

informátor

2/2018

2018 rok mládeže ve Slezské diakonii

**Podpora pečujících osob
ve Slezské diakonii**
str. 6-9

**Výstava fotografií ze života na střediscích
s mezinárodními dobrovolníky**
str. 10

Podpora pečujících osob ve Slezské diakonii

Šárka Gaudková

Pokračování na straně 6

Každé mé osobní nebo zprostředkované setkání s pečující osobou ve mně vyvolává velký pocit pokory. Uvědomuji si, jak se mnohdy náročná péče o blízkou osobu promítá do jejich celého života, a to včetně celé blízké rodiny. Když se řekne PEČOVAT, vybavím si emocionální zátěž, nedostatek času na sebe, jistou osamělost a ve velké míře mnohdy nekončící činnost. Pečující musejí často redukovat svoje společenské aktivity, dostávají se do izolace.

Potřeba bezpečí, jistoty, lásky však patří mezi základní lidské potřeby a je přirozené, že se z těchto důvodů cítíme lépe doma

než v nemocnici nebo nějaké pobytové sociální službě. Považuji za zcela zásadní, aby lidé, kteří získají roli pečujícího, měli oporu ve svých blízkých, případně v pracovnících sociálních služeb nebo města. Aby pečující mohli a měli možnost sdělit, co potřebují, a aby byli vyslyšeni.

Mám radost, že i služby Slezské diakonie věnují pozornost pečujícím osobám a že v některých městech vznikají návazné a podpůrné projekty, které reflektují potřeby těchto lidí.

Slezská diakonie
Kaučovník ve Lhotečské

V dnešní uspěchané době je čas velkou vzácností, ještě vzácnější je čas, který darujeme někomu druhému.

Pojďme společně způsobit radost a „dobroVOLNĚ“ zpříjemnit jedno odpoledne v měsíci našim klientům u šálku dobré kávy či čaje, zastavit se, posedět, zavzpomínat.

Nová příležitost věnovat kousek Vašeho času a potěšit druhého člověka.

Přijď, zkus a zapoj se i Ty.

V případě zájmu o dobrovolnictví nás kontaktujte.

Veronika Sasynová
koordinátorka suverénního dobrovolnictví ve Slezské diakonii
e-mail: v.sasynova@slezskadiakonie.cz
mobil: 721 130 175, tel: 558 764 344

Monika Banotová
koordinátorka dobrovolnické sociálních služeb Nemocnice Třinec, p.o.
e-mail: m.banotova@slezskadiakonie.cz
mobil: 724 516 305, tel: 559 754 334

Slezská diakonie

Pracovníky z oblasti služeb pro rodiny a děti, pěstouny, zájemce o pěstounskou péči a všechny, které zajímá problematika náhradní rodinné péče, zveme na

**6. ročník Výroční konference
Programu pro pěstounské rodiny Slezské diakonie
Dítě a náhradní rodina**

úterý 5. června 2018 od 8.30 do 15.00 hod.
Modlitebna Apoštolské církve, Selská 29, Havířov

Dopolední společný přednáškový program * Odpolední volitelné workshopy
Lektoři z řad zkušených odborníků z oblasti péče o rodinu a dítě i z rodin realizujících pěstounskou péči

Účastníkům bude vydáno osvědčení o vzdělávání v rozsahu 6 hod.
Blíže informace a přihlášení je možné na webové adrese
<http://pestouni.slezskadiakonie.cz/>

Program pro pěstounské rodiny

Vážení čtenáři, milí spolupracovníci,

velmi mě potěšilo, když jsem zjistila, že hlavním tématem tohoto Informátoru je podpora pečujících osob. Vždyť jedním z důležitých úkolů naší organizace je nejen podporovat jednotlivce v přímé péči, ale být také nápomocní při zvládnání těžkých situací přímo v rodině.

Je důležité, abychom pečujícím osobám vyjadřovali podporu, uznání a stáli při nich ve chvílích, kdy cítí, že jim docházejí síly. Každý, kdo se někdy staral o svého rodinného příslušníka, ví, že přicházejí momenty, kdy si připadá osamělý či

dokonce zoufalý takto dál pokračovat, a proto mě velmi těší, že zaměstnanci ve Slezské diakonii houževnatě pracují nejen v přímé péči, ale také podporují pečující osoby. Pomocí nejrůznějších metod se jim snaží ukázat, že v tom nejsou sami, že jsou zkrátka a jednoduše úžasní, když zvládají pečovat o svého rodinného příslušníka, protože rodinné prostředí nemůže nahradit sebelepší instituce.

A tak se pojdte společně se mnou začíst do příspěvků některých z našich zaměstnanců, kteří se podpoře pečujících osob věnují a uvědomují si, jaká úskalí se k této problematice vážou.

Na závěr bych Vás ráda pozvala na výstavu fotografií nesoucí název „Jedno“, aneb „Jaký postoj zaujímám vůči potřebným? Je mi to jedno nebo jsme jedno?“ Na této výstavě Vám představí svůj pohled naši mezinárodní dobrovolníci a já pevně doufám, že nejen oni mají tu touhu „být jedno“.

Zuzana Filipková
ředitelka
Slezské diakonie



Shromáždění Slezské diakonie zvolilo nové Představenstvo

Karla Glosová, asistentka ředitelky

Setkání členů Shromáždění Slezské diakonie, které proběhlo 17. 3. 2018 ve velkém sále Diakonického a vzdělávacího centra Vladislava Santariuse, bylo volební, a proto došlo k volbě nových členů Představenstva Slezské diakonie. Velmi jim gratulujeme ke zvolení a těšíme se na spolupráci a zároveň děkujeme všem členům Shromáždění za účast.

Představenstvo Slezské diakonie:

Mgr. et Ing. Jiří Kaleta, předseda, pastor sboru FS Písek SCEAV
Ing. Česlav Santarius, místopředseda, Hereditas z.s.
Mgr. Zuzana Filipková, Ph.D., místopředsedkyně, ředitelka SD

Členové:

Mgr. Roman Brzezina, pastor FS Bohumín SCEAV
Mgr. Lenka Waszutová, MBA, ved. Sekce řízení lidských zdrojů SD
Arnold Macura, ředitel POLNACORP
Mgr. et Ing. Romana Bělová, náměstkyně pro sociální práci SD
Lumír Svoboda, operátor – vedoucí stavební údržby OKD-SC
Zuzana Hazan, vedoucí Oblasti Bruntál, Krnov, Nový Jičín, SD
Ing. Jiří Ziętek, MBA, Třinecké Gastroslužby
Bc. Marta Czyžová, místokurátorka církve SCEAV



Den pečujících v Trojhalí Karolina

Slezská diakonie se spolu s dalšími poskytovateli sociálních služeb v kraji zúčastnila v sobotu 5. 5. 2018 v Trojhalí Karolina v Ostravě nové aktivity Moravskoslezského kraje, jejímž cílem bylo vyjádřit podporu osobám, které pečují o své blízké v domácím prostředí. Snahou bylo poskytnout jim prostor pro zábavu, ale také pro získání důležitých informací. Za Slezskou diakonii jsme se účastnili v rozmanité sestavě pracovníků, kteří zprostředkovávali informace o našich službách, projektech a aktivitách směrem k lidem se specifickými

potřebami i pečujícím osobám. Děkujeme Moravskoslezskému kraji, že myslí na hrdiny, kteří nejsou tolik vidět, a rádi se zapojíme v dalších letech.



Odřej Pala

Mobilní královna – předání nového vozidla

Úterý 24. 4. 2018 bylo významným datem pro středisko TABITA Třinec, které si převzalo z rukou firmy KOMPAKT spol. s r. o. nový sociální automobil Dacia Dokker. Auto bude využíváno pro poskytování osobní asistence a odlehčovacích služeb terénního typu. Slavnostního předání se zúčastnili zástupci firmy KOMPAKT spol. s r. o. a sponzoři, kteří přispěli na pořízení automobilu, dále vedení Slezské diakonie, zastupitelka města Český Těšín, konkrétní klient střediska TABITA Třinec spolu s pečující osobou. Studenti MŠ, ZŠ a SŠ



Slezské diakonie celou událost zpestřili nádherným hudebním vystoupením. Všem sponzorům a firmě KOMPAKT spol. s r. o. moc děkujeme za tento dar.

Markéta Fojtíková

Sociální služby dnes, aneb s čím nám mohou pomoci...

Už samotný název napovídá, o čem se zájemci přednášky, která se uskutečnila v Hrádeckém centru, mohli dovědět. Paní Ivana Andryšková, vedoucí střediska TABITA Český Těšín, Třanovice, Třinec, Jablunkov, během přednášky poskytla informace o možnostech, které se nabízejí osobám ztrácejícím soběstačnost a jejich pečujícím ve využívání terénních sociálních služeb, a vysvětlila, jak tyto služby fungují v domácnosti.

Účastníci přednášky se také dověděli informace o tom, jak pečovat o osoby

s poruchami paměti a měli možnost zúčastnit se základního vyšetření paměti. Odnesli si i materiály pro trénování paměti a brožury pro pečující osoby.



Příspěvky v této rubrice mohou být redakčně kráceny.

INZERCE v Informátoru
redakce@slezskadiakonie.cz

Mezinárodní den Země

V rámci příležitosti Mezinárodního dne Země, který je oslavován 22. 4., jsme v rámci sekce mezinárodních vztahů Slezské diakonie pořádali menší brigádu. Koordinátorky programu INVY a mezinárodní dobrovolníci se sešli v lesoparku Třinec vyzbrojeni pytli na odpadky a dali se do úklidu lesa. Zprvu to vypadalo, že park je vzorně čistý, ale časem jsme nacházeli více a více odpadků, zvláště mimo vyznačené stezky. Brigádu jsme zakončili prima obědem a dobrým pocitem z odvedené práce. Třebaže jsme pro naši planetu Zemi neudělali nic zásadního, jsme rádi, že se nám podařilo připomenout si tento den, který je v zahraničí i u nás častou příležitostí pro ekologické projekty a osobní uvědomění si, co pro životní prostředí (ne)děláme.

Iva Marszalková

Tábor bude!

V loňském roce uspořádala Sociální asistence Frýdek-Místek za přispění Moravskoslezského kraje a dalších sponzorů příměstský tábor a další aktivity v rámci projektu „Tudy z nudy“. Již během jejich realizace, ale také po ukončení projektu se na nás klienti a jejich děti obraceli s dotazem, zda hodláme v tomto duchu pokračovat i v roce 2018.

S potěšením můžeme říct, že jsme se dočkali a tábor bude! Kraj i tentokrát podpořil náš projekt „Tudy z nudy podruhé“, takže se nejen naši klienti mohou těšit na zajímavý program v průběhu celého roku. Plánujeme zrealizovat několik workshopů, celodenních výletů (např. technické muzeum U6 v Ostravě, ZOO Ostrava aj.), o prázdninách opět proběhne příměstský tábor a na podzim se vypravíme do přírody na víkendový pobyt. Všechny akce jsou bezplatné (s výjimkou tábora, kde se počítá s minimální finanční účastí rodiny) a budeme o nich průběžně informovat prostřednictvím našeho facebooku (Sociální asistence Frýdek-Místek). Těšte se s námi na spousty nových zážitků!

Veronika Židková

Martina Vilimová

Mobilní kavárna U Jarušky

Dobrou kávu, příjemnou společnost, zajímavé informace a spoustu dalších příjemných chvil přináší dobrovolníci Slezské diakonie v projektu mobilní Kavárny u Jarušky v městě Krnově a okolí. Kavárna u Jarušky obohacuje dobrovolnický program již od července minulého roku a každý týden zavítá do jedné ze sociálních služeb. Dobrovolníci si do služeb přinášejí celé zázemí kavárny a snaží se vytvořit příjemnou atmosféru kavárničky i pro ty, kteří se již do běžné kavárny z nejrůznějších důvodů nedostanou. Kavárna a vše, co je v ní nabízeno, je zcela zdarma a každý týden program obohacují nejen samotní dobrovolníci, ale také hosté, kteří s námi na kavárnách besedují. V letošním roce jsme měli možnost v rámci kavárny přivítat paní Šárku Bolatzkou, která hovořila o vývoji kávy od rostliny po lahodný nápoj. S panem Jiřím Seberou, který nám představil své fotografie místní flóry, s výtvarnicí paní Růženu Urbanovou a naší dobrovolnicí Jaroslavou Herynkovou jsme i tvořili společné dílo. S panem Radkem Kubalou jsme poznali krásy Bosny, Srbska

a Makedonie a s panem Lukášem Hrmelem jsme hovořili o cestování po železnici. Na jedné z kaváren jsme i zdobili cupcakes s paní Janou Adamovou, která je vynikající cukrářkou, a před Velikonoce jsme společně vázali květiny s paní Dagmar Fojtkovou. V následujících týdnech se naše kavárna přenesla s paní Lenkou Klementovou na Nový Zéland nebo s paní Gabrielou Kohlerovou do Portugalska a Izraele. Setkáme se s akademickým sochařem a malířem panem Pavlem Charouskem, o bylinkách nám povykládá pan René Baar. Tajuplné informace přinese záhadolog pan Arnošt Vašíček, o činnosti Junáku a českého skautingu pohovoří Pavel Jahoda a paní Andrea Fofová nám představí geocaching. Projekt Kavárny u Jarušky je podpořen nadací Veolia, Ministerstvem kultury ČR, drobnými dárci, ale především dobrovolníky, kteří na kavárnách hostují a nebo se pravidelně starají o její realizaci. Bez zodpovědných dobrovolníků, mezi které se přidali i žáci Základní školy Zátor, by fungování kavárny nebylo jednoduché. Děkujeme Vám.

Magdaléna Hulová

Prezentace dobrovolnictví SD na zasedání Rady mládeže Karviná

Koordinátorky dobrovolnictví Slezské diakonie se setkaly se zástupci Rady mládeže Karviná na jejich zasedání. Účelem setkání byla prezentace možností dobrovolnictví ve střediscích Slezské diakonie na území města Karviná.

Představen byl mobilní projekt „Kavárna u Lidušky“, který spojuje možnost posedět si v příjemném prostředí u šálku dobré kávy různého typu, horké čokolády, atd. a rovněž potěšit uživatele služby zajímavým programem.

Další nabídnutou možností, jak se realizovat coby dobrovolník, je nízkoprahové středisko pro děti a mládež POHODA Karviná, které navštěvují děti v rozmezí 6-13 let. Třetí představenou službou, kde je možné působit, bylo nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

Klub ON-LINE Karviná, jehož cílovou skupinou jsou děti a dospívající ve věku 14-22 let. Tato sociální služba se rovněž zaměřuje na poskytnutí podpory, možnosti efektivně trávit svůj volný čas, výchovně vzdělávací aktivity atd. Domníváme se tedy, že každý, kdo má zájem o to být přínosný pro druhé, být dobrovolníkem, má možnost se v této oblasti realizovat dle toho, k čemu nejvíce tíhne.

Po prezentaci byl prostor pro dotazy a diskuzi. Otázky zástupců Rady mládeže Karviná byly podnětné a jejich zájem o to být užitečný potřebným lidem byl zřejmý. Těšíme se proto na další spolupráci s Radou mládeže Karviná, oceňujeme jejich zájem o tak zásadnou činnost, jako je dobrovolnictví, a děkujeme jim za setkání.

Soutěžní výstava „Podívej, co umím“

V bohumínské knihovně probíhala v měsíci dubnu výstava výtvarných prací uživatelů Slezské diakonie, kteří navštěvují nízkoprahové zařízení pro děti a mládež KANAAN Bohumín. Výstava byla zahájena slavnostní minivernisáží dne 3. 4. 2018, které se zúčastnili nejen vybraní autoři výtvarných děl a pracovníci služby KANAAN Bohumín, ale také vedoucí sociálního odboru Úřadu města Bohumín Bc. Daniel Ucháč, farář místního farního sboru SCEAV Roman Brzezina a vedoucí knihovny Ing. Magdaléna Fedorowiczová. Návštěvníci knihovny si mohli nejen prohlédnout vystavené práce, ale také se seznámit blíže s aktivitami, které služba KANAAN Bohumín realizuje.

Veronika Sasynová

Mamacoffee podporuje Kavárnu u Lidušky

Jménem týmu dobrovolníků a koordinátorů mobilní Kavárny U Lidušky ve Slezské diakonii bych chtěla srdečně poděkovat pražské pražirně kávy mamacoffee (<https://www.mamacoffee.cz/>), která nám i v letošním roce darovala kávu pro naše klienty, a my je tak i nadále můžeme těšit šálkem výborné kávy s delikátní chutí a voňavým aroma.

V případě zájmu o dobrovolnictví kontaktujte Veroniku Sasynovou na e-mailu: v.sasynova@slezskadiakonie.cz nebo tel.: 731 130 175.

Iva Marszálková

Poděkování sponzorům

Dne 23. 3. 2018 proběhlo setkání s představiteli a zástupci firmy Mobis Automotive Czech s. r. o., kteří předali uživatelům našeho střediska SOCIÁLNÍ ASISTENCE Frýdek-Místek potraviny, které vybrali v rámci firemní potravinové sbírky. Pomoc je určena pro rodiny s dětmi v těžké životní situaci. Děkujeme všem, kteří se zapojili.

Pokračování ze strany 2

Podpora pečujících osob na Krnovsku

Šárka Gaudková, metodik pro sociální práci

Od roku 2011 podporujeme pečující osoby dětí se zdravotním postižením ve věku od tří do patnácti let, a to prostřednictvím projektu „Ne v jednom kolotoči“. Nabízené aktivity se průběžně měnily, jelikož vycházíme z aktuálních potřeb rodin. V současné době podporujeme převážně rodiny dětí s autismem a nabízíme jim:

1. Interaktivní besedy, setkávání

– vše kolem témat, jako je řešení vztahů v rodině, ale také zajištění komunikace mezi školou, učiteli, rodiči a dítětem. Cílem je poskytnout rodině možnost podělit se o své starosti a obavy a získat podněty k řešení, případně pochopení.

2. Setkávání rodičů a případný vznik svépomocných skupin

– rodičům se dostává pochopení jiných rodičů, kteří se potýkají s podobným osudem. Svépomocné skupiny vedou rodiče k samostatnosti v organizování skupiny, hledání svých možností, k obhajobě svých práv a vzájemné podpoře. V průběhu aktivity zajišťujeme podporu a také hlídání dětí.

3. Tréninkové aktivity pro rodiče i děti

– rodiče i děti jsou vedeni k nácviku sociálních dovedností. Děti si mají možnost nanečisto vyzkoušet sociální interakce, ve kterých neví, jak se chovat. Tréninkem se fixuje jejich společensky přijatelné chování. Rodič pak na základě získaných informací a dovedností převádí nácvik do každodenního života.



4. Příměstský tábor pro děti se specifickými potřebami

– během letních prázdnin nabízíme rodinám příměstský tábor. Každé dítě má svého osobního asistenta vždy s programem celotáborové hry, společně s výlety, procházkami a vzdělávacími aktivitami.

Máme radost, že se nám do aktivit daří zapojovat dobrovolníky. Zajišťují především osobní asistenci dětem se zdravotním postižením, ale pomáhají také při realizaci jiných aktivit. V některých vidíme potenciál nového pracovníka Slezské diakonie.



Podpora pečujících osob v Pobeskydí

Ivana Andryšková, zodpovědná za projekt



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Když služba TABITA, osobní asistence a odlehčovací služby, zvažovala vstoupit do problematiky pomoci a podpory pečujících osob, předcházelo této myšlence pár skutečností.

Vyřizujeme telefonáty kandidátů na pečující osoby, kteří stojí před rozhodnutím převzít blízkého po hospitalizaci do trvalé péče nebo jej co nejdříve posunout do pobytové služby. Cítí totiž bezmoc. Potřebují vyslechnout a slyšet možnosti, které se jim nabízejí. Říkají: „Nemůžeme to. Doma to nepůjde, nemáme k tomu odpovídající prostory a pomůcky. Nemohu odejít z práce“.

Díky dosaženému vzdělání v sociální oblasti, dlouholeté praxi a někteří z nás také díky vlastní zkušenosti z péče o blízkého máme velkou výsadu. Víme, kam se obrátit, na jakou pomoc a podporu máme nárok, orientujeme se v pečovatelské praxi. Zároveň jako profesionálové víme o rizicích, která jsou spojena s péčí o osobu blízkou, tj. nedostatek prostoru pro realizaci vlastních potřeb a v důsledku toho vznik hrozby sociálního vyloučení a syndromu vyhoření, vznik nedůvěry v sebe sama, ekonomické zátěže, obtížného návratu na trh práce. Je dobré rizika znát, abychom s nimi uměli pracovat. Pracovníci terénních služeb mluví o pečujících s velkým respektem. Zatímco asistenti podporují, pomáhají či odlehčují po omezenou část dne, pečující přebírají tu zbývající část dne do úplných 24 hodin. Také oni potřebují povzbuzení, setkání s jinými pečujícími, získat zkušenosti a utvrdit se, že postupují správně. To vše, aby „vydrželi“. Potkáváme pečující, kteří se pod tíhou péče a po neúspěšném boji s úřady vzdali nároku na zvýšení příspěvků na péči či získání kompenzační pomůcky. Tito potřebují obnovit naději na zlepšení situace a za pomoci pracovníků obdržet poradenskou i praktickou pomoc, jak dál.

Dne 1. 2. 2018 odstartoval projekt Podpora pečujících osob v Pobeskydí, podpořen Evropským sociálním fondem, operačním programem Zaměstnanost a organizačně řízen Oblastí Pobeskydí, konkrétně pod službou TABITA Český Těšín, Třanovice, osobní asistence. K jeho klíčovým aktivitám patří, kromě projektového managementu a implementace, také edukace a specifické poradenství pro pečující, zácvik pečujících osob v péči po propuštění blízkých do domácího ošetřování,

vznik svépomocných skupin a pořádání workshopů pro pečující za přítomnosti fyzioterapeuta, psychologa, odborníka na problematiku poruch paměti, pracovníka úřadu práce, zdravotní sestry. Projekt pomáhá zastoupit pečující osobu a umožňuje získat elektrické pečovatelské lůžko na období, po které jej opečovávaná osoba bude potřebovat. Problematika péče o osoby s poruchami paměti bude představena prostřednictvím divadelního představení připravovaného studenty JAMU v Brně. V čem je projekt jedinečný? Působní na území obcí, které územně spadají do místní akční skupiny Pobeskydí a aktivity se dějí jedním mobilním týmem přímo v komunitě obcí. Tým dojede za pečujícími až do jejich domácností.

Projektový tým sestává ze čtyř pracovníků: odborný poradenský pracovník a koordinátor v jedné osobě, 2 terénní pracovníci (celkem úvazek 0,5) a zdravotní sestra (úvazek 0,3). I když má projekt za sebou teprve 3 měsíce implementace, vyšel pečujícím naproti takto: poradenství telefonické či osobní 9x; předání elektrického pečovatelského lůžka k užívání 3x; zastoupení v péči 4x; zaučení v péči 2x; vyšetření paměti 1x. Pracovníky projektu kontaktovalo prozatím 20 pečujících a k dnešnímu dni bylo uzavřeno 8 dohod o poskytnutí bezplatné podpory pečující osobě. Dvouletý projekt počítá s podporou 20 pečujících v rozsahu minimálně 40 hodin, a to do 31. 1. 2018.

Stárnutí populace, nárůst počtu duševních onemocnění a počtu osob trpících demencí jsou vysoce aktuálními problémy. S nimi se pojí problematika péče v místních komunitách. Tam chceme prostřednictvím projektu pomáhat i my.

Dobrovolnictví v rámci podpory pečujících osob

Veronika Sasynová, koordinátorka projektů Slezské diakonie a koordinátorka tuzemského dobrovolnictví

Dobrovolnice Slezské diakonie pravidelně dochází do rodiny, kde se věnuje holčičce s dětským autismem. Hraje si s ní, zpívá, čte a vymýšlí různé aktivity. Holčička potřebuje pomoc při jídle, hygieně, oblékání a má zdravotní omezení, která ji omezují v chůzi. Její rodiče jsou rádi, že holčička má někoho milého jen pro sebe a může tak poznávat nové věci. Mimo jiné dobrovolnice pomáhá holčičce upevňovat návyky potřebné k její větší samostatnosti. Rodiče se tak v těchto volných chvílích mohou věnovat aktivitám, které by ona nezvládala nebo by pro ni byly stresující. Je tak

i pro rodiče určitým odlehčením, kdy se mohou v tomto čase věnovat pro ostatní zdánlivě obyčejným věcem, například jít na delší procházku, věnovat se svým dalším dětem nebo si jen tak odpočinout a relaxovat. Mají chvilku času pro sebe. Tyto chvíle rodině pomáhají opět načerpat síly a posilovat funkci rodiny, která plní velmi důležitou roli v jejich životě. Velmi si této pomoci milé a skromné dobrovolnice vážíme a jsme rádi, že mezi námi jsou stále ještě lidé, kteří nabízejí dobrovolně svou pomocnou ruku těm, co to potřebují.

Zkušenosti ze svépomocných skupin pro pečující o osoby s poruchami paměti

Marta Machová, vedoucí střediska SILOE Ostrava

Chvilka pomoci je lepší než deset dní soucitu. (Rumunské přísloví)

V středisku SILOE Ostrava již 8. rokem realizujeme setkávání pečujících každý poslední čtvrtek v měsíci. Alzheimerova choroba nesporně mění zásadně život nejen postiženého, nýbrž i život pečujících a život celé rodiny. Podle studie MPSV (2011) až 70 % rodinných pečujících trpí depresivními stavy. Pečující se ocitají ve své roli zcela nedobrovolně a mnohdy bez předchozích zkušeností. Péče o nemocného je „během na dlouhou trať“ a je doprovázena často stresem, vysokou zátěží, krizovými situacemi až syndromem vyhoření. Jedná se o extrémní psychické, sociální a finanční nároky (tzv. břemeno). Nejčastější pocity pečujícího o nemocného s demencí: cítí se napjatý, když je se svým nemocným příbuzným. Pocit, že by se mohl lépe starat. Pocit, že jeho příbuzný negativně ovlivňuje vztahy v rodině. Pocit, že jeho společenský život utrpěl. Pocit nejistoty, co bude dál dělat se svým nemocným příbuzným. Pocit, že kvůli péči o blízkého ztrácí kontrolu nad svým životem. Domnívají se, že nemají dostatek peněz na péči o svého blízkého vzhledem k ostatním výdajům.

Podpora rodiny je tedy nejlepší řešení pro nemocného s ACH (oddálení ústavní péče, podpora k samostatnosti, udržení vzpomínek, vazby s blízkými, zachování stereotypů, zvyků). Příbuzní, kteří jsou schopni aktivního přístupu a minimálně zaujímají pasivní postoje, pocítují menší zátěž v péči. Významnou roli v redukci břemene přisuzují příbuzní sociální opoře.

Na svépomocné skupině nemusí být přítomen žádný profesionál (psychiatri, psycholog), pokud si ho účastníci nepoznou. Nenahrazuje tedy odbornou lékařskou, psychologickou či psychiatrickou pomoc. Jde spíše o vzájemnou podporu na základě sdílení podobných zkušeností.

Pečující potřebují podporu, informace a rady v průběhu celé doby, po kterou se starají o nemocného člena rodiny. V SILOE Ostrava se snažíme pečující podporovat, vyslechnout, sdílet i provázet v jejich nelehkém životním období.

Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti pro MSK

Bc. Marta Machová, tel.: 733 142 425
Rolnická 55, 709 00, Ostrava-Nová Ves

a...
Česká
alzheimerovská
společnost

Svépomocné skupiny v Brně

Markéta Heroutová, vedoucí Úseku Brno

V Úseku Brno pracujeme prostřednictvím rané péče a osobní asistence s rodinami, kterým se narodilo dítě se specifickými potřebami. Již léta nabízíme rodičům možnost účastnit se svépomocných skupin, při kterých dochází k vzájemnému sdílení, porozumění i obohacení.

Pro rodiče a další rodinné příslušníky bývá narození dítěte, které potřebuje speciální péči, náročné emocionálně i prakticky. Tyto rodiny jsou ohroženy sociálním vyloučením, které je chápáno jako stav, kdy dochází vlivem nepříznivé situace k výraznému znevýhodnění v možnostech zapojení do sociálních, ekonomických a politických aktivit „majoritní“ společnosti. Konkrétně se rodiče často potýkají s únavou a časově náročnou péčí o dítě, která je často intenzivní i v nočních hodinách. Matky zpravidla zůstávají s dítětem doma daleko déle, než je běžné u dětí zdravých, protože specifika a rozsah péče přerůstají možnosti skloubení se zaměstnáním. Tento fakt rodinu oslabuje i ekonomicky a ženám ubírá jednu z možností seberealizace. Může docházet k izolaci a situace tak rodinu vyčleňuje z účasti na běžných aktivitách. V optimálním případě se rodiče o péči dělí a vzájemně podporují. Není však ojedinělé, že ženy zůstávají s dítětem samy, protože otec konfrontací s realitou nezvládne a odchází. Rodiče zdravých dětí si často ani nedokáží představit, s jakými situacemi se pečující musí v každodenním životě potýkat.

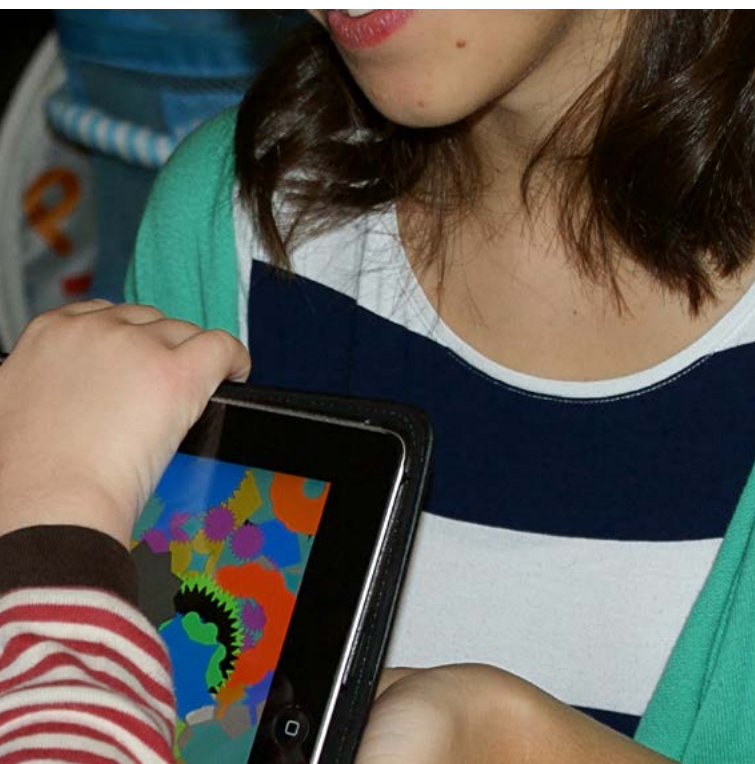




V prvních okamžicích jsou rodiče konfrontováni s nečekanou situací, která pochopitelně přináší silný emoční otřes. Můžou přicházet pocity viny, zda jsme situaci nevědomky nepřivodili nebo nepodcenili. Ani odborníci často nedokáží vhodným lidským přístupem situaci rodině ulehčit. Stud a obava z nepřijetí a nepochopení „jinakosti“ okolím přichází především ve chvílích, kdy je postižení viditelné ať již fyziognomicky nebo atypickým způsobem chování či prostým opoždováním v psychomotorickém vývoji. Rodiče musejí hodiny trávit stimulací dítěte, kdy u zdravých dětí postupuje vývoj naprosto přirozeně a spontánně. Každá radost z pokroku je tvrdě zasloužená systematickou a intenzivní prací jak odborníků, tak především rodičů. Ti se iniciativně vzdělávají v oblasti speciální pedagogiky a psychologie, aby dokázali svému dítěti ušít péči na míru jeho individuálním potřebám. Dny strávené v čekárnách a nemocnicích, týdny v léčebnách, a to vše v plném nasazení, emočním vypětí a s nejasnou prognózou. Otázky jako „kam bude moje dítě chodit mezi vrstevníky, kde se bude vzdělávat, co bude s mým dítětem až dospěje, až nebudu mít sílu se o něj starat?“ – to jsou obavy, se kterými rodiče vysíleně usínají po fyzicky náročné péči a případné koordinaci péče a vztahů s dalšími sourozenci.

Chceme říci, že v tom rodiny nemusejí zůstat samy. Kromě sociálních služeb je nedocenitelná i možnost podpory rodičů navzájem. Svěpomocná skupina nabízí pečujícím možnost setkání s lidmi, kteří žijí obdobnými radostmi i starostmi. Dostane se jim vyslechnutí, přijetí, pochopení i citlivě zpětné vazby. Rodiče se vzájemně obohacují praktickými informacemi, ale i osobními zkušenostmi, které jsou nedocenitelné. Skupina je homogenní, kde je teorie soudržnosti základem tohoto přístupu. Hlavním cílem je kompaktní a soudržná skupina, která lépe unese konflikty a naplní emocionální sdílení vlastního vnitřního světa a následné přijetí ostatními. Mezi základní principy patří důvěra – otevřenost – empatie – přijetí. Skupina je otevřená a vedena dvěma koterapeuty s psychologickým vzděláním, kteří citlivě koordinují dění ve skupině a v případě potřeby přinášejí do skupiny nové podněty. Skupina se schází 1x za měsíc na tři hodiny v podvečer. Ctí klasické zásady terapeutických skupin a využívá skupinové dynamiky. O všem se má a může mluvit, ne vše se může dělat. Důležité jsou zásada otevřenosti a upřímnosti (neříkat nepravdu, možnost odmítnout odpovědět) při zachování tolerance, zásada zodpovědnosti v jednání (nejednat s důsledkem poškození druhého nebo proti řádu a cílům skupiny), zásada dodržování důvěrnosti (nevnášet ven ze skupiny) a právo říci STOP. A proč to vlastně děláme? Protože nás těší, že to funguje... viz citace jedné účastnice.

“Chtěla bych Vám moc poděkovat za včerejší skupinku. Byla pro mě obrovským přínosem, poprvé jsem mohla takto uceleně mluvit o svém přání/touze/problému a hlavně slyšet tolik různých názorů. Je to opravdu velmi inspirativní metoda. Přiznám se také, že jsem to chtěla už otevřít i v minulosti, ale teprve včera mi složení skupinky umožnilo přijít s tak intimním tématem. Pokud by ze setkání z každé skupinky odcházel alespoň jeden jediný člověk s takovou lehkostí jako já včera (oproti tíže uplynulých týdnů a měsíců), má Vaše práce obrovský smysl!”



Je Vám to jedno? Mezinárodním dobrovolníkům rozhodně ne.



Tereza Michnová, sekce zahraničních vztahů programu INTERVIA

Když jsem začala pracovat v sekci zahraničních vztahů Slezské diakonie na pozici koordinátorka mezinárodního dobrovolnictví programu INTERVIA, postupně se mi začal odkrývat svět, o kterém jsem ještě donedávna nevěděla, nebo jsem ho spíše úspěšně přehlížela.

Díky tomu, že naše kancelář sídlí vedle sociálně terapeutických dílen Eben-Ezer v Českém Těšíně, a také tomu, že v komplexu ústředí Slezské diakonie se nachází škola Slezské diakonie, jsem každý pracovní den v kontaktu s pro mě novou skupinou spoluobčanů. Spoluobčanů, kteří potřebují pro běžné fungování naši pomoc, potýkají se s nejrůznějšími postiženími. Někteří z nich se se svým postižením narodili, někteří omezení různého druhu získali během těžkých životních situací. Postupně jsem si začala více všímat těchto spoluobčanů i mimo Slezskou diakonii.

Díky tomuto novému impulzu v mém životě vznikl nápad na uspořádání výstavy zaměřené právě na tuto tematiku, kterou jsme se s naším týmem rozhodli spojit zároveň i s oceněním mezinárodních dobrovolníků našeho podprogramu INVY (INternational Voluntary Year), kteří na střediscích Slezské diakonie vykonávají svoji dobrovolnou službu v rozmezí 10-12 měsíců.

Co si výstava fotografií „Jedno“, aneb „Jaký postoj zaujímám vůči potřebným? Je mi to jedno nebo jsme jedno?“, klade za cíl?

1. Informovat veřejnost o mezinárodním dobrovolnictví.
2. Přiblížit „běžným“ občanům občany se specifickými a nejrůznějšími potřebami (propojit tyto dva světy).
3. Ocenit naše mezinárodní dobrovolníky programu INVY za jejich dobrovolnou službu.

Každá fotografie zobrazuje příběh z běžného života na středisku, případně mimo něj, s mezinárodním dobrovolníkem. Na fotografiích jsou zachyceny momenty, které, jak pevně věříme, budou uchovány v srdcích aktérů a které si díky výstavě můžete do svého srdce vložit i vy.

Tímto Vás zveme na originální výstavu těchto fotografií propojenou zároveň s oceněním mezinárodních dobrovolníků za jejich pomoc do Městské knihovny v Třinci, ul. Lidická 541.



Interdiac známý neznámý

Miriam Walachová

Pro tentokrát bychom vás rádi seznámili s naší kolegyní Oksanou Prosvirninou. O tom, kým je a co vlastně v interdiacu dělá, se dozvíte z krátkého rozhovoru.

Představte se a řekněte nám něco o své práci.

Jmenuji se Oksana Prosvirnina a jsem z Ukrajiny. Studovala jsem Sociologii a sociální práci. V interdiacu pracuji jako zodpovědná lektorka. V našem učebním programu „Sociální práce a diakonie“ organizuji a zabezpečuji průběh vyučování studentů, organizuji setkání Contact Teaching a provádím všeobecné hodnocení vyučování.

Jaké jsou největší změny, které vidíte na studentech?

Je těžké zmínit pouze jednu určitou změnu. Pro nás je hlavní sjednotit osobní a profesionální rozvoj. Podporujeme ho aktivním využitím znalostí v praxi. To je důvod, proč povzbuzujeme studenty, aby se kromě vyučování aktivně zapojili do práce v různých neziskových organizacích.

Jako člověk z východní Evropy vidím největší změnu v tom, jak otevírá diakonická práce dveře našim studentům

k novým perspektivám. Studenti mohou pomáhat potřebným dlouhodobými změnami v jejich vlastních životech.

Jak vaše práce ovlivňuje váš vlastní život?

Tím největším vlivem pro mě je to, že interdiac spojuje lidi z různých zemí a prostředí. Lidi, kteří se chtějí zapojit do místních komunit a zvýšit jejich blahobyt. Tito lidé otevírají dveře duchovnímu působení v dnešní společnosti plné individualismu. U nás na Ukrajině probíhá občanská válka. Společnost je frustrovaná a vládne nekld se sociální rovnoprávností. To je důvod, proč je hlavní myšlenka interdiacu, konvivialita, tolik důležitá. Konvivialita znamená společný život v míru. To mě posiluje v celém mém životě.

Oksaně děkujeme za rozhovor a posíláme pozdravy na Ukrajinu.

V příštím čísle se můžete těšit na zprávy z prvního školení našeho nového vyučovacího programu. Vzhledem k tomu, že školení proběhne v exotické Arménii, určitě se máte na co těšit.

Když jsem svého času pracovala s dobrovolníky v onkologické nemocnici, všichni ve školicím týmu jsme si plně uvědomovali, že tento druh dobrovolnictví – doprovázení terminálně nemocných a umírajících pacientů – představuje nejnáročnější dobrovolnictví vůbec. Jedna z moudrých zásad, kterými jsme se v týmu řídili, zněla: „Čím lépe podpoříme naše dobrovolníky v nemocnici, tím lepší podporu poskytujeme samotným pacientům.“ Proto jsme se věnovali kvalitnímu výcviku, supervizi, individuální psychické a duchovní podpoře každého dobrovolníka. Ano, a tuto větu si můžeme aplikovat i do dalších vztahů, například: „Čím více kvalitní podpory bude mít maminka malého, anebo dokonce nenarozeného dítěte, tím líp se bude mít samotné dítě, anebo dokonce vyvíjející se lidský plod.“

Jelikož jako bytosti tvoříme bio-psycho- sociální a spirituální jednotu, pak i podporu potřebujeme ve všech těchto čtyřech oblastech. Často nám u slova podpora naskočí totiž myšlenka na podporu finanční. Ta je součástí potřeby materiální a ano, pokud nemáme splněny bazální životní potřeby, pak by se nám dříve nebo později něco v našem životě zhroutilo, i kdybychom psychicky a duchovně zažili. Ta Maslowova pyramida potřeb nepustí. Na druhé straně usilovat jenom o naplnění materiálních potřeb, když člověk nevidí žádný smysl a cíl, neprožívá radost a naději – to nevede dobrým směrem. Když lidská svévole vedla k naprostému rozkladu společnosti, vůdcové lidu se stali jeho svůdci, tak prorok Izajáš psal o tom, že „Pán již odnímá Jeruzalému a Judsku oporu a podpěru, všechnu oporu chleba i všechnu oporu vody“ (Iz 3, 1). Kdysi dávno tento prorok zvěstoval Božímu národu, že oni ztratí Boží oporu a podpěru. To je teprve nejhorší, co může být, když se Boží přízeň a milost od člověka, společnosti a národa odvrátí. Takovou katastrofu a beznadějí si ani nedokážeme úplně představit, protože při nás Boží milost stále trvá. Pokud se má za člověka kdo

modlit, tak existuje naděje. Náš starý pan farář říkal: „To jsou teprve sirotci ve vesmíru, pokud se za ně už nemá kdo modlit“. Modlitba je totiž taky podporou. A velkou.

Před nedávnem jsem přednášela na jednom víkendovém pobytu pro pečující osoby. Organizátoři zařadili do programu různá užitečná a praktická témata od poznatků o kompenzačních pomůckách až po radost a duchovní naplnění v životě pečujícího. V programu měli účastníci možnost navštívit hudebně- kulturní večer, bazén, taneční program, sdílení a vyprávění humorných příběhů či poklidných procházek v okolí a taky navštívit bohoslužby v místním kostele. Ano, taková vyváženost je důležitá. O co kvalitněji podpoříme pečující, o to lépe se budou mít ti, o které oni pečují.

Při organizování a poskytování kvalitní podpory pro pečující osoby potřebujeme zdravým způsobem pamatovat na vlastní podporu – na obnovování svých zdrojů, na možnosti o podporu požádat. Každý si potřebuje k tomu najít svůj způsob. Jedním z mých způsobů je barevné zapisování si pracovních úkolů, akcí, ale i odpočinkových aktivit do diáře. Ty odpočinkové označuji modrou barvou. Když otevřu diář konkrétního týdne a vidím jenom červené, zelené a černé zápisky a jenom jednu modrou, co nejdříve to přeorganizuji tak, aby té modré bylo víc, prostě vyváženě.

Na závěr nemohu nepřát Vám i sobě, abychom dokázali vnímat i tu úžasnou podporu milostivého Boha a dokázali říct podobně jako žalmista: „Přepadli mě v den mých béd, ale Hospodin mě podepíral...“ (Ž 18, 19).

Miriam Szókeová, koordinátorka duchovní služby ve SD

Duchovní konference - déšť nebo sprcha?

Ewa Pavlasová, duchovní služba ve SD

Probudila jsem se do nového dne. Nebude to jen obyčejný pracovní den, čeká nás přece jarní Duchovní konference SD. Podívám se z okna a venku prší. Hned mi na mysl přišla modlitba: „Kéž by také naše srdce Pán Bůh svlažil svým deštěm požehnání.“

Poohlédneme se tedy, co bylo těmi jednotlivými kapkami toho deště. V pozdravu paní ředitelky SD zaznělo veliké nadšení pro práci i spolupráci s mladými lidmi. Tím vlastně bylo uvedeno téma konference: (Spolu)práce s mladými lidmi. Bratr biskup Tomáš Tyrlík nás svým slovem naladil velikonočně, vždyť prožíváme svatý týden, na jehož konci je radost ze zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Úvodním slovem a modlitbou posloužila pracovnice E.C. MISE Pavlína Sztefková a povzbudila nás ke svědectví druhým (klientům, rodinám, spolupracovníkům) osobním příkladem, postoji a názory. Náš život, to je „živé evangelium“, které mnozí čtou, aniž si to uvědomujeme.

Řečníky letošní konference byli ředitel CME v Polsku Pawel Gumpert, pastor a lektor křesťanské etiky Vladislav Volný, ml. a Katarina Šoltéssová z Evanjelickej diakonii na Slovensku. Jsou

to lidé, kteří se věnují práci s mladými lidmi a my jsme z jejich proslavů mohli pochopit, že potřeby dnešních mladých lidí jsou stejné, jako byly „za našich časů“, jen se změnilly podmínky a prostředí, ve kterém vyrůstají. V panelové diskusi také zazněl názor, že se můžeme mnohému od mladých lidí učit (např. odvaze, nadšení pro věc, kreativitě apod.), ale také je můžeme k mnohému povzbudit, zapojíme je do aktivit a dáme jim šanci využít jejich potenciál. Součástí konference byla i osobní svědectví, ke kterým jsme letos pozvali paní Veroniku Sasynovou a pana Jana Kubiše. Svědčili nám o tom, jak Pán Bůh zasáhl do jejich života, dal nový smysl a cíl.

Atmosféru celé konference doplňovaly písně a chvály, ke kterým nám hrála doprovodná skupinka. Jelikož pokrmy pro duši bylo během dopoledne dost, naše setkání jsme ukončili společnými modlitbami a požehnáním, které pronesl bratr biskup. A nastal čas oběda a rozloučení. Mohli jsme konstatovat, že to nebyl jen lehký jarní déšť, ale pořádná sprcha požehnání, za co jsme Pánu Bohu vděční. Na shledanou na další konferenci nebo jiných příležitostných setkáních SD.

Tvoříme



srdcem

U příležitosti letošního **ROKU MLÁDEŽE 2018** ve Slezské diakonii, srdečně zveme všechny mladé na tvůrčí workshopy v našich sociálně terapeutických dílnách EBEN-EZER Český Těšín.

V rámci workshopu společně s uživateli sociálně terapeutických dílen si můžete vyzkoušet různé techniky a kreativní činnosti.

Termíny | datum přihlášení

20.4. | 13.4. – Big Shot technika a akvarel

15.6. | 8.6. – svíčky (sójové, gelové)

7.9. | 31.8. – geometrické vyšívání

26.10. | 19.10. – ptačí budka



Místo konání:

Dukelská 263/7, 737 01 Český Těšín

Čas konání: dle výše uvedených termínů

13:00 až 15:00

Cena: 50 Kč (materiál)

Přihlásit se můžete na

ebenezerct@slezkadiakonie.cz

nebo telefonicky +420 731 450 949

Kromě těchto workshopů vyhlašujeme **VÝZVU** pro všechny mladé, pokud umíte zajímavou techniku, něco netradičního, tvůrčího a jste ochotní jako jednotlivec nebo jako skupina mladých něco naučit uživatele sociálně terapeutické dílny EBEN-EZER, rádi Vás uvidíme*.

*Termíny dle domluvy

 **Slezská diakonie**
Přinášíme světlo do života potřebným



EBEN-EZER Český Těšín
sociálně terapeutické dílny

