



# Charita

Časopis Slovenskej katolíckej charity



95 ROKOV POMOCI

ČÍSLO 1 // ROČNÍK XXX. // MÁJ 2022



- 4 ROZHOVOR S MIROSLAVOM DZURECHOM**  
"Ako veriaci môžeme byť hrdí"

- 7 VÝROČIE CHARITY**  
Oslavujeme 95 rokov pomoci

- 8 AKTUALITY**

- 11 BLOG CHARITY**

- 12 ZBIERKA ŠKOLSKÝCH POMÔCOK**  
Podporili sme talent a vzdelanie detí

- 14 PORADENSTVO OSOBNÝ BANKROT**  
Osobný bankrot pomáha ľuďom začať odznova

- 16 SLUŽBA DENNÝ STACIONÁR**  
Predsudok, ktorý škodí! Stacionár nie je miestom odloženia

- 17 MOJA CHARITA**

- 21 SLUŽBA POMOC ŽENÁM**  
Nové zariadenie pre ženy: Keď začne piť mama, je to zlé pre celú rodinu

- 22 ROZHOVOR S ANTONOM FRIČOM**  
Navštívil Buču a pomáha, aj keď vlna pomoci ustala

- 25 HUMANITÁRNA POMOC PRE UKRAJINU**  
Utečenci nám dôverujú, na Ukrajinu vysielame tony pomoci

- 26 PROJEKT ADOPCIA NA DIALKU®**  
Prvé dni vojny na Ukrajine

- 28 PROJEKT HUMANTITÁRNA POMOC**  
O sociálnej práci ukrajinskej charity: Pomoc neutícha, ani keď padajú bomby

- 29 PROJEKT ADOPCIA NA DIALKU®**  
Adopcia na dialku® začala pomáhať na Kube

- 30 PRÍBEHY POMOCI HOUSING FIRST**  
Hrozila im ulica. Bezpečné bývanie získali na 2 roky

- 33 ROZHOVOR S ALENOU KUBEŠ**  
Väčšia pomoc pre pacienta: Charita prináša kurzy pre ošetrojúcich a ich seniorov



Jednotlivé diecézne, arcidiecézne a eparchiálne charity poskytujú charitatívne, sociálne, zdravotnícke a výchovnozdéľavacie služby ľuďom v núdzi bez ohľadu na rasu, národnosť, vierovyznanie a politické zmýšľanie. Pre viac informácií: [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk)

## Adresár SKCH

### Arcidiecézna charita Košice

Adresa: Bočná 2, 040 01 Košice  
Tel.: 055-6255 317, Fax: 055-6255 328  
E-mail: [adch-ke@charita-ke.sk](mailto:adch-ke@charita-ke.sk) [www.charita-ke.sk](http://www.charita-ke.sk)  
IBAN SK52 7500 0000 0005 1302 6193, ČSOB

### Bratislavská arcidiecézna charita

Adresa: Krasinského 6,  
821 04 Bratislava  
Tel.: 02-442 50 374  
E-mail: [charitaba@charitaba.sk](mailto:charitaba@charitaba.sk)  
[www.charitaba.sk](http://www.charitaba.sk)  
IBAN SK92 3100 0000 0040 1007 8918  
Prima banka

### Diecézna charita Banská Bystrica

Adresa: Tibora Andrašovana 44,  
974 01 Banská Bystrica  
Tel.: 048-472 0272, Fax.: 048-472 0271  
E-mail: [charitabb@charitabb.sk](mailto:charitabb@charitabb.sk)  
[www.charitabb.sk](http://www.charitabb.sk)  
IBAN SK23 0200 0000 0007 3684 1312, VÚB

### Diecézna charita Nitra

Adresa: Samova 4, 949 01 Nitra  
Tel.: 037-7721 792, Fax: 037-772 1798  
E-mail: [sekretariat@charitanitra.sk](mailto:sekretariat@charitanitra.sk)  
[www.charitanitra.sk](http://www.charitanitra.sk)  
IBAN SK42 0200 0000 0006 9194 3162, VÚB

### Diecézna charita Rožňava

Adresa: Kósu-Schoppera 141/22,  
048 01 Rožňava  
Tel.: 058-7326415  
E-mail: [dchrv.sekretariat@gmail.com](mailto:dchrv.sekretariat@gmail.com)  
[www.charitaroznava.sk](http://www.charitaroznava.sk)  
IBAN SK92 0200 0000 0000 1813 7582, VÚB

### Diecézna charita Žilina

Adresa: Predmestská 12, 010 01 Žilina  
Korešpond. adresa: Vysokoškolských 1758/3, 010 01 Žilina  
Tel., fax: 041-723 1234,  
E-mail: [charitaza@gmail.com](mailto:charitaza@gmail.com)  
[www.charitaza.sk](http://www.charitaza.sk)  
IBAN SK31 0900 0000 0004 2470 2305  
Slovenská sporiteľňa

### Gréckokatolícka eparchiálna charita Košice

Adresa: Dominikánske nám. 2/A, 040 01 Košice  
Tel.: 055-6259 454  
E-mail: [eparchialnacharitakosice@gmail.com](mailto:eparchialnacharitakosice@gmail.com)  
[charita.grkatke.sk](mailto:charita.grkatke.sk)  
IBAN SK77 3100 0000 0043 5022 8409  
Prima banka

### Gréckokatolícka charita Prešov

Adresa: Hlavná 2, 080 01 Prešov  
Tel.: 051-7723 970, Fax: 051-7723 970  
E-mail: [gkcharita@gkcharita-po.sk](mailto:gkcharita@gkcharita-po.sk)  
[www.gkcharita-po.sk](http://www.gkcharita-po.sk)  
IBAN SK18 7500 0000 0040 0842 5976, ČSOB

### Sekretariát Slovenskej katolíckej charity

Adresa: Kapitulská 18,  
814 15 Bratislava  
Tel.: 02-5443 1506, 5443 2503  
E-mail: [sekretariat@charita.sk](mailto:sekretariat@charita.sk)  
[www.charita.sk](http://www.charita.sk)  
IBAN SK37 0900 0000 0001 7687 5345  
Slovenská sporiteľňa

### Spišská katolícka charita

Adresa: Slovenská 30,  
052 01 Spišská Nová Ves  
Tel.: 053-4424 500, Fax: 053-4424 500  
E-mail: [caritas@caritas.sk](mailto:caritas@caritas.sk)  
[www.caritas.sk](http://www.caritas.sk)  
IBAN SK28 0200 0000 0000 2963 4592, VÚB

### Trnavská arcidiecézna charita

Adresa: Hlavná 43, 917 01 Trnava  
Tel.: 033-5511 396, Fax: 033-5511 397  
E-mail: [sekretariat@charitatt.sk](mailto:sekretariat@charitatt.sk) [www.charitatt.sk](http://www.charitatt.sk)  
IBAN SK71 7500 0000 0040 0829 7855, ČSOB



## 95 rokov Slovenskej katolíckej charity

Začiatkom roka sme oslávili krásne jubileum – 95 rokov vzniku našej organizácie.

Za toto obdobie prešlo našimi rukami a rukami našich kolegov desaťtisíce klientov a prijímateľov pomoci. V súčasnosti sa po celom Slovensku staráme o viac ako 23 000 núdznych v 345 zariadeniach zameraných na seniorov, zdravotne znevýhodnených, rodičov samoživiteľov, deti či ľudí bez domova. Túto záslužnú prácu môžeme vykonávať aj vďaka Vám – našim podporovateľom.

Obrovskú vlnu podpory a solidarity ste ukázali aj v uplynulých mesiacoch, kedy bol ústrednou témou našich životov vojnový konflikt na Ukrajine a starostlivosť o ľudí utekajúcich pred vojnou. Opäť sme sa všetci zomkli, pomáhali na hraničných priechodoch, kde bola charita prvou organizáciou poskytujúcou pomoc. Organizovali sme materiálne a potravinové zbierky a posielali humanitárne konvoje na Ukrajinu. A za to všetko Vám patrí úprimne **ĎAKUJEME!**

Aby to však nebolo len o témach smutných, ktoré sú súčasťou života, v oslavách nášho jubilea chceme pokračovať aj naďalej.

V júni začína **Národný týždeň charity**, kedy Vám prostredníctvom aktivít v 10 diecéznych, arcidiecéznych a eparchiálnych charitách ukážeme naše služby, projekty a pomoc núdznym.

Vzápätí spúšťame 13. ročník populárnej **Zbierky školských pomôcok**, ktorá je rozšírená aj o sociálne štipendium. Všetky informácie nájdete na našich webových stránkach [www.charita.sk](http://www.charita.sk) a [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk).

Prajem Vám krásne leto a prázdniny plné nezabudnuteľných zážitkov!

**Monika Molnárová**  
manažérka pre komunikáciu a PR





M. Dzurech (v strede) s kolegami z Trnavskej arcidiecéznej charity, ktorej bol riaditeľom deväť rokov.

## “Ako veriaci môžeme byť hrdí”

Na pozíciu generálneho sekretára Slovenskej katolíckej charity nastúpil 1. marca tohto roku. Len pár dní po tom, ako vypukla vojna na Ukrajine, a po dvoch rokoch trvajúcej pandémie, kvôli ktorej je mnoho ľudí v núdzi.

Aktuálne výzvy, pred ktorými ako spoločnosť stojíme, bude Slovenská katolícka charita (SKCH) zdolať s novým generálnym sekretárom na čele. Miroslav Dzurech má za sebou deväť rokov praxe v pomáhaní ako riaditeľ Trnavskej arcidiecéznej charity. Čomu sa za tie roky priučil? V rozhovore hovorí o neschopnosti ďakovať, aj o blízkosti, ktorá je cennejšia než vecné dary. A nakoniec o pomoci, ktorej súčasťou môže byť každý z nás.

### Ako hodnotíte prvé dni na novej pozícii?

Okolnosti, za ktorých som pozíciu preberal, boli mimoriadne dramatické. Slovenská katolícka charita má množstvo aktivít, projektov, služieb a v dňoch prebratia zodpovednosti sa k týmto úlohám pridal aktuálny problém s konfliktom na Ukrajine. Práve tieto úlohy ma posledné mesiace naplno zamestnali. Dnes sa už dokážeme venovať nielen úlohám dňa, ale aj systémovým nastaveniam SKCH do budúcnosti. Teším sa, že výzvy, ktoré sú pred nami, sme odhodlaní s kolegami riešiť.

### Deväť rokov ste pôsili ako riaditeľ Trnavskej arcidiecéznej charity. Máte obľúbený projekt, ku ktorému sa radi vraciate?

Žijeme v krajine, kde by ľudia mohli a mali mať možnosť žiť dôstojne. Napriek tomu navštevujeme domácnosti, ktoré sa tak označiť nedajú, kde ľudia žijú v dramatickej sociálnej situácii a nie sú schopní – z rôznych dôvodov a nie vždy vlastnou vinou – postarať sa o rodinu. V

Trnave sme niekoľko rokov budovali projekt Sieť pomoci ako jednu z našich aktivít, ktorá dopomáha ľuďom žiť dôstojnejší život.

### Na dvere nám však zaklope množstvo ľudí a nie každému sa dá povedať áno. Ako vyberáte ľudí, ktorým pomôžete?

Nie každý je schopný a disponibilný prísť a zaklopať nám na dvere. Dlhú dobu sme preto budovali mechanizmy, aby sme sa o núdznych dozvedeli, a to tým spôsobom, že nám o nich povie niekto, koho nazývame príhovorcami. Ten niekto má otvorené oči a široké srdce a vidí núdzu svojho suseda. Povie nám, že je tu mamička s tromi deťmi, zomrel im otec, na krku

**„Žijeme v krajine, kde by ľudia mohli a mali mať možnosť žiť dôstojne. Napriek tomu navštevujeme domácnosti, ktoré sa tak označiť nedajú.“**

hypotéka... Zároveň je to istý stupeň overenia, lebo medzi prihovorcami sú ľudia ako učitelia, farári, starostovia alebo sociálni pracovníci z obecného úradu. My potom kontaktujeme človeka, za ktorého sa prihovorili, overíme jeho situáciu a identifikujeme jeho potreby. Ak ide o rodinu, ktorá si nemôže sama zaobstarat práčku, zverejníme o tom informáciu do našej siete a požiadame verejnosť o podporu. Do týždňa, dvoch sa nájde, čo rodina potrebuje, a my to dopravíme tam, kde býva. Najkrajšou odmenou pre mňa je, keď sa ten človek opýta, prečo to robíme. Môžeme mu autenticky povedať, že sme inšpirovaní evanjeliom, a tak prejavujeme našu vieru v skutkoch.

## V januári sme oslávili 95 rokov fungovania SKCH na Slovensku. Aké výzvy vidíte aktuálne pred charitou?

Charity na Slovensku sa od 90. rokov rozvíjali podľa vlastných možností a potrieb okolia predovšetkým v oblasti poskytovania sociálnych služieb. Tento priestor vzhľadom na obmedzené množstvo zdrojov, ktoré spoločnosť vyčleňuje na sociálne služby, je do veľkej miery už vyčerpaný. Aby sme boli schopní poskytovať ďalšie sociálne služby, potrebujeme dodatočné finančné zdroje. Kde však vidím priestor na rast, je dobrovoľníctvo. Charita má veľký potenciál stať sa lídrom v tejto oblasti. Existuje množstvo farských charít po celom Slovensku, kde stovky dobrovoľníkov slúžia hodiny v pomoci iným ľuďom a som presvedčený, že takto prítomní môžeme byť v každej obci na Slovensku. To nám dá priestor dozvedieť sa o ľuďoch v núdzi, o ktorých sme doteraz nevedeli. V spoločnom úsilí, hoc po kvapkách, budú konať dobro a keď sa tie kvapky spoja, vytvorí more dobra.

**Jednou z prekážok je to, že ľudia vnímajú charitu skreslene. Napríklad si myslia, že v charite pracujú len rehoľné sestry. Akú rolu má viera v charite dnes a je vôbec potrebná pre dobrovoľníctvo?**

O charite koluje viacero mýtov. V Trnave sme voči tomu bojovali a doteraz robíme kroky, aby sme niektoré z mýtov vyvracali. Na to, že som z charity, ľudia reagujú, že to je skvelé, lebo doma majú skriňu plnú šiat. Rovnako nás spájajú s tým, že isté obdobie bol väčší počet rádových sestier, ktoré pôsobili v charite, kdežto vývojom doby je situácia odlišná a v drvivej väčšine sú naši zamestnanci laici. Čaká nás ešte veľa práce, aby nás verejnosť poznala v pravom svetle. A aká je dôležitosť viery v našej službe? Sme katolíckou charitou, čo už samo osebe nám dáva identitu. Nie je však nevyhnutné, aby každý pracovník bol praktizujúci kresťan. Dôležité je, aby pracovníci charity prijali a žili hodnoty charity. Ľudia majú rôzne úprimné motivácie konať dobro a my sa len tešíme každému, kto chce tak konať pod hlavičkou charity.

**Pomáhame ľuďom, ktorí sú do nejakej miery zraniteľní: deti, ľudia s hendikepom, v seniorskom veku, chorí, zomierajúci. Nie je práve aj viera zárukou, že u nás nájdú bezpečné miesto?**

Verím, že vnútorná komunikácia smerom k pracovníkom charity motivuje k tomu, aby boli láskaví a sprítomňovali Božiu lásku na zemi. Častokrát naše služby pôsobia v hraničných životných situáciách. Napríklad v hospicioch, kde klientov máme možnosť sprevádzať na konci ich pozemskej púti, je mimoriadne prínosné byť aj duchovnou oporou. Je to len ponuka z našej strany, pretože ľudia, ktorí k nám prichádzajú, nemusia byť praktizujúci veriaci. Z našej skúsenosti však vieme, že na sklonku života nehodnotíme materiálne otázky, ale vzťahy a naše hodnoty, a to všetko s odkazom na to, čo bude po smrti.



Prezident SR Andrej Kiska na návšteve v dielni sv. Heleny pri Trnavskej arcidiecéznej charite.

## Ako funguje financovanie SKCH a diecéznych charít? Akú podporu nám poskytuje cirkev?

Sociálne služby sú financované zo zákona podľa druhu danej služby z rôznych zdrojov, z ministerstva, samosprávneho kraja alebo miestnej samosprávy. Treba však povedať, že toto financovanie je počas ostatných desaťročí nedostatočné. Všeobecne sú sociálne služby na Slovensku nedofinancované. Bez podpory z diecéz by sme ich nezvládli realizovať.

Poskytujeme tiež rôzne zdravotné služby, ktoré sú zas financované zo zdravotných poisťovní – a to rovnako nedostatočne. Pre ne musíme hľadať neverejné zdroje, teda nadácie, donorov, granty, či organizovať zbierky, aby sme pokryli ich náklady. Dovolím si povedať, že katolícka cirkev na Slovensku je najväčším neverejným poskytovateľom služieb núdznym. Na to môžeme byť ako veriaci hrdí pre objem a kvalitu služieb, ktorú charita na Slovensku vykonáva.

---

*„Pre mňa je úplne prirodzené povedať, že my všetci sme cirkev.“*

---

## Dostávame však otázky, prečo pýtame peniaze od ľudí a prostriedky nám nedáva cirkev. Je to tak?

Cirkev nám z vlastných zdrojov a podľa svojich možností finančne pomáha v prevádzke mnohých našich aktivít, aby sme mohli slúžiť ľuďom odkázaným na pomoc. Tí, čo kladú takúto otázku, majú často na mysli hierarchickú cirkev v štruktúrálnej podobe, ale pre mňa je úplne prirodzené povedať, že my všetci sme cirkev. Aj ja som súčasťou cirkvi, už v dobe, keď som bol malý miništrant, potom aktívny veriaci a dnes pracujúci v charitnej službe. Práve katolícka cirkev prostredníctvom svojej charity na Slovensku je tá, ktorá objektívne najrozsiahlejšie slúži ľuďom odkázaným na pomoc.

Nie je našou úlohou ako cirkevnej organizácie poskytnúť našu odbornosť aj kňazom, aby vedeli vhodne reagovať v konkrétnych prípadoch – napríklad domáceho násillia? Neziskové organizácie pomáhajúce ženám sa stretávajú s tým, že kňaz žene pomôže, ale aj s prípadmi nepochopenia situácie z jeho strany.

Kňazi sú svojím vzdelaním a praxou často schopní a kompetentní pomocť ľuďom v ich problémoch. Ako v každom spoločenstve aj medzi kňazmi sú takí, ktorým je podporou naše odborné poradenstvo. Zároveň treba povedať, že už cez spomínané farské charity prinášame sociálne aktivity priamo do farností a práca našich sociálnych pracovníkov je v konkrétnych prípadoch ľuďom

v núdzi priblížená aj prostredníctvom správcov farností. Táto oblasť je však neustálou výzvou pre charitu a určite je to priestor na rozvoj a napredovanie. Tak ako je charita v sociálnej oblasti predĺženou rukou cirkvi, rovnako je nám cirkev oporou v našich aktivitách.



**Pomoc musí byť citlivá a profesionálna, inak vytvára ľudí od nej závislých. Máme v charite princípy, ako pomáhať?**

Veľmi nás teší, ak je naša pomoc mostom k tomu, aby si človek dokázal pomáhať sám a niešť zodpovednosť za svoj život. Avšak napriek snahe sme svedkami prípadov, ktoré naša pomoc nezmení. Dôležité ale je, aby bola pomoc vykonávaná láskavo, aby ľuďom priniesla dôstojnosť a vieru, že ich situácia sa môže zmeniť, že majú svoju hodnotu a blížnych. Často som chodieval do rodín, ktoré trpeli materiálnou núdzou. Priniesli sme im práčku, chladničku či iné zariadenie, no oni neboli schopní ďakovať alebo vôbec prejavíť spontánnu radosť. Naozaj ocenili až to, keď sme sa zastavili, sadli si u ich doma a strávili s nimi čas. To pre nich znamenalo viac než veci, ktoré sme im doniesli.

**Nie je to práve preto, že ich „každodenným chlebom“ býva odmietnutie? A že sú prekvapení, keď im chce niekto naozaj pomôcť?**

Áno, sú to ľudia, ktorých označujeme ako spoločensky vylúčených. To so sebou prináša množstvo predsudkov. Spoločnosť ich na ktoromkoľvek mieste odsudzuje, sú odstrkovaní, nepochválení, nezažívajú uznanie. To spôsobuje, že sú v stave, kedy nie sú schopní ďakovať, ale veľmi vďační, keď s nimi rozprávate dôstojne a seberovne. Zároveň to obohacuje obe strany.

**Napadá vás príklad pomoci, ktorý je pre vás niečím osobným?**

Mali sme klientku, ktorá žila na ulici. Stratila všetky vzťahy v rodine a priateľov. Našťastie, začala navštevovať naše nízkoprahové denné centrum dostatočne zavčasu a stala sa predajkyňou pouličného časopisu. Robila to tak úspešne, že s našou podporou, dodávaním sebavedomia a ukotvenia, že kamsi patrí, dokázala postupne financovať vlastný podnik a žiť dôstojne ako každý iný občan. náš vzťah bol profesionálny, ale zároveň osobný, pretože sme poznali jej životný príbeh. Boli sme jej oporou v partnerskom postavení, a tak sme zachovávali jej dôstojnosť.

**Charita vystupuje apoliticky, ale nemali by sme viac vstupovať do verejnej debaty a ohradzovať sa voči dezinformáciám, ktoré ovplyvňujú našu spoločnosť? Nemení sa úloha charity?**

Charita bude vždy apolitická, pretože pred očami máme predovšetkým človeka v núdzi a tomuto človeku sa snažíme pomôcť. To sa deje v rôznom spoločensko-politickom usporiadaní. Iste, je prostredie, ktoré je viac nápomocné našej snahe, a prostredie, ktoré je tomu naklonené menej, ale ak máme núdzneho na prvom mieste, sme apolitický. Tak je to aj v konflikte na Ukrajine. Mohli by sme hľadať vinníkov a individuálne máme svoje postoje, ale ako organizácia ich nevyjadrujeme.

Niečo podobné je, keď sa nás ľudia pýtajú, prečo pomáhame ľuďom bez domova, veď si za to môžu sami. Ak však idem okolo autonehody, nepoviem „sám si za to môžeš, nedával si pozor“ a neodídem bez poskytnutia pomoci. Rovnako ani v charite nehľadáme dôvod, prečo človek „havaroval“. Áno, neskôr pri opakovanej pomoci sa pýtame, kde je príčina, podme ju odstrániť, aby si bol schopný postaviť sa na vlastné nohy. Ale v prvom momente nehľadáme jeho vinu a spolupodiel na nešťastí. Vidíme jeho potrebu a nasadzujeme sa v umenšovaní jeho núdze. A v tomto zmysle je to aj odpoveď, prečo dokážeme byť apolitický. Riešime potreby konkrétneho človeka, bez ohľadu na to, aké sú jeho väzby, názory, presvedčenia.

**Aktuálnou témou je vojna na Ukrajine. Ako bude pokračovať pomoc charity?**

Charita organizuje materiálnu a liekovú pomoc v bezprecedentných objemoch. Sme určite lídrami v pomoci, ktorá smeruje na Ukrajinu, a na Slovensku sme súčasťou mnohých integračných procesov. Pre prichádzajúcich vytvárame prostredie na ich prijatie. Využívame pritom sieť stredísk, ktoré majú diecézne charity po celom Slovensku, a sieť špecializovaných sociálnych poradcov, ktorí riešia praktické problémy utečencov. V týchto dňoch otvárame ďalších 25 kontaktných a komunitno-vzdelávacích pracovísk so sociálnym poradenstvom a príkladom lokálnej

pomoci je tiež naša sieť farských charít, ktoré pracujú na komunitnej úrovni a ktoré zapájame do rôznych aktivít na podporu integrácie ľudí utekajúcich pred vojnou.

**Otázka na záver: Čo je podľa vás základným poslaním charity?**

Charita má vo svojom mottle „blízko pri človeku.“ Či sú to zdravotne hendikepovaní, sociálne vylúčení, ľudia bez domova, ľudia v seniorskom veku odkázaní na pomoc iných, alebo chorí a zomierajúci, to všetko sú skupiny ľudí, ktorým chceme byť nablízku a chceme im slúžiť.

**Monika Čopíková**

Slovenská katolícka charita

foto: archív TACH





## Oslavujeme 95 rokov pomoci

V januári tohto roku oslávila Slovenská katolícka charita 95. výročie svojej činnosti. Pripomeňme si pri tej príležitosti jej históriu. Je dôležité ju poznať, pretože je úzko spätá s históriou pomoci na Slovensku.

### Takí sme boli

Presne pred deväťdesiatimi piatimi rokmi sa začala písať história najväčšej charitatívnej organizácie na Slovensku. Slovenská katolícka charita (SKCH) vznikla v roku 1927 na požiadavku pápeža Pia XI. Cirkev už v tej dobe na seba viazala okrem duchovnej aj sociálnu, zdravotnú a výchovno-vzdelávaciu starostlivosť, a práve charita mala odbremeniť kňazov, dať pomoci organizačnú štruktúru a vnášať evanjelium lásky z Biblie medzi ľudí. „História charity sa v mnohom prelína s dejinami ústavnej a sociálnej starostlivosti. Hoci sme na to mnohí zabudli, bola to práve cirkev, ktorá sa v minulosti starala o núdznych, zriaďovala školy, internáty, sirotince, starobince, ozdravovne a iné charitatívne zariadenia,“ povedal dnes už bývalý generálny sekretár SKCH Erich Hulman pri príležitosti 95. výročia založenia charity.

Charita vždy pomáhala. V čase vojny a bezprostredne po nej utečencom a deťom, ktorí prišli o rodičov, hladujúcim, pátrala po nezvestných z vojny, starala sa o hendikepovaných a umiestňovala ich do odborných ústavov. Zdravotné poradne, zubné ambulancie pre deti, materské školy, sirotince či útulky pre chudobných a nezamestnaných, ktoré charita založila, boli však po februárovom prevrate v roku 1948 poštátnené a vyvlastnené z rúk cirkvi, pretože komunistický režim považoval cirkev za ideologického nepriateľa. Charita mohla spravovať len domovy, v ktorých boli internovaní rehoľníci, rehoľníčky a kňazi vyššieho veku zo zrušených kláštorov. Nový režim popieral existenciu nezamestnaných či hendikepovaných. Napriek tomu vznikali v radoch charity ostrovy odporu a sústreďovanej pomoci pre núdznych.

Až Nežná revolúcia v roku 1989 umožnili opätovný rozvoj charitného diela. Svet sa vracal do normálu. V roku 1991 rozhodla Konferencia biskupov Slovenska o obnovení činnosti charity v diecézach a postupne vznikali jednotlivé diecézne charity so sídlom v Bratislave, Trnave, Nitre, Žiline, Banskej Bystrici, Rožňave, Spišskej Novej Vsi,



Charita vždy stála pri deťoch, chorých, chudobných, alebo inak zraniteľných.

Prešove a Košiciach. V roku 1995 sa diecézne charity právne osamostatnili a v súčasnosti tvoria konfederáciu 10 rovnoprávných členov združených v Slovenskej katolíckej charite. Prostredníctvom 345 zariadení a služieb na Slovensku a desiatok projektov v zahraničí pomáhajú ročne približne 23-tisíc ľuďom v núdzi.

Podľa slov pápeža Františka chudobných budeme mať vždy medzi sebou, no v ich prítomnosti sa môžeme učiť podeliť sa s darmi, ktoré sme dostali. A to je dar pre nás. Ako povedal Erich Hulman, „žijeme toľkými životmi, koľkým ľuďom naozaj pomôžeme, a tento odkaz ostáva aktuálny aj dnes.“

**Monika Čopíková**  
Slovenská katolícka charita  
foto: archív SKCH

## Vyšla prípadová štúdia o iniciatíve 'Spolu pre Etiópiu', v ktorej pomáhali aj darcovia charity

Dlhoročný turbulentný politický vývin v Etiópii sa pred dvoma rokmi pretavil do etnicky podmieneného násilia a následnej humanitárnej katastrofy v regióne Tigráj. Päť slovenských mimovládnych organizácií (eRko – Dobrá novina, Nadácia Integra, SAVIO, Mary's Meals Slovensko a Slovenská katolícka charita) s podporou platformy Ambrela zareagovalo založením iniciatívy 'Spolu pre Etiópiu' v marci 2021. Tá mala formu osvetovej kampane a verejnej zbierky na pomoc núdznemu etiópskemu ľudu. Teraz Ambrela vydala prípadovú štúdiu, ktorá opisuje **pozadie vzniku iniciatívy v SR a aktivity, ktoré sa za rok konfliktu podarili slovenským charitatívnym organizáciám v tigrájskom teréne urobiť**. Publikácia tiež analyzuje odozvu médií, partnerov a verejnosti. Spísané postrehy a odporúčania sa týkajú advokácie, propagácie pomoci a fundraisingu pre budúce intervencie v najbližšej humanitárnej kríze. Celý dokument s názvom *'Osvetová a fundraisingová kampaň 'Spolu pre Etiópiu' ako reakcia slovenských mimovládnych organizácií na konflikt v regióne Tigráj'* vznikol s podporou EÚ cez program DEAR a SR pod značkou SlovakAid. Možno si ho prečítať na: [www.tvaremigracie.ambrela.org](http://www.tvaremigracie.ambrela.org)

Text a foto: Platforma rozvojových organizácií – Ambrela



Anna našla v centre všetko, čo dieťa očakáva od rodičov, Unna, Uganda, 2021

## Natočili sme film s príbehmi pomoci v Afrike

Film sa volá **Príbehy z krabičky** a **pozrieť si ho môžete na [www.postnakrabicka.sk](http://www.postnakrabicka.sk)**. Svoje životné príbehy v ňom rozprávajú deti a dospelí z Ugandy, ktorým sme spolu cez zbierku Pôstna krabička zmenili život. Hlavnou postavou dokumentu je stredoškôlka Anna Bena Alum, ktorá po matkinej smrti našla nový domov v charitnom centre Gift of Love pre deti s HIV na severe Ugandy. Tento rok bola tvárou Pôstnej krabičky. Sama je dôkazom, že s ochorením HIV je možné žiť plnohodnotný život. Už ako 9-ročná sa dokázala vyrovnáť s neznalosťou miestneho jazyka. Pred príchodom do centra jej hrozilo, že sa nebude môcť vzdelávať, no dnes má v celoštátnych skúškach najlepšie výsledky v histórii školy a túži sa stať kardiologičkou. Okrem Anny vo filme vystupujú ďalšie 3 deti, ktoré boli v minulosti na Pôstnej krabičke, zamestnanci centra, krajčírka Betty, mamička z farmárskej skupiny Dominica, majster tesárskej dielne Christopher a ďalší, ktorým charita pomohla.

Ak by ste chceli zorganizovať premietanie filmu vo vašej farnosti, spoločenstve alebo komunite, kontaktujte nás na [postnakrabicka@charita.sk](mailto:postnakrabicka@charita.sk).

## Nové studne ochránia murované domčeky

Na severe Iraku sme spolu s lokálnym partnerom Shingala Azad majstri na výstavbu studní pre vnútorných vysídlených. Doteraz sme postavili 15 studní s pitnou vodou a koncom minulého roka sme sa pustili do ďalších. Ich výstavba by mala byť hotová na jeseň 2022. Ruku k dielu prikladajú aj miestni stavbári. Keď sa na výstavbe podieľajú, cenia si výsledok ešte viac. **Studne, ktoré stavíme v obciach Bersavy a Birstek, prinesú pitnú vodu pre 6200 kresťanov, jezídov a moslimov, ktorí zostali bývať vo svojej krajine, ale museli ujsť pred násilím bojovníkov ISIS.** Vidieť, že v krajinách, kde je alebo bola vojna, je pomoc potrebná dlhodobo. Vrtanie do hĺbky 250 metrov máme za sebou. Niektoré dni sme postupovali rýchlosťou 4 metre za deň, inokedy 12 metrov. Záležalo od toho, či sme narazili na kameň. V prácach na studniach sme sa posunuli k betónovaniu a murovaniu ochranných domčekov. Budú v nich ukryté generátory elektrickej energie, ktoré zabezpečia plynulý chod čerpadiel. Projekt je spolufinancovaný z programu oficiálnej rozvojovej pomoci SR, SlovakAid.



Studňa v obci Bersavy bude stáť pri utečeneckom tábore.



## Otvorenie dobrovoľníckeho centra v Prešove

Spišská katolícka charita otvorila Dobrovoľnícke centrum pre Ukrajincov v centre Prešova na Svätoplukovej ulici č. 12. Koordinátorkou centra je charitná pracovníčka Yevheniia Kripak. Pochádza z Ukrajiny a na Slovensku žije už niekoľko rokov. Aj vďaka nej sa jazyková bariéra prichádzajúcich hostí stráca. Za dobrovoľnej pomoci odborníkov sa v centre vyučuje slovenský jazyk, poskytuje právne poradenstvo, sociálna terapia, arteterapia pre deti, psychologická pomoc a pomoc pri hľadaní práce. Zároveň sa v centre vydávajú obеды a konajú stretnutia. „Kto by sa chcel k nám pripojiť, budeme veľmi radi. Prijímame ukrajinsky hovoriacich aj slovensky hovoriacich dobrovoľníkov. Momentálne máme 198 dobrovoľníkov, niektorí chodia na hranice, niektorí sú v HOT SPOT-e v Michalovciach a niektorí budú pomáhať alebo už pomáhajú v tomto centre,“ dodáva Yevheniia. Takéto dobrovoľnícke centrum Spišská katolícka charita postupne vytvorí aj v ďalších mestách Spišskej diecézy: v Poprade, Dolnom Kubíne, Kežmarku, Spišskej Novej Vsi či Ružomberku.

Záujemcovia o dobrovoľníctvo v Spišskej katolíckej charite sa môžu prihlásiť na FB [@Dobrovolnik.sk](https://www.facebook.com/Dobrovolnik.sk).



## Plienková pomoc pre rodiny s malými deťmi a nový podcast Charita pomáha



Aj tento rok môžeme podporiť rodiny vďaka projektu Pomôžme deťom, ktorý prebieha v spolupráci s dm drogerie markt a Slovenskou katolíckou charitou. Formou bezplatného poskytnutia ročnej zásoby plienok značky Babylove projekt podporí 158 rodín. Každá z nich získa ročnú zásobu plienok v hodnote 384 eur. Je to adresná pomoc rodinám v náročnej finančnej alebo životnej situácii, ktoré vďaka Charite môžu napredovať. Okrem toho otvárame v spolupráci s dm 15 vzdelávacích centier po celom Slovensku. O tom, pre koho sú určené, ale aj o tom, ako veľmi je partnerstvo firiem a neziskového sektora dôležité a aké benefity prináša zamestnancom, sa dozvieme v ďalšej epizóde podcastu Charita pomáha. Nájdete na spotify a ďalších streamovacích službách.

foto: Arcidiecézna charita Košice

## Nové sociálne centrá v Prešovskom kraji

K existujúcim sociálnym centrá v mestách Prešov, Humenné a Svidník otvára Gréckokatolícka charita Prešov ďalšie dve. Tí, ktorí sa ocitli v neočakávanej životnej situácii alebo prechádzajú náročnejším obdobím, získajú teraz pomoc v ďalšom sociálnom centre a centre špecializovaného sociálneho poradenstva na Jarkovej ulici v Prešove a v Snine. Potrebu rozšírenia siete sociálnych centier identifikovala prešovská charita na základe výstupov z projektu EPH, skúseností z už fungujúcich sociálnych centier a dôsledkov pandemickej situácie. Sociálni poradcovia v centrách poskytujú pomoc pri vybavovaní úradných záležitostí, odborné poradenstvo a podporu v každodenných ťažkostiach. Táto sociálna služba je bezplatná. Osobné stretnutie je možné dohodnúť si vopred. Bližšie informácie nájdete na webovej stránke: [www.gkcharita-po.sk](http://www.gkcharita-po.sk). O sociálnych centrách ďalších diecéznych charít na celom území Slovenska sa dozvieme na [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk).



Ilustračná foto: Unsplash.com

## Ideme do škôl s ekotémou!

Slovenská katolícka charita sa zapája do celosvetovej kampane Caritas Internationalis s názvom Together We, ktorej zámerom je šíriť povedomie o ochrane životného prostredia. Počas prvého roka trojročného projektu sa chystáme do škôl s partnermi OLO a Electrolux. Cieľom je ukázať žiakom základných škôl, ako prebieha recyklácia odpadu, kde končí nepotrebný obsah, ale aj ako môžu výberom vhodných spotrebičov znížiť spotrebu vody a elektriny v domácnostiach. Začiatok je naplánovaný v júni počas Národného týždňa charity (4.-12.6.), kedy navštívime spojenú školu sv. Uršule v Bratislave a Spojenú školu sv. Františka z Assisi v Malackách.



## Pochváľ sa dobrým skutkom a vyhraj

Žiadna doba nás neospravedľňuje od toho, aby sme sa nesnažili byť ľudskými a šíriť dobro. Ba naopak, čím ťažšie časy žijeme, tým viac pozitívnych ľudských vzorov správania si vyžadujú. Aj preto sme v Slovenskej katolíckej charite spolu s Rádiom Lumen vytvorili projekt **Daruj dobrý skutok**. Chceme ním podporiť ľudí v konaní dobra a hlavne pomôcť tým, ktorí sú na pomoc odkázaní. Ako to funguje? Každý mesiac hostia zo Slovenskej katolíckej charity približujúci v relácii na Lumene zadanú tému. Poslucháči sú vyzvaní, aby konali dobré skutky a napísali o svojich skúsenostiach do rádia. V nasledujúcej relácii sú tieto skutky vyhodnotené z listov, mailov či nahovorených svedectiev poslaných cez mobil. Relácia je obohatená aj o reportáže a rozhovory so zapojenými ľuďmi.

Vyhrať môžete každý mesiac tri menšie ceny a na konci roka jednu veľkú cenu, ktorá sa bude losovať zo všetkých zapojených ľudí do projektu. Viac o súťaži **Daruj dobrý skutok** nájdete na [www.charita.sk](http://www.charita.sk) a na [www.lumen.sk](http://www.lumen.sk).



## Konferencia charity 2022

Gréckokatolícka charita Prešov oslávila v minulom roku 30. výročie znovuoobnovenia svojej činnosti (1.9.2021). Pri tejto výnimočnej príležitosti organizuje podujatie Konferencia charity 2022. Podujatím chce zhodnotiť a pripomenúť si najvýznamnejšie okamihy svojej činnosti za posledných 10 rokov. Konferencia bude zahájená **8.6.2022** slávnostnou svätou liturgiou v Katedrálnom chráme sv. Jána Krstiteľa v Prešove. Svätú liturgiu bude sláviť vladyka Ján Babjak SJ. Samotné podujatie bude prebiehať **9.6.2022** na pôde Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Záštitu nad Konferenciou charity 2022 prevzali Mons. Peter Rusnák, Milan Krajniak, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR, a Dr. h. c. mult. prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc., emeritný rektor a zriaďovateľ Vysoké školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety n. o., Bratislava. Partnermi podujatia sú Prešovský samosprávny kraj, Mesto Prešov, Gréckokatolícka teologická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove.





## „Ďakujeme, že to pre nás robíte,“ povedala mi neznáma Ukrajinka a ja som sa neubránila slzám

**Ked' na Ukrajine vypukla vojna, boli sme s rodinou na chalupe. Nemohli sme uveriť, do akého rána sme sa prebudili. Ukrajinu obsadzujú ruské vojská. Cítila som úzkosť, strach, rozplakala som sa, prvé, čo mi napadlo, bolo, kam utečieme?**

V druhom vojnovom týždni sme sa s mojou sestrou Heni rozhodli pre pomoc na hranici. Boli sme cez víkend. Kedže sme obe pracujúce mamy malých detí, uvítali sme možnosť **Gréckokatolíckej charity Košice** vybrať si konkrétny čas a dátum služby. Prihlásili sme sa ako dobrovoľníčky na hranice vo Vyšnom Nemeckom. Ukrajinky a Ukrajinci, ktorých sme stretli, nám za pohár teplého čaju ďakovali, akoby sme im darovali pol kráľovstva. Deťom sa pri hračkách na chvíľu rozžiarili ustráchané očká a starší pán, ktorému som namiesto jednej lyžičky pre istotu zabalila dve, sa takmer rozplakal. A ja s ním.

Obávam sa toho, čo táto vojna prinesie a ako zamáva našou ľudskosťou. Lebo aj pri pandémie sme prvé dni šli doma rúška a po polroku sa odchádzalo od spoločných obedov, pretože medzi ľuďmi sa postavili konšpirácie a hoaxy. Chcela by som, aby sa ľudia šíriaci rôzne nepravdivé informácie obliekli do reflexnej vesty a išli sa presvedčiť na vlastné oči. Či naozaj matka s dieťaťom v náručí a hoc aj v značkových teniskách, túžila po tom, spať pod zatuchnutou dekou na rozkladacej posteli v telocvični. Nenechajme sa pomýliť, ak vidíme ľudí v dobrom oblečení či s drahším telefónom. Aj tu žili ľudia, ktorí mali slušnú prácu, vzdelanie, záujmy, cestovali, smiali sa a užívali si život. Až sa to jedného dňa zmenilo. Pomôžem si slovami Johna Lennona: „*Vyhláste to. Rovnako ako vyhlasujeme vojnu. Len tak budeme mať mier ... stačí ho vyhlásiť*“. Veľmi nám prajem, aby sme nemali dôvod pomáhať na hraniciach. Nie preto, žeby sme ho nenašli. Ale preto, aby už nebol potrebný.



Ivana Gáll Bajarová (Kiwa)

## Kládla som si otázku, či je pomoc na hraniciach užitočná

**Nezachraňuje životy, to je pravda. Ale tým, ktorí utekajú pred vojnou, opustili svoje domovy, celý svoj predošlý život a netušia, čo s nimi bude, môžeme spolu s pohárom čaju alebo kávy a croissantom, zubnou kefkou, rukavicami dať aj pocit prijatia a bezpečia.**

Najsilnejšie bolo pre mňa stretnutie s paňou, ktorá prišla s 5-ročnou dcérkou a s úplne nepohyblivou mamou. Nemali na Slovensku kam ísť, ale zamestnanci charity im boli schopní v priebehu pár hodín nájsť miesto v zariadení, kde sa starajú aj o imobilných ľudí a kde ju zároveň zamestnajú. Na jej správaní a tvári bolo vidno, ako opadol obrovský stres z toho, čo s nimi bude, a ostala nádej, že to zvládnu.

Každý deň na hranici je iný. Niekedy prichádza veľa ľudí a nestihnem si ani sadnúť. Inokedy sa ľudia trúsia po malých skupinkách a čas trávim viac čakaním než niečím iným. A potom príde mama s mesačným bábätkom, pre ktoré potrebuje umelé mlieko a autosedačku a ja ich idem hľadať. Keby som tam nebola, nemal by to kto urobiť.

Je to dosť? Je to málo? Neviem. Ale ak by som čakala na príležitosť, pri ktorej budem mať pocit, že svojimi činmi zmením svet, asi by som ešte stále čakala. A tak aspoň deň po dni mením malé čiastočky sveta okolo seba – úsmevom, pohárom kávy 3 v 1 a croissantom do ruky.

Gabriela Vanacká







Alexander, Karolína a Matej chodia na športové a hudobné krúžky. Štipendium od charity pomohlo rodine odľahčiť rodinný rozpočet.

## Podporili sme talent a vzdelanie detí

**Máte dieťa? Potom to určite poznáte. Zaplatiť všetky poplatky za školu, cestovné, stravné a krúžky dá rodinnému rozpočtu skutočne zabráť. A potom sú tu viacčlenné alebo neúplné rodiny, či tie, ktorých fungovanie poznačuje choroba alebo zlá sociálna situácia. Dopriať dieťaťu z takejto rodiny rozvoj talentu je často nemožné.**

Aby sme odbremenili aj tieto rodiny a dopriali talentovaným deťom vzdelanie, aké si zaslúžia, vyhlásili sme počas Zbierky školských pomôcok v minulom roku finančnú zbierku na sociálne štipendium. V nej sa vďaka darcom podarilo vyzbierať 15-tisíc eur, ktoré Slovenská katolícka charita prerozdělila medzi regionálne charity na Slovensku. Tie mohli následne formou štipendia podporiť rodiny, s ktorými pracujú vo svojich zariadeniach, centrách alebo vo farských charitách. Navštevovať vysnený krúžok, ísť so spolužiakmi na výlet či naučiť sa na hudobný nástroj mohlo až vyše 153 detí z celého Slovenska.

### Láska na prvé počutie

Viktor sa narodil ako nevidiaci, no napriek svoju hendikepu hrá na husliach a reprezentuje Slovensko na domácich a zahraničných súťažiach. Aby sa na tieto súťaže dostal, cvičí aj štyri hodiny denne. Cesta za zvládnutím novej skladby býva náročná. Noty mu v Prahe najskôr preložia do braillovho písma a skladbu počúva dokola, kým sa ju naučí naspamäť. Napokon prichádza na rad tréning. Viktor cvičí dovtedy, kým skladbu zahrá z pamäte bez akejkoľvek pomoci. Tento mladý muž má dnes pätnásť rokov, no o jeho hudobnom nadaní vedeli rodičia už od detstva. Ako to, že si zo všetkých nástrojov vybral práve husle? „Prihlásili sme ho do základnej umeleckej školy na klavír, ale on v nej začul hrať jedno dievča na husliach. Okamžite sa opýtal, aký je to nástroj. Keď ich chytil do rúk, bolo rozhodnuté,“ spomína Viktorova mama Katarína. Po ôsmych rokoch od tohto osudného stretnutia má dnes Viktor za sebou viaceré úspechy na domácich a medzinárodných súťažiach. Na bratislavskom konzervatóriu navštevuje triedu pre



Nevidiaci huslista Viktor si za štipendium mohol zakúpiť nové struny.

nadané deti a aby dokázal napredovať, vzdeláva sa na stážach a u významných profesorov. „Tešíme sa z Viktorových úspechov a podporujeme ho, i keď je to pre našu rodinu finančne veľmi náročné. Aj profesionálne husle má syn len vďaka kamarátom, ktorí pre neho vyhlásili v našej obci zbierku,“ hovorí Katarína. Nadanie jej syna podporila Trnavská arcidiecézna charita. Za štipendium, ktoré získali si Viktor mohol zakúpiť nové struny.

## Ella a jej talenty

Umelecky nadaná je aj Ella. Cítiť to z malieb, ktorými obdarúva rodinu a priateľov. Najnovšie sa celkom sama naučila hrať na gitare. V čase, keď pandémie zatvorila školy, jej k tomu postačoval len internet. Našla si videá, podľa ktorých cvičila prvé akordy a dnes už zahrá niekoľko piesní. Rodina si však kúpu gitary nemohla dovoliť. Mama Edita sa doma totiž stará o jedenástorčného Filipa, ktorý trpí autizmom a ťažkým mentálnym postihnutím, a peniaze do rodiny prináša len otec. „Myslím si, že gitara je pre našu dcéru ventilom. Keď príde domov zo školy, položí tašku, ani sa neprezlečie a už si brnká svoje pesničky. Som na ňu hrdá, lebo čoho sa chytí, to jej ide,“ hovorí Edita. Nadaná tínedžerka študuje na strednej zdravotníckej škole za zubnú asistentku. „Vždy som chcela byť zubárkou a verím, že sa dostanem na vysokú školu a tento sen sa mi splní,“ hovorí. Peniaze zo štipendia pokryli Elle náklady na kúpu gitary.



Miriam (na fotografii) zo Sládkovičova dostala príspevok na vzdelávacie krúžky.

## Keď dôchodok na školu nestačí

V Piešťanoch pracujeme dlhodobo s rodinami, ktoré sa ocitli v hraničiacej situácii, kedy im hrozila strata domova. Do charitného Centra pomoci človeku prichádzajú ženy, ktoré boli obeť domáceho násillia, alebo ich partner opustil a na výchovu detí zostali samé. Starostlivosť a výchovu detí preberajú v niektorých prípadoch starí rodičia, ktorí sami žijú v chudobných pomeroch. „Pomoc u nás nachádza napríklad pani v dôchodcovskom veku, ktorá sa stará o 14-ročnú vnučku, lebo odmieta, aby skončila v detskom domove. Pani platí za nájom 300 eur z dôchodku a na živobytie jej tak zostáva minimum. Napriek tomu chodí jej vnučka upravená, čistá, je slušne vychovaná a pomáha babke, ktorá je na vozíčku,“ opisuje pracovníčka trnavskej charity Simona Petrušová. Rodinám v takejto a podobnej situácii, ktoré v centre podporujú, pomohlo štipendium pri úhrade poplatkov za školné, stravu a dochádzku do školy.

---

**„Tešíme sa z Viktorových úspechov a podporujeme ho, i keď je to pre našu rodinu finančne veľmi náročné. Aj profesionálne husle má syn len vďaka kamarátom, ktorí pre neho vyhlásili v našej obci zbierku.“**

---

## Špeciálna škola pre Veroniku

Veronika (meno bolo zmenené) pochádza z rodiny s piatimi deťmi. Má 14 rokov a je autistka s ťažkou epilepsiou. Spomedzi súrodencov je najstaršia a navštevuje Súkromnú spojenú školu, počas týždňa býva na internáte. Žiaľ, otec je aktuálne nezamestnaný a všetka starostlivosť o financie je tak na pleciach matky. Keďže rodine chýbajú prostriedky, na zaplatenie školy nestačia a voči škole majú dlh. Hrozí, že starostlivosť, ktorú si dcéra vyžaduje, si nebudú môcť dovoliť. Matka sa všemožne snaží situáciu vyriešiť. Veronike sa na škole darí a cíti sa tam dobre. Doma by tak nenapredovala, aj preto, že bývajú s babkou, ktorá je psychiatrickou pacientkou a často vyvoláva konflikty. Našťastie, ochotná riaditeľka im umožnila splátkový kalendár a hneď niekoľko splátok uhradila Gréckokatolícka charita Prešov zo sociálneho štipendia.

Podporiť deti vyrastajúce v chudobnom či znevýhodnenom prostredí môžete aj tento rok vo finančnej zbierke na sociálne štipendium vyhlásenej počas Zbierky školských pomôcok (1.6.-15.9.). V mene detí a ich rodín vám srdečne ďakujeme. Viac na [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk).

**Darina Kvetanová** (Trnavská arcidiecézna charita)  
**Mária Rajňáková** (Gréckokatolícka charita Prešov)  
foto: archív TACH





## Osobný bankrot pomáha ľuďom začať odznova

Z kolotoča dlhov sa len ťažko zoskakuje. Človek s finančnými problémami nevie riešiť svoju situáciu, starú podlžnosť platí novou a živí tak obrovský balvan, ktorý vlastnou pomocou nedokáže odhodiť. Riešením môže byť osobný bankrot, inak povedané, vyhlásenie konkurzu.

### Bez východiska

Marián mal život pred sebou, no prišli drogy, ktoré rozbili rodinné vzťahy. Jeho závislosť naberala na obrátkach, on však liečbu odmietal a padal nezastaviteľne na dno. Skončil na ulici. Až keď takmer zomrel v nemocnici, súhlasil s liečením. Uspel. Zamestnal sa a našiel nový zmysel života. Za ten čas, keď sa brodil na dne, mu však narástli dlhy do extrémnych výšok a nedokázal ich splatiť. Silvia vychovávala sama tri deti. Bývali v podnájme a z invalidného dôchodku sa snažila platiť všetky náklady. Bez výživného od otca detí to však nemohla zvládnuť, nad dlžobami vo svojej situácii nedokázala vyhrať.

Na charitu prichádzajú aj seniori, ktorí sa dostali do finančných problémov. Pre podvodníkov je jednoduché zneužiť ich dôveru alebo nevedomosť, no často sa stanú aj obeťami ich vlastnej rodiny. Ohrozenou skupinou sú tiež zdravotne znevýhodnení ľudia, ktorí si len ťažko nájdu uplatnenie a pravidelný príjem, z ktorého sa dá slušne žiť. Do dlhov sa dostávajú aj závislí ľudia, osoby, ktoré ukončili výkon trestu, či rodiny, ktoré sa z mesiaca na mesiac pretŕkajú životom a ich mesačný príjem visí na vlásku. Vychovávajú deti, platia nájomné, muž pracuje. Potom však prácu stratí, lebo príde sezóna, keď v danom odvetví prepúšťajú, alebo kríza, ako je pandémia. Rodina nestačí splácať úver a ďalšie záväzky, zoberie si ďalšiu finančnú injekciu a jednu podlžnosť zachraňuje druhou. Dlhy v prípade takýchto osôb narastú do súm, ktoré by nesplátili, ani keby pracovali od rána do večera po zvyšok svojich životov.

### Osobný bankrot ako záchrana

V takýchto situáciách dokáže pomôcť osobný bankrot. Zákonný proces, vďaka ktorému sa môže fyzická osoba alebo podnikateľ zbaviť svojich dlhov, má dve podoby. Prvou je vyhlásenie konkurzu. Podmienkou je, že žiadateľ bude ochotný vzdať sa svojho majetku v prospech veriteľov. Druhý spôsob je splátkový kalendár, ktorý je výhodnejší pre dlžníkov, ktorí si chcú svoj majetok ponechať a sú schopní splácať súdom stanovené splátky. Ich výška pre nich zároveň nie je zdravujúca.

Soňa Pobiecka ako špecializovaná sociálna poradkyňa Trnavskej arcidiecéznej charity pomáha žiadateľom pri oddlžovaní. Prepája ich s Centrom právnej pomoci, organizáciou, ktorú zriadilo ministerstvo spravodlivosti a ako jediná je kompetentná poskytovať právnu pomoc občanom žiadajúcim o osobný bankrot. Na charitu za Soňou Pobieckou prichádzajú ľudia, ktorí nevlastnia žiaden majetok, a tak siahajú po prvej právnej možnosti, po vyhlásení konkurzu.

Zbaviť sa dlhov je však až posledným krokom, ku ktorému Soňa s klientmi pristupuje. „Pri oddlžovaní pomáhame tým, ktorí sa zo svojej situácie už pozdvihli. Vyriešili svoju závislosť, bývanie, prácu a poslednou čerešničkou je osobný bankrot.“ Možnosť zbaviť sa dlhov totiž skutočne pomôže len človeku, ktorý si svoj život usporiadal. „Určite nemá význam vyhlásovať osobný bankrot u človeka, ktorý žije na ulici, pretože v jeho životnej situácii je viac ako pravdepodobné, že by sa mu dlhy kopili ďalej,“ vysvetľuje. Práve v tomto je úloha sociálnych pracovníkov pri asistencii o osobný bankrot dôležitá. Situáciu ľudí v núdzi dobre poznajú a vedia rozoznať, komu osobný bankrot pomôže, u koho by jeho vyhlásenie ovocie neprinieslo a koho zábery pri využití oddlženia nie sú poctivé.

## Krok za krokom

Žiadateľ o osobný bankrot sa musí objednať v Centre právnej pomoci (ďalej CPP) na konzultáciu. CPP je jediná inštitúcia, ktorá môže právne zastupovať žiadateľov o osobný bankrot a zasiela žiadosť o oddĺženie na súd. Súd ju následne posudzuje a zaujme stanovisko. Všetky služby spojené s osobným bankrotom sú v CPP pre žiadateľov bezplatné. Po rozhovore v centre musí žiadateľ doložiť viaceré dokumenty, ktoré dosvedčujú jeho životnú situáciu. Práve s dokladovaním vedie žiadateľom o osobný bankrot pomôcť špecializovaní poradcovia. „Mnohí ľudia, s ktorými pracujem, nerozumejú týmto informáciám, preto ich často aj sprevádzam v CPP a krok za krokom im pomáhám dokladovať všetky dokumenty,“ hovorí Soňa Pobiecka.

Kto môže o osobný bankrot požiadať? Človek, ktorý má minimálne jednu exekúciu staršiu ako jeden rok. Ku konaniu uvedie zoznam všetkých veriteľov, teda fyzických osôb a spoločností, ktorým dlhuje peniaze, a to aj prípady, keď voči nemu ešte nebola začatá exekúcia. Žiadateľ ďalej vyhlási, že za posledných desať rokov nebol voči nemu vyhlásený konkurz. V životopise uvedie informácie o jeho živote, práci, zdravotnom stave. Práve na tieto informácie často súd prihliada, pretože objasňujú, či má žiadateľ čestný zámer. Napokon priloží čestné vyhlásenie, že všetky informácie sú pravdivé.

Súd má o skompletizovanej žiadosti rozhodnúť do dvoch týždňov. Voči vyhlásenému konkurzu sa môžu odvolať veritelia, ľudia a subjekty, voči ktorým mal žiadateľ podlžnosť. Ak sa tak nestane, žiadateľ sa zbavuje všetkých podlžností. Celý proces môže podľa Sone Pobieckej trvať tri až päť mesiacov, ľudí, ktorí žiadajú o osobný bankrot totiž pribúda a v CPP potrebujú viac času na spracovanie ich žiadostí.

## A čo potom

Soňa Pobiecka hovorí, že ak je žiadosť skompletizovaná správne a žiadateľ preukáže svoj poctivý zámer, súd obvykle vyhovie v jeho prospech. „Celkovo som asistovala pri päťdesiatke osobných bankrotov, z nich desať je práve v podaní. Tých štyridsať, ku ktorým sme s klientmi kompletizovali všetky potrebné dokumenty, súd vyhlásil.“

Po vyhlásení konkurzu odpadne človeku veľké bremeno, o to viac by sa však mal snažiť zapracovať na svojej budúcnosti. Dlhy na sociálnej poisťovni síce splatiť nemusí, no pokiaľ to neurobí, nemôže počítať s dôchodkom. Skutočnosť, že voči nemu bol vyhlásený konkurz, je tiež uvedená v registri úpadcov, ku ktorému majú prístup aj banky. Žiadna z nich mu v budúcnosti už nebude ochotná poskytnúť úver, pretože by to bolo príliš veľké riziko. Šesť rokov po vyhlásení konkurzu nebude môcť ďalej vlastniť majetok, ani vyhrať či zdediť peniaze. Ak sa tak stane, pôjde tento zisk v prospech veriteľov.

### RADÍ: Soňa Pobiecka,

špecializovaná sociálna poradkyňa, Trnavská arcidiecézna charita

Slovenská katolícka charita spolu s diecéznymi a arcidiecéznymi charitami poskytuje sociálne a špecializované sociálne poradenstvo v desiatkach miest po celom Slovensku. Ak ste sa ocitli v krízovej situácii a potrebujete poradiť, kontaktujte nás. Kontaktné údaje nájdete na webových stránkach jednotlivých charít a na [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk).

## Verte tým správnym

Aj v tomto prípade sa nájdú spoločnosti, ktoré chcú nekalým spôsobom zarábať na zúfalej situácii ľudí. Prezentujú sa ako tí, ktorí pomôžu s vyhlásením osobného bankrotu, za takéto poradenstvo pritom pýtajú aj šesťsto eur. Keďže v posledných rokoch záujem o vyhlásenie konkurzu rastie, spoločnosti sa masovo prezentujú na internete, kde ľudia vyhľadávajú informácie. „Ľudia by v žiadnom prípade nemali využívať služby takýchto spoločností,“ varuje Soňa. Na žiadateľov apeluje, aby prišli

do Centra právnej pomoci. „Oni sú jediní, ktorí môžu žiadateľa o osobný bankrot zastupovať. Pomoc od pofidérnych spoločností navyše nie je stopercentná. Preto, ak žiadateľ potrebuje asistenciu s vyplnením dokumentácie, obrátiť by sa mal na špecializovaných sociálnych poradcov. Za poradenstvo k vyhláseniu konkurzu by za žiadnych okolností nemal nikomu nič platiť,“ dodáva. Každý človek, ktorý chce požiadať o osobný bankrot, sa musí objednať na konzultáciu do Centra právnej pomoci. Najlepší spôsob je zavolať na číslo 0650 105 100, kde žiadateľa objednáajú do jednej z kancelárií alebo konzultačných pracovísk.

**Po vyhlásení konkurzu  
odpadne človeku veľké  
bremeno, o to viac by sa však  
mal snažiť zapracovať na  
svojej budúcnosti.**

## Tri podmienky osobného bankrotu

O osobný bankrot (vyhlásenie konkurzu) môže požiadať človek alebo právnická osoba

- voči ktorej je vedené daňové exekučné konanie, exekúcia vymáhaná sociálnou poisťovňou, alebo výkon dražby.
- ktorá je platobne neschopná, to znamená, že 180 dní po lehote splatnosti nedokáže splatiť aspoň jeden peňažný záväzok.
- ktorá má poctivý zámer, teda úprimnú snahu o vyriešenie svojej situácie a zbavenie sa dlhov bez toho, aby robil obštrukcie pri uspokojovaní svojich veriteľov. Okrem toho musí poskytnúť maximálnu potrebnú súčinnosť, preukázať snahu nájsť si zamestnanie alebo si zabezpečiť iný zdroj príjmov a dokázať, že má riadny záujem o opätovné zaradenie sa do spoločnosti.

## Ktoré dlhy zostávajú aj po konkurze

Zákon pozná niekoľko finančných záväzkov, na ktoré sa osobný bankrot nevzťahuje. Ide o výživné na dieťa, zabezpečenú pohľadávku – napríklad hypotéku, ďalej o pohľadávku, ktorú musí žiadateľ uhradiť za spôsobené škody. Oddĺžený nebude ani o pracovnoprávne nároky voči dlžníkovi, peňažný trest podľa trestného konania, o nepeňažné pohľadávky a pohľadávku z pôžičky poskytnutej Centrom právnej pomoci.

### Darina Kvetanová

Trnavská arcidiecézna charita  
ilustračné foto: Unsplash.com







## Predsudok, ktorý škodí! Stacionár nie je miestom odloženia

**Že to tak nie je, vedia rodiny, deti aj dospelí, ktorí naše denné stacionáre navštívili alebo sú našimi pravidelnými klientmi. Vedia, že v nás majú ďalšiu rodinu. Stacionáre sú totiž miestom, kde sa pomoc mení na vzájomnú podporu, kde sa z inakosti stáva jedinečnosť a z charitných pracovníkov často jednoducho „kamoši“.**

Jana Benická, riaditeľka jedného z takýchto zariadení Spišskej katolíckej charity v Zubercoch, hovorí, že práve tieto predsudky bránia rozvíjaniu sociálnych služieb na Slovensku. „Pre Oravu je samozrejmosťou starostlivosť o svojich rodinných príslušníkov často až na dno síl. Služba v týchto prípadoch je vyhľadávaná až vtedy, keď sami už pomáhať nevládzu.“ Nie je však hanbou vyhľadať pomoc. A nemusí ísť nutne o pobyt. V ponuke je aj starostlivosť niekoľko hodín počas dňa tzv. ambulantnou formou.

### Pocit, že niekam patríme

Denný stacionár sv. Vendelína v Zubercoch vznikol v roku 2017 v areáli miestnej materskej školy. Navštevujú ho pomerne mladí ľudia s mentálnym a fyzickým postihom či duševnou poruchou. Navonok, môžu pripomínať klub, no podľa Jany Benickej v stacionári žijú ako rodina a o každom pláne rozhodujú spolu. Seniora medzi sebou nemajú, len *večné deti*. Pritom vzdelávať nie je potrebné práve ich, ale spoločnosť, ktorá ich stále nevie prijať medzi seba. Často len preto, že nevieme, ako k nim pristupovať. Odlíšne skúsenosti rodičov, ale aj múry, ktoré stavíme, pôsobia, že tieto rodiny zostávajú samé.

Podľa Jany Benickej je denný stacionár jedným z riešení. „Je až neuveriteľné pozorovať, aká zmena nastáva v človeku, keď sa dostane do kontaktu s tým, kto mu je ochotný podať ruku. Ako sa mu uľaví, má znovu nádej, či chuť žiť. Už Matka Tereza vedela, že najhoršou chorobou ľudstva je samota.“

Členovia stacionára chodia spolu na výlety a oslavy, občas sa prevezú na vlaku a učia sa komunikovať, napríklad v obchode či na pošte. Pečú koláče, nosia obеды chorým, upratujú okolie a spoločne tvoria. Míňajú tony nálepiek, lepidla a všetko, čo sa dá strihať, na kreatívne ozdoby pre stacionár. Dokonca píšú listy celebritám a dnes tým, ktorí sa starajú o vojakov. Každého, kto príde, pohostia. Môžete s nimi pozeráť olympiádu, povzbudzovať pri telke. V dennom stacionári fungujú skutočne ako „veľkí kamaráti“ či rodina. Spoločne zvládajú nielen to dobré a veselé, ale neraz aj ťažké a namáhavé.

### Odkaz na záver

V ťažkej situácii môžu potrebovať pomoc nielen tí, ktorí sú sami zasiahnutí chorobou alebo hendikepom, ale aj ich rodiny. „*Nebojte sa rozhodnutia dať svojich najbližších do stacionára, či už to potrebujú oni, alebo vy. Nech vás neodradia slová okolia, ale povzbudí zmenená situácia tých, ktorí sem prichádzajú,*“ odkazuje riaditeľka zuberského stacionára.

Slovenská katolícka charita poskytuje starostlivosť prostredníctvom 10 diecéznych a arcidiecéznych charít v 27 denných stacionároch po celom Slovensku. Viac informácií nájdete na webových stránkach charity.

**Monika Čopíková**  
Slovenská katolícka charita  
foto: archív SpKCH

# Do charitného centra sme prijali 16 nových detí s HIV

Všetky deti sú buď siroty, alebo polosiroty. V centre Gift of Love v Ugande im poskytneme výživnú stravu, dohľad nad pravidelným užívaním liekov, čas na kamarátstva, rozvoj talentov a kľudový režim. Pomoc financujeme zo zbierky Pôstna krabička.

## Rosemary prišla v jednom tričku

Po návrate siedmich detí k svojim príbuzným sa nám uvoľnili kapacity na pomoc ďalším HIV pozitívnym deťom z okolia mesta Adjumani. Vybrali sme 16 najzraniteľnejších: šesť chlapcov a desať dievčat. „Nové deti prišli len s oblečením, ktoré mali na sebe. Všetky sú siroty alebo polosiroty,“ opisuje nástup detí dobrovoľník Ľudovít Haizer. V centre pôsobil až jeden celý rok. Domov sa vrátil v marci a hneď po návrate odišiel pomáhať na hranice s Ukrajinou.

Medzi novoprijatými deťmi je aj druháčka Rosemary. Má 11 rokov a krátko po matkinej smrti jej ocko prišiel o zrak. „Je veľmi pracovitá, rada si perie oblečenie, upratuje a nosí vodu do dievčenskej ubytovne,“ dodáva dobrovoľník Ľudo. Spolu s dobrovoľníčkou Petrou opísali príchod detí v živom videu, ktoré si môžete pozrieť na FB Charita v Afrike.

Už za 10 € dokážeme obliecť jedno dieťa z Ugandy. Môžete ich poslať na zbierkový účet Pôstnej krabičky **SK03 1100 0000 0029 4446 3095**.

## Flavia začala opäť snívať

Jej ocko zomrel a mamina je, žiaľ, alkoholička. Nad Flaviou dlho držala ochrannú ruku jej starká, no tá nedávno tiež zomrela. Že tu je potrebné akútne pomôcť, sa na vlastné oči presvedčili naši sociálni pracovníci, ktorí monitorujú situáciu detí z okolia, a dievčatko prijali. „Najprv sa Flavia skamarátila s novými deťmi, ktoré do centra prišli spolu s ňou. Bolo to asi aj tým, že veľa vecí bolo pre nich nových a museli si prechádzať týmito zmenami spoločne,“ objasňuje Ľudo. Medzi novinky, na ktoré si Flavia musí zvykať, patrí skoré ranné vstávanie, pravidelné branie liekov na tlmenie vírusu HIV, nová základná škola v Unne, povinnosti pri upratovaní, pravidelné modlitby aj večerné učenie. Keby ste sa jej spýtali, čím chce byť, zistíte, že každý týždeň niečím iným. Raz ošetrovateľkou, inokedy pilotkou. Dôležité však je, že začala znovu snívať o svojej budúcnosti. Z toho sa veľmi tešíme.



Vďaka milodarom z Pôstnej krabičky dostali deti oblečenie. Časom im niečo ušijú aj krajčírky z vedľajšej charitnej dielne. Na fotografii chlapci Jovan Peter a Fred.

## Vzájomne si pomáhajú

Staršie deti, ktoré bývajú v centre dlhšiu dobu, sa o nováčikov od začiatku zaujímali a zároveň im nechali čas na aklimatizáciu. Pomáhali im pri nosení bandasiiek s vodou do kúpeľne či miesta na pranie. Medzi najaktívnejšie patrila Anna, tvár tohtoročnej Pôstnej krabičky, ktorá v centre býva už 9 rokov a podľa pracovníkov centra so všetkým rada pomôže. Veď aj ona bola v rovnakej pozícii. Bez rodičov, v novom prostredí a s podlomeným zdravím. Dnes žije bez strachu o svoju budúcnosť a túži sa stať lekárkou.

Veríme, že aj nové deti, nájdu v našom centre domov, v ktorom objavia svoje dary a talenty pre dobro druhých.

## NOVINKA: Film Príbehy z krabičky

Pozrite si príbehy detí z Pôstnej krabičky. Polhodinový dokument nájdete na našom webe. Stačí klik na [www.postnakrabicka.sk](http://www.postnakrabicka.sk)



@CharitavAfrike

Ján Košta

Slovenská katolícka charita  
foto: SKCH



**POŠLITE MILODAR CHUDOBNÝM**  
do subsaharskej Afriky

Pomôžete tak deťom s ochorením HIV  
z charitného centra v Ugande

[www.postnakrabicka.sk](http://www.postnakrabicka.sk)

Dakujeme

**DAR POŠLITE NA ÚČET**

**IBAN SK03 1100 0000 0029 4446 3095**



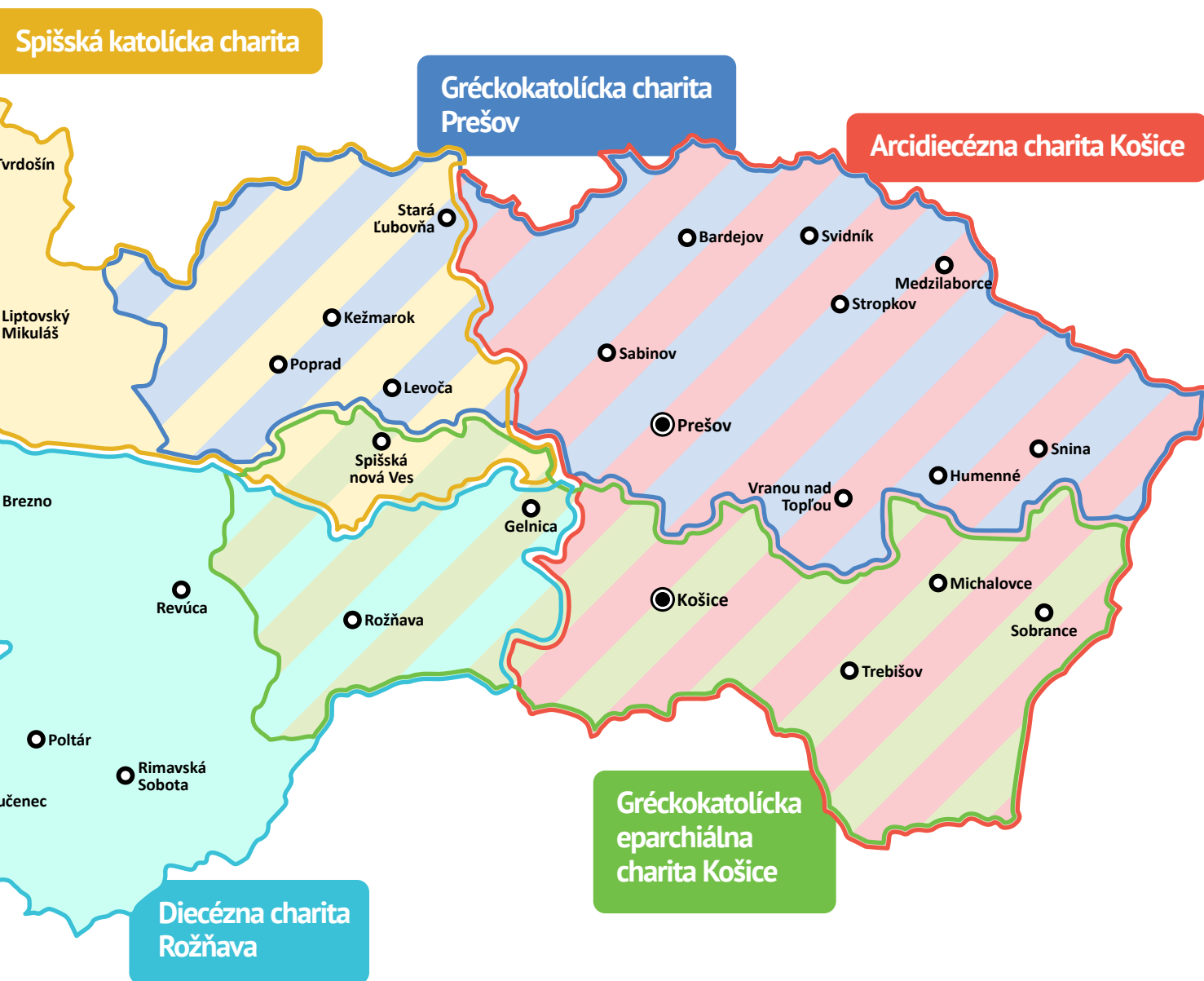
Foto: P. Janíková, 2021

# Slovenská katolícka charita

Pomôžte núdzným ľuďom  
vo Vašom okolí...







**Podporiť činnosť Slovenskej katolíckej charity môžete na čísle účtu:**

**IBAN SK37 0900 0000 0001 7687 5345.**

**Ďakujeme.**

# Štrnásť ton pomoci z Írska

V posledný marcový deň poslala Gréckokatolícka charita Košice kamión humanitárnej pomoci do mesta L'vov na Ukrajine. Kamión naplnený 14 tonami humanitárnej pomoci bol vyslaný do Nadácie duchovnej obnovy (doslovný preklad z ukrajinčiny). Organizácia sa v súčasnej vojnovnej situácii zaoberá distribúciou pomoci do okolitých oblastí. Pri vykladaní kamióna v Michalovciach pomáhal duchovný otec dekan Maroš Riník, dobrovoľníci a študenti IV.B triedy Gymnázia L. Štúra z Michaloviec.

Zaslanie pomoci priamo do vojnových oblastí na Ukrajine bolo možné vďaka Hane Slovákovej. „Ako Češka narodená v Československu som cítila veľkú potrebu pomôcť svojim susedom,“ vysvetľuje. Matka dvoch detí, Terezky (7) a Dominika (5), zorganizovala zbierku v dedinke Connor v Severnom Írsku v priestoroch Presbyteriánskeho kostola. Od 7. do 24. marca sa jej podarilo vyzbierať neuveriteľných 14 ton materiálnej a humanitárnej pomoci. Pomáhali jej dve deti, ktoré do dobročinnnej aktivity zapojili aj svojich priateľov s rodičmi.

**Vzdialenosť nie je prekážkou,  
pretože vôľa pomôcť zdoláva  
všetky bariéry.**

Do humanitárnej zbierky však postupne prispelo oveľa viac ľudí, ktorí sa podieľali na ich úspechu. Spojili sa, aby spoločne pomohli iným. Dobrovoľníci triedili a balili veci do krabíc, iní nosili krabice a ďalší pomohli s nakladaním kamióna. Pomoc prichádzala aj z okolitých miest a obcí. „Deti z Kells & Connor Primary School, ktoré sa zapojili so zbierky, mohli dať do krabice hocičo, čo chceli a napísať k tomu list, namaľovať obrázok, alebo vyrobiť, či kúpiť. Verím, že to vyčarí pár úsmevov na tvárach ukrajinských detí,“ dopĺňa iniciátorka zbierky Hana Slováková.

Celý svet súciti s Ukrajinou. Vďaka ľuďom ako Hana Slováková, ktorý aj za hranicami svojej krajiny nezabúdajú na iných, môžeme spoločne zvíťaziť nad vojnovým utrpením. Vzďialenosť nie je prekážkou, pretože vôľa pomôcť zdoláva všetky bariéry.

Gréckokatolícka eparchiálna charita v Košiciach pomáhala spolu s bohoslovcami Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej univerzity a dobrovoľníkmi na hraniciach vo Vyšnom Nemeckom. Zároveň úzko spolupracuje s projektom Slovenskej katolíckej charity STOP obchodovaniu s ľuďmi a s Ministerstvom vnútra SR. Viac na [www.charita2.grkatke.sk](http://www.charita2.grkatke.sk).

**Anna Ivanková**  
Gréckokatolícka eparchiálna charita Košice  
foto: GrECHKe

 @charita2.grkatke.sk

 @caritas\_gkchke





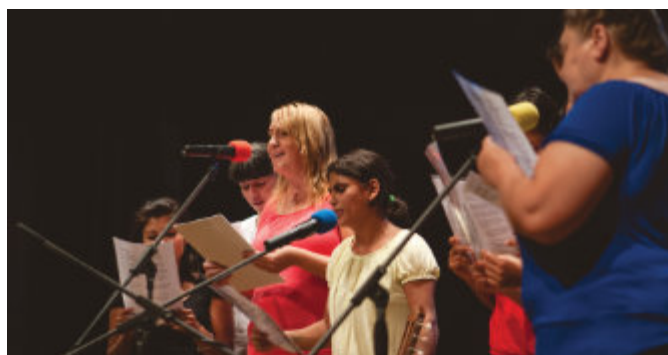
## Nové zariadenie pre ženy: Keď začne piť mama, je to zlé pre celú rodinu

**Závislosť na alkohole alebo drogách väčšinou prisudzujeme mužom, u žien je táto téma tabuizovaná. Počet žien bojujúcich so závislosťou však narastá a verejnosť nesmie byť voči nim slepá.**

Dom sv. Faustíny vo Svidníku funguje od roku 2011 ako domov na polceste pre ženy v núdzi. Má za sebou niekoľko úspešných príbehov a vedúca zariadenia Helena Paňková nedávno získala ocenenie. Doteraz boli v domove prevažne ženy vyrastajúce bez rodinnej podpory v detských domovoch (po novom Centrá pre deti a rodiny). Od 1. januára sa však zariadenie Gréckokatolíckej charity Prešov mení a prijíma ženy závislé od alkoholu a iných psychoaktívnych látok, ktoré sa vracajú z liečenia. Nové centrum pre deti a rodiny s resocializačným programom bude pre ne chráneným prostredím, v ktorom budú pokračovať v procese liečby a učiť sa žiť s abstinenciou.

Hoci sa obsadenie prijímateľov pomoci mení, vedúca zariadenia vidí medzi ženami, ktorým pomáhali doteraz, a ženami so závislosťou mnohé súvislosti. Má skúsenosť, že ženy závislé od alkoholu majú rozpadnuté manželstvo a deti v ústavnej starostlivosti. V zariadení taktiež zostávajú tri pôvodné obyvateľky domova na polceste s rovnakou diagnózou: závislosť, kvôli ktorej sa im rozpadli vzťahy. Pritom stále platí, že ich príbehy nie sú len čierno-biele. Keď Helena Paňková pátra po príčinách, často zisťuje, že nie vždy sú klientky zodpovedné za stav, v ktorom sa nachádzajú. Za mnohé životné okolnosti nenesú vinu. Jednou z príčin mohlo byť násilie od partnera či napríklad aj autoritatívna výchova rodičov. „Istá klientka mala rodičov učiteľov, ktorí od nej vyžadovali nadmerné výkony. Popisovala, že to už ako sedemnásťročná nevládala, prežívala doma extrémne vypätie. Cítila, že je iná a že sa potrebuje uvoľniť alkoholom, až prepadla závislosti. Iná nevládala situáciu doma, jej manžel bol tyran. V skrini mala odloženú fľašu, a tak začala popíjať potajomky,“ vysvetľuje a dodáva, že medzi prichádzajúcimi sa nájdu aj ženy, ktoré prepadli alkoholu, lebo doma nič iné nevideli.

**„Iná nevládala situáciu doma, jej manžel bol tyran. V skrini mala odloženú fľašu, a tak začala popíjať potajomky.“**



Helena Paňková so ženami v Dome sv. Faustíny založila spevokol a vydali hudobno-slovné CD v rušinskom jazyku.

Na zmenu účelu zariadenia sa personál Domu sv. Faustíny pripravoval v priebehu minulého roka. Pomáhali im v tom kolegovia z podobného resocializačného zariadenia pre mužov v Prešove. Podľa Heleny Paňkovej však vidieť rozdiely medzi tým,

ako spoločnosť prijíma závislosť u mužov a u žien. Zatiaľ čo u mužov je alkohol tolerovaný, často aj ako spôsob odreagovania a posilnenia, u žien sa vníma ako zlyhanie v role matky, najmä ak má deti. „Žena sa dokáže postarať o rodinu a aj výchovu detí, aj keď je jej manžel závislý. Neskôr sa síce môžu prejaviť následky nadmernej konzumácie alebo dôsledky alkoholizmu otca, ale keď začne piť mama, je to veľmi zlé pre celú rodinu,“ vysvetľuje. Na ženy, ktoré v zariadení

nachádzajú svoj dočasný domov, sa snaží pozerat s nádejou a podporovať ich, aby našli naplnenie a zmysel života inde, než na dne pohára. Pripomína im, že majú svoju hodnotu. Znovu ju vidieť im pomáha aj podporná liečba od psychiatra.

**Veronika Futejová** (Gréckokatolícka charita Prešov)

**Monika Čopíková** (Slovenská katolícka charita)

foto: Unsplash.com, archív GKCHPO





Tony Frič (vľavo) s tímom charitných zamestnancov a dobrovoľníkov na stretnutí so starostom Kyjeva.

## Navštívil Buču a pomáha, aj keď vlna pomoci ustala

**Nie je mu cudzie vycestovať z jedného kúta Slovenska na druhý, len aby poskytol pomoc. Rovnako rýchlo sa rozhodol, keď ráno počul správu o vojne. Nabíli charitnú dodávku a vycestoval – tam, kde očakával, že bude potrebný. Bol prvým humanitárnym pracovníkom na hraniciach a medzi prvými začal organizovať aj akútnu pomoc pre Ukrajinu.**

Tony Frič je terénnym pracovníkom Spišskej katolíckej charity, no v charite ho poznáme všetci pre jeho odhodlanie a nadšenie pre pomoc. Dnes je známym už aj colníkom na hraniciach, ktoré prekročil desiatky ráz. Hovorí, ako vyzerá vojna, aj o sklamaní z nestálej vôle ľudí pomáhať. Zažili sme vlnu solidarity a uniesť sme sa ňou nechali všetci. Ako sa však zachováme v čase jej odlivu? To záleží už „len“ od každého jedného z nás.

### **Vo štvrtok 24. februára si vyrazil na hranice. Ako vyzerala pomoc v prvých dňoch a ako sa postupom času menila?**

Prvý deň poobede bol na hranici chaos a nikto iný tam nebol. Prichádzali tisíce ľudí a na druhej strane stálo asi desaťtisíc ďalších. Bol február, mínus desať stupňov v noci, denné teploty tiež pod nulou. Prichádzajúcim sme dávali keksíky, horúci čaj, deky, polievku a po dohode s colníkmi sa nám podarilo dostať aj na ukrajinskú stranu. Postupne prišli ďalšie organizácie, po týždni hasiči a zhruba po 10 dňoch nás presťahovali do Uble. Vtedy som začal komunikovať s našimi partnermi na Ukrajine, hlavne s Charitou sv. Martina pri mukačevskej diecéze. V Mukačeve bolo dvakrát viac utečencov ako samotných obyvateľov, ale pomoc zostávala väčšinou v Užhorode a nedostala sa do 70 kilometrov vzdialeného Mukačeva. Ľudia tam spali úplne všade, cez deň sa potulovali po meste a večer boli v školách, hoteloch, podchodoch. Už začiatkom marca sme začali vozit pomoc Charite sv. Martina. Postupne to prerástlo do takých rozmerov, že pomoc

distribuuje po celom území Ukrajiny. Najviac sa snažíme na východ. Charita vozí každý týždeň 3 až 6 kamiónov pomoci nielen na Zakarpacie, ale aj do Dnipra, Charkova, Záporožia, Kyjeva a na tie miesta, kde je pomoc najviac potrebná.

### **Aká je situácia dnes, sú potrební dobrovoľníci?**

Situácia na hraniciach je už v štandardnom režime a veľké centrá v Michalovciach a Humennom fungujú tiež v útlme. Dobrovoľníci aktuálne na hraniciach nie sú, ale kto má ochotu, môže sa prihlásiť do našej databázy. Teraz hľadáme dobrovoľníkov, ktorí by s nami chodili na Ukrajinu. Máme problém zohnať šoférov na cestu s dodávkami do Dnipra či iných častí Ukrajiny. Musia sa vystriedať dvaja, lebo sú to dva aj tritisíc kilometrov dlhé cesty. Dobrovoľníci sa tiež môžu hlásiť do centier pomoci, ktoré vznikli po celom Slovensku. Na území spišskej charity ich máme 7 a v nich potrebujeme dobrovoľníkov aj potraviny.

### **Ako ďaleko ste sa dostali s konvojom pomoci?**

Asi 10 dní dozadu sme sa vrátili z Dnipra. Pýtali potraviny, cestoviny, trvanlivé mlieka, detské výživy, ale aj vrecia na mŕtvol, lebo majú veľa tiel ruských vojakov a nevedia, čo s nimi. Asi ich začnú pochovávať, nemôžu ich donekonečna držať v márniciach. Naša pomoc prúdi aj ďalej, ale zabezpečujú to naši lokálni partneri. My sa snažíme zdržiavať v bezpečnejších zónach a nechodíme na front.

**V Kyjeve ste strávili noc ukrytí v metre a navštívili ste aj mesto Buča, ktoré sa stalo symbolom hrôz vojny na Ukrajine. Ako to tam vyzerá po troch mesiacoch vojny?**

V Kyjeve sme boli prvýkrát na konci marca, keď bol obliehaný Rusmi. Dalo sa tam dostať len po jednej ceste a v pozadí sme počuli hrmenie, čo bola nepretržitá delostrelecká paľba asi 10 km od nás. Do Buče, Irpiňa, Hostomeľa a ďalších okrajových častí Kyjeva, kde prebiehali aktívne boje, sa dostať nedalo. Došli sme tam až začiatkom mája. Ulice už boli vyčistené, ale videli sme stovky zničených domov, áut, popadané mosty a rozprávali sme sa s miestnymi, ktorí zažili okupáciu. Hovoril som napríklad s pani, ktorá ako jediná ostala v bytovke. Keď sa ruskí vojaci dobýjali dnu, zišla dole a odomkla im. Povyľamovali dvere ostatných bytov a pobrali odtiaľ veci. Jej, keďže bola stará a prejavila doslova odvahu, priamo neublížili. Hovorila, že jej povedali, že vôbec necitili potrebu ísť bojovať na Ukrajinu, ani netušili, kam idú. Nastúpili na povinnú vojenskú službu a o dva mesiace ich poslali bojovať. „Boli ako moji vnuci“, vravela, „ja som im varila, rozprávali sme sa.“ No už o dve ulice ďalej iná ruská jednotka postrieľala veľa jej známych.

**Prechádzali ste aj nemocnice. Čo im chýba?**

Základná požiadavka bola chirurgický materiál, šitie, dezinfekcia, gázy a veľké množstvo inzulinu, lebo ten musí byť počas prevozu v chlade. V charite máme chladiarenské autá a vedeli sme ho doviezť za niekoľko desaťtisíc eur. Nikto iný im ho nevozil.

**Na Slovensku máme možno predstavu, že lieky boli pre vojakov, ale akí ľudia na Ukrajine naozaj zostávajú? Sú to len muži?**

Už len inzulin, o ktorých som hovoril, boli určené pre obyčajných ľudí s cukrovkou. V Dnipre sme boli v nemocnici, ktorá slúži ako nemocnica prvého kontaktu. Vozia sem zranených z frontu a polovicu ich pacientov tvoria vojaci, polovicu civilisti, lebo vo vojnových zónach je stále veľa ľudí, ktorí tam zostali. Asi z osemdesiatich percent ide o zranenia tváre, zvyšok sú priestrely alebo zranenia končatín, veľmi veľa je zranení, ktoré vznikajú po odhodení tlakovou vlnou, alebo pomliaždením orgánov kvôli bombardovaniu delostreleckými projektilmi.

Keď prídete do dedinky, z ktorej všetci poodchádzali, tí starí tam stále sú. Hovoria „ja odtiaľto neodídem.“ Rozprával som sa s rodinou, ktorá bola na území obsadenom Rusmi. 12-ročné dievča mi povedalo, že keď ich evakovali humanitárnym koridorom a nastúpili všetci, ktorí sa zmestili, z okna videla, ako tých, ktorí zostali, lebo nechceli ísť alebo sa jednoducho nezmestili, postrieľali do jedného ruskí vojaci. Bola medzi nimi aj jej stará mama. Sú to naozaj ťažké traumy, s ktorými sa budeme musieť popasovať aj u nás. Preto na charite rozbiehame projekt v spolupráci so psychológmi, ktorí majú skúsenosť s deťmi traumatizovanými z balkánskych vojen. Chceme trénovať ďalších psychológov, učiteľov, rodičov a tak pripraviť všetkých, ktorí prichádzajú do kontaktu s týmito deťmi, aby s nimi vedeli pracovať.

**Sám si otcom piatich detí. Ako s nimi rozprávaš o vojne a ako znášajú tvoje cesty na Ukrajinu?**

Máme deti od 5 do 17 rokov. Každé sa s tým vyrovnáva inak. So staršími diskutujem otvorene a často riešime rôzne hoaxy od ich spolužiakov, pretože deti odrážajú myslenie svojich rodičov. Keď som šiel na poslednú cestu do Kyjeva, nemohol som nájsť foták, ktorý nosím stále so sebou. Nervózne som ho hľadal, keď za mnou prišiel päťročný Kubko, celý zronený, a priznal, že ho skryl pod vankúš. Dúfal, že keď ho nenájdem, nepôjdem na Ukrajinu a zostanem doma.

**Dá sa naučiť solidarite a empatii? V spoločnosti s tým narábame, akoby to bolo niečo prirodzené, s čím sa narodíme. Veď nikto z nás sa nemusí učiť, ako byť človekom. Vidíme ale, že aj tieto hodnoty musíme pestovať. Ako to riešite u vás doma?**

Veľmi jednoducho – dobrým príkladom. Deti sa väčšinu toho, čo v živote robia, naučili od svojich rodičov, kopírujú ich správanie. Snažím sa ich brávať so sebou, aby videli, čo robím a že sa na Slovensku majú dobre. Aj takýmto spôsobom v nich budujem ochotu pomáhať. So staršími deťmi sme boli aj na Zakarpatí v detskom domove a zaviezli tam pomoc.

**Na Slovensku opadáva vlna solidarity a obrazy vojny strácajú na sile. Cítiš aj na ukrajinskej strane vyčerpanie alebo pokles odhodlania?**

Na Ukrajinu vôbec nepoľavili, také nálady tam vôbec nie je cítiť. Naopak, u nás je obrovský pokles solidarity. Finančná zbierka stále trvá, ale nič nám nechodí a ľudia už nereagujú ani na materiálne zbierky. Máme problém, ako pomáhať Ukrajincom, lebo nemáme čím. Musíme nakupovať, čo výrazne odčerpáva financie na priamu pomoc na Ukrajinu.

Chcel by som vyzvať ľudí, aby si skúsili predstaviť seba v situácii Ukrajincov. Mnohí prišli len s igelitkou alebo taškou cez plece, ich dom už neexistuje, ich bytovka bola zbombardovaná a všetko, čo mali, stratili, nemajú sa kam vrátiť. Ako by sme sa cítili? Myslím, že aj naša pomoc môže byť adresnejšia. Skúsme si nájsť rodinu a tak trochu si ju adoptovať, pozvať ich k sebe na obed, zobrať deti na výlet. Pomôžme im cítiť sa u nás, kým sú tu, ako doma.



Čoraz viac sa ozýva „a čo my, Slováci?“ Ľudia sa po pandémie nechcú uskromňovať a cítia sa ukrivdene, akoby Ukrajinci dostávali pomoc na ich úkor. Ty sa stretávaš s ľuďmi, ktorí naozaj žijú v existenčnej chudobe. Ako reagujú oni, cítia sa odsunutí na okraj?

Ľudia zvonku to vnímajú tak, že pomáhame Ukrajincom na úkor ostatných, no my sa vždy snažíme pomáhať tým, ktorí sú na tom najhoršie. A keď prídete o dom, o člena rodiny, ste zranení, patríte k tým najbiednejším, ďaleko biednejším ako ľudia, ktorí sú u nás v núdzi. Naše zariadenia na Slovensku však stále fungujú a pomoc dostávajú aj ľudia zo Slovenska. Keď som minulý týždeň prišiel z Ukrajiny, hneď na druhý deň som utekal za mamičkou, ktorá žila na ulici a ktorej sme pomohli nájsť normálne bývanie. Narodila sa jej dcérka. Doniesol som jej postieľku, potraviny, brikety, aby mohla žiť aspoň trochu v dôstojnejších podmienkach. A to sa opakuje každým dňom, stále mi vyvolávajú ľudia, že potrebujú pomoc a my sa snažíme pomáhať maximálne, ako vieme. No zdroje sú, žiaľ, obmedzené. Všímam si aj u chudobných ľudí, že Ukrajincom považujú za konkurenciu. Ale to je bežný jav. Aj keď tu Ukrajinci nie sú, stretávam sa s tým, že si ľudia niekedy závidia a bijú sa o to málo, čo im vieme dať.



**„Snažíme sa pomáhať tým, ktorí sú na tom najhoršie. A keď prídete o dom, o člena rodiny, ste zranení, patríte k tým najbiednejším, ďaleko biednejším ako ľudia, ktorí sú u nás v núdzi.“**

**Podľa odborníkov je pomoc spôsobom, ako sa vyrovnáť s vojnou. Pomáhajú ti cesty na Ukrajinu aj v tomto zmysle?**

Tým, že sa s nimi rozprávam a vidím, čo sa tam deje, myslím, že to prežívam ešte horšie. Rozčuľujú ma názory, že Rusko malo právo zaútočiť a že bolo vyprovokované. Je na to jednoduchá odpoveď. Pozrite, kde sa bojuje a ako sa tam bojuje, zomierajú tam ženy aj deti. Nikto nemá právo zabíjať ľudí inej krajiny. K takému niečomu sa nedá vyprovokovať.

**Na Slovensko prichádzajú aj ľudia so skúsenosťou z obliehaného územia. S akými príbehmi sa stretávaš v rámci Spišskej katolíckej charity?**

Viac sa venujem humanitárnej pomoci, ale podarilo sa mi vyzbierať niekoľko ťažkých príbehov. Rozprával som sa napríklad s dievčaťom, ktoré ešte nemalo 18 rokov a bolo viackrát znásilnené. Radil som sa so psychológmi, ako reagovať. Povedali, že je dobré, že sa mi

zverila a nedusila to v sebe. O týchto veciach treba hovoriť.

**Hoci prichádza menej ľudí, ako hovoríš, ich príbehy sú omnoho ťažšie. Mení sa aj starostlivosť, ktorú charita poskytuje?**

Určite. Kvôli tomu sme rozbehli aj spomínaný projekt psychologické pomoci. Okrem toho v Spišskej katolíckej charite máme škôlku a v nej niekoľko ukrajinských detí. Zároveň vytvárame centrá, ktoré fungujú tiež ako denné tábory pre deti, ktoré sa do škôlok alebo škôl nedostali. Takýchto centier máme niekoľko a slúžia aj ako centrá pomoci. Deti sa v nich učia, matky dostanú oblečenie, potraviny a môžu sa prihlásiť na hodiny slovenského jazyka. Zároveň treba povedať, že veľa žien si už našlo prácu a niektoré z nich sa sami ponúkli platiť nájom, čo odbreňuje tých, ktorí im poskytli bývanie. Mnohí povedia, že už nepotrebujú ani potravinovú pomoc. Mení sa to priebežne, ale stále je obrovské množstvo ľudí, ktorí pomoc potrebujú.

**Vznikajú hoaxy, že mŕtvi sú herci, alebo cynické „nás sa to netýka.“ Ako na to reaguješ, čo s tým?**

Chodím na diskusie a ľuďom približujem, čo som videl. Sem tam sa nájdu ľudia, ktorí hovoria takéto veci. Na to sa dá reagovať otázkami na pôvod informácii a či je človek, o ktorom ani nevie, ako sa volá, podľa neho vierohodný zdroj. Svetové agentúry vysielajú na Ukrajinu svojich fotografov a novinárov. Všetci sa zhodujú na tom, ako to prebieha a vy my tu tvrdíte, že ten jeden zdroj, ktorý nemáte čím podložiť, má pravdu. Snažím sa, aby si uvedomili, že netreba veriť všetkému, čomu chcú veriť. Lebo často to tak je – že tomu uveria, pretože to vyhovuje ich videniu sveta.

**Aký je tvoj názor, bojuje sa na Ukrajine aj za Európu?**

Som presvedčený o tom, že áno. Politikou Ruska je rozoštvávanie svojich susedov a udržiavať ich v neustálom strehu. Museli by sme ďaleko viac zbrojiť, venovať sa armáde a obrane našej krajiny, ak by bolo Rusko naším susedom. Takže áno, Ukrajinci bojujú aj za nás a v dlhodobom horizonte nám pomáhajú ušetriť financie, aj životy.

**Monika Čopíková**

Slovenská katolícka charita  
foto: archív Antona Friča



# Utečenci nám dôverujú, na Ukrajinu vysielame tony pomoci

Ráno 17. marca. Tri kamióny potravinovej pomoci vyrazili zo Slovenska a po pár hodinách cesty dorazili do ukrajinského Mukačeva. Tam prevzala pomoc miestna charita a potraviny ďalej previezla do oblastí strednej a východnej Ukrajiny – pre ľudí trpiacich hladom. Tento scenár sa odvtedy opakoval už niekoľkokrát. Opísaná pomoc zo Slovenska nebola ani prvá, ani posledná, ktorú charita realizovala.

Od začiatku vojny sme do ukrajinských miest doručili už 600 to pomoci na desiatkach kamiónoch a dodávkach naplnených po okraj. Obsahovali potraviny, hygienické potreby, detské plienky, príkrmy, deky, ale aj lieky a zdravotné pomôcky zabezpečené z darov od slovenských darcov a partnerov a zaplatené zo zbierky Slovenskej katolíckej charity. Za volantom sedeli často aj charitní zamestnanci a naši dobrovoľníci.

---

***„Vytvoriť im bezpečné a podporné prostredie je to najdôležitejšie, čo môžeme teraz spraviť.“***

---

## To najmenej, čo môžeme spraviť, je pomáhať

Hoci z Ukrajiny utieklo už cez tri milióny ľudí, mnohí v krajine zostali alebo uviazli. Sú medzi nimi aj deti, chorí, hendikepovaní alebo ľudia v staršom veku, pre ktorých je cesta a asimilácia v novej krajine náročná. „Na Ukrajinu ostávajú aj ženy s deťmi, pre ktoré je nepredstaviteľné opustiť manžela. Takmer všetci, ktorí k nám prichádzajú, zanechávajú niekoho z blízkych na Ukrajine. Vytvoriť im bezpečné a podporné prostredie je to najdôležitejšie, čo môžeme teraz spraviť“, odkazuje generálny sekretár SKCH Miroslav Dzurech. Naši zamestnanci a dobrovoľníci označení vestami s charitným znakom sú pre nich zárukou bezpečnej a láskavej pomoci, čo je dôležité, keďže dnes prichádzajú už aj ľudia traumatizovaní vojnou a trvalo poznačení jej hrôzami.

Zamestnanci charity boli od začiatku vojny súčasťou krízových štábov, pomáhali na hraniciach, hotspotoch, autobusových a vlakových staniciach. Dodnes poskytujeme dočasné ubytovanie, potravinovú, hmotnú, psychologickú aj finančnú pomoc tým, ktorí to potrebujú, a pomoc doručujeme aj do záchytných centier, ubytovacích zariadení či na adresy domovov, ktoré solidárne ponúkli ľudia zo Slovenska. Zároveň sústavne smerujeme pomoc aj za hranice pre tých, ktorí tam zostali.

**Monika Čopíková**  
Slovenská katolícka charita  
foto: Anton Frič





## Prvé dni vojny na Ukrajine

Vo štvrtok, 24. 2. 2022 o piatej ráno boli zaznamenané útoky ruských vojsk na celom území Ukrajiny. Situáciu na Ukrajine denne monitorujeme a sme v spojení s našimi miestnymi koordinátormi a partnermi. Základná pomoc a podpora je aktuálne poskytovaná nielen deťom zaradeným v Adopcii na diaľku®, ale aj núdnym, ktorí museli svoje domovy opustiť kvôli vojne a odchádzajú do iných regiónov.

Projekt Slovenskej katolíckej charity Adopcia na diaľku® k dnešnému dňu pomáha 12 centráм naprieč celou Ukrajinou. Spoločne ide o 1 577 detí v núdzi. Za náš projekt chceme vyjadriť náš súcit a podporu nielen týmto deťom a ich rodinám, ale všetkým Ukrajincom zasiahnutým konfliktom. V týchto chvíľach sa intenzívne zaujíame o podporované deti a ich rodiny a sme v úzkom kontakte s koordinátormi spolupracujúcich centier na Ukrajine. Prinášame vám ich správy z prvých dní od začiatku vojny.

### Charita Kolomyja

Riaditeľ charity Kolomyja nám dal vedieť, že podporované deti a ich rodiny sú v bezpečí. „Dnes nadrádom zaútočili raketami na vojenské letisko pri Kolomyji. Boli zranení dvaja ľudia a zničené okolité budovy.“ Podobne ako v Ternopile, aj v Kolomyji zavládla veľká panika v okolí potravín, drogérií a čerpacích staníc. Najväčšou výzvou budú vlny utečencov, ktoré v meste čoskoro očakávajú. Aktuálne sa na príliv ľudí pripravujú aj s miestnymi autoritami. „Práve zhromažďujeme hygienické potreby a zabezpečujeme psychologické konzultácie pre tých, ktorí trpia úzkosťami. V tomto čase by nám najviac pomohli generátory, nakoľko sa obávame výpadku elektriny. Akákoľvek ďalšia pomoc bude pre ľudí v núdzi veľmi dôležitá na zvládnutie útokov z ruskej strany“, opisuje situáciu riaditeľ Charity Kolomyja Serhij Tryfiak.



### Charita Doneck, L'vov

Pracovníci Charity Doneck sa v roku 2015 museli presťahovať z Donecka do mesta Dnipro. Odišli s deťmi a niektorými príbuznými. Snažili sa začať nový život, i keď ich životné okolnosti boli ťažké. V týchto dňoch to zažili opäť, ešte v náročnejšej životnej situácii. Kvôli bezpečiu a ochrane života odišli z mesta Dnipro do L'vova: „V uplynulých dňoch sme museli urgentne opustiť východ Ukrajiny. Dostali sme odporúčanie k evakuácii a odchodu z Dnipra. Naši spolupracovníci z Luhanska prišli s nami tiež do L'vova. Odišli sme s rodinami a deťmi. Cítíme sa tu bezpečnejšie, ale aj tu musíme niekoľkokrát denne utekať do podzemných krytov. V našej práci budeme pokračovať naďalej aj tu. Píšeme a rozposielame množstvo oficiálnych žiadostí. Dúfame, že bude dostatok jedla pre deti. Chceme vás zároveň informovať, že s niektorými deťmi pravdepodobne stratíme kontakt, nakoľko mnoho rodín z Ukrajiny uteká“, informovala nás o kritickej situácii Svitlana Šuch, koordinátorka Charity Doneck.





### Seminár Svätého Ducha, Lvov

„Ďakujeme, že na nás myslíte. Ukrajina sa ocitla v boji voči útočiacemu Rusku. V Lvove je obrovské množstvo ľudí, ktorí utekajú z centrálnej a východnej Ukrajiny. Veľa ľudí sa presúva k západným hraniciam. Ide najmä o ženy a deti. V seminári ostalo minimum seminaristov a kňazov. V spolupráci so samosprávou pomáhame všetci ľuďom, ktorí museli ujsť zo svojich domovov sem do Lvova. Pripravujeme a rozdávame jedlo, modlíme sa spolu s nimi a poskytujeme duchovnú službu a podporu núdzným. Sme vám veľmi vďační za vašu finančnú pomoc. Zabezpečujeme jedlo, vodu a pohonné hmoty do generátorov. Budeme vám nesmierne vďační aj za akúkoľvek ďalšiu pomoc. Tisíce ľudí tvoria rady utečencov. Príbúdajú dlhé kilometre áut, ktoré prúdia k Lvovu i k hraniciam,“ informoval nás o situácii priamo z Lvova otec Vladimír Krushelnysky, kancelár Seminára Svätého Ducha.

### Mesto Charkov

Obyvatelia druhého najväčšieho ukrajinského mesta Charkov zažívajú intenzívne ostreľovanie. Správy od našich spolupracovníkov o situácii v meste, žiaľ, nie sú dobré: „Prebiehajú boje a ostreľovanie. Všetci máme strach. Nepodarilo sa nám spojiť so všetkými rodinami. Každý sa kvôli útokom schováva. Ľudia prichádzajú o byty, priateľov, rodinu. Mladým dievčatám vypadávajú vlasy, ženy a deti chcú chvíľu nič nepočuť, ale niet nijakého ticha, a tak sú všetci v permanentnej panike. Neustále sa bojuje, znejú sirény a ľudia sa ukrývajú, kde môžu. Von sa dá vychádzať len v určitý čas a iba v nevyhnutných prípadoch. Nadalej sa modlíme dňom i nocou, pretože teroru, ktorý sem priniesli zbrane, je už priveľa a ľudia sú v obrovskom pokušení nenávidieť tých, ktorí toto zlo priniesli. Ďakujeme vám, vašim spolupracovníkom i všetkým darcom za pomoc.“

### Detský domov Živá Perla, Bortnyky

„Nachádzame sa v Lvovskej oblasti a na dedine, nateraz je tu situácia stabilná. Máme pripravený predbežný plán evakuácie, ak by sa okolnosti zmenili. V okolí dostali starší chlapci ochranné vesty a zbrane, ak by došlo k zhoršeniu situácie a bojom aj v našom regióne. Od známych máme informácie, že starším chlapcom v Lvove boli takisto rozdane ochranné vesty a zbrane a sú začleňovaní do vojenských hliadok v meste. Pomáhajú tiež ľuďom, ktorí utekajú z ostatných regiónov krajiny. Všetci sa modlíme za pokoj,“ opísal nám situáciu v Bortnykoch a v Lvovskej oblasti dobrovoľník Jurij.

### Charita Ternopil'

„Momentálne sme v bezpečí, ale 160 km od nás v regióne Ivano-Frankivsk bolo ostreľovanie. Posledných pár dní pripravujeme naše priestory na príchod utečencov z východnej Ukrajiny, ktorí sa v súčasnosti snažia evakuovať,“ napísala nám Anetta Lisa, koordinátorka projektu Adopcia na diaľku® v meste Ternopil'. Anetta nám ďalej opísala situáciu v Ternopile, kde bola pozastavená mestská doprava, vzdelávacie inštitúcie prešli na dištančnú výučbu a zavreli sa všetky školy. Takisto množstvo inštitúcií po celej Ukrajine prerušilo na najbližšie dni svoje fungovanie. V meste zavládla panika a čím ďalej, tým viac ľudí čaká v dlhých radoch na nákup potravín a benzínu. Na tamjšej charite však pracujú prakticky bez prestávky a striedajú sa aj počas noci. Priestory charity zdieľajú spolu s utečencami, ktorí prichádzajú z miest, kde sa konflikt odohráva. Ide najmä o ženy, deti a starých ľudí.



### Charita Odesa

„Situácia v Odesa je teraz veľmi napätá. Mesto sa pripravuje na útok od mora, kde sa už nachádza množstvo ruských vojnových lodí. Je to desivé, pretože často počujeme výstražné sirény, výbuchy a skrývame sa v bunkroch. Ďakujeme vám za vašu finančnú podporu, no čoskoro ju už nebudeme môcť použiť. Obchody a sklady sú už takmer vyprázdnené. Modlite sa, prosím, za Ukrajinu a našich trpiacich ľudí,“ napísala nám Svitlana Kolodnych z Charity Odesa.

V týchto dňoch sa projekt Adopcia na diaľku® ako aj Slovenská katolícka charita a všetky arcidiecézne a diecézne charity zameriavame na spôsob, ako poskytnúť materiálnu pomoc ukrajinským utečencom. Naš projekt sa snaží nájsť všetky možné cesty, ako čo najskôr zabezpečiť pre spolupracujúce centrá aspoň na západe Ukrajiny finančnú hotovosť na čo najrýchlejší nákup posledných základných potravín, hygienických potrieb, matracov, diek a pohonných hmôt.

V mene detí a rodín, ktorým pomáhame, ale aj v mene všetkých Ukrajincov postihnutých vojnou ďakujeme našim darcom a podporovateľom za modlitby, finančnú, materiálnu ale aj inú pomoc. Viac informácií nájdete na [www.adopcianadialku.sk](http://www.adopcianadialku.sk).

**Miroslava Knapíková, Martina Borčíková**

Slovenská katolícka charita

foto: partneri projektu Adopcia na diaľku® na Ukrajine



# O sociálnej práci ukrajinskej charity: Pomoc neutícha, ani keď padajú bomby

Caritas Donetsk je charita z východu Ukrajiny. Pomoc blíznym vykonávala v oblasti, ktorú v roku 2014 obsadili separatisti a vtedy sa presťahovala do mesta Dnipro. Po februári 2022 museli jej pracovníci utekať znova. Uchýlili sa v Lvove, prečkali nevyhnutný čas bombardovania a následne sa vrátili. Napriek vlastným stratám – aj medzi kolegami, sami neprestávajú pomáhať.

Slovenská katolícka charita spolupracuje s tímom sociálnych pracovníkov a psychológov Caritas Donetsk už od minulého roka. Spoločný projekt zabezpečuje poukážky na potraviny a lieky pre najohrozenejšie skupiny a stále prebieha, aj počas vojny. Vďaka vašej podpore sme pomohli v Dnipropetrovskej oblasti už 900 rodinám a Spišská katolícka charita tam na konci apríla doručila ďalšiu pomoc: 80 ton potravín a hygienického materiálu spolu s liekmi v hodnote 120 000 eur. Pomôžu nemocniciam v celej Dnipropetrovskej oblasti.

## Pomoc v čase vojny

„Nateraz sme prichýlili 20 ľudí, najmä matky s deťmi. Utekli z bojovej zóny a nestihli vziať ani to najnutnejšie ako hygienické potreby, potraviny, lieky. Teraz sa snažíme o to všetko postarať,“ informovala nás Svitlana Šuch z Caritas Donetsk z mesta Dnipro. Ako nám povedala, rodiny si vďaka poukážkam mohli zakúpiť nevyhnutné lieky a dostali aj potravinové balíčky a hlavné hygienické potreby ako zubnú pastu, kefkú, mydlo, sprchové gély či šampón.



Poukážky na potraviny a lieky pomáhajú aj v týchto časoch zakúpiť to najnutnejšie

Súčasťou našej spolupráce bola ešte pred vojnou aj psychologická podpora pre ľudí, ktorí utiekli po roku 2014 z východnej časti Ukrajiny. Caritas Donetsk má aj vďaka tomu medzi pracovníkmi skúsených psychológov, ktorí vedia, ako pomáhať ľuďom utekajúcim pred vojnou. Venujú im svoj čas, dobré srdce a počúvajú, čo prežívajú. Ich práca pretrvávala v Dnipre, no kvôli



Tím pracovníkov Caritas Donetsk

neutíchajúcemu bombardovaniu štvrte, v ktorej má Caritas kanceláriu, museli v marci utiecť do Lvova. „Cesta nebola jednoduchá. Pred odchodom sme rozdali poukážky za dva mesiace. Naši zamestnanci z Luhanskej oblasti odišli s nami, všetci sme s rodinami a deťmi. Čítame sa tu bezpečnejšie, aj keď niekoľkokrát za deň schádzame dolu k bombovým krytom,“ napísala nám vtedy Svitlana. L'vov je najväčšie mesto vnútorne vysídlených osôb z iných nebezpečných častí Ukrajiny. Prichádza sem veľa matiek s deťmi a plánujú odísť do zahraničia. Poukážky zo Slovenska pomohli aj im. Naši ukrajinskí kolegovia ich rozdali rodinám, ktoré prišli bez prostriedkov na zakúpenie toho najnutnejšieho.

## Príbeh pomoci mamičky v Lvove

„Máriin dom je úplne zničený a nedá sa obnoviť. Celý život prežila v Rubizhne v Luhanskej oblasti. Hneď 24. februára sa narychlo zbalila a utiekla,“ opisuje Svitlana situáciu slobodnej 35-ročnej matky s dvomi deťmi vo veku 6 a 8 rokov. Hovorí aj o podpore, ktorú dostala. „Spolu so psychologičkou Juliou najskôr pracovali na prežívaní akútnej psychickej traumy a strachu zo smrti a na prežívaní úzkosti a depresie. Krok za krokom nachádzala oporu a pôdu pod nohami.“ Mária dnes plánuje odísť z Ukrajiny a vybudovať si život s deťmi takpovediac od nuly.

Pomoc realizovaná v spolupráci s Caritas Donetsk je financovaná z vašich darov. Ďakujeme, že ste tak štedro prispeli na pomoc Ukrajine.

Ján Košta

Slovenská katolícka charita  
foto: Caritas Donetsk



Adopcia na diaľku® poskytla 155 deťom a ich rodinám potravinovú pomoc.

## Adopcia na diaľku® začala pomáhať na Kube

**Projekt Slovenskej katolíckej charity (SKCH) Adopcia na diaľku® má už 25 rokov. Vznikol v roku 1996 a prvou krajinou, kde sa jeho prostredníctvom začalo pomáhať, bola India. Hlavným cieľom projektu je podporovať chudobné deti vo svete, aby sa mohli vzdelávať.**

Vďaka darcom zo Slovenska majú deti zabezpečené školské pomôcky, zaplatené rôzne poplatky či školské uniformy. V prípade potreby im je sprostredkovaná zdravotná starostlivosť a jedno teplé jedlo denne, pretože len zdravé a najedené dieťa môže chodiť do školy. V súčasnosti sa projekt SKCH Adopcia na diaľku® uskutočňuje v piatich krajinách, ktorými sú Haiti, India, Uganda, Ukrajina a Vietnam. Pomáha tu viac ako 7 000 deťom v núdzi.

### Honduras a Kuba

Momentálne pracujeme na rozšírení projektu o ďalšie dve krajiny, a to o Honduras a Kubu. Pokiaľ ide o Kubu, mnohí ľudia ju poznajú ako exotickú dovolenkovú destináciu s tropickým podnebím. Málokto však pozná aj jej druhú tvár, ktorou je aktuálne nesmierna chudoba, nedostatok základných potravín a prázdne obchody.

O Kube ako o krajine, kde by projekt Adopcia na diaľku® mohol pomáhať deťom, sme sa dozvedeli od pátra Pavla Baláža, misijného sekretára Spoločnosti Božieho Slova na Slovensku – Verbistov, ktorá sídli v Nitre. Táto rehoľná spoločnosť pápežského práva, ktorej zameraním je ohlasovanie evanjelia Ježiša Krista všetkým národom, má misionárov po celom svete.

Páter Pavol Baláž pôsobil ako misionár v Brazílii v časti Amazónia viac ako osem rokov. Okrem iného nám priblížil, v akých klimatických podmienkach tam pracoval: „Čo je typické pre Amazóniu a s čím sa inde na svete nestretnete, je nesmierna horúčava s maximálne nasýteným vlhkým vzduchom. Teplota vzduchu počas roka je veľmi vysoká a keď klesne pod 20 stupňov, ľudia si dávajú na hlavy čiapky, obliekajú si zimné bundy a obúvajú si teplé topánky.“

### Malé projekty

Páter Pavol upriamil našu pozornosť na svojho spolubrata, verbistu pátra Lukáša Mizeráka. Ako misionár pôsobí na Kube v diecéze Holguin vo farnosti Cayo Mambi už takmer desať rokov. S pátrom Lukášom sa hneď rozbehla spolupráca v septembri 2021, keď sme cez Malé projekty poskytli finančnú pomoc pre 90 kubánskych detí a ich rodiny.

Peniaze boli použité na potravinové balíčky, hygienické potreby a lieky. Išlo o prvý Malý projekt, ktorý sme na Kube zrealizovali. V súčasnosti je v tejto krajine otvorený druhý Malý projekt s rovnakým cieľom, pričom je určený na pomoc pre ďalších 65 detí a ich rodiny.

Páter Lukáš hovorí, že situácia na Kube je veľmi zlá. Pandémia koronavírusu uvrhla mnohých ľudí do veľkej biedy, keďže Kuba žije hlavne z turizmu, ktorý je momentálne veľmi obmedzený. V dôsledku toho kubánska vláda nemá dostatok financií na nákup ani len základného tovaru v potrebnom množstve.

S podporou konkrétnych detí projekt začína práve v týchto dňoch. Chceli by sme preto poprosiť o modlitbu za najmenších a najzraniteľnejších na Kube. Rovnako prosíme o zapojenie sa do projektu Adopcie na diaľku® v tejto krajine.

Darcovi, ktorý prejaví záujem o podporu dieťaťa na Kube, pošleme úvodný dotazník, z ktorého sa dozvie meno dieťaťa, jeho vek, záľuby či obľúbený predmet v škole. K dotazníku bude priložená aj fotka dieťaťa. Počas návštevy Slovenska pápež František povedal: „Cítiť sa za niekoho zodpovedný dáva životu chuť a umožňuje objaviť, že to, čo dávame, je v skutočnosti darom pre nás samých.“



Pri rozbehu projektu Adopcia na diaľku® na Kube ďakujeme Konferencii biskupov Slovenska (KBS) za výraznú duchovnú aj materiálnu pomoc.

**Miroslava Knapíková**

Slovenská katolícka charita  
foto: archív Lukáš Mizerák, SVD



## Hrozila im ulica. Bezpečné bývanie získali na 2 roky

Každý človek potrebuje bezpečné útočisko, posteľ, v ktorej sa prebúda v teple, i keď vonku mrzne, kde si v pokoji uvarí jedlo, kam sa vráti po náročnom dni a oddýchne si. Mať domov je základnou potrebou, no nie je to samozrejmosť.



Množstvo ľudí nehnuteľnosť nikdy nevlastnilo. Strechu nad hlavou im poskytujú ubytovne a podnájmy, alebo ich v krízovej situácii prichýlia rôzne zariadenia. Z neistého bývania vedie len pár krokov na ulicu a skúsenosti z praxe ukazujú, že na nej môže skončiť aj človek, ktorý mal zázemie, prácu a rodinu. Takúto situáciu zažil aj Atilla, muž, ktorý skončil v seniorskom veku bez domova a pomoc prišiel hľadať do nízkoprahového centra Trnavskej arcidiecéznej charity. Mal prácu, vďaka ktorej cestoval po svete, byť aj rodinu. Zvrát v jeho živote nastal, keď fabrika skrachovala a on – po tridsiatich rokoch vo firme, zostal nezamestnaný. Jeho vzťah ukončil rozvod a k problémom v rodine sa pridali vážne zdravotné problémy. Napokon prišiel zo dňa na deň o byt a stalo sa, o čom sa mu nesnívalo ani v zlom sne. Nemal sa kam vrátiť.



Trnavská charita ubytovala aj Eduarda so synom. Eduard je aplikačný inžinier, no po úraze stratil zamestnanie a počas pandémie nové nenašiel. Na stravu a nájomné si musel požičať, no po čase i tak hrozilo, že skončí na ulici.

## Vlastné bývanie pomôže viac než nocľaháren

Na začiatku roka 2021 vyhlásilo ministerstvo práce výzvu na čerpanie eurofondov, vďaka ktorej chce zlepšiť prístup k dostupnému bývaniu prostredníctvom princípu *housing first*. Ide o princíp, ktorý stavia na práve na bývanie ako jednom z základných ľudských práv. V porovnaní s tradičným prístupom, ktorý ľuďom bez domova ponúka postupnú cestu k samostatnosti napríklad cez ubytovne, sú jeho výsledky výrazne lepšie. Aj skúsenosti zo zahraničia ukazujú, že vlastné bývanie pomôže viac než miesto v nocľahárni. V Spojených štátoch amerických má *housing first* dlhú tradíciu a štúdie hovoria, že takmer deväťdesiat percent ľudí, ktorí takto získajú ubytovanie, si ho dokážu aj udržať. V samostatnom bývaní, ktoré im dáva súkromie a pocit bezpečia, sa ľuďom zlepši zdravotný a psychický stav, čo následne zvyšuje šancu pracovať, zarabať a stávať sa nezávislým od sociálnych služieb.

***Takmer 90 % ľudí, ktorí získajú ubytovanie cez housing first, si ho dokážu aj udržať.***

Podľa posledných aktuálnych údajov žije na Slovensku 23-tisíc ľudí bez domova. Charita prevádzkuje pre ľudí, ktorí sa ocitli na ulici alebo ktorým hrozí strata domova, desiatky zariadení a centrá sociálneho poradenstva. Viac na [www.charitapomaha.sk](http://www.charitapomaha.sk)

Do výzvy ministerstva sa zapojili štyri z diecéznych a arcidiecéznych charít združených pod Slovenskou katolíckou charitou: trnavská, nitrianska, spišská a košická charita. Spolu pomôžu vyše 45 rodinám alebo jednotlivcom, ako je Atilla. Práve on získal v minulom lete jednu z desiatich nehnuteľností, ktoré má zabezpečiť tím Trnavskej arcidiecéznej charity. Na obdobie dvoch rokov bude bývať v nájomnom byte hrazenom z projektu a získa tým priestor na nájdenie práce a lepšie zabezpečenie aj do budúcnosti.

## Príbehy zo Spiša. Rakovina aj domáce násilie

V Spišskej katolíckej charite sa pri hľadaní nájomných bytov často stretávajú s negatívnymi reakciami vlastníkov. „Majú strach, že im do bytu nastahujeme neprispôsobivých ľudí so závislosťami, ľudí, ktorí nebudú schopní platiť výdavky,“ hovorí Helena Katonová, koordinátorka projektu. Tieto obavy sú podľa nej neopodstatnené, pretože pomoc je smerovaná práve na občanov s perspektívou ďalšieho rozvoja a začlenenia sa do spoločnosti. „Teda na ľudí, ktorí sú potenciálne zamestnateľní,“ objasňuje. Doposiaľ sa im podarilo nájsť podporované bývanie pre 14 osôb v krízovej životnej situácii. Sú medzi nimi osamelé matky s deťmi, zdravotne znevýhodnení ľudia, ľudia ktorí stratili zamestnanie, ale aj takí, ktorí boli natoľko závislí od pomoci svojich blízkych, že po ich smrti si bez pomoci nedokážu usporiadať život.

Jeden z takýchto príbehov je i ten Veronikin. Mala náročné detstvo, svojho otca nepozná. Chvíľu bývala u babky a chvíľu aj v detskom domove. Počas maturitného ročníka otehotnela, presťahovala sa k priateľovi a vzali sa. „Narodila sa nám dcérka, neskôr druhá. Potom to už išlo dole vodou, pretože svokra aj manžel mali rakovinu,“ spomína. Svokra zomrela mesiac pred manželom. Posledné mesiace strávil pripútaný na lôžku a Veronika sa okrem dvoch detí a domácnosti starala aj o neho. Po jeho smrti zostala s dcérami sama a nemohla sa zamestnať. Od marca býva v byte dostupného bývania.

Iný je príbeh o partnerskom násilí, v ktorom musela klientka zotrvať. Martina žila v dlhodobom nefungujúcom manželstve a bola psychicky aj fyzicky týraná partnerom, ktorý neustále hľadal dôvod udrieť si. Nezdráhal sa ani pred dvoma deťmi. Často musela volať políciu, aby zakročila, no k zmene nedošlo. Pochopila, že musí odísť. S pomocou charity a ďalšej neziskovej organizácie požiadala o rozvod. V tom

najhoršom však prišla pandémia. Martina stratila prácu a vlastné bývanie si nemohla dovoliť. Zostala žiť s partnerom, až kým jej nový byt nespprostredkovala Spišská katolícka charita. Martina si mohla konečne vydýchnuť.



## Prenajímateľ sa nemá čoho obávať

Nájsť ubytovanie pre klientov je ťažké napriek tomu, že majiteľovi nehnuteľnosti projekt garantuje pravidelné splátky nájomného, aké by dostal od každého iného nájomníka na komerčnom trhu. „Mnohí majú jednoducho strach ubytovať v byte alebo dome ľudí zo sociálne vylúčeného prostredia, a to napriek argumentu, že sa klientom venuje tím odborníkov,“ hovorí koordinátorka projektu v Trnave, Eva Melich. Práve z tohto dôvodu veľká časť oslovených majiteľov nehnuteľností z ponuky cúvľu. A i keď nájdú pre ľudí bývanie, prichádza druhý problém. Klienti musia uhradiť jednorazovú kauciu, čo môže byť aj päťsto eur. Tie, samozrejme, nemajú. Sami si tiež platia energie za bývanie. Rodina tak zostáva prvé mesiace bez peňazí a majú šťastie, že im charita môže poskytnúť aj potravinovú pomoc. Ich situácia by sa však mala každým mesiacom zlepšovať. Výsledkom spoločnej snahy by mal byť zamestnaný človek, ktorý vie hospodáriť s rodinným rozpočtom, vie si ušetriť, nadobudol kvalifikáciu a nehrozí mu strata strechy nad hlavou.

Podľa sociálnej pracovníčky Anny Adamcovej z trnavskej charity je takýto výsledok možný, ak sa človek chopí šance a chce zabojovať. „Klientov vedieme k tomu, aby pracovali na zmluvu, motivujeme ich, aby si peniaze šetrili a vytvárali rezervu. Zároveň ich chceme naučiť sebestačnosti. Mnohí ľudia zo sociálne vylúčeného prostredia si totiž zvykli na to, že im bolo pomáhané a aj naďalej sa na takúto pomoc spoliehajú. Projekt im dáva skúsenosť s plnením úloh a aj takto ich pripravuje, aby v ich plnení obstáli aj neskôr,“ vysvetľuje.



Aj títo malí súrodenci získali bezpečný domov. Ich rodičia musia teraz pracovať na tom, aby im ho zabezpečili aj po skončení projektu dostupného bývania.

## Báli sa, že prídu o deti

Cez projekt získal ubytovanie aj manželský pár z Trnavy. S dvoma tinedžermi, školákom, škôlkarkou a dva a pol ročnou dcérou žili sedem rokov v ubytovni a snažili sa o mestský byt. To sa im pre nízky príjem nedarilo. Minulý rok dostali výpoveď z nájmu a od ulice ich zachránilo zariadenie pre rodiny v kríze. O ideálnych podmienkach pre výchovu detí sa však nedalo hovoriť. Obyvatelia sa delili o spoločné sociálne zariadenia a kuchyňu a často medzi nimi dochádzalo k hádkam. „Keď človek nemá kam ísť, je vďačný aj za takúto možnosť,“ hovorí mladá žena. „Moja, ani manželova rodina nikdy nemala bývanie, ktoré by im patrilo a napriek tomu, že manžel pracuje, si ho nevieme dovoliť ani my. V takejto situácii prežívame veľkú neistotu, že nebudeme mať kam ísť, že môžeme prísť o deti.“ Vďaka projektu dostupného bývania získala rodina do podnájmu rodinný dom. „Vela to pre nás znamená. Máme súkromie, pokoj a dostatok priestoru. Deti sa môžu hrať na dvore a chodia do školy a do škôlky v obci, v ktorej teraz bývame,“ opisuje. Rodina sa predtým viackrát pokúšala prenajať si byt v Trnave. Akonáhle však prišla reč na deti, majiteľia však cúvľu. „Dostávali sme tiež otázky, či sme z rómskej komunity. Odpovedala som, že manžel je Róm a opäť prišlo odmietnutie. Bolo to ponižujúce.“

## Pomoc aj od psychologičky

Ľudia zapojení do projektu dostupného bývania sa pravidelne stretávajú so psychologičkou. Takéto stretnutia môžu pomáhať pri depresiách, úzkostných stavoch, alebo vtedy, keď sa človek potrebuje jednoducho odventilovať od bežných problémov. „Klienti ma najskôr berú ako strašiaka. Chce to čas, kým si získam ich dôveru a vytvoríme si vzťah. Psychológ by mal byť ako dobrý kamarát s neutrálnym postojom,“ hovorí Eva Melich, členka projektového tímu v Trnavskej katolíckej charite.

Počas takýchto stretnutí spolu pracujú na viacerých úlohách. Klienti majú napríklad nakresliť čiaru života a na nej body, ktoré vystihujú najdôležitejšie udalosti v ich živote. „Vtedy vyplávajú na povrch úžasné veci. Zisťujeme, akí sú to šikovní ľudia a dôležité je, aby to o sebe zistili aj oni sami. Preto chcem upriamiť ich pozornosť práve na tieto pozitívne momenty v ich živote.“ Eva necháva klientom nakresliť aj rodostrom a potom sa spolu rozprávajú o vzájomných vzťahoch. Takto im pomáha odžiť si rôzne traumy a odpustiť tým, ktorí im ublížili. Toto však môže byť aj cestou po minovom poli, pretože nikdy nevie, čo z človeka vydoluje a ako to zapôsobí. „Držím sa toho, aby sa vďaka našim stretnutiam cítili dobre, aby mali lepšiu kvalitu života. Stane sa tak napríklad vtedy, ak dokážu prekonať veci z minulosti. Lebo kým neodídu staré veci, nemôžu prísť nové,“ dodáva.

Ak máte voľný byt do prenájmu, neváhajte nás kontaktovať. Radi vám poskytneme bližšie informácie a verte, že tým veľmi pomôžete. Trnavská arcidiecézna charita: [juraj.juricek@charitatt.sk](mailto:juraj.juricek@charitatt.sk), 0940 996 059  
Arcidiecézna charita Košice: [monika.rusinova@charita-ke.sk](mailto:monika.rusinova@charita-ke.sk)  
Spišská katolícka charita: [helena.katonova@caritas.sk](mailto:helena.katonova@caritas.sk)  
Diecézna charita Nitra: [mirela.lukacova@gmail.com](mailto:mirela.lukacova@gmail.com)

**Darina Kvetanová a Katarína Havrilová**

Trnavská arcidiecézna charita, Spišská katolícka charita

foto: Unsplash.com, archív TACH



## Väčšia pomoc pre pacienta: Charita prináša kurzy pre ošetrojúcich a ich seniorov

Zdravotná starostlivosť na Slovensku rastie na chrbtoch zdravotníkov, a to niekedy aj doslovne. Keďže pacientov stále zdvíhame, prichádza tak o svoje zdravie nielen zdravotná sestra či opatrovateľ, ale sekundárne aj pacient alebo senior.

Zmenu môže priniesť kinestetika v zdravotníctve a opatrovateľstve. Podľa Aleny Kubeš, akademickej lektorky pre zdravotnú starostlivosť, ide o postupy, ktoré menia pohľad na pacienta v západnejších krajinách a vďaka vzdelávacím kurzom od Slovenskej katolíckej charity (v spolupráci s rakúskou charitou) aj na Slovensku. Alena Kubeš je jednou z lektoriek charitných kurzov. V rozhovore hovorí, prečo vychovávame ležiacich pacientov a ako veľmi je dôležitý pohyb pre ľudí v chorobe.

*„Prvé, čo som po kurze zmenila, bolo, že som sa začala pacientov dotýkať inak a nebrať ich prstami.“*

**Čo je to kinestetika a kto sa môže na kurz prihlásiť?**

Kinestetika sa dá preložiť ako vnímanie pohybu. Znamená, že začneme náš pohyb vnímať, analyzovať a uvedomovať si, aké možnosti pohybu máme. V kinestetickom kurze sa učíme, ako to využívať v práci so starými ľuďmi, deťmi, tehotnými ženami či mentálne postihnutými ľuďmi. Účastníci kurzu sú zo zdravotných zariadení, ale môžu to byť aj príbuzní, ktorí sa doma starajú o niekoho z rodiny.

Kurzy *Train to Care* sú každý rok určené pre všetkých, ktorí chcú pochopiť, ako pomôcť ľuďom na sklonku života alebo chorým. Prinášajú možnosť vzdelávania pre ľudí pracujúcich v opatrovateľstve alebo zdravotníctve, či ľudí, ktorí sa o svojich príbuzných starajú doma. Zároveň zvyšujú odbornosť pracovníkov v charitných zariadeniach po celom Slovensku. Aktuálnu ponuku kurzov nájdete na [www.charita.sk/kurzy/](http://www.charita.sk/kurzy/).

**Robia opatrovatelia a zdravotné sestry veľa chýb pri pohybovaní s pacientmi?**

Nepovedala by som, že sú to chyby, ale zdravotníci sa veľa namáhajú. Zdvíhajú pacienta, keď to pacient sám nevie, a to má dôsledky na zdravie pacientov aj zdravotníkov. Myslím si, že keď sa to nenaučili inak, neboli to chyby. Ale teraz vieme, ako to zlepšiť.



**Učíte ich, že namiesto toho, aby pacienta dvíhali a robili jeden silový pohyb, môžu spraviť viacero menších pohybů, využiť pomôcky, presunúť ťažisko tela a využiť aj možnosti pacienta, ktorý sa vie pohybovať, je to tak?**

Keď sa zmení moja zdravotná situácia, musím tomu prispôbiť aj svoj pohyb. To isté platí u pacientov. Niekedy, keď sú ľudia chorí, nenájdú možnosti pohybu ľahko a musíme im ukázať, čo môžu využiť. Zvyk pacienta by sa však nemal zmeniť úplne, starí alebo hendikepovaní ľudia dostanú z toho strach. Pri práci s pacientom sledujem, aké možnosti má, ako s ním komunikovať a ako ho sprevádzať pri jeho pohybe. Nemôžem ku každému pacientovi pristupovať rovnako. S pacientom sa stretnem, prehovorím s ním, ale čo mi najviac pomôže, je, keď sa s ním začnem pohybovať. To mi dá najviac informácií, akú pomoc by potreboval.

### **To znamená dať pacientovi väčší priestor?**

Chceme pacienta nechať čo najviac aktívneho, no ak to robíme podľa starého zvyku, pacienta niekedy brzdieme. Ak pacienta zdvihnem, nemôže byť aktívny. Všetka aktivita prechádza na nás a pacient stráca aj tie schopnosti, ktoré ešte má. Keď niekomu pomáham a postavím sa k nemu tak, že sa nemôže pohybovať, nemôžem chcieť, aby robil niečo aktívne. Niektoré mobilizácie, ktoré sme sa doteraz učili, neboli pre všetkých pacientov vhodné a oberali ich o ich možnosti. Pacient videl, že sa nemôže pohybovať sám, tak to nechal na nás. Niektorí sa bránili a niektorí sa tomu poddali v zmysle *tak sprav ty*. Týmto spôsobom však pacient stráca svoje schopnosti jednu za druhou a jeho stav sa môže zhoršiť. Pacienti sú zvyknutí, že ich dvíhame a keď príde menšia sestra, nedôverujú jej, hoci by ich chcela pohybovať novými postupmi. V kurze mi jedna účastníčka raz povedala, že keď položí chlieb alebo koláč na stôl, vezmú si ho. Potom však príde a oni sami nevstanú. Je to preto, že sme ich tak naučili.

### **Keď pacient potrebuje presadnúť z postele na stoličku, je lepšie pomôcť mu, aby si presadol sám?**

V kinestetike sa pozeráme na to, ako nechať váhu u pacienta, pretože je to dobré pre jeho kosti proti osteoporóze. Vy lepšie vycítite, kde je jeho váha a pomôžete mu preniesť ju na kosti alebo cez svaly a on lepšie vníma svoj pohyb. V praxi to znamená, že sledujem, akým smerom by sa pohyboval a pomôžem mu jeho váhu tým smerom preniesť z jednej časti tela na druhú. Niektorí pacienti nevedia, ako sa tam dostanú, pretože sme ich zdvíhali, niektorí na to nemajú silu, tak ich sprevádzame. Jedna z vecí, ktoré som si uvedomila vďaka kinestetike, je, že pacientov nechcem manipulovať, ale pomáhať im ísť ich cestou. Iba keď tá cesta nefunguje, musíme ju zmeniť. Pacient mi prakticky jeho telom povie, čo ide a čo nejde spraviť.

### **Na kurze ste sledovali, ktorá noha či ruka je ich dominantná – na ktorú ich postaviť či zdvihnúť. To sú celkom automatické veci, no v starostlivosti o pacientov a seniorov na to zabúdame.**

Áno, ale je zaujímavé, že keď sa niečo stane s nohou, ktorá je dominantná, nie sme zvyknutí používať tú druhú. Rozvoj pohybovej kompetencie znamená, že aj pacient sa musí naučiť iný priebeh pohybu, pretože čím viac možností pozná, tým je to preňho ľahšie. Starí ľudia majú veľký strach, že spadnú na zem, ale nielen preto, že si zlomia nohu, ale preto, že sa nedostanú hore, lebo už dlho neskúsili, ako sa dostať zo zeme na stoličku. Z praxe viem, že čím väčšiu kontrolu má pacient nad pohybom, tým menej strachu má. Keď pacienta zdvíham, túto kontrolu stráca a veľa ľudí sa potom aj bráni. Totiž, keď sme ich zdvíhali, pracovali sme so silou a museli sme to robiť rýchlo. Keď má však niekto bolesti alebo dobre nevníma, naša rýchlosť v ňom vyvolá strach.



Ukážka nesprávneho a správneho postavenia pacienta zo stoličky.

### **Nemôže viesť strach k tomu, že pacienti sa po čase nechcú hýbať?**

Niektorí pacienti majú jedinou možnosť brániť sa tak, že stuhnú. Napnú telo, pretože to zmenší ich bolesť. V Nemecku robila kinestetická trénerka štúdiu, prečo niektorí ľudia zostanú po úraze ležať. Je to proces. Veľa z nich sa nemohlo dobre pohybovať a čím to bolo namáhavé, tým menej sa mobilizovali. A keďže videli, že aj pre personál je to namáhavé, zostávali v posteli. Kinestetika by nám mohla pomôcť udržať týchto ľudí mobilných, aby sa nestali ležiacimi.

### **Starší ľudia zažívajú pri rýchlych pohyboch tiež závraty. Aj to je niečo, na čo sa v praxi zabúda?**

Spôsobujeme to tým, že s nimi pohybuje veľmi rýchlo. Vždy hovorím: keď pacient povie au, už je neskoro. Na kurze si každý účastník ľahne do postele a posteľ elektricky pohybuje, aby sledoval, čo to s ním robí. Či je mu príjemné, keď zdvihne hornú časť postele, alebo nie. Hovorí, že to cíti v chrbtici. A to sú zdraví ľudia! U pacientov je to tiež tak a možno ešte viac, lebo už pociťujú väčšie bolesti.

### **Aký prínos má kinestetika, jednak pre ošetrovateľov, jednak pre pacienta?**

Pokiaľ ošetrovateľ pacientov sústavne nezdvíha, minimalizujú sa zdravotné problémy, ako je boľenie v krížoch, problémy v kĺboch a tlak. Prínos pre pacienta je v tom, že kinestetika ho chce udržať sebestačného. Pohyb má vplyv na prekrvenie jeho tela, srdce, tlak, dýchanie, trávenie, na všetky orgány, pretože stimuluje celé telo a zlepšuje aj mentálne zdravie. Keď je mozog lepšie prekrvený, môžeme lepšie myslieť. Samozrejme, keď má niekto bolesti, neznamená to, že vôbec žiadnu bolesť nebude pociťovať. Znamená to, že jeho bolesť nebudeme zvyšovať a pridávať mu ďalšie ťažkosti. Keď sa pacient nebojí pohybu, chce byť aktívny. A keď vie, aké možnosti má, začne sa pohybovať. To je náš cieľ. Nie každý pacient sa však môže pohybovať mimo postele, ale pohybovať sa už len v posteli je rovnako potrebné ako iný pohyb.



Ukážka nesprávneho a správneho postavenia pacienta zo zeme.

### Všimla som si, že sa pacienta dotýkate viac a inak.

Keď som bola na mojom prvom kinestetickom kurze, vycítila som, že vždy, keď som pacienta držala, držala som ho veľmi pevne. Cítiť pevné zovretie prstov je veľmi nepríjemné. Prvé, čo som po kurze zmenila, bolo, že som sa začala pacientov dotýkať inak a nebrať ich prstami. Keď ich tlačím alebo ťahám, používam viac dlane alebo celé predlaktie a viac jazdím rukou po tele, aby vedeli, akým smerom sa majú pohybovať. Aj to je komunikácia, ktorá je iná, než bola predtým. Treba si uvedomiť, že pacienti s demenciou často nerozumejú, čo im hovoríme. Preto sa veľa z nich bráni, keď nevedia, čo sa s nimi deje. Ak im ale ukážeme, čo majú robiť, na ich tele, na to môžu prirodzene reagovať.

### Stihli ste tieto metódy využiť v práci ako zdravotná sestra?

Keď som pracovala ako zdravotná sestra, kinestetiku som ešte nepoznala. Naučila som sa ju, keď som učila v zdravotnej škole a so žiakmi sme tieto postupy následne skúšali počas praxe. Pacienti reagovali úplne inak a nedostávali spazmy – krče, ktoré sa objavujú pri obvyklej mobilizácii. Niektorí sa začali sami pohybovať, pretože som im ukázala, akým smerom majú váhu preložiť, kde sa podržať alebo ako ťahať. Predtým nič nerobili, no teraz začali preberať aspoň časti pohybu.

### Mohol by padnúť protiargument, že na sestry je kladený veľký tlak a dvíhanie či prekladanie pacienta je rýchlejšie.

To počujem na každom kurze. *Na to nie je čas.* Odpovedám, že podľa toho, ako pacienta otočím na stranu, stratím iba niekoľko sekúnd. Či to spravím o trochu pomalšie, alebo či chytím plachtu a urobím to raz-dva-tri, vyjde to narovna. Keď to urobím rýchlo, pacient sa začne brániť a viac času strávim korektúrou jeho polohy. Rovnako keď pacienta posadím rýchlo na stoličku, pacient sa napne a nesedí dobre. Hoci je zdvihnutie a prenesenie pacienta rýchlejšie, následné úpravy, aby sa mohol najesť alebo dobre dýchať, vyžadujú viac času.

Na začiatku reagujeme pomalšie a musíme sa viac koncentrovať, to sa však časom zlepšuje. Nikdy to ale neznamená, že s pacientom budeme pohybovať rýchlo. Vždy musíme mať na pamäti, že sú to chorí alebo starší, či mentálne postihnutí ľudia a s nimi nemôžeme pohybovať chvatom. Kto z nás sa pohybuje rýchlo, keď má bolesti? Pre mňa to nie je argument, že pacienta treba prebaliť rýchlo, lebo nemáme čas – a on má bolesti. Naopak, keď pacienta začnem pomaly aktivovať, je to prevencia na všetliaké ďalšie ochorenia. Na zápal pľúc, preležaniny, osteoporózu. Je to prevencia, aby nestuhol.

### Je možné pomocou týchto postupov rozhybať aj imobilného pacienta?

Áno, ale nie každého. Nie každý pacient môže byť úplne mobilný, ale môže robiť aspoň nejaké časti pohybu aktívne. Niektorých pacientov vieme naučiť, ako sa dostať z postele, aby boli aspoň čiastočne mobilní.

### Čo pacienti, ktorí sú v horšom stave a nevnímajú už svoje končatiny či zvyšok tela. Vieme pomôcť aj im?

Keď u pacienta pohybujem jednu časť tela za druhou, ukazujem mu, kde je jeho hlava, ruky, hrud', panva, nohy, kĺby. Prakticky ho nechávam jeho telo vnímať. Keď ho ale otočím celého naraz, nevycíti svoje telo a čím menej ho vníma, tým menej je schopný sa pohybovať. Ležiaci pacienti majú mäkkú matrac' proti preležaninám, aby sa tlak z tých častí tela, kde sú kosti hneď pod kožou, znížil. Avšak tým, že znižujeme alebo odstraňujeme tento tlak, nevnímajú svoje telo. Jedna možnosť je podložiť časti tela napríklad ručníkom, ktorý dáme na nejakú dobu pod lopatky, pod panvu, pod nohu. Pacienta tak necháme vycítiť rôzne časti tela a až potom s ním začneme pohybovať. Je to, ako keď sa ráno zobudíme. Najprv sa začneme pretahovať, aby sme zmenili napätie svalov. Tak je to aj u pacienta. Keď ho ráno zobudím a je ležiaci, treba začať s malými pohybmi. Zmení sa napätie jeho svalov a on sa môže inak pohybovať a my mu môžeme inak pomáhať.

### Na kurze ste povedali, že preležaniny dostávajú pacienti, ktorí nevedia meniť pozíciu. Ako pomocou kinestetiky zabrániť preležaninám?

Preležaniny alebo dekubitus vznikajú tak, že veľký tlak pôsobí dlhšie na jednom mieste. To zhoršuje prekrvenie a bunky kože umierajú, z čoho vznikajú rany. Človek, ktorý cíti svoje telo, cíti, keď sedí dlhšie na stoličke. Je mu nepríjemne na mieste, kde je viac tlaku, a automaticky zmení polohu. Pacientom, ktorí sa nemôžu sami pohybovať alebo svoje telo necítia, musíme z jednej pozície do druhej pomôcť. Najlepšia prevencia proti preležaninám by bola, keby pacient mohol sám aspoň trochu meniť polohu. Ak sa vôbec nepohybuje a pohybujeme ho my, ukazujem mu možnosti, čo by mohol robiť. Niektorí pacienti môžu ešte pohybovať hlavou, rukou, tak im ukážem – hlavu sem, ruku tam, a zakaždým sa dívam, aby spravili trochu viac sami. Dám im možnosť naučiť sa aspoň malé pohyby, aby mohli v dobe, keď tam nie som, zmeniť svoju pozíciu.

### Každý z nás starne, nikoho to neminie, no prečo by aj človeku, ktorý je ešte mladý, malo záležať na tom, či kinestetiku uvedieme do praxe?

Keď som ležala v nemocnici, mala som väčší strach z toho, ako ma budú mobilizovať. Bola som si istá, že to spravia podľa starých zvykov a keď prišla sestra, ponúkla som sa, že to urobím sama. Neskôr vysvitlo, že je absolventkou kurzu. Povedala, že pri mne nemohla robiť kinestetiku, no ja som odvetila – *vy ste robila kinestetiku, vy ste ma nechala urobiť môj pohyb.* Myslím, že aj ľudia, ktorí nemyslia na to, že raz budú starí, by mohli byť vďační za kinestetiku v zdravotníctve. Pretože potom by sa aj s nimi zaobchádzalo inak.

Celý rozhovor s Alenou Kubeš si môžete vypočuť v podcaste *Charita pomáha*. Nájdete ho na Spotify, Google Podcasts a ďalších podcastových platformách.



Monika Čopíková - Slovenská katolícka charita  
foto: Lukáš Hlubovič, SpKCH



# Ďakujeme našim partnerom



## Mediálni partneri:



# Pomoc na Ukrajině podporili

