pocit, že ať vezmeme shinrin-yoku, zahradní terapii nebo jen prosté víkendové procházky v lesích, vše nasvědčuje tomu, že se poslední roky už opravdu intenzivně vracíme ke svým kořenům. Do zeleně, k půdě, k přírodě. Je to tak?

Stará moudrost „lékař léčí, příroda uzdravuje“, stále funguje, respektive jedno může dobře doplňovat druhé a působí synergicky. A bylo to tak vždy. První zahrady vznikaly už u prvních sídel, terapeutické využití zahrady nacházíme již ve starém Egyptě, kdy bylo duševně chorým členům královské rodiny doporučováno procházet se po zahradách, kde byly aleje cedrů a cypřišů, nádrž s lekníny. U nás to byly klášterní zahrady, v nichž se rozvinula znalost léčivých rostlin i zahradní terapie.

Ta se používá v moderních dějinách jak dlouho?

První využití terapeutického zahradnictví je spojeno s americkým psychiatrem Benjaminem Rushem, který už v roce 1768 psal o tom, že „rýpání v zemi je lék“. V Čechách máme zase tradice velkých léčeben, obklopených parky a zahradami. Například jedno z prvních soukromých psychiatrických sanatorií v Praze, Šimsovo sanatorium v Krči, bylo obklopeno vzorně vedenou rozsáhlou parkovou zahradou. Také máme poměrně hustou síť lázní a stále více se dnes například u psychoterapie, která je u nás jen těžko dostupná bez úhrady, setkáváme se snahou posílit uzdravování psychiky i jinými technikami k odbourání stresu. Právě procházka přírodou mezi takové patří...

Přesto je to z akademického pohledu téma nové...

Výzkumy se prováděly hlavně v Japonsku, kde má dlouhou tradici shinrin-yoku a profesor Yoshifumi Miyazaki o efektu léčby stále publikuje. Postupně přírodu v tomto směru nicméně objevujeme i v Evropě. V roce 2012 byl například ve Vídni otevřen magisterský studijní program Green Care. U nás je většinou součástí studia ergoterapie, kurzy zahradní terapie poskytovala Mendelova univerzita, nyní je nabízí brněnské Ekocentrum Lipka.

Do lesů a na zahrady nás hodně vrátily pandemické události. Dá se říct, že nás obecně krizové momenty automaticky vedou zpátky k tomu, z čeho jsme vyšli?

Se stresovými momenty se různí lidé vyrovnávají různě, ale i dle výzkumů a klinických pozorování vidíme nárůst úzkosti v populaci a obavy o budoucnost. V krizích skutečně často přehodnocujeme systém zaběhlých priorit a hodnot, uvědomujeme si konečnost každého jednotlivce. Vidím i větší potřebu spirituality, ačkoliv jsme po komunismu zůstali hodně ateistickým národem.

A teď spiritualitu i sebe sama a své zdraví hledáme v zeleni.

Protože právě tam se vám uleví od úzkosti a tenze. Zároveň posilujete imunitu, podle studií se totiž aktivita buněk imunitního systému (NK buňka) po lesní terapii zvýší jedenapůlkrát. Kromě toho jste venku na světle, které má důležitý vliv pro řízení dobrého spánku (sekrece melatoninu) i prokázaný vliv na náladu (fototerapie). Na slunečním světle se v kůži z cholesterolu tvoří vitamín D, který podporuje imunitu, doporučen byl i jako prevence proti covidu. Pobyt v přírodě má pozitivní efekt na emoce, myšlení, pozornost, prosociální chování, kreativitu... Studie dokázaly, že snižuje hladinu stresového hormonu nadledvinek (kortizolu) a mozkovou aktivitu v prefrontální kůře. Čas strávený v přírodě pomáhá zlepšit fyzické i psychické zdraví

i snížit úmrtnost. Ve městě je asi o 40 % větší riziko, že onemocníte poruchou nálady a dvakrát větší šance onemocněním schizofrenie než na venkově. A je to logické. Evolučně jsme přece zhruba sedm milionů let žili obklopeni zelení, jen posledních asi dvěstě let se to měnilo, obrovsky narostly populace měst, a člověk a jeho mozek se na to nestihl plně připravit.

Když vyjdu ven, mimo zástavbu, do volné přírody, za jak dlouho tělo zaregistruje změnu prostředí?

Studie pozorovaly měřitelné změny již po patnácti minutách, ale svou roli hraje nejen změna prostředí. Funguje aerobní zátěž, protože při pobytu venku probíhá nepozorované dechové cvičení. Kromě toho přichází nové senzorické podněty (zpěv ptactva, vůně cesty i květů, zeleně). Jen pro zajímavost: ukazuje se, že například na posekanou trávu reagují čichem na vzdálenost až pětadvaceti kilometrů čápi, kteří v ní snadněji loví kořist, a to se čich oproti zraku u ptáků nepovažoval za významný! Lidský čich je navíc blízký systému řízení emocí tzv. limbickému systému a hraje například i důležitou roli v našem rozhodování, ačkoliv si to často neuvědomíme.

Je pro tělo v něčem rozdíl, když vědomě pozoruji přírodu okolo sebe, anebo když třeba jen dobíhám polní cestou na vlak?

To je otázka zaměření pozornosti, tzv. koncentrace, tu lze trénovat stejně jako odpoutávání pozornosti a myšlenek od města a stresu, ale chce to nějaký čas. Většina pokusů sledujících účinky přírody nicméně cíleně vyloučila subjekty věnující se meditacím, protože by představovaly příliš specifickou skupinu a zde bylo třeba zkoumat spíše běžnou populaci. Na cvičení zaměřené pozornosti se cílí v józe, zenové meditaci, autogenním tréningu nebo mindfulness, které mohou být při stresu také užitečné a pobyt v přírodě doplnit. V lesní terapii se jedná spíše o pomalou procházku lesem, tempem bližší našemu houbaření, jinak takový běh lesem je řazen ke green exercise.

Vy sám se věnujete zahradní terapii, kde je ve hře ještě péče o přírodu, zahradu, práce s hlínou... Proč právě půda a práce s ní tak moc působí na člověka?

Musíme si uvědomit, že v jediné hrsti zeminy je více mikro-organismů než lidí na planetě! Proto má obrovský vliv. V půdě byla například objevena bakterie Mycobacterium vaccae, která pozitivně ovlivňuje náladu a i imunitu, probíhají výzkumy, které pozoruhodně vysvětlují důležitost a souvislost práce s půdou a střevního mikrobiomu...

Na základě těchto zjištění: u čeho konkrétně se taková zahradní terapie hodí?

Dle německého neuropsychiatra a profesora Manfreda Spitzera pobyt v zeleni pozitivně ovlivňuje spolupráci, odpovědnost, práci v týmu, sebedůvěru, úctu k přírodě, sebereflexi, klid a zlepšuje spánek (Kyber a eko, 2019), proto zahradní terapii využíváme například u léčby digitálních závislostí. Stimulovány jsou při tom všechny smysly. Lze například využít i aromaterapii, můžeme pěstovat květiny do vázy, mít radost z ochutnávání sklizně ovoce, zeleniny...

A v rámci prevence?

V Anglii nebo Rakousku se používá pojem Green Care a do něj patří i takové maličkosti, jako květiny v květináčích. Bylo například prokázáno, že se velmi lišila schopnost soustředit se u dětí ve třídách



s květinami a bez! Právě pro děti jsou důležitá přírodní hřiště (už třeba z důvodu přítomnosti nerovných povrchů důležitých pro rozvoj motoriky), zásadní jsou městské komunitní zahrady, pedagogika a terapie na farmě, green exercise (pohyb v přírodě), léčivé zahrady a krajiny. A co se krajiny týče, jsem nesmírně rád, že se poslední dobou tolik mluví o biodiverzitě a nutnosti rehabilitace české krajiny po monokulturách řepky. Ta je nezbytná!

Do jaké míry teď váš obor psychiatrie podporuje právě zelené formy terapie? A co všechno takovou terapií může být?

Do značné míry záleží na množství a zápalu personálu. Začínali jsme tvorbou květináče – malbou, poté keramikou, do které jsme sázeli bazalku. Jinde jsme zkoušeli kurz tvorby závěsných rostlin (kokedamy) nebo procházky do zeleně ve městě. V rámci kurzu zahradní terapie jsme vytvořili vyvýšený záhon a následující rok zkoušeli s pacienty také výsadbu léčivek, vycházky do botanické zahrady, letos nás čeká výsev léčivých květin do truhlíků a louky pro hmyz, plánujeme landart, arteterapii v zahradě apod. S nástupem pandemie jsme otevřeli psychiatrickou ambulanci v zahradě kliniky a vidíme, že možnost popovídat si s pacientem přímo v zahradě posiluje terapeutický vztah. Dle našich pozorování působí taková setkání protistresově na pacienty i personál.

Co se ukázalo konkrétně?

Když jsme se v naší zahradní ordinaci ptali pacientů na rozdíly proti běžné ordinaci, referovali venku větší pocit zklidnění, oceňovali, že jsou mimo nemocniční prostředí, zápach dezinfekce, vnímali vůni zahrady, zpěv ptáků, větší ticho, přirozené světlo. A ještě jinak to funguje, když s pacienty či klienty jdete na delší výlet. Existuje i takzvaná wilderness terapie, při které doprovází terapeuti například

duševně nemocné děti do divočiny a pomáhají jim se zotavit v tomto přírodním divokém prostředí. A i s tím může začít v rámci prevence každý z nás. A klidně i se svými dětmi. Schválně: kdy jste byli naposledy s dětmi pod širákem? Nebo aspoň prostě venku? Je třeba učit i další generace v návratu k přírodě pokračovat. ■

Zelená léčba

Které organizace ve světě podporují léčbu duše pobytem v přírodě?

CONSERVATION FOUNDATION

Snaží se prospívat zdraví komunit obnovou přírodních areálů, ochranou řek a vodních zdrojů a podporou dobré správy životního prostředí. Mimo jiné organizuje lesní procházky s průvodci.

www.theconservationfoundation.org

LESNÍ TERAPIE

Certifikovaná lesní terapie na základech japonské metody Šinrin-joku v České republice.

www.lesniterapie.cz

TREEBATH

Programy lesní terapie propojující šinrin-joku se skandinávskými trendy.

treee-bath.com

INTERNATIONAL NATURE AND FOREST THERAPY ALLIANCE

Celosvětově spolupracuje na zvyšování povědomí o přírodní a lesní terapii jako prevenci v oblasti veřejného zdraví. V rámci spolupráce s organizacemi v jednotlivých zemích se snaží zavádět terapii přírodou do učebních oslov ve školách, vzdělávat nejširší veřejnost a školit profesionály v oblasti duševního zdraví.

infta.net

Nechte mysl vzlétnout

Pozorování ptáků je pro naši duši stejně blahodárné jako kurz meditace. Dopřejte své mysli na několik minut osvěžující relax.

Sýkory na krmítku ve vnitrobloku, hejno holubů vzlétající ze střechy protějščího domu, straka na trávě v parku, divoké kachny na jezírku... Ptáci jsou v našem městském životě stálou připomínkou divoké přírody. Zahlédnout je můžeme takřka kdykoli a kdekoli, stačí vyjít ven nebo otevřít okno, a přitom jejich pozorování má nezanedbatelné příznivé účinky na naše duševní zdraví.

Sledování ptačího života totiž, podobně jako meditace, aktivuje naši všímavou pozornost. Pomůže nám na chvíli se zklidnit a zaměřit se na přítomný okamžik, spolu s vrabcem na chodníku nebo poštolkou křížující oblohu být jenom tady a teď. Alespoň pro tu chvíli nám to pomáhá omezit ruminaci, tedy neustálé omílání negativních nebo úzkostných myšlenek, a blahodárny efekt přetrvává i nějakou dobu poté. Studie britské univerzity v Exeteru prokázala, že lidé, kteří ve svém každodenním životě často pozorují ptáky, méně trpí depresemi, stresem

a úzkostmi. Další studie naznačují, že významnou úlevu od stresu přináší i samotný zvuk ptačího zpěvu a současně napomáhá schopnosti soustředit se. Ostatně, zpěv ptáků zaznívá i v různých relaxačních nahrávkách. Ale když ho vnímáte naživo, účinek se počítá díky pobytu v zeleni, pod širým nebem.

Samozřejmě, že ptáky nemusíte pozorovat jen ve městě. Můžete se za nimi vydat do lesa, do polí, k zátočinám řek, a benefit se tím ještě umocní. Fyzický pohyb v přírodě, momenty tichého soustředění, to vše poskytuje naší mysli doslova jedinečnou lázeň. Zážitek ještě zintenzivníte, když si předem o místním ptactvu něco nastudujete a sami sobě uděláte radost rozpoznáváním jednotlivých druhů. Za pozorováním ptáků se můžete vypravit i do některého z ptačích parků, chráněných území České společnosti ornitologické, která se snaží zamezit úbytku ptáků z naší krajiny a obnovovat přetřhané vazby mezi lidmi a přírodou. Ptačí parky totiž vznikají díky zapojení stovek lidí, kteří poskytují dary na výkupy pozemků nebo neváhají přímo na místě přiložit ruku k dílu a pomoci s hospodařením, které myslí především na ptáky a celkově na přírodu.



PTAČÍ PARK JOSEFOVSKÉ LOUKY

Najdete ho poblíž Josefovské pevnosti u Jaroměře ve východních Čechách. Má umožnit návrat mokřadních ptáků na dříve zaplavované louky v nivě Metuje. Páteří parku je unikátní sto let starý závlahový systém Metuj, který po opravě umožňuje regulaci výšky spodní vody na okolních loukách. Zahlédnout či slyšet tu můžete na 189 druhů ptáků, především pak ptáky mokřadní – luční bahňáky, chřástaly a brodivé. Z nich tu prokazatelně hnízdí čejky chocholaté, bekasiny otavní, vodouši rudonozí, kulíci říční, chřástali vodní a velmi pravděpodobně i chřástali kropenatí. V roce 2016 se tu pokoušeli hnízdit jeřábi popelaví, často zde zimují sovy kalouse pustovky. Při jarním a podzimním tahu lze pozorovat osmnáct druhů bahňáků. Návštěvníkům je k dispozici přízemní pozorovatelna, která voní modřínovým dřevem.

PTAČÍ PARK MNIŠSKÉ LOUKY

Rozsáhlé mokřiny v zákrutu říčky Ploučnice u České Lípy přeměňuje ČSO na ptačí park od roku 2020. Z velké části hospodářsky nevyužívané území s černými skládkami, starým úložištěm kalů a zarůstajícími zbytky



od Jarohněvického rybníka. Prolíná se tu mozaika vodních ploch, rákosin, luk a lesíků. Na okrajích území, pár set metrů od říčky Kyjovky, lze ale najít i zcela suchá téměř stepní stanoviště, která jsou vodou ovlivňována pouze minimálně. Tato kombinace zajišťuje již dnes velkou pestrost rostlinných i živočišných druhů. Vyskytuje se zde například bukač velký, čáp černý, čírka modrá, chřástal vodní, čejka chocholatá, ledňáček říční, žluna šedá, datel černý,



původních říčních ramen je ideálním územím pro obnovu hnízdišť mokřadních ptáků. Ochrana ptáků však pomůže i vzácným obojživelníkům, plazům, vážkám a motýlům. Okolí řeky Ploučnice se postupně stává zimovištěm a hnízdištěm řady druhů ptáků – slavíka obecného, ledňáčka říčního, jeřába popelavého, volavek bílých a popelavých, potápek, racků a čápů bílých i černých.

PTAČÍ PARK KOSTELISKA

Nový ptačí park vzniká mezi Kyjovem a Hodonínem v nivě říčky Kyjovky severně

konipas luční, a ze savců spjatých s vodním prostředím samozřejmě vydra říční a bobr evropský.

PTAČÍ PARK MALÁ LIPOVÁ

Malá Lipová je malá pískovna poblíž Přerova, kde hnízdí vlhy pestré a břehule říční. K hnízdění potřebují strmé písčité stěny, v nichž si vyhrabávají nory. V Malé Lipové je nyní budována pozorovatelna, takže ptáky bude možno pozorovat a fotografovat z blízkosti, aniž by je pozorovatel vyrušil. ■



Text **Barbora Šťastná**
Foto **Ludmila Korešová**

Environmentální žal

Problémy se suchem, vymírající druhy, tající ledovce, ale také nová vlna používání jednorázových plastů během covidu nebo obavy o země zdevastované válkou... To vše je důvodem, proč stále častěji slyšíme o novém typu úzkosti – environmentálním žalu.

Text **Jana Potužníková**

V zahraničních vědeckých materiálech se o něm mluví jako o „eco–anxiety“, „environmental grief“ nebo „environmental despair“ a odborníci z řad terapeutů definují environmentální žal jako chronický strach o přírodu, planetu, ale také budoucnost lidstva jako takovou.

První náznaky šíření tohoto druhu úzkostí zaznamenali zahraniční odborníci již na začátku 90. let minulého století. A pak už to šlo celkem rychle. Trápily nás emise, dlouholetá sucha, nedostatek zásob podzemních vod, tání ledovců, lokálně jsme se u nás v Čechách potýkali s kůrovcem, mnoho států bylo v posledních letech stiženo záplavami, tornády, rozsáhlými lesními požáry, zabrat dostal a dostává Amazonský prales. A jak devastace přírody postupuje, přibývá také těch, kteří z toho měli přinejmenším nepříjemný pocit. A pak strach – co bude, až vymře další druh a pokácí se další hektary pralesů? Jak si planeta poradí se zalidněním, kdo pro ty miliardy bude vyrábět i něco tak základního, jako je kyslík? Jak zabráníme hladomorům?

PRETRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Pro ty, kteří touto úzkostí trpí, je budoucnost děsivá, a ani mnohdy například nevědí, jestli je správné do ní přivádět nové generace dětí. Podle slov terapeutky Zdeňky Voštové, která se u nás jako jedna z prvních začala terapii environmentálního žalu věnovat, si odnášejí stejné následky, jaké znají ti, které trápí posttraumatická stresová porucha. Jen s tím rozdílem, že se v tomto případě jedná o poruchu pretraumatickou, tedy úzkost, která předchází očekávaným děsivým událostem. Lidé jí postižení se stahují do sebe a zažívají skutečný žal,

jaký známe třeba z momentů ztráty blízkého člověka. Nebo pozorují zvyšující se vztek a zlobu „na všechny a na všechno“. Jiní se snaží v panice rychle začít něco dělat, aby pomohli, aby přispěli k zastavení ekologického rozkladu planety, nebo alespoň zpomalení zkázy... A brzy o sobě slyší například to, že jsou jen přecitlivělými aktivisty. A to je další potíž, s níž se lidé postižení environmentálním žalem potýkají. Jejich problém se zlehčuje. Takže zatímco oni cítí skutečnou bolest, zažívají opravdové deprese a reálně truchlí, narážejí kromě jiného na nepochopení, zlehčování i zesměšňování. Což může potenciálně vést samozřejmě k dalšímu propadu do bolesti samotné. Do bezmoci. Nebo jiné vygradované emoce.

PŘICHÁZÍ ŠIRŠÍ EXISTENCIÁLNÍ SOUVISLOSTI

Zatímco v minulých letech jsme si environmentální žal primárně spojovali s životním prostředím, s tím, kam a jak jsme to s tou planetou dopravovali, jak moc jsme si ji my sami zdevastovali, minimálně od začátku pandemie covidu–19 se začaly ukazovat jeho širší souvislosti a těsné propojení s až existenciálními strachy. Jednak se čistě z enviromentálního pohledu začala právě během pandemie odehrávat naprosto nová ekologická katastrofa, a přestože jsme proti ní celá desetiletí předtím bojovali, přijali jsme v obavách z přežití znovu do svých životů (především plastovou) jednorázovost. Protože plast byl najednou jediný bezpečný obal, bariéra mezi námi a hrozbou nemoci. K ekologickým problémům planety se ale přidala také obrovská krize člověka jako společenského tvora, protože pandemie nám sebrala řadu základních sociálních vazeb a spolu s nimi snadno i kus naší identity, pocitu, že někam patříme. Nabalila se počínající ekonomická krize a spektrum strachů, odstínů úzkostí, souvislostí, v nichž nám přestávalo být dobře, geometricky roste také teď, v souvislosti s válkou na Ukrajině.



ZPRÁVA O NAŠICH SLABINÁCH

„To, jak se nyní někteří cítíme, to, že čím dál tím víc mluvíme o budoucnosti s obavami, beru jako zprávu o nějaké naší podstatné, zásadní slabině, nasměrovávání k tomu, co jsme dlouhodobě a systémlově přehlíželi. Najednou se toho ale děje tolik, že se z enviromentálního žalu, z uvědomování si toho, kolik věcí se děje, aniž bychom je měli ve svých rukou, ale i strachů z budoucnosti obecně, stává viditelný problém vnímaný stále větším počtem lidí,“ říká k tomu terapeut a facilitátor Martin Nawrath s tím, že se ty námi neovlivnitelné věci děly vždycky, ale právě teď se dějí ve zvýšené koncentraci a doslova píchají do našich jistot a dosavadních představ o tom, jak by měl náš život vypadat. Protože takhle jsme si ho určitě nepředstavovali. Uprostřed devastované planety, decimování neviditelným virem a vnímající hrozbu válečných konfliktů nikoliv jen na anonymním druhém konci světa, ale takřka „doma“.

KONEC ILUZE ŽIVOTA POD KONTROLOU

Poslední roky jsme vinou souběhu světových událostí naprosto mimo všechny své jistoty a víc než kdykoliv jindy konfrontovaní také s tématem smrti. U čistého environmentálního žalu jsme jej cítili především směrem k budoucnosti – k našim dětem. Jak se jim bude žít na té poničené planetě? Covid téma smrti zpřítomnil, a o probíhající válce na Ukrajině ani nemluvě. „Současná situace nás skutečně konfrontuje s naším vztahem ke smrti. A je pro nás velmi těžké s ním pracovat, stejně jako pracovat s nejistotou. Protože my si rádi umíme představit, co nás čeká, a ani u budoucnosti planety ani u svého života a jeho konce si to teď představit neumíme. Pracovali jsme dosud především se svou racionální myslí, která ráno vstane, projede diář, podle něj jde do práce, večer se vrátí, jde spát... Jako celek, společnost jsme více méně fungovali v jednorozměrném technokratickém, ekonomickém systému, využívali jsme jen velmi omezený potenciál naší bytosti, která není jen myslí,“ vysvětluje dále Martin Nawrath. Měli jsme stále ty stejné podněty, pocit, že si všechno řídíme a nic nás nemůže zaskočit, čímž jsme sami sebe postupně nejprve zbavili schopnosti predikovat následky svých činů (viz naše chování k planetě) a pak také ostražitosti, schopnosti adaptovat se na rychle probíhající změny, s nimiž jsme původně nepočítali. A zdá se, že pokud se máme vyrovnat s úzkostí ze stavu planety i obavami z toho, co bude, musíme se naučit právě s vícerozměrností a komplexností nás samotných pracovat jinak, vědoměji. Vnímat hlouběji své emoce, naučit se používat intuici a tu prověřovat darem rozumu a vést k činům, které vychází z této integrity.

MINULOST? BUDOUCNOSTI? POTŘEBUJEME PŘÍTOMNOST!

Žít vědoměji pak mimo jiné znamená přestat se vázat příliš k minulosti nebo naopak uvažovat pořád jen směrem k budoucnosti – ať už se strachem o ni, nebo bez něj. Potřebujeme schopnost žít přítomný okamžik. Přítomnost a „tady a teď“ nás zároveň přirozeně povedou k sobě samým, k tomu, abychom se víc starali o to, kdo jsme, kde jme, v čem žijeme, a potom k tomu, kam se budeme při tomto způsobu života ubírat. Právě umění žít víc přítomnost nám může pomoci dostat se z environmentálního žalu a existenciálních

strachů. Jak? „Abych to trochu zjednodušil, použiji teorii spirály aktivní naděje, kterou dala dohromady Joanna Macy. Ta říká, že pokud se má člověk vyrovnat právě s environmentálním žalem, o kterém tu mluvíme, má před sebou čtyři kroky. Tím prvním je uvědomění a prožití vděčnosti za to, co mám tady a teď. Rodina, dům, práce, mé živé tělo, oblíbená místa k procházkám... Tím dojde k ukotvení se, stabilizaci, uvědomění si toho, co je našim zdrojem. Pak je potřeba přijmout a hluboce prožít svou konkrétní bolest z konkrétních věcí. Neutíkat před ní a nenechat se jí ochromit, přijmout ji jako určitou intenzitu života, která k nám patří a vlastně trochu ztrácí znaménko plus nebo minus. Tato intenzita posléze může otevřít prostor pro přijetí nového úhlu pohledu na věci, které nás bolí. Teprve nakonec, kdy už bolavé věci vnímáme nově, jsme připravení na nějakou akci – například na to, že půjdeme a zaregistrujeme se v dobrovolnickém místním centru, abychom přešli pocitům beznaděje, bezmoci a dojmu, že my osobně nezmůžeme nic,“ popisuje Martin Nawrath. Upozorňuje také, že příliš horliví ekologičtí (i političtí) aktivisté mnohdy dělají chybu v tom, že některé fáze tohoto procesu přeskakují a rovnou se vrhají do té aktivní. A pak vyhoří, protože nebyli nastavení na nové vnímání, neošetřili nejprve sami sebe, nepřijali svou bolest, ale rovnou šli a přílišnou aktivitou se ji snažili v přeneseném smyslu slova „přelepit“. „Protože přílišná aktivita sama o sobě je past, může to být jen snaha přebít aktivitou bolest, přeskočit okamžik, kdy mám svou bolest procítit, vyplakat se ze svého žalu, spojit se se zdrojem a silou svého vzteku, pochopit jej a přijmout. Proto Joanna Macy mluví o aktivitě až v poslední fázi,“ dodává ještě odborník.

Z HLAVY DO TĚLA

Pokud nicméně dojdeme správně na konec té čtyřbodové cesty zpracování environmentálního žalu či existenciální úzkosti a dopracujeme se k akci, aktivnímu zapojení se, dojde ještě k další věci. Umozníme přesun hlavní aktivity z hlavy, která se v něčem doslova utápěla, do těla. Protože půjdeme a fyzicky něco uděláme. A to je další důležitá věc. „Žili jsme teď dlouho tzv. v hlavě. Přestali jsme se vnímat fyzicky, neumíme popsát, jak nám je a proč nám tak je, zvykli jsme si používat pomyslné náplasti v podobě léků, tišit signály svého těla, a přitom právě třeba environmentální žal je jeden z těch problémů, který mívá psychosomatické následky, tedy v těle se ozývá. Když minete seschlý strom a bodne vás to a vy to přejdete, neznamená to, že se to ve vás neuložilo. A když se ve vás takových bodnutí uloží moc, musí se nakonec někde v těle projevit,“ vysvětluje terapeut a facilitátor v jedné osobě. To, že fungujeme, jsme začali považovat za stejnou samozřejmost, jako to, že funguje celá planeta a náš každodenní život. Nectili jsme sebe, své prostředí, své zázemí, své doma, svou krajinu, svou Zemi. A sčítáme důsledky, jichž si je navíc vědomá jen určitá skupina lidí přemýšlejících v širších souvislostech a ochotných nahlížet pod povrch věcí. Chceme–li s těmi důsledky začít něco dělat, musíme opět začít od sebe. „Potřebujeme být citlivé bytosti, abychom se mohli spojit sami se sebou, objevit svůj vlastní směr, svůj oheň a nastavení, smysl svého života, své poslání a místo... a až pak se rozhlédnout kolem a začít řešit také kus světa kolem sebe, místo, kde žijeme, s vědomím, že děláme, co můžeme,“ podotýká k tomu dál Martin Nawrath.



SPASIT CELÝ SVĚT? TO SE NEDÁ

Proto se často mluvívá o tom, že není třeba, abychom jako jednotliví Středoevropané zachraňovali třeba situaci v Africe nebo vyřešili nějakou celoplanetární záležitost. Je mnohem logičtější být aktivní lokálně. Na druhou stranu, environmentální problém je globální problém a potřebuje i globální impulsy k posunům a řešením. „Proto mohou mít někdy ty naše soukromé role velmi netypické rozměry přesahující naši komunitu. To byla třeba známá Greta Thunberg. Ona vlastně chtěla zachraňovat celý svět. A v tomto případě to nebyla chyba, protože v určitém čase splnila nějakou svou roli, zvedla téma klimatu, byla hodně emocionální, urputná a spousta věcí měla najednou potenciál se pohnout. Vždyť tu najednou máme takovou věc, jako je Green Deal!“ říká Martin Nawrath. Jenže, zrovna právě Green Deal dostane zřejmě na frak vinou války na Ukrajině, která má kromě jiného smutný potenciál ještě dál prohlubovat existenciální strachy i samotný environmentální žal. Už jen při pohledu na otrěsné fotky z míst bojů vám dojde mimo jiné to, že náprava samotných míst zkázy bude dlouhá, nákladná a spolu s ekonomickou krizí dost možná hrozí to, Evropa i svět po téhle válce se vrátí v určitém (a nejen environmentálním) smyslu zpátky o celá desetiletí. Nebo snad bude čas a prostor i finanční prostředky pro to, abychom například už jen vinou související surovinové a ekonomické krize nespadli zpátky k uhlí? Bude mít nejen Ukrajina, ale celý svět spolu s ní energii, čas a peníze řešit nejen základní věci nutné k nápravě zkázy, ale myslet u toho třeba právě v ekologických souvislostech?

JE POTŘEBA VYUŽÍT ROZPAD STARÉHO

Pro své vlastní dobro bychom tyto souvislosti my všichni opomíjet neměli. Protože ekologie by neměla zůstat třešničkou na dortu, na kterou nám zbude prostor i ochota financovat ji jen v dobrých časech. „Oblast ekologie v tomto směru vnímám podobně jako školství. Tomu covid s odpuštěním zatopil, dosavadní systém se začal rozpadat. Sice jsme měli chvíli pocit, že musíme všechno zachovat, jak bylo, ale nakonec jsme si začali připouštět, že vzdělávání takové, jaké bylo, už není udržitelné. Že se musí hledat jiné cesty. A to samé si vztahuji k ekologii. Potřebujeme si uvědomit, že už ani nemáme možnost vrátit se do starých kolejí, třeba právě k uhlí, plastům, musíme začít věci dělat z gruntu jinak. A k tomu nakonec i ta nesmyslná a neobhajitelná válka může být ve velkých uvozovkách přínosem. Dovolí nám nejet ve starých kolejích, už třeba jen co se plynu a ropy týče. Nemůžeme se k nim vrátit, ne po tom, co se stalo,“ vysvětluje Martin Nawrath. Přijmout staré pořádky, staré suroviny jen proto, že to bude v ekonomické krizi nejlevnější, protože jsme zvyklí atd. Už si nemůžeme dovolit být tak pohodlní! Protože o ničem jiném by znovupřijetí takových zdrojů nebylo. A protože bychom tím dali najevo jen to, že stále jen přehlízíme důležité. „A jestli nám dění posledních letech mělo dát něco lidsky, tak právě probudit v nás odhodlání už nic takového nepřehlížet,“ dodává ještě terapeut. A to by měla být dobrá zpráva nejen pro nás jako lidi, ale i pro planetu jako takovou. Protože s všímavostí a vnímavostí v zádech už ji přece nedokážeme nechat jen tak... ve starých (ne)pořádcích?! ■

Kameny si nepamátují báseň

Do poezie se příroda a to, co se v ní odehrává, propisuje odnepaměti.

(přesunut z článku Poetika)

Každá básnická generace přistupuje k prostředí jinak – občas slouží jako pozadí odrážející emoce, jindy sehrává hlavní roli. Před několika lety se v souvislosti s určitým typem literatury začalo hovořit o fenoménu environmentálního žalu – nastupující generace autorů jako by si hořce uvědomovala, že příroda, kterou znali jejich rodiče, se tu pro jejich děti a dost možná už ani pro ně samotné ve stejné podobě nedochová.

Na české scéně se stalo v posledních pár dekadách pravidlem, že poezie je při reflektování společenských nálad a pohybů mrštnější a pohotovější. Množství básnických textů, jejichž autorky a autoři se od zavedené podoby přírodní lyriky posouvají někam dál – uvažují o tom, co se s životním prostředím děje kvůli lidem, nebo si kupříkladu představují, jaký bude svět po skončení antropocénu, éry člověka – je proto relativně velké. Malou ukázkz vám nabízíme na této dvoustraně.

Jan Škrob

SOUVISLÝ PÁS LESŮ

jsem ještě někde daleko ale moje ruka je pevná pod jazykem mám písek z jihu jak jsme se dostali až sem na vráných koních vyznačujeme novou trasu ty původní jsou zničené už roky že jsme živí je vidět protože nosíme dýchací masky tady to tak je lepší je mít i něco na oči a v tomhle světě máme chtít mít děti a žít z toho co zůstane býval tu souvislý pás lesů jsem ještě někde daleko máme stejné pláště potřebujeme stejné věci ze stejných věcí máme strach tady to tak je na noc zastavíme pod srázem víno mám i kus chleba ještě je člověk s potetovanou tváří zpívá starou píseň vítězství života nad smrtí víno chutná po železe

býval tu souvislý pás lesů

rovnost je nedílnou součástí obřadu aby byla eucharistie doopravdy svatá musí být kruh otevřený a kdokoli komu bije srdce musí mít možnost do něj vstoupit

tam nahoře jak jsou ještě modřiny jsem rozbil bezpečnostní kameru jako lasturu ji otevřel nožem jak jsme se dostali až sem vzali jsme to do vlastních rukou řezy a syntézy kódovací tabulku mám víno chutná po železe tady to tak je

Jonáš Zbořil

PĚTIHORY

kameny si nepamátují báseň

hlína neví kdo byl hodný už to není potřeba

ve stínu této rokle není vidět vycházející slunce

nezapíše se to do žádného vědomí

Radek Štěpánek

RACI

Ta bezmoc když tam kde byl potok je jen vyschlé koryto hasnoucí světla posledních hladin se hemží životem a není kam ho přenést a není jak nebe mizí v rybích tlamách jak v jícnech sopek mravkolvů taky někdy dýchám to čím se dusím čekám na pomoc která je nemocná a unikám tam odkud není úniku takhle to tedy vypadá když otočíš pákou a v kohoutku jen zachrčí když vypadne proud a když spadne síť takhle se třese moucha v pavoučí síti vidíš jak spíná ruce jak prosí? a raci? popředu i pozadu došli do vysychajících tůní znají jen kořeny a vykotlané břehy o co jsme lepší řekni mi i babička přece radila: do studené vody a pomalu zahřívát až k varu a taky že jich byly plné potoky já mám strach o to co zbylo v dlaních mám další pokolení odsouzené k smrti ani se nebrání klepeta která by přeštípla prst a k čemu jim jsou tak možná prát se mezi sebou řekni mi o co jsme lepší? umíme jen vypustit rybník v době sucha ale modlitbu za déšť neznáme popředu i pozadu dojdeme do vysychajících tůní nemáme právo čekat slitování do studené vody a pomalu přivést k varu to je naše

Lubomír Tichý

LESNÍ ŠKOLKA

světlušky mi osvětlují displej konverzace ztišena na osm hodin vyzáblé borovice vrzají do rytmu ticha

ve tmě vystupují namodralé špičky mladých smrčků tuhle notifikaci si lze přebrat různě

po příchodu domů promažu panty u dveří

Magdalena Šipka

GAIA

S tvouí smrtí mi zemře celý svět Popraská půda pod noha, okyselí se deště Poznali jsme se na hraně města Padala jsem do náruče štěrku a pomněnek Ohlásila jsi každou proměnu doby Jsme jako embria bloudící tvou dělohou Závislá na tlukotu tvého srdce Co je to za podivnou vzpouru těžký vzduchu a cenné zbytečnosti Co je to za rebelii směřující k potratu

Jan Škrob (*1988) je básník a překladatel. Publikoval sbírky *Pod dlažbou* (Eman, 2016), Reál (Malvern, 2018) a *Země slunce* (2021). Za první ze jmenovaných knih byl nominován na cenu DILIA Litera pro objev roku, druhá sbírka byla mezi finalisty Ceny Jiřího Ortena. Jan Škrob je externím moderátorem a komentátorem Radia Wave, kde se podílí především na pořadu Hergot!.

(přesunut z článku Poetika)

Jonáš Zbořil (*1988) je básník, editor, moderátor a publicista. Vystudoval češtinu a angličtinu na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Samostatně knižně debutoval sbírkou *Podolí* (Host, 2013); byla nominována na Cenu Jiřího Ortena a na Literu pro objev roku v rámci cen Magnesia Litera 2014. Na jaře 2020 přišel se sbírkou *Nová divočina*. Jonáš Zbořil pracuje jako editor kulturní rubriky serveru Seznam Zprávy.

Radek Štěpánek (*1986) je básník a redaktor. Vystudoval mediální studia a žurnalistiku na Masarykově univerzitě v Brně, později magisterský obor Humanitní environmentalistika tamtéž. Vydal šest básnických knih, nejnověji *Velké obcování* (Dobry důvod, 2020). Pracuje v oddělení propagace brněnského nakladatelství Host.

(přesunut z článku Poetika)

Lubomír Tichý (*2003) je básník. Studuje na Gymnáziu Boženy Němcové v Hradci Králové. V roce 2020 získal uznání poroty 48. ročníku Literární soutěže Františka Halase. Publikoval v časopisech *Host* a *Psí víno*.

Magdalena Šipka (*1990) je básnířka, teoložka, publicistka a aktivistka. Vystudovala Evangelickou teologickou fakultu UK v Praze a teologii služby na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Debutovala sbírkou Město hráze (Malvern, 2019), ve vydavatelství Viriditas chytá k vydání sbírku *Prosím, už o nás nemluv*. V organizaci NaZemi se věnuje kritické pedagogice.

Kdo pečuje o pečující

Text **Petra Lazáková**

Jana zvoní krátce před čtvrtou. „Dneska jsem k tobě šla pěkný kus cesty pěšky.“ Zadýchaně vysvětluje u branky: „Měla jsem vážně dost. Potřebovala jsem vzduch a pohyb a teď potřebuju tebe.“

V mé podkrovní pracovně už na ni čeká voňavá káva. Velká, slabší, se spoustou mléka, ve skleněném hrnku – tak to má Jana ráda. Tohle je její chvilka. Hodinka, kdy jde jen o její příběh, její potřeby a její pocity, a to je pro ni vzácné.

Jana je zkušená vrchní zdravotní sestra. Už dvacet let pečuje o umírající nejrůznějšího věku, téměř denně někomu sděluje nepřijemné zprávy, nabízí slovní i opravdové pohlazení mnoha pacientům a jejich rodinám, a neustále poletuje mezi několika nemocničními odděleními. Občas je hodně vyčerpaná, padne na ni smutek, někdy cítí i bezmoc a vztek. Jindy ji naopak zaplaví naplnění ze smysluplné práce, a často spolu s ním přijde i vlna vděčnosti a radosti z malíčkostí a milých slov od pacientů. Směs velmi silných pocitů, které ale umí pojmenovat a dokonce o nich i mluvit nahlas.

Jana o sobě ví, že potřebuje jasná pravidla, pořádek, krásu, své rituály a společné sdílení při brzké snídani s kolegy... Díky tomu všemu se v té emoční náloži má o co opřít. Uvědomuje si, že myslet při takové práci na sebe je jediná možnost, jak ji přežít, dobře zvládnout nebo dokonce dělat ji dlouhodobě a kvalitně.

Jana tvrdí, že má luxus – pro ni je péče o druhé zatím „jen“ práce. Je ale mnoho lidí, pro které je to podstatná část každodenního i každonočního života. Tito tzv. neformální pečující se starají o nemocného blízkého nonstop – někdy doslova, protože mají umírajícího člena rodiny u sebe doma, dokonce i několik let.

NABRAT DECH

„Umřu, řekl mi.“ Paní Anna, atraktivní dáma kolem šedesátky, mi vypráví o svém manželovi. „Tak mu říkám: „Ano, Jiříku, jednou ano, ale ne teď...““ Drží v ruce šálek čaje, v očích se jí lesknou slzy. „Myslím, že se chtěl rozloučit. Že skutečně věděl, že to přichází, a chtěl být do poslední chvíle s námi doma.“

Mobilní hospic rodině pana Jiříka poskytl potřebné vybavení (např. polohovací lůžko), paliativní péči a jeho manželce Anně velkou podporu. „Jsem za to moc vděčná,“ říká Anna, která se teď po třech letech od manželova úmrtí znovu stará o těžce nemocného blízkého – tentokrát o maminku. „Mně teď dělá dobře, že díky té pomoci můžu každou středu nabrat dech a sílu. Zajet si do Prahy, kterou mám pořád tak ráda. Dostat se na chvíli do jiného světa. Bez takové výpomoci bych si ty své chvilky vůbec nemohla dovolit. To bych měla strašné výčitky, že o maminku není postaráno.“

I tak má Anna občas strach, aby se „to“ nestalo zrovna v tom okamžiku, když je pryč. A taky mívá pocity viny. Především, když cítí radost a potěšení při posezení v kavárně

PROČ PEČUJÍCÍ POTŘEBUJÍ PÉČI?

Údajně 80–90 procent dlouhodobé péče probíhá v domácím prostředí. Tvrdí to i Magdaléna Grünbecková, vedoucí Institutu důstojného stárnutí a projektu Pečuj doma. Tzv. neformální pečující jsou tedy podle ní základním pilířem sociálních a zdravotních služeb. „Přitom je jejich prestiž a ohodnocení stále nízké. Pečující se potýkají s řadou zásadních problémů. Nemají například dostatek informací a znalostí týkajících se péče, a jsou na péči sami. Je pro ně obtížné skloubení profesního života s péčí o blízkého. Mnohdy musejí opustit své zaměstnání, a řada z nich se tak dostává na hranu chudoby. Nemají ani čas na vlastní zájmy, na vlastní seberůst a odpočinek, a velmi často se postupně dostávají do sociální izolace a samoty. Řada pečujících se potýká s velkým vyčerpáním, stresem nebo dokonce syndromem vyhoření.“ (citace z rozhovoru z konce minulého roku na portálu **i60.cz**)

s přáteli nebo jen při procházce po městě. Pečující mi někdy říkají, že jim připadá nemístné se bavit, když jejich blízký je na tom tak špatně. Za pocity krátkodobé spokojenosti se někteří stydí. Stud, vina a pochybnosti o tom, zda udělali pro svého milovaného dost a řekli mu vše, co chtěli, bývají nejčastější a mnohdy i nejhůře zpracovatelné emoce, které spolu rozebíráme.

NEUSTÁLE NA TELEFONU

„Volá mi i stokrát za den. Když to nezvednu, tak mě prozvání dál a dál.“

„A co ti pak říká? Co potřebuje?“ „Skoro nic. Jen si stěžuje. Neustále si na něco stěžuje,“ vysvětluje mi pobledlá Bětka chování svojí nemocné maminky. „Dělám pro ni, co je v mých silách... ale stále to není dost. Ségře téměř nevolá, ale když už s ní pak mluví, je na ní mnohem milejší než na mě! To není fér!“

Bětka cítí nespravedlnost a vztek, že se jí za její skutečně velmi náročnou péči nedostává odměny. Touží po laskavém slovu, po pochvale i po uznání od svého okolí. To se jí, jako mnoha jiným pečujícím, nedostává. U některých starších lidí dochází ke konci jejich života ke změně osobnosti. Nejčastěji u těch, kteří trpí demencí nebo Alzheimerem. Některí mívají i sklony k agresi. Když se o takového člověka staráte, a on je na vás ještě nepřijemný, může to ve vás vyvolávat velmi protichůdné pocity – lásku a smutek... i nenávist a vztek. A pokud se k tomu přidají příbuzní s chlácholením „tak si to tak neber“, „to zvládneš, vždyť je to tvoje maminka,“ „musíš být silná,“ mohou se objevit i silné pochybnosti o sobě a pocit vyčlenění a osamocení.

Bětka má oproti své sestře velmi propustné hranice. Maminka je tedy často překračuje. „Když jí řeknu, že jí seženu pečovatelku, tak se tváří kysele. Nechce ani obědy odjinud, že to prý budou blafy. Ale já už takhle dál nemůžu. Vždyť tím i zatěžuju svou dceru! Taký si jí pořád stěžuju a jeden čas jsem jí volala častěji než bylo zdrávo – začínám se podobat své mámě!“ Narušení vztahů s ostatními členy rodiny a následná další frustrace jsou nepřijemnosti, kterým čelí mnoho neformálních pečujících. Někteří pečující se mohou dostat až do izolace, protože přeruší mnoho kontaktů, utlumí své zájmy nebo dokonce odejdou ze zaměstnání. „Už jsem přemýšlela, že dám výpověď v práci, abych se o mámu mohla dál starat. Ale to bych už asi zešlela úplně,“ potvrzuje Bětka.

„Co bys teď potřebovala vůbec nejvíc?“ ptám se klientky, zhroucené v křesle.

„Aby prostě přestala volat, aby byla na mě hodná, aby mi někdy poděkovala, aby ostatní pochopili, jak moc je to náročné...“

„Chápu. A můžeš to nějak ovlivnit ty?“ O to totiž jde především – pečující se často cítí úplně bezmocní, a to v nich vyvolává někdy bezbřehou úzkost až depresi. Zdravotní stav svého blízkého a jeho charakter bývá skutečně mimo jejich zónu kontroly, ale své nastavení, své priority, a svou komunikaci s blízkým obvykle alespoň trochu upravit mohou. Když si toto uvědomí, většinou se jim uleví. Většinou pak ty nastartované změny u nich ovlivní chování i nemocného blízkého.

KRMÍTKA A KVĚTINÁČE

Pan Louka je onkologický pacient. I přes svou nemoc se tento usměvavý sedmdesátník stále stará o Jarušku, svou přítelkyni.

„Ona se Jaruška zlepšila od té doby, co sem jezdí lidé z hospice. Mě neposlouchá, ale je ano. Konečně sní to, co dostane na talíř, takže i trošku přibrala. Ale pořád má taky radost, když jí přivezu kousek malinovýho dortu nebo rozmrazím jahody a dám jí na ně šlehačku. To jí hrozně chutná,“ vysvětluje pan Louka. Uznání za svou péči o paní Jarušku odmítá. Nechce to rozebírat. Ale když mu pochválím jeho výrobky ze dřeva, je ohromně potěšený a dokázal by o nich mluvit celé hodiny. Sám si na trakaři přivezl spousty větví a menších kmenů, a z nich teď ve své dílně vyřezává originální květináče a ptačí budky. Je to jeho vášeň a taky efektivní únik z náročnější reality. I díky tomu péči zvládá

CO SE DĚJE V HLAVÁCH PEČUJÍCÍCH

Velmi zjednodušeně lze říct, že existují dvě hlavní skupiny pečujících: Lidé, kteří při péči o blízkou osobu stále vnímají i svůj příběh, své potřeby a své pocity, a díky tomu dokáží přijmout pomoc. Ať už od jiných rodinných příslušníků nebo od profesionálů – zdravotníků, pečovatelů, sociálních pracovníků, psychologů a koučů. Tito lidé o svých pocitech dokáží mluvit a nepotlačují je. Bývají unavení, ale zpravidla necítí tolik bezmoci. Do druhé skupiny bych zařadila ty, kteří se péčí o blízkého z nejrůznějších důvodů úplně odevzdali. Svůj příběh, své potřeby a pocity potlačují. Na své negativní a rozporuplné emoce se zlobí, a kladou tím na sebe druhotný tlak. I proto bývají vyčerpaní, takže je i často doprovází frustrace, bezmoc, pochybnosti, výčitky a vztek. Pomoc by moc potřebovali, ale její vyhledání je pro ně symbolem „nezvládání a slabosti“. Trojici emocí v sobě zpravidla mají lidé z obou skupin – lásku, únavu a bolest.

s klidnou hlavou. Zachoval si něco svého, má z čeho se těšit, a za co dostávat pochvalu od jiných... A taky mu velmi pomáhá to, že nakonec uznal, že je v pořádku říct si o pomoc. Není v tom sám, není to celé jen na něm a je to tak stále „pan Louka, který pečuje“... ne „pečovatel pan Louka“. V tom je velký rozdíl.

SENDVIČOVÁ GENERACE

„Potřebovala bych se naklonovat! Vážně. Tohle se nedá! Lítám mezi dcerkou, která je fyzicky hendikepovaná, potřebuje pravidelnou pomoc. A pak je tu šestadevadesátiletá babička, která je sice stará a už jí to tolik nemyslí, ale vlastně není vážně nemocná, neumírá..., takže nám ji nikde nechtějí vzít. A do toho všeho mi nedávno volal táta, že má rakovinu!“

Čtyřicetiletá PR manažerka Hanka ze sebe chrlí, co všechno teď prožívá, usmívá se u toho, ale ruce se jí klepou. Úsměv je jen ochranná maska, pod kterou se ve skutečnosti skrývá obrovská únava, úzkost, frustrace a pocity nejistoty. Hanka se neustále potýká s nedostatkem informací. Zpočátku to všechno byl šok. Vůbec netušila, na co má nárok, kam se obrátit o pečovatelskou nebo finanční pomoc. A protože se situace s babičkou každým týdnem mění, tak musí často vyhledávat nové kontakty a nové možnosti.

Hanka je typickým příkladem fenoménu někdy nazývaného „sendvičová generace“. Je to pracující maminka dětí, které ji ještě intenzivně potřebují. K tomu se stará o stárnoucí babičku a poskytuje podporu i nemocnému tatínkovi. Hanka je jakoby

uzavřená mezi dětmi a staršími členy rodiny (jako šunka mezi dvěma tousty). Skloubit osobní a pracovní život s péčí o děti a své nemocné blízké vyžaduje ohromné množství energie a odříkání.

Bez nadsázky lze říct, že Hanka je na prahu tzv. syndromu vyhoření. Ten je u pečujících a lidí v pomáhacích profesích častější než u jiných skupin. Je tedy asi zcela pochopitelné, proč by se Hanka chtěla naklonovat. Podobnou touhu má možná více lidí, kteří o někoho pečují. Hluboce před nimi smekám! ■

CO PEČUJÍCÍM MŮŽE POMOCI

Dovolit si myšlenku, že je v pořádku říct si o pomoc. Dovolit si mít jakékoliv pocity, mluvit o nich a sdílet je. Dovolit si chvilku pro sebe, své potřeby a pro své zájmy. Dovolit si pojmenovat, co všechno mám pod kontrolou, a co je už mimo můj dosah. Dovolit si radovat se, bavit se, cítit se alespoň občas šťastný. Dovolit si využít psychologické a sociální poradenství! Dovolit si žít dál...

Autorka je koučka (www.lazakova.cz). Mimo jiné spolupracuje s organizací MILA, která se snaží zajistit lepší podmínky pro lidi v pečovatelské profesi (www.mila.je).

Na jaře letošního roku se statisíce obyvatel České republiky zapojily do pomoci napadené Ukrajině. Způsobů bylo mnoho: někteří se hned v prvních hodinách po vypuknutí konfliktu vydali na ukrajinské hranice, aby odtamtud přivezli první uprchlíky. Další darují peníze nebo hmotnou pomoc, vyrábějí neprůstřelné vesty, poskytují Ukrajincům ubytování ve svých domovech, pomáhají přijíždějícím jako dobrovolníci na nádražích, jako učitelé a pedagogičtí asistenti přijímají ukrajinské děti do svých tříd, jako filantropové či lidé v čele velkých nadací organizují komplexnější pomoc pro integraci Ukrajinců v naší společnosti.

Všechny tyto altruistické počiny mají jedno společné: kdesi v koutku duše přinášejí uspokojení a potěšení i nám samotným. Děláme to i proto, abychom zůstali lidmi, jakými chceme být, abychom si uchovali víru v sebe a v naši společnost.

Psychologické výzkumy ukazují, že existuje výrazná korelace mezi charitativní a dobrovolnickou pomocí a pocitem duševní pohody. „Když děláme něco sami pro sebe, pozitivní emoce z této zkušenosti jsou prchavější. Závisejí na vnějších okolnostech,“ vysvětluje neurovědec Richard Davidson, zakladatel Center for Healthy Minds na univerzitě ve Wisconsinu. „Ale když děláme něco dobrého pro druhé, pozitivní emoce, které z toho plynou, jsou trvalejší, přinášejí nám uspokojení po delší dobu.“

Pomoc druhým, ať už v podobě darování peněz nebo filantropické či dobrovolnické práce, nám dodává pocit smysluplnosti a stimuluje v mozku centra odměny, čímž probouzí pozitivní pocity a také zvyšuje sebevědomí. Dodává nám vědomí, že situaci umíme zvládnout, že máme svůj život alespoň zčásti pod kontrolou. Zároveň pomáhá redukovat pocit osamělosti. Průzkumy ukazují, že 68 % procent lidí, kteří se věnují dobrovolnické práci, pocituje díky tomu méně samoty a izolace, což má pozitivní vliv na jejich duševní pohodu. Platí to zejména pro seniory, ale překvapivě také pro teenagery a mladé lidi do 24 let. Kromě toho, že dobrovolnická práce se obvykle odehrává mezi lidmi, nás také utvrzuje v pocitu, že – doslova i obrazně – nejsme na světě sami.

Darovat a pomáhat se zkrátka vyplácí, protože náš život je díky tomu šťastnější.

Ten, kdo pomáhá druhým, pomáhá i sám sobě.

Díky, že pomáháte.

Barbora Šťastná, editorka magazínu Umění darovat speciál





NADACE VIA

VIA CLARITA