

informátor

Rok povolání

PEER KONZULTANT

Pochopení a podpora



Slezská diakonie
Přinášíme světlo do života potřebným

3/2025

OBSAH

2	EDITORIAL
3	CO SE UDÁLO
6	BIBLICKÉ ZAMYŠLENÍ
7	HLAVNÍ TÉMA – PEER KONZULTANT
11	VZDĚLÁVÁNÍ – NEJEN PRO PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH
12	PERSONALISTIKA – PŘÍBĚHY OCENĚNÝCH ZAMĚSTNANCŮ
13	MŮJ PŘÍBĚH
14	JAK VAŠE DARY POMÁHAJÍ
15	TIP NA KNIHU

EDITORIAL



Vážení čtenáři, milí přátelé,
léto se pomalu chýlí ke konci a s ním i období dovolených a odpočinku. Věřím, že jste během prázdnin načerpali nové síly. Možná jste volné dny strávili u vody, na horách, na zahrádce nebo doma – a i přes občasné rozmarné počasí si je opravdu užili.

Také toto třetí vydání Informátoru, stejně jako ta předchozí, přibližuje profesní pestrost v naší organizaci. Tentokrát se zaměříme na širší okruh tzv. „ostatních profesí“. Co si pod tím představíte? Pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky jsme vám již představili. Vedle nich ale ve Slezské diakonii působí mnoho dalších kolegů, jejichž práce nebývá tolik vidět, přesto je pro naše poslání nepostradatelná.

Od personalistiky, IT a PR přes projektové řízení či vzdělávání až po pracovníky v přímé péči – peer konzultanty, sociální pracovníky nebo zdravotní sestry – všichni společně vytváříme zázemí, na kterém stojí naše služby. Právě díky této podpoře a vzájemné propojenosti všech oddělení můžeme být stabilní organizací a efektivně pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují.

Děkuji všem kolegyním a kolegům, kteří se na práci ve Slezské diakonii podílejí, každý z vás má své nezastupitelné místo. Velmi si vás vážím.

S úctou a přáním krásného nadcházejícího podzimu

Zuzana Filipková
ředitelka Slezské diakonie

NEDĚLE DIAKONIE

Miriam Szókeová

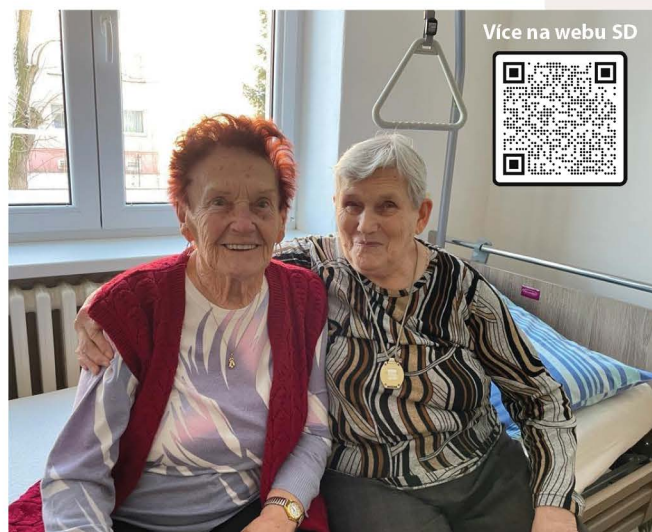


V neděli 8. 6. 2025 se v evangelickém kostele v Bystřici konala neděle diakonie ve spolupráci se Slezskou diakonií. Program zahrnoval pěvecké vystoupení dětí, videoprojekci, modlitby a kázání. Koordinátorka duchovní služby Miriam Szókeová v něm poukázala na příklad apoštolů, kteří neopustili své povolání. Vyzvala nás, abychom rozlišovali své poslání a sloužili celí – duší, duchem i tělem – nikoli z vlastních sil, ale ze síly Ducha svatého. Bohoslužbu vedli pastor David Kotas a David Poledník. I přes deštivé počasí zůstali účastníci u kávy a sdíleli své zkušenosti s prací v diakonii. Děkujeme všem a těšíme se na další setkání.

DARUJTE SENIORŮM KOUSEK DOMOVA A RADOSTI

Halina Pientoková

Domov pro seniory SAREPTA Komorní Lhotka přichází s kampaní DARUJ OBRAZ. Naším cílem je přinést radost, vzpomínky a teplo do srdcí seniorů. Hledáme dárce obrazů, kteří pomohou vytvořit útulné prostředí pro seniory a přinesou jim radost a pohodu. Věříme, že krásný obraz může být víc než jen ozdobou. Může se stát zdrojem vzpomínek, radosti i útěchy pro naše seniory, kteří tráví většinu času ve svých pokojích. Zároveň podněcuje rozhovor a otevírá prostor ke sdílení životních příběhů. Chceme, aby pokoje našich obyvatel byly místem, které zahřeje u srdce a připomíná krásu života.



VÝCVIKY V RÁMCI PROJEKTU DUŠE 3

Gabriela Lhotská

Naši kolegové se v posledních týdnech intenzivně účastní vzdělávacích výcviků v rámci projektu DUŠE 3 Moravsko-slezského kraje. Zaměřují se na krizovou intervenci, podporu zotavení a práci s lidmi s duševním onemocněním. Nové poznatky a dovednosti pomáhají zvyšovat kvalitu poskytované podpory a přinášejí klientům větší pocit bezpečí, porozumění a naděje na pozitivní změnu.

SÁRA TŘINEC – HEZČÍ, BEZPEČNĚJŠÍ A DŮSTOJNĚJŠÍ MÍSTO K ŽIVOTU

Radka Čapková

V první polovině roku 2025 byl v sociální službě SÁRA Třinec, azylový dům, realizován projekt s názvem Důstojnější podmínky života pro ženy bez domova. Projekt bylo možné uskutečnit díky podpoře Moravskoslezského kraje, konkrétně Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2024. Pomocí projektu jsme mohli provést stavební úpravy vnitřních prostor sociální služby jako např. úpravy několika WC, sprchového koutu, vytvoření několika nových pokojů pro klienty, výmalbu prostor... Oblast bezdomovectví se netěší velké podpoře donátorů a nadací, o to víc si vážíme podpory Moravskoslezského kraje. Děkujeme.



ZVEME VÁS NA KONCERT SVĚTLA A NADĚJE!



KONCERT SVĚTLA A NADĚJE

Účinkuje
Pavel Helan



8.11.2025

16:00

Český
Těšín
Evangelický
kostel
Na Nivách



#KoncertNadeje

SILOE PO POVODNÍCH: KDYŽ VODA VZALA ZAHRADU, LIDÉ PŘINESLI NADĚJI

Veronika Raszková

V září 2024 smetly povodně naši krásnou terapeutickou zahradu v SILOE Ostrava. Na jaře ale přišla vlna pomoci – pracovníci, rodiny, kolegové z Ostravska i veřejnost spojili síly a vrátili zahradě život. Dnes tu znovu probíhají oblíbené snídane pod širým nebem, na něž dojíždějí i klienti z centra denních služeb, které je zatím v náhradních prostorách. Zahrada už přivítala také děti ze základní školy při společné akci bez věkových hranic. Každý záhonek je teď symbolem naděje a lidské sounáležitosti.



PŘÍBĚH MOJŽÍŠE JAKO INSPIRACE PRO ROLI PRACOVNÍKA V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Tak jako Mojžíš, i pracovník v sociálních službách stojí na straně zranitelných. Je průvodcem, ochráncem, služebníkem, často čelícím vyčerpání, ale fungujícím v týmu a je nositelem hodnot. Jeho posláním je podpořovat lidi v hledání cesty ke svobodě, důstojnosti a k lepší budoucnosti.



Jedná se o jednu z nejvýznamnějších postav Starého zákona, ale je také fascinujícím příkladem vůdce a zastánce slabých, jehož příběh rezonuje i v moderní sociální práci.

Co nám může tento starověký prorok nabídnout?

Od bezpráví k osvobození: Mojžíšův život začíná v útlaku a ohrožení, v době, kdy jeho lid trpí pod nadvládou faraona. Jeho rodina a on jsou svědky nespravedlnosti a brutality. Cesta Mojžíše k vysvobození Izraelitů z egyptského otroctví je plná překážek, pochybností, ale především **neúnavného úsilí o spravedlnost a důstojnost pro ty, kteří ji neměli**. Potřeboval u toho hodně trpělivosti a vytrvalosti. Není to připomínka každodenní snahy pracovníka v sociálních službách za práva a lepší život jeho klientů? Nepotřebuje pracovník v sociálních službách také dostatek vytrvalosti ve své práci?

Vedení a změna: Mojžíš nebyl jen tím, kdo ukázal cestu, ale také tím, kdo **aktivně usiloval o změnu systému**. Nebál se postavit se proti mocným, aby zajistil lepší budoucnost pro svůj lid. Jeho příběh je důkazem toho, že i v těch nejtěžších situacích je možné dosáhnout pozitivních změn, pokud existuje odhodlání, víze a důvěra v Boží požehnání. V tomto bodu by bylo možné přirovnat působení Mojžíše dokonce k celé organizaci, jakou je Slezská diakonie a další neziskové organizace, které poskytují sociální služby znevýhodněným lidem. Mnoho z nich se snaží řešit systémové příčiny chudoby, vyloučení a diskriminace. Nejenže poskytují služby, ale často se angažují v advokátní činnosti či zvyšování povědomí o problémech, aby dosáhly změn v legislativě.

Zůstaneme však na individuální úrovni při hledání inspirativních paralel mezi příběhem Mojžíše a pracovníkem v sociálních službách.

Překonání pochybností o sobě: Mojžíš byl zpočátku **neobratný řečník** a tento handicap používal jako výmluvu k nepřijetí povolání. Bůh mu však zajistil podporu v jeho bratru Áronovi a přislíbil vést jejich slova a činy (Exodus 4, 15). Tento okamžik může sloužit jako povzbuzení pro ty, kteří o sobě pochybují a myslí si, že by roli pracovníka v sociálních službách nezvládli.

Zvládání pracovní zátěže a sebe-péče: Mojžíš se ocitl v situaci, kdy celé zástupy lidí stály ve frontě pro jeho radu a řešení záležitostí, což se stalo nesmírně vyčerpávajícím a neudržitelným. Obdržel moudrou radu ohledně delegování práce a přerozdělování úkolů, aby si ulevil od pracovní zátěže. Tento krok byl klíčový a poukazuje na stále aktuální témata v sociálních službách a v diakonii, jako jsou:

- delegování úkolů,
- budování silných týmů,
- nastavování jasných pravidel a postupů,
- využívání supervize,
- dbání na sebe-péči.

Přinášení hodnot a pravidel při každodenní práci: Mojžíš přinesl lidem Desatero – seznam životně nejdůležitějších pravidel mezi lidmi vůbec. Pracovník v sociálních službách je často právě tou osobou, která je nositelem etických hodnot a stojí mezi klientem a institucemi.

Miriam Szókeová

SLEZSKÁ DIAKONIE

PEER KONZULTANT – KDYŽ VLASTNÍ ZKUŠENOST POMÁHÁ DRUHÝM

Jsou lidé, kteří mají za sebou náročnou životní cestu spojenou s duševním onemocněním. Zažili těžké chvíle i okamžiky, kdy se podařilo udělat krok k lepšímu. Právě tato zkušenost je vede k tomu, aby dnes stáli po boku těch, kdo procházejí podobnou situací, a nabídli jim podporu, porozumění i naději.

Takovým průvodcem je i tzv. peer konzultant – člověk, který si sám prošel obdobnou cestou a nyní využívá svou zkušenost ve prospěch druhých. Jeho práce není o diagnózách a odborných přednáškách, ale o autentickém sdílení a partnerském přístupu. Často absolvuje speciální školení, které ho připraví na spolupráci s klienty i s týmem dalších profesionálů. Důležitá je empatie, trpělivost a schopnost naslouchat. Stejně podstatné je udržet zdravé hranice a podporovat druhé tak, aby zůstali aktivními tvůrci svého života.

Důležitá je empatie, trpělivost a schopnost naslouchat.

Podpora může mít mnoho podob – od klidného rozhovoru přes doprovod k lékaři až po pomoc s hledáním zaměstnání. Sdílením vlastního příběhu dokáže tento průvodce inspirovat k prvním krokům vpřed a ukázat, že zotavení je možné. Nejde přitom jen o povzbuzení – pomáhá také v praktických věcech, orientuje se v nabídce služeb a společně s klientem hledá konkrétní cesty k dosažení jeho cílů.

V týmu odborníků z oblasti sociální a zdravotní péče přináší peer konzultant jedinečný pohled člověka, který zná cestu k zotavení z vlastní zkušenosti. Díky tomu se odborné rady propojují s osobním příběhem a výsledkem je podpora, která je blízká a srozumitelná.

Tato profese má i širší význam – pomáhá bourat předsudky a otevírá prostor pro citlivější přístup k lidem s duševním onemocněním. Především ale přináší jistotu, že i po těžkých obdobích je možné znovu najít rovnováhu, sílu a smysl. A někdy stačí jen to vědět – protože naděje je často prvním krokem k uzdravení.

Markéta Stanieková



V rámci kampaně Povolání byl natočen další díl podcastu, tentokrát jsme přivítali Martinu Frydrychovou, vedoucí střediska ARCHA Český Těšín, která v rozhovoru přibližuje nejen službu chráněného bydlení, ale především povolání pracovníka v sociálních službách, tedy pracovníků, kteří jsou klientům nejbližší. Kampaň Slezské diakonie zapadá do jejího jubilejního roku, kdy v roce 2025 slaví 35 let své činnosti.



ROZHOVOR S AMÁLIÍ MARTINÁSKOVOU

Mohla byste se krátce představit? Jak jste se dostala k práci peer konzultanta?

Jmenuji se Amálie Martinásková, je mi 25 let a pracuji jako peer konzultant v RÚT v Novém Jičíně. Práce peer konzultanta mě lákala již několik let, kdy jsem se dostala ke článkům na internetu ohledně této pozice, tudíž jsem delší dobu věděla, o co se jedná. Co se týče praktické stránky, k práci jsem se dostala díky tomu, že sama jsem byla klientem RÚT a při podpoře hledání zaměstnání jsem se klíčové pracovnice zeptala, zda středisko nyní peer konzultanta nehledá – shodou okolností hledalo. Prošla jsem přijímacím pohovorem a od té doby pracuji jako peer konzultant, což je nyní zhruba rok a půl.

Co vás vedlo k tomu, že jste chtěla pomáhat ostatním skrze vlastní zkušenost?

Myslím si, že vždy mě bavilo pomáhat lidem, kteří pomoc chtěli nebo pomoc potřebovali. Určitě mě k tomu vedlo i to, že na své cestě k zotavení jsem se setkala mnohdy s nepochopením, odsouzením, a to i ze strany odborníků, tudíž se mi líbila vize toho, že mohu být pro klienty někým, koho jsem na cestě k zotavení potřebovala i já a nemusejí na tento často trnitý proces být sami. Dle toho se také snažím pracovat.

Jaká byla vaše osobní zkušenost s duševním onemocněním?

Má osobní zkušenost je vcelku rozsáhlá, léčím se již 9 let a prošla jsem si vícero hospitalizacemi, taktéž velice četnou změnou medikace. Zkušenost mám především s psychickými poruchami úzkostného charakteru, ale také se léčím se smíšenou poruchou osobnosti, která u mě často souvisela se sebedestruktivním jednáním. Má zkušenost byla chvílemi velice vyčerpávající a připadala mi jako bludný kruh, ze kterého jsem však našla cestu ven. Nyní se sice stále léčím, ale můj stav je plně stabilizovaný okolo 2 let.

Myslím si, že mnozí klienti jsou mnohem více otevřenější, jelikož mají před sebou člověka, který si mnohými věcmi, taktéž jako oni prošel.

Co vám samotné pomohlo na cestě k zotavení?

Určitě si vytvořit pravidelný režim – v časech, kdy jsem nedokázala pracovat ani studovat, bylo pro mě mít doma nastavený režim střežný. Taktéž pohyb: když jsem měla v sobě hodně potlačených emocí, ale zároveň alespoň trochu sil, chodila jsem běhat nebo na procházky. A samozřejmě medikace, kterou doplňuji doted psychoterapií. Taktéž mi pomohlo uvědomění, že ačkoliv nyní funguji méně, než tomu bylo v minulosti, je důležité se umět pochválit i za věci, které pro ostatní mohou být malichernost, ale pro mě mohou momentálně být posunem a změnou k lepšímu – ať už to je „jen“ vyčištění zubů nebo ustlání si postele.

Co je podle vás nejdůležitější součástí vaší práce?

Určitě je to sdílená zkušenost s duševním onemocněním, jeho projevy a autenticita, taktéž otevřenost. Ukázání jak stinných stránek, které k cestě k zotavení vedly a byly součástí, ale také pozitivního výsledku.

Cítíte, že klienti díky vaší zkušenosti vnímají vaši podporu jinak?

Myslím si, že mnozí klienti jsou mnohem více otevřenější, jelikož mají před sebou člověka, který si mnohými věcmi, taktéž jako oni prošel. Tím pádem si myslím, že mnohdy ze strany klientů mizí stud. Cítím, že pro mnohé klienty je ulevující zjištění, že nejsou sami, kteří si prošli nebo procházejí něčím těžkým nebo něčím, co pro jejich okolí nemusí být běžné. Také pociťuji, že moje zkušenost některým z klientů může pomoci k destigmatizaci především sebe, protože se často setkávám s reakcemi ohledně toho, že by klienti do mě neřekli, že nějakým duševním onemocněním trpím – a to je ono, bourání představ o tom, jak by „správně“ člověk s duševní nemocí měl vypadat“.

Během peer konzultací jsem pánovi měla prostor pouštět hudbu z internetových aplikací a pán plakal dojetím, jelikož mnoho skladeb několik let neslyšel.



Máte nějaký silný nebo dojemný moment z vaší praxe, který byste mohla sdílet?

Často je pro mě velice dojemné, když mě klienti přirovnávají ke své rodině, přáli by si být od nich pochopeni jako se dle svých slov cítí ode mě. Vzpomínám si však, když jsem pracovala na této pozici krátce a jeden z mých prvních klientů byl starší pán, co trpěl schizofrenií. Ačkoliv nás nespojovalo duševní onemocnění a na první pohled se dá říci, že vlastně vůbec nic, zjistila jsem, že pán má velice rád hudbu, ale je fixován pouze na rádio. Během peer konzultací jsem pánovi měla prostor pouštět hudbu z internetových aplikací a pán plakal dojetím, jelikož mnoho skladeb několik let neslyšel. To pro mě bylo vždy velice dojemné a zjistila jsem, že je to pro pána léčivější než milion slov (ačkoliv samozřejmě během peer konzultací bylo rozebráno i spoustu témat).

Spousta nových témat u dětí a mladých lidí spojených s online prostředím, izolovaností vztahů, narůstající agresivitou vůči sobě i okolí, představují výzvu v oblasti duševního zdraví.

Proč by podle vás měly být peer pozice běžnou součástí sociálních a zdravotních služeb?

Stárnoucí populace, negativní trendy u dětí a mládeže a prioritou témat sociální politiky. Myslím, že se musíme připravit na témata spojená s tímto. Konkrétně jde o klienty, kteří jsou blízko seniorskému věku a současně jsme na ně zvyklí spíše v jiných službách než v těch pro seniory. Spousta nových témat u dětí a mladých lidí spojených s online prostředím, izolovaností vztahů, narůstající agresivitou vůči sobě i okolí, představují výzvu v oblasti duševního zdraví. A také nejistota, zda bude sociální politika prioritou v rámci financování. To jsou v kostce také důvody, proč by měli být profesionálové ze sociální oblasti co nejvíc slyšet na veřejnosti.

Jak se udržujete fit a v pohodě? Co děláte pro to, aby vás tato práce nesešla?

Snažím se věnovat svým zálibám. Ráda kreslím, také moc ráda čtu, poslouchám hudbu a podcasty. Pomáhají mi i procházky do přírody nebo také podpora přátel a rodiny. Stále docházím i na psychoterapii, která mi také velice pomáhá. Je pro mě důležité v sobě věci nedusit, ale naopak je dát ze sebe ven.

Rozhovor s Amálií Martináskovou vedl Milan Letošník



VZDĚLÁVÁNÍ NEJEN PRO PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Další vzdělávání je důležité pro všechny, kteří chtějí udržet krok s vývojem v oboru a poskytovat kvalitní služby. To platí nejen pro profesní pracovníka v sociálních službách či ostatní kolegy v přímé práci s klienty, ale také pro další kolegy, bez kterých by chod služeb či jejich rozvoj nebyl možný. Díky dalšímu vzdělávání mohou pracovníci aktualizovat své znalosti a dovednosti, rozvíjet své kompetence a zlepšovat svou praxi. To jim umožňuje lépe reagovat na potřeby svých klientů, zvyšovat kvalitu poskytovaných služeb a přispívat k pozitivním změnám ve službě, ve které pracují.

Velmi často čelíme novým výzvám a situacím, které vyžadují nové přístupy a řešení. Dalším vzděláváním získáváme potřebné nové znalosti a dovednosti tak, abychom mohli tyto výzvy úspěšně zvládnout. Například když potřebujeme zavést do praxe nové technologie nebo metody práce, musíme získat dovednosti v oblasti digitálních nástrojů, inovativních přístupů k práci s klienty či získat dovednost v psaní projektových žádostí tak, abychom na potřebné inovace získali finanční prostředky.

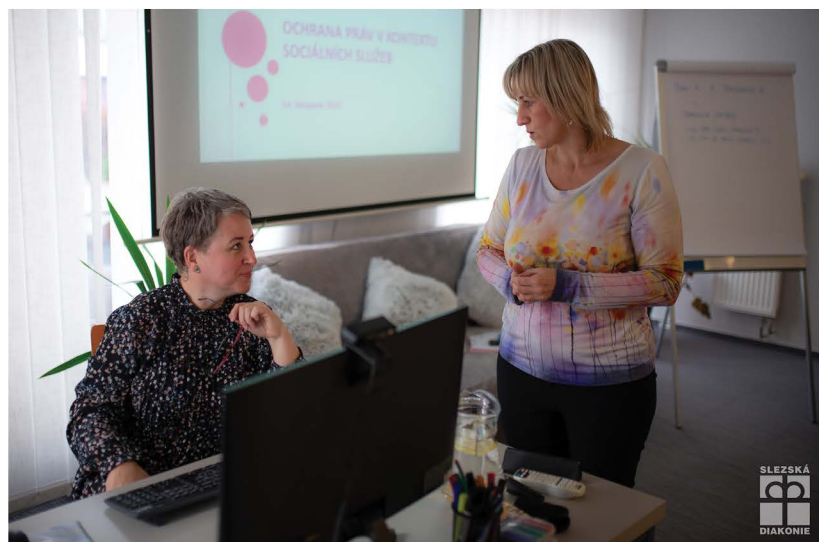
Další profesní rozvoj je tak pro nás všechny neustálým procesem, který nás posouvá kupředu a umožňuje nám poskytovat ty nejlepší služby našim klientům. Jsme rádi, že můžeme být součástí tohoto procesu a podporovat pracovníky v přímé práci, vedoucí pracovníky i všechny ostatní kolegy, kteří se podílejí na chodu naší organizace a zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb.

Na podzim chystáme novou sérii vzdělávacích kurzů, které vám pomohou získat nové znalosti a dovednosti. Srdečně vás zveme k účasti a těšíme se na spolupráci! Přijďte se k nám a společně získejme nové znalosti a dovednosti!

Lucie Ližičková

NABÍDKA PODZIMNÍCH KURZŮ

Úvod do augmentativní a alternativní komunikace		Radost jako zdroj motivace...	
7. 10. 2025	Mgr. Bohdana Herzánová, Mgr. Lenka Gwóźdźová, DiS.	15. 10. 2025	Mgr. Miroslav Snášel
Konflikty a agrese v sociálních službách – jejich předcházení a efektivní zvládání		Přestaňte na mě křičet...! Aneb laskavý a pozitivní přístup ke klientovi	
9.-10. 10. 2025	Mgr. Petr Hýl, Mgr. Marek Tkáč	3. 11. 2025	Bc. Renata Kratochvílová Křemenová
		Jak stres ovlivňuje tělo a jak s tím pracovat	
		6. 11. 2025	Ing. Jiří Horatlík



**Diakonický
Institut**



SLEZSKÁ
DIAKONIE

PŘÍBĚHY OCENĚNÝCH ZAMĚSTNANCŮ

Tři naše kolegyně získaly v uplynulých týdnech ocenění od města Havířov a Nový Jičín za svou dlouholetou, obětavou a kvalitní práci s lidmi, kteří se ocitli v obtížných životních situacích, a také za dobrovolnickou činnost. Ocenění si nesmírně vážíme a jsme hrdí, že právě takové osobnosti jsou součástí našich týmů. Položili jsme jim pár otázek, abychom vám je přiblížili i lidsky – skrze jejich slova, zkušenosti a dojmy.

Michaela Ohrálová, koordinátor střediska

Jaký okamžik nebo příběh z vaší praxe vám při převzetí ocenění proběhl hlavou jako první?

Nebyl to konkrétní příběh, ale otázka: Kdo mě navrhl? Čím jsem si to zasloužila? Byla to příležitost zrekapitulovat svůj život – co mi dal, co vzal, co mě naučil, co jsem dostala darem a co jsem si musela vydobýt. Podívala jsem se i na lidi kolem sebe a s vděčností jim poděkovala. Ve chvíli převzetí mě kromě silných emocí napadlo naše poslední rodinné setkání a lidé, kteří tam byli se mnou osobně či v myšlenkách. Děkuji jim, že jsem si mohla ty chvíle plně užít. A příběh z praxe? Přijďte se podívat, máme jich tisíce – každý jiný a jedinečný.

Růžena Marková, dobrovolník

„Dobrovolnicí jsem se stala v únoru 2021,“ říká paní Růžena, která byla oceněna městem Nový Jičín jako dobrovolník roku.

Dobrovolnicí jsem se stala v únoru 2021. Už dříve jsem pracovala s autistickými dětmi, což mě těšilo. Během covidu se provoz centra omezil, proto jsem hledala jiné možnosti. Na facebooku jsem našla nabídku střediska ARCHA Nový Jičín, kontaktovala paní Radku Čapkovou a začala pomáhat. Práce v sociální oblasti je pro mě vyjádřením sociálního citění a radosti z pomoci druhým. Středisko má vysoký standard, krásnou budovu po rekonstrukci, zahradu a příjemné okolí. Atmosféra je velmi vstřícná – ze strany zaměstnanců i obyvatel. Nyní tam chodím i se svou fenečkou Šelbi, kterou si klienti oblíbili. Podnikáme procházky, ukazují jim výcvik a dávám možnost se pomazlit. Kdo má chuť to zkusit, neváhejte – nejste k ničemu zavázáni. Energii, kterou tam vkládám, dostávám zpět, a to je krásný pocit.

Eva Lidáková, vedoucí střediska

Paní Evo, jak jste se dostala k práci v sociálních službách, pamatujete si na své začátky v sociální oblasti?

K sociální práci jsem se dostala přirozeně – můj táta působil jako konzultant pro bezbariérovou výstavbu, a tak bylo běžné setkávat se s lidmi se zdravotním znevýhodněním. Tyto zkušenosti mě později přivedly ke studiu na VOŠ sociální v Praze, slavné „Jahodovce“. Na mnohé rady a doporučení pedagogů z praxe dodnes vzpomínám. Právě odtud si nesu i obdiv k paní Marii Krakešové, průkopnici profesionální sociální práce v Česku. První zaměstnání během vysoké školy pak zřejmě nasměrovalo moji další profesní cestu – nastoupila jsem do společnosti POHODA v Praze, která se věnuje lidem s mentálním a jiným zdravotním znevýhodněním. Jako sociální pracovnice jsem tu získala nejen cennou praxi, ale i možnost spoluutvářet podobu poskytovaných služeb.



„KDYŽ PAMĚŤ NESLOUŽÍ, JAK MÁ...“

Den zdraví, který se konal začátkem května 2025 v Ostravě-Porubě, je akce, na které jsme měli možnost prezentovat projekt Společnost přátelská demenci v Moravskoslezském kraji. Kromě spousty lidí, které zajímalo, co konkrétně děláme, nás také oslovila paní Sylva, která dlouhodobě pečuje o svou maminku. Ta sice nemá oficiálně diagnostikované poruchy paměti, ale její dcera je o tom hluboce přesvědčena. Paní Sylvě byl předán kontakt a ihned bylo domluveno osobní setkání.

Na konzultaci se podělila o svůj příběh, mluvila o obavách a vyčerpání z péče jako takové, o ztrátě zaměstnání a hroutícím se osobním životě. Rovněž sdělila, že má pocity viny z toho, že jako pečující a dcera selhává.

Posléze došlo k testování paměti maminky v jejím domácím prostředí, které prokázalo vysoký úbytek kognitivních funkcí, proto jsme doporučili a zprostředkovali návštěvu u psychiatra, jenž nastavil potřebnou medikaci. Nadále pracujeme na tom, jak se vyrovnat s novými situacemi a nástrahami v domácím prostředí, které přicházejí. Pečující navštěvuje svépomocnou skupinu a uvažuje i nad terapií. Rovněž zvažuje v budoucnu využít odlehčovací službu, aby si mohla po několikaletém pečování bez přestávky odpočinout a pečovat chvíli o sebe samu.

Po dobu naší spolupráce se situace u paní Sylvy výrazně zlepšila, je klidnější a zároveň je ráda, že na to není sama.

A my jsme rádi, že lidem, jako je ona, můžeme pomoci.

Marie Buchtová



NEŽÁDÁME, PROTOŽE NĚCO CHYBÍ. ŽÁDÁME, PROTOŽE CHCEME DÁT VÍC NEŽ JEN MINIMUM.

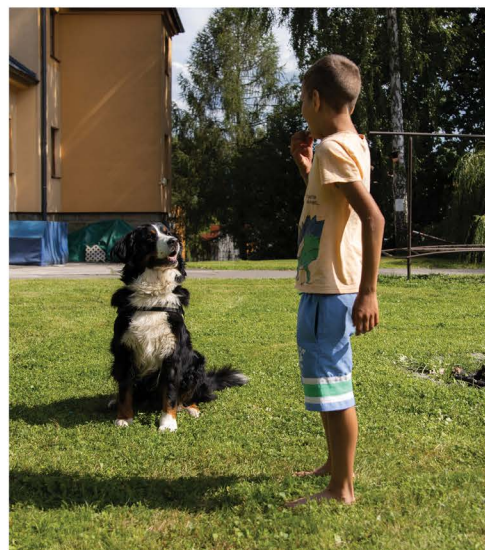
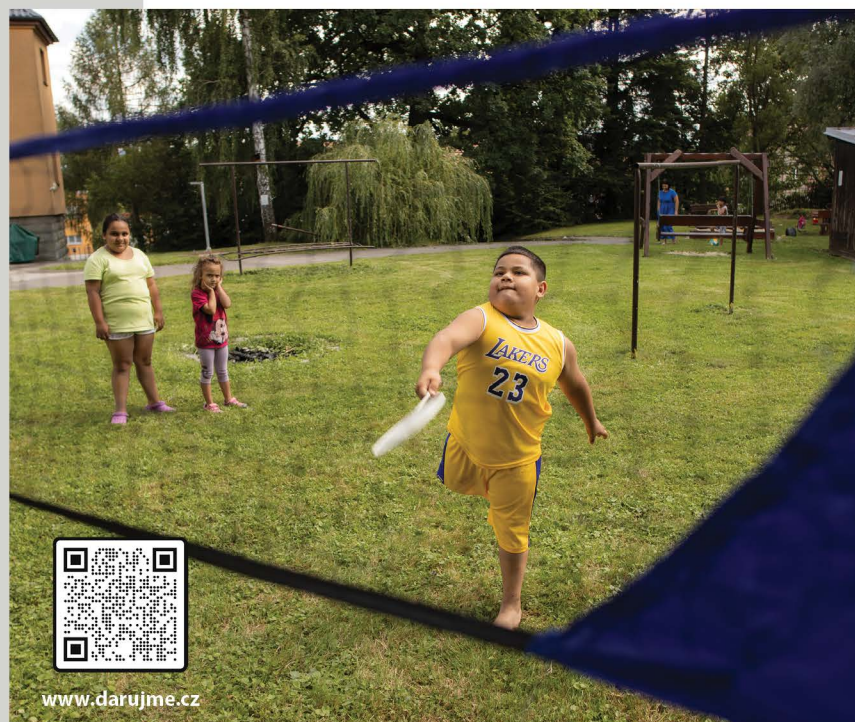
Sociální služby fungují díky podpoře mnoha lidí a institucí. Velmi si vážíme financí, které dostáváme z veřejných zdrojů (stát, kraj, obec). Jsou nezbytným základem, díky němuž můžeme zajistit to nejdůležitější – přímou podporu našich klientů, personál a provoz.

Ale jistě všichni víme, že pokud chceme jít v pomoci skutečně do hloubky, musíme jít dál, než jen k naplnění základních standardů kvality. Provozujeme preventivní služby, a proto chceme s klienty podnikat různé aktivity, které je povedou k větší soběstačnosti (kurz vaření, pečení, práce s textilií, opravy oděvů...). Svou pomoc chceme směřovat také k dětem klientek, u kterých za pár let můžeme očekávat podobné problémy jako u jejich maminek dnes. Proto těmto dětem chceme poskytnout možnost učit se základní dovednosti formou hry, objevovat a rozvíjet jejich talenty, podporovat jejich zdravé sebevědomí, rozvíjet schopnost spolupráce, empatie, dodržování pravidel apod. K tomu všemu potřebujeme zakoupit pomůcky, výtvarné potřeby, sportovní potřeby atp. Tyto aktivity hradíme z darů, které získáváme převážně ze sbírek v církvi (SCEAV, CASD) či od města Frýdku-Místku.

Všechny tyto dary jsou pro nás povzbuzením a neskutečnou pomocí. Během 1. pololetí roku 2025 jsme získali takto ze sbírek cca 66.000 Kč. Za tyto dary jsme zatím pořídili potřeby ke kurzu vaření a dále sportovní potřeby na aktivity s dětmi. Také stále probíhá sbírka na Darujme.cz na projekt Psí náruč, díky kterému můžeme již druhým rokem hradit našim dětem canisterapii dvakrát v měsíci.

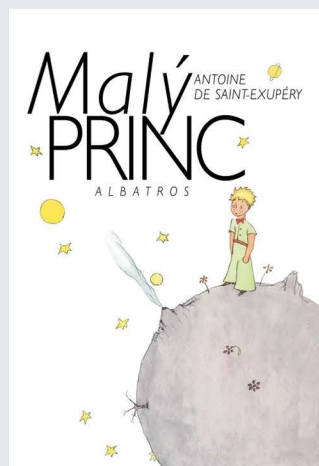
Nežádáme, protože něco chybí. Žádáme, protože chceme dát víc než jen minimum. Děkuji všem, kteří to cítí stejně jako my. Děkuji všem, kteří podporují tyto nápady a vidí za každým příspěvkem smysl, dětský úsměv, konkrétní pomoc.

Jana Doricová



AMÁLIE MARTINÁSKOVÁ DOPORUČUJE – NADČASOVÝ MALÝ PRINC

Knihu bych popsala jako nadčasovou a zároveň určenou pro všechny věkové kategorie, ať už se jedná o děti nebo o dospělé. Děti po přečtení knihy mohou mít pocit, že jde o hezký příběh například o lásce, dospělí si v knize mohou najít hloubku. Připadá mi, že kniha může sloužit jako určitá dávka sebereflexe – myslím si, že každý z nás se může alespoň trochu najít v jedné z postav, které navštěvuje Malý princ na jejich planetách. Každá postava na své planetě symbolizuje určitou lidskou ne příliš pozitivní vlastnost, zároveň však mnohdy častou. Kniha také člověku může připomínat pocit zodpovědnosti za to, co k sobě připoutal – jak si Malý princ na jedné z planet k sobě připoutal lišku. Malý princ je taktéž napsán snadno uchopitelným jazykem, který se příjemně čte. Ačkoliv Malý princ zjišťuje, kolik negativních vlastností může mít člověk, zároveň ale připomíná to, jak důležitá je na světě láska a jak moc je to důležitá hodnota, která by měla tvořit náš život. Tohle je především důvodem, proč jsem si vybrala tuto knihu.



K zapůjčení také v Knihovně Slezské diakonie.



NAVŠTĚVA SVĚNĚ SCHUMACHERA - VÝKONNÉHO ŘEDITELE ORGANIZACE LUTHERAN CHILD & FAMILY SERVICES & THE FOUNDATION FOR LUTHERAN CHILD AND FAMILY SERVICES



SLEDUJTE NAŠE PŘÍBĚHY ONLINE



Vydává: Slezská diakonie, Na Nivách 259/7, 737 01 Český Těšín, tel.: 558 764 333, ustredi@slezskadiakonie.cz, IČO: 65468562, č.ú.: 23035791/0100.

Odpovědný redaktor: Milan Letošník, m.letosnik@slezskadiakonie.cz, grafická úprava: Milan Letošník, korektura: Hana Kačmárová.

Titulní foto: Milan Letošník. Vychází 4x ročně, březen, červen, září, prosinec 2025. Vydání povoleno rozhodnutím MK ČR, E 12139. www.slezskadiakonie.cz

Tisk: Drukarnia ARKA, www.arkadruk.pl