



listopad 2014

eventusprocollegis



Rozhovor s Ing. Evou
Šimkovou, Ph.D.



Dobrovolníkem v
Litvě



Panická
porucha

**Čtete toto
číslo**

8

Časopis studentů Katedry sociální patologie a sociologie
Pedagogické fakulty
Univerzity Hradec Králové

Úvodník

Je to už rok, co jsem byl redakční radou EpC požádán, abych napsal úvodník do tehdy mladého studentského časopisu. V té době jsem se zamýšlel nad aktivitou studentů a přál jsem jim, aby měli své sny, které si budou plnit. Od té doby jsme s kolegy na katedře mnohokrát diskutovali o tom, jak ohromný potenciál v našich studentech je, stačí jim dát příležitost k seberealizaci a citlivě je vést. Pak dokážou neuvěřitelné. Důkazem je stále vzrůstající kvalita příspěvků, technické zpracování i samotná organizace časopisu.

Vždy, když mluvím se studenty, tak přemýšlím, zda mají nějakou vizi svého budoucího života. Zda chtějí mít dům, spokojený partnerský život, auto, dovolenou, knihovnu, psa, dokonalý mobilní telefon či tablet a další atributy, které jsou tak běžné pro tento svět. A nebo je jejich životní vizí něco jiného? Přemýšlím, proč vlastně studují. Studují proto, aby si vydělali peníze, které potřebují na koupi těchto věcí? Nebo studují proto, aby si následně zvýšenou mzdou splatili dluhy, které už v tuto chvíli mohou mít? Nebo studují naše sociálně pedagogické obory proto, že se na jiný obor nedostali? Nebo je k tomu nutí rodiče či zaměstnavatel?

Zkuste se nad tou otázkou zamyslet. Proč tady jsem? Proč jsem student sociálně pedagogických oborů? Proč osud vybral zrovna mě, abych seděl v této učebně? A byl to osud?

To přeci nemůže být náhoda.

Třeba se mezi Vašimi odpověďmi objeví i myšlenky na změnu tohoto zkaženého světa. Třeba si někdo z Vás (anebo třeba všichni) řekne: „Já jsem tím vyvoleným, který ve své práci bude měnit svět. Mám poslání. Budu poctivý, slušný, pracovitý, zvědavý, aktivní a akční. Nedá mi spát, když se někde bude dít bezpráví, a budu svou aktivitou měnit tu špatnou realitu v krásnější svět.“ Samozřejmě, že někdy uděláte chyby, ale kdo nic nedělá, tak nic nezkazí. Důležité je se z chyb poučit.

Pragmatik, pesimista a škarohlíd se v tuto chvíli usmívají a říkají si: „To jim nevyjde, hodíme jim pár klacíků pod nohy, pomluvíme je a oni tu vizi ztratí.“

Ale my se jim smějeme – škarohlídům.

Mít vizi je krásné a osvobozující, ale také zavazující a odpovědné.

Mít vizi v sociálních oborech je trochu donquijotské, vždyť v situaci, kdy nám škarohlídi zatápějí nedostatkem peněz, špatnou nebo úplně chybějící legislativou, ohromným množstvím klientů a jevů, které je potřeba řešit, a dalšími políčky v cestě, není vůbec jednoduché být vizionář.

Toto číslo časopisu Eventus pro Collegis je sociálně ekonomické. Mělo by přinést celou řadu námětů k zamyšlení právě v této oblasti, která je pro sociálně pedagogickou praxi tak důležitá.

Mějte vizi, poslání, budete mezi lidmi výjimeční. Mnoho lidí Vás bude obdivovat, ale zůstaňte skromní. Jedině tak si svou vizi splníte. Samozřejmě, že někteří škarohlídi Vás nebudou mít rádi, ale to už je úděl vizionářů.

Zamyslete se nad tím. Přemýšlejte, které oblasti lidského života budete měnit k lepšímu, jak změním sám sebe, komu mohu nezištně pomoci a jak bych mohl slovy popsat své poslání.

Mějte poslání, snažte se být lepším člověkem a všechny sny se Vám splní. Možná to bude chvíli trvat, ale zato Vás to bude více těšit.

S díky všem, kteří se na tvorbě tohoto čísla podíleli.



PhDr. Václav Bělík, Ph.D.,

vedoucí Katedry sociální patologie a sociologie, PdF UHK

Co Vás čeká v tomto čísle

✧ Rozhovor s Ing. Evou Šimkovou, Ph.D.	4-5
✧ Canisterapie a její využití v sociální práci s lidmi bez domova	6-10
✧ Dobrovolníkem v Litvě	11-14
✧ Komunitní centrum úspěšně vzdělává v rodinách	15
✧ Panická úzkostná porucha	16-17
✧ Nehodni obdivu	18-19
✧ Slovníček	20-21
✧ Doteky múzy	22
✧ Knihy & Filmy	23-24

Dovolte, abychom Vás upozornili na to, že v redakční radě Eventu jsou dveře stále otevřené novým tvářím a nápadům. Vysloužilci z čtvrtých ročníků, kteří na časopisu pracují, tu také dlouho nebudou a je třeba někoho, kdo by převzal štafetový kolík. Eventus pro Collegis je jedna z věcí, která činí naši katedru výjimečnou. Nezahodte tuto šanci. V případě zájmu stačí napsat na mail: eventusprocollegis@gmail.com nebo si odchytnit někoho z kantorů, který Vás k nám nasměruje.

Rozhovor s Ing. Evou Šimkovou, Ph.D.

Jak jste se dostala k práci pedagoga? Chtěla jste vždy učit?

Profesi pedagoga jsem vždy vnímala jako poslání. Vždy jsem cítila potřebu předávat nové zkušenosti a informace druhým. To byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem zvolila tuto profesi.

Jaká byla Vaše cesta na UHK?

Několik let jsem působila v praxi, která mě obohatila cennými praktickými zkušenostmi. Ty jsem poté využila ve své pedagogické profesi. Mému působení na UHK předcházela pedagogická praxe na Střední odborné škole a na Vyšší odborné škole.

Baví Vás vyučovat? Co se Vám na Vaší práci líbí nejvíce?

Baví mě práce s mladými lidmi, být v mladém kolektivu, polemizovat s mladými, předávat jim zkušenosti a získané poznatky. Práce pedagoga mě proto uspokojuje.

Vyučujete ekonomii, management a podobné předměty. Kde spatřujete jejich hlavní přínos pro humanitní obory? V čem jsou podstatné, užitečné pro studenta respektive absolventa humanitního oboru?

V dnešní době je ekonomika prioritou. Porozumět ekonomickým pravidlům je tak nezbytností pro život každého z nás. Velký důraz je však kladen především na byznys, ziskovost a další „tvrdé ukazatele“ charakterizující ekonomickou výkonnost. V kontextu toho je bohužel v pozadí oblast sociální.

Co se týče managementu, každý člověk je svým způsobem manažerem ve svém soukromém životě. Dnes se často v managementu zdůrazňuje kromě IQ také EQ (emocionální kvocient vyjadřující emoční inteligenci), tedy schopnost a umění sebeřízení, sebekontroly, empatie, umění ovládat své emoce, pracovat s lidmi, vyjednávat, komunikovat a další měkké dovednosti. Vedle těchto manažerských dovedností by však měl každý z nás umět přijmout odpovědnost za splnění vytyčených cílů.

Máte nějaký kariérní cíl nebo sen? Něco, čeho byste chtěla v práci ještě dosáhnout?

Každý člověk by měl mít nějaké sny a přání a snažit se je postupně plnit. Tím, jak se člověk vyvíjí, mění své priority a hodnotový žebříček. Podle toho se postupně mění i jeho cíle. Podobně jako všichni ostatní i já mám prozatím řadu nesplněných snů a přání.

Studovala jste v Praze. Které město máte raději, Prahu nebo Hradec Králové?

Praha je krásná, ale já mám raději Hradec Králové. Je to příjemné město pro život. Hradec Králové se vyznačuje jedinečnou architekturou a je obklopen krásnou přírodou. Ne nadarmo je nazýván „Salómem republiky“.

Máte recept na to, jak nevyhořet? Jak nejraději relaxujete Vy?

Každý člověk potřebuje jiný způsob „relaxu“. Já jsem člověk akční, takže pro mě je největším relaxem jakákoliv

aktivita a pohyb. Miluji sport, nejraději kolo, lyže, velkým koníčkem je i turistika, plavání, aerobik. Za výborný relax považuji i tvůrčí činnosti - dříve jsem například ráda šila. Co mohu doporučit, je práce na zahrádce.

Kdybyste si mohla vybrat, kam pojedete na dovolenou, kam by to bylo?

Na Slovensko do Vysokých Tater nebo do rakouských Alp. Krásné jsou i italské Dolomity.

Co by byl ideální dárek pro Vás?

Týdenní wellness pobyt na horách. Mým přáním je navštívit národní parky v USA.

Kdybyste si měla zvolit mezi knihou a filmem, pro co byste se rozhodla? A jaký konkrétní titul byste si vybrala?

Rozhodla bych se určitě pro knihu. Je to hmotný statek, který můžete někomu věnovat. Můžete se ke knize kdykoliv vrátit, listovat v ní, dělat si poznámky. Momentálně bych si ráda přečetla knihu od Lukáše Kovandy „Proč si ženy přitažlivost koupit nemohou, a muži ano“. Je to kniha z oblasti populární ekonomie. Ráda mám knížky od Michala Viewegha, v plánu mám přečíst si jeho knihu „Můj život po životě“.

Máte nějaké motto, kterým se v životě řídíte?

Mám jich několik a praxe ukázala, že opravdu platí:

Stanovovat si cíle a postupně je plnit.

Být co nejvíce soběstačný.

Co tě nezabije, to tě posílí.

Něco zlého pro něco dobrého.

V nouzi poznáš přítele.

Vzkaz studentům na závěr? :)

Buďte sami sebou.

Před nikým se nepovyšuj, ale ani neponižuj.

Nezištně si navzájem pomáhejte.

Mini dotazník:

Sladké - slané,

káva - **čaj**,

léto - **zima**,

pěšky - autem,

Vánoce - Velikonoce.

Canisterapie a její využití v sociální práci s lidmi bez domova

Jmenuji se Lenka Maňáková a mým snem bylo vždy propojit práci s koníčkem. Mám obrovské štěstí, že se mi to úspěšně daří. Kynologii se věnuji už pár let, proto když jsem vystudovala obor Sociální patologie a prevence na UHK a získala místo sociální pracovnice - vedoucí služby v denním centru pro lidi bez domova, věděla jsem, že bych zde mohla zužitkovat své zkušenosti ze světa zvířat a vyzkoušet pozitivní vliv canisterapie na mé klienty.

Má práce s lidmi bez domova a v krizi je velmi pestrá, zajímavá, ale také náročná. Pracujete s lidmi, kteří mohou mít různá psychická či fyzická onemocnění, a jejich způsob života je doprovázen četnými sociálně patologickými jevy. Tyto skutečnosti poté velmi znesnadňují těmto lidem návrat do společnosti. Mou prací je, abych s těmito lidmi navázala kontakt a pomohla jim hledat řešení jejich nelehkých životních situací. Vzhledem k tomu, že vlastním šikovného pejska Albertíka (sedmiletý kříženec německého ovčáka), se kterým se věnujeme záchranářskému výcviku a který má rád kontakt s lidmi, napadlo mě využít terapii za pomoci psa právě při mé práci.

Vlastníme canisterapeutický certifikát od organizace Podané ruce o.s. Frýdek Místek. Certifikát se získává úspěšným absolvováním povahových testů. Tyto povahové zkoušky se po určité době opakují a zkoumá se, zda je pes pro tuto práci vhodný. Albertík je už má podruhé obhájené a úspěšně splnil všechny povahové disciplíny. Díky certifikátu, který vlastníme, jsme mohli naši canisterapeutickou činnost nejen začít provozovat v mé práci, ale také rozšířit do více služeb. Canisterapii se tak věnujeme už přes dva roky a pracujeme s různými typy cílových skupin - v domově pro seniory, azylovém domě pro matky s dětmi, nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež či při sociální rehabilitaci pro duševně nemocné.

Nízkoprahové denní centrum pro lidi bez domova je pro muže a ženy od 18 let, kteří se ocitli na ulici a jsou bez domova. Pro představu vám stručně představím klienty, kteří navštěvují naše zařízení. Převážnou skupinu našich klientů tvoří lidé, kteří se chtějí změnit, chtějí se vrátit do společnosti, mít práci, byt. Ovšem jejich psychický, zdravotní či ekonomický stav jim to neumožňuje. Další část klientů tvoří lidé, kteří zažili těžké časy ve svém životě a ztratili vůli žít, dělat změny či chtít být zpátky ve společnosti. Méně početnou část tvoří lidé, kteří se ocitli náhle v nepříznivé situaci, ale díky tomu, že mají ještě rodinu, práci či mají určitou motivaci, se nám daří hledat řešení snadněji a rychleji. Z následného popisu Vám může být jasné, že není snadné navázání kontaktu, spolupráce a získání důvěry s touto cílovou skupinou. Zde také vidím uplatnění a následné využití canisterapie.

Canisterapie má v našem zařízení svá jasná pravidla, dle kterých se realizuje. Vzhledem k typu našeho zařízení je důležité, aby se tato pravidla dodržovala. Aspekty podmiňující realizaci canisterapie tvoří např. pravidla terapie – chování ke psu, označení psa pracovním postrojem, vymezení prostorů, plány, program a mnoho dalšího. Vždy je dobré, než se někde začne canisterapie provozovat, mít tyto kroky ošetřené, a je důležité, aby s tím byli všichni seznámeni, jak personál, tak klienti.

Samotnou terapii psem máme rozdělenou do tří fází. První fáze je volnočasová, seznamovací. Ta probíhá pokaždé, kdy probíhá canisterapie. Klienti se seznamují s psem,

Ta probíhá pokaždé, kdy probíhá canisterapie. Klienti se seznamují s pejskem, procvičují se zde komunikace, rozvíjí hrubá, jemná motorika a následně i rozumové schopnosti a dovednosti. V praxi to znamená, že si klienti s pejskem hrají, dávají mu povely, hází aporty atd. Povídáme si o psech, která zvířata vlastnili či vlastní a o mnoha dalších věcech ze života. Je to způsob přirozené relaxace pro lidi, kteří řeší existenční problémy.

Druhá fáze je zaměřena na skupinovou terapii, kde jsou lidé, kteří už navázali kontakt a zájem v první fázi. Zde se nabízí prostor pro skupinovou aktivizaci klientů s cílem společné zábavy, uvolnění přirozeným způsobem. Klienti jsou zde motivováni k rozvíjení komunikačních dovedností jak mezi personálem, tak klienty navzájem. To často napomáhá k rychlejšímu získání důvěry při následném řešení jejich problémů. Pejsk Albertík má zde prostor pro ukázkou svých dovedností a schopností, což mívá velkou oblibu, neboť se vždy snažím, aby byl program propojen s aktivitou klientů. Takovou ukázkou je např. ukáзка záchranářského výcviku, kdy se dobrovolníci schovají a jsou poté nalezeni, nebo při ukázkách výcviku asistují (stopa, hledání předmětů apod.).

Dále v rámci této fáze rozvíjíme diskuze na téma Chov psů a jejich péče. Lidé bez domova často vlastní psy, kteří nemívají dostatečnou péči. Nacházíme zde i prostor k prevenci kriminality, když se bavíme o možnostech využití služebních psů. Vzhledem k tomu, že má bakalářská práce byla právě na téma využití kynologie u Policie ČR v rámci prevence, tak mohou klienty seznámit s nejnovějšími způsoby využití služebních psů, což pro ně bývá překvapivé, avšak i nemilé zjištění.



Třetí fáze obsahuje individuální terapii, což je má samotná sociální práce s klientem, kdy pracujeme na dohodnutém individuálním plánu a snažíme se plnit domluvené cíle. Terapie probíhá u mě v kanceláři, pracuji s lidmi, kteří se zúčastňují předešlých fází, ale také s novými klienty, kteří mají kladný vztah ke psům a chtějí ho při naší komunikaci. Zde nacházíme využití také u krizových intervencí, kde si kolikrát přítomnost pejska vyžádají. Také zmíním, že mi můj psi terapeut napomáhá nejvíce právě při komunikaci s lidmi, kteří mají různé typy psychického onemocnění, mají např. sociální fobie nebo jsou úzkostní. Napomáhá mi to při komunikaci u klientů, kteří se stali obětí trestného činu či byli vystaveni jiné zátěžové situaci. V neposlední řadě nacházím uplatnění u týraných žen. Mohu posoudit, že za dobu, kdy provozujeme canisterapii v našem zařízení (2,5 let), má terapie velmi pozitivní ohlas, převážná většina klientů se vždy zúčastňuje programu, vytvořili si s pejskem vztah, který jim dodává sebevědomí a učí je zkvalitňovat své dovednosti, které pak zúročují při samostatném životě ve společnosti. Máme pár klientů, kteří už bydlí a pracují a rádi vzpomenu, jak jim v nejhrošším pomáhal čtyřnohý terapeut, který se na klienta vždy těšil, vždy ho přivítal, když se cítil nejhůř apod. Máme klienty, kteří vzhledem k typu psychického onemocnění nejsou schopni být v kolektivu nebo se v něm vyjadřovat, ale pes jim navozuje pocit bezpečí a pochopení. Tehdy jsme třeba poprvé uslyšeli, jaký má klient hlas a jaké jsou jeho potřeby. Podobných výsledků působení canisterapie na tuto cílovou skupinu je opravdu mnoho. Na každého působí pes jinak, v každém vyvolává kontakt s pejskem jiný účinek. A za tuto dobu mohu upřímně říci, že v 99% jen pozitivní. Zajímavostí může být také fakt, že aniž bych to plánovala, tak pes Albertík zapůsobil i na náš personál, kdy jeho přítomnost využíváme jako prevenci syndromu vyhoření.

Na závěr si dovoluji uvést jeden krátký příběh mé klientky, která zvládala své nejtěžší období právě díky spolupráci při individuálních canisterapiích:

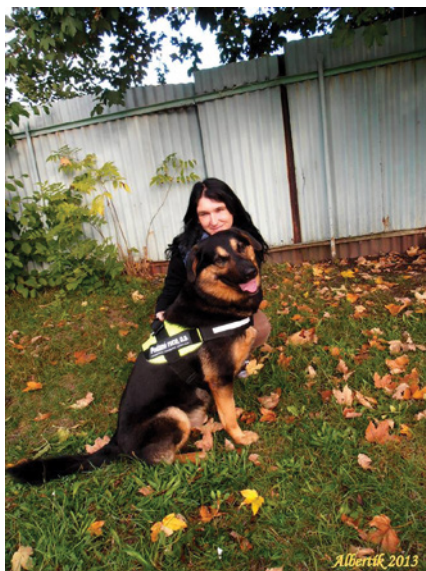
Veronika, 40 let, žena bez domova, opakovaně oběť násilných trestných činů na ulici a v jednom případě klíčový svědek při vraždě.

Veronika stála před vstupem do dveří zařízení služeb pro lidi bez domova a nervózně kouřila cigaretu. V hlavě se jí honily všechny obavy, strach jít mezi lidi. Jít mezi ty, kteří znají jejího přítele, který vraždil, a kteří ji za to soudí. Jít mezi ty, kteří ji posuzují, aniž by ji vůbec znali. Jít za personálem, který ona nechce nijak obtěžovat - je dospělá a dokáže se o sebe přeci postarat! Určitě tam potká kamarády toho zavražděného a co když už ví o tom, co se jí teď stalo?

Tyto a další obavy se jí v hlavě pořád opakovaly. Ale dlouhodobý hlad, který ji sužuje, a potřeba teplé sprchy jsou silnější a aspoň částečně strach paní Veroniky zaženou. Nasadí si kapuci a proběhne přes zařízení přímo za sociální pracovníci. Lidem nevěří, ale tato sociální pracovnice jí už pomohla z horších průšvihů - nemá z ní strach. Jak běží přes zařízení, cítí všechny ty jejich pohledy. Někteří se jí snaží pozdravit, to ji vychyluje z koncentrace a přehlídá je. Urychleně klepe na dveře sociální pracovnice a doufá, že se už bude moci skrýt do kanceláře. To čekání ji ubíjí, každou chvíli se obrátí a uteče pryč, pryč od lidí. Začne přemýšlet, jak vysvětlí svůj stav a jakým způsobem má požádat o pomoc Nikoho nežádá o pomoc, má z toho strach - stydí se. V tom se otevrou dveře, paní uvidí svoji sociální pracovníci, ta se na ni usměje, ale nejdříve ji přivítá její oblíbený ovčák. Na negativní myšlenky v mžiku zapomene a hladí si pejska, který ji vítá. Pejska Albertíka moc dobře zná. Pomohl jí, když na tom byla nejhůř, jeho přítomnost ji uklidňovala a mohla si tak otevřeně popovídat o problému, ve kterém se ocitla. Sociální pracovnice Veroniku vyzve, ať jde dál, a ptá se jí, jak se jí daří a s čím ji může pomoci.



Pejsek běží pro plyšového medvídku a nese ho Veronice, která si mezitím sedla ke stolu. Není zvyklá cítit se tak uvolněně a smát se, trochu ji to zneklidňuje, ale sociální pracovníce ji pobídne k tomu, aby se pejskovi věnovala. Hodí mu plyšáka a pejsek jí ho ihned vrátí, směje se a zároveň obdivuje šikovnost pejska. Zavzpomíná na časy, kdy měla doma také psy, kteří ji hlídali před všemi těmi zlými lidmi, kteří jí ublížili. Cítí se dobře, ale v tom si uvědomuje důvody, které ji sem přivedly. Pomalu, nejistě začne líčit události, které se jí před pár dny staly. Ucíť, jak si pejsek sedá vedle ní a opře se jí o nohu. Uvolní se a pejska pohladí po hlavě, která na ni přátelsky kouká. Paní se stala obětí trestného činu - přepadl ji neznámý muž, násilně jí ublížil a okradl ji o našetřené peníze. Při popisování detailů se jí třese hlas a pláče. Po všech těch svých životních nezdarech nabyla dojmu, že si nezaslouží být šťastná a že je normální, když se jí takové věci dějí. Myslí si, že tak odčiní svá špatná rozhodnutí. Pejsek Albertík na ni při jejich prvních slzách koukne svým chápajícím pohledem a položí jí hlavu do klína. Paní to potěší a rozveselí se. „On mi snad rozumí,“ sdělí sociální pracovníci. Ta se usměje a podpoří paní ve zpracování negativních vzpomínek, které v sobě momentálně skrývá. Pejsek Albertík si užívá pozornosti a podporuje klientku při komunikaci se sociální pracovnící, se kterou se domlouvají na krocích při řešení její nelehké situace...



Dobrovolníkem v Litvě

Už ve svém motivačním dopise ke studijnímu pobytu v rámci programu Erasmus+ jsem poznamenala, že vedle užítí si Erasmu plnými doušky, vyzkoušení jiného systému vzdělávání a vylepšení jazykových dovedností bych se ráda coby dobrovolník dostala do některé z místních organizací.

Jaké že tu mají problémy? Jak s těmi problémy pracují? Jak to všechno funguje?

Ač jsem si říkala, že budu mít nejspíš dost velký problém kvůli jazykové bariéře, ve skutečnosti tomu tak naštěstí nebylo... většinou...

„Maisto bankas“

Maistobankas



European Federation of Food Banks: „In the European Union, a quarter of the population (125 million people) is at risk of poverty or social exclusion, 11% cannot afford a meal with meat, chicken or fish every second day (Source Eurostat).“ (European Federation of Food Banks).

Časová linie:

- 1967 – Zrození nápadu food bank v USA - John Van Hengel
- 1984 – První potravinová banka v Evropě založená Bernardem Dandrelem ve Francii
- 1987 – The European Federation of Food Banks
- 2001 – Založení Maisto bankas v Litvě
- 2004 – První potravinová banka v ČR
- 2014 – 256 potravinových bank v 21 státech Evropy

Být dobrovolníkem v Maisto bankas znamenalo dorazit v předem určený čas do jednoho supermarketu v Kaunasu. A tak se vydaly dvě studentky sociální patologie společně s jedním slovenským studentem s půlhodinovým předstihem vstříc dobrotivým lidem. Po podání si rukou se všemi dalšími dobrovolníky jsme vyfasovali trčka a visačky a byli jsme přiděleni litevsky mluvícím kolegům.

Naše práce spočívala v rozdávání informačních letáčků se seznamem potřebných potravin a shromažďování darovaných potravin. Po asi stopadesátém pátém pokusu se mi konečně podařilo správně vyslovit větu: „Laba diena, prašome paaukokite maisto banko. Ačiū.“/ „Dobrý den, prosíme podpořte potravinovou banku. Děkuji.“ Tato věta by mi jistě vystačila na celou „směnu“, kdyby lidé na tuto větu nijak neodpovídali. Tak jsem vždy s každou reakcí, kdy na mě spustili pro mě už jen pouhé „blablabla“, požádala litevsky mluvícího kolegu zoufalým pohledem

o pomoc s pokusem vyslovit větu naučenou na základech litevštiny: „Aš nekalbu lietuviškai.“/ „Nemluvim litevsky.“

Rozhodně to byla zábava a darované potraviny v košíku přibývaly. Bylo na první pohled znát, že lidé tuto dvoudenní akci velmi dobře znají, neboť je pořádána pravidelně dvakrát do roka, vždy na jaře a na podzim. Letošní podzimní potravinová banka podpořená téměř 140 000 lidmi darujícími potraviny v přepočtu za necelých 357 tisíc eur a zorganizovaná 7 690 dobrovolníky se podle webových stránek Maisto Bankas konala v dohromady 73 městech a obcích, ve třech různých řetězcích supermarketů. Všichni zapojení jsme rádi, že jsme toho mohli být součástí.



ZDROJE:

Maisto Bankas [online]. © 2010, 2011 [cit. 2014-10-26]. Dostupné z: <http://www.maistobankas.lt/rudenineje-maisto-banko-akcija-nauji-dosnumo-rekordai>

European Federation of Food Banks [online]. 2014, [cit. 2014-10-26]. Dostupné z: <http://www.eurofoodbank.eu/portail/>

Obrázky dostupné na www.maistobankas.lt

„Sriuba“

Se stejnou partou dobrovolníků z potravinové banky jsme pod vlajkou Charity vařili polévku pro bezdomovce a sociálně slabé.

Na desátou hodinu jsme vyrazili do centra, kde se nachází kuchyň a velká společenská místnost. Dobrovolníci zde vaří polévku pravidelně každou neděli. Společně jsme se pustili do obrovské hory cibule, mrkve a brambor a dále jsme ještě mazali chleby se salámem a sýrem, které si bezdomovci a sociálně slabí občané mohou odnést.

Po hodině našeho působení v kuchyni se lidé začali scházet ve společenské místnosti a my jsme měli možnost si s nimi zahrát nějaké hry. Dobrovolníci si pro své strážníky před jídlem pravidelně připravují nějakou společnou aktivitu, např. kreslení obrázků na nějaké téma. Zadaním tentokrát bylo, jak trávíme obvykle svou neděli. Na obrázcích se velmi často objevovalo krmení ptáků, rybaření a samozřejmě kostel - jsme přeci v zemi s přibližně 80% obyvateli, kteří se hlásí k římskokatolické církvi. A tak nebylo překvapením, že jídlu předcházela výklad evangelia a společná modlitba.

Když bylo všechno jídlo snědono, strážníci se nahnuli do kuchyně k umývání nádobí, a pak se s úsměvem rozloučili. Po celou dobu panovala přátelská atmosféra. Milým zjištěním pro mě bylo, že se tam lidé nepřišli pouze najíst, ale hlavně společně strávit neděli a popovídat si mezi sebou.

„Vartai“

„NGO ‚Actio Catholica Patria‘ - one of the first organizations that has been actively working with youth affairs in Lithuania since 1991 and offers social and cultural services for young people.“ (Actio Catholica Patria).

Organizaci Actio Catholica Patria založila skupina studentů medicíny v letech 1988-1989 s cílem praktikovat vědomosti nabyté ve škole pomáháním osamělým starším lidem. Od té doby se vyvíjí až do dnešní podoby, kdy nabízí spoustu služeb: dobrovolnické centrum, dům na půli cesty, konzultační středisko, metodické centrum a otevřené centrum pro mládež s názvem Vartai.

Mladý kolektiv této velmi sympatické organizace nás mezi sebe po pár emailech velmi otevřeně přivítal. Při společných setkáních nám byla představena jejich organizace, dále jsme měli možnost „zbombardovat“ svými dotazy sociální pracovníci, která pracuje v poněkud atypické variantě nám známého domu na půli cesty. A v neposlední řadě jsme dostali možnost zajít do otevřeného centra pro mládež Vartai, do kterého jsme měli zavítat s připravenou prezentací o naší zemi, pár hrami a také s receptem na nějaké národní jídlo lehké na přípravu.

Po nákupu absolvovaném s EVS dobrovolníkem ze Srbska, pracovníkem Patrie jsme konečně vyrazili vstříc otevřenému centru pro mládež. V křivolakých uličkách historické části města jsme zahlédli šipku s nápisem Vartai vedoucí ke staršímu komplexu budov. Před areálem už postával hlouček mladých lidí s tetováním, obarvenými vlasy, roztahováků v uších, dávajících si cigaretu „mimo centrum“. „So, this is Vartai,“ pověděl nám Marco a vedl nás do sklepních prostor. Bylo velmi lehké pochopit, proč právě do Vartai chodí od úterý do pátku v časovém

rozmezí od tří do sedmi hodin okolo 20-30 mladých lidí.

Vartai svým návštěvníkům nabízí prostor pro realizaci svých nápadů, možnost uspořádat výstavy či koncerty, a to v bezpečném, přátelském, podnětném prostředí bez násilí a drog. Dále také Vartai poskytuje individuální práci a práci s rodinou. Pracovníci jsou připraveni poradit, pomoci, v případě nějakého problému zajistit pravidelná individuální setkání. Jak mi pracovnice Kristina pověděla, jde o první kontakt, vytipování mladistvých s nějakým problémem.

Překvapivým zjištěním pro mě bylo složení návštěvníků centra. Pověštinou byli stejně staří nebo o něco málo mladší, než jsem já sama. Po vybidnutí k zapojení se do nějakých her jsem nezaváhala a byla jsem velmi mile překvapená, jakou samozřejmostí bylo bavit se v angličtině. Po chvíli jsem se propracovala všemi místnostmi až do „hudební místnosti“ - zkušebny, kde se za kytarami, klávesami a bicí soupravou, mezi změtí kabelů rozpoutal rockový koncert. A to vše za bojových podmínek ve sklepení, které připomínalo spíše nějaké doupě.

Po snad stovce uvařených ovocných knedlíků jsme odstartovali naši krátkou prezentaci o Česku, očekávali jsme dost mladší složení, takže byla poměrně stručná, avšak jazykolamy měly o to větší úspěch.

Jak Vartai slibuje na svých webových stránkách, veškeré aktivity centra jsou založené na následujících principech: *„Dialogical activities chosen by young people to relevant, interesting questions. Communication between staff and young people is equal, respectful and friendly. Young people are not forced to adapt or change. If difficulties arise, youngsters can talk about the emergence in a relationship of trust. The premises where the activities are designed for young people are based on their psychological development, aspects of their worldview and interests. The Youth Center avoids barriers for young people to visit the center (registration, unreasonable prohibitions, hierarchy, lacks in transparency).“* A já mohu jedině potvrdit, že se ve Vartai tyto principy dodržují do posledního puntíku a že toto centrum funguje perfektně. Po jediném odpoledni tam stráveném jsem si řekla, že budu velmi ráda, když budu mít možnost s nějakými dalšími aktivitami vypomoci.



ZDROJ: Patria, Actio Catholica Patria [online]. ©2014 [cit. 2014-10-26]. Dostupné z: <http://www.patria.lt/en/about-us/>.

Obrázky dostupné na www.patria.lt

Komunitní centrum úspěšně vzdělává v rodinách

Stoupající nároky škol není vždy lehké zvládnout, o to hůř se s nimi vypořádávají rodiny, které si nemohou dovolit doučování, kde rodiče například neovládají jazyky nebo které nemají dostatečné zázemí pro přípravu svých dětí do školy. Tyto situace dobře znají pracovníci Komunitního centra Amaro Phurd – Pražská, a proto nabízejí mimo jiné individuální přípravu do školy v rodinách.

Na začátku spolupráce stojí vlastní zájem rodiny. V tomto ohledu je poptávka po individuální přípravě do školy v rodině dlouhodobě vysoká. Pomáhá také doporučení školy nebo orgánu sociálně právní ochrany dětí. „Práce v přirozeném prostředí dítěte, tedy doma, je velmi výhodná, jelikož dítě prostředí dobře zná, cítí se v něm bezpečně a dokáže se tak lépe soustředit,“ upřesňuje vedoucí komunitního centra Mgr. Miroslava Pávková. Služba je poskytována zdarma a má svá jasně určená pravidla. Velmi důležitá je podmínka vlastního zapojení rodiče. Pokud v domě rodiny není vytvořen vhodný prostor pro doučování, pomáhá pedagog rodině také vytvořit zázemí pro přípravu dítěte do školy. Tvůrci samotného cíle doučování jsou nejenom rodiče, dítě a pedagog, důležitou roli zde hraje také zapojení učitele či učitelů dítěte z jeho školy. Cílem služby je rozvíjet rodičovské kompetence a dítěti i rodiči poskytovat pomoc, motivaci a podporu, a to hlavně v metodické a vědomostní sféře.

S ohledem na jedinečnost každého dítěte a rozmanitost prostředí volí pedagog přístupy a metody, které jsou „šité na míru“ každé jednotlivé rodině. U problémů se čtením se osvědčilo používat články s atraktivními tématy pro dítě, v anglickém jazyce se staly oblíbenými rozbory textů písní od moderních interpretů. Menší děti zas dobře pracují s interaktivními pomůckami, jako je např. barevná abeceda či číselná řada.

O spokojenosti se službou ze strany rodin svědčí jejich stálý zájem o aktivitu, to že se žákům dobře daří, a v neposlední řadě také aktivní a pozitivní přístup rodin. V prvním pololetí roku 2014 využilo doučování již osm rodin a pokračujeme i o prázdninách.

Projekt je realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro záležitosti romské menšiny.

Panická úzkostná porucha

Jelikož se blíží podzim, rozhodl jsem se napsat článek o panické poruše, která se čím dál tím více objevuje zejména u mladých lidí mezi 20. až 30. rokem.

Na začátek je nutno sdělit, že podle MKN-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize) patří panická úzkostná porucha do poruch duševních a poruch chování (F00–F99), konkrétněji do neurotických, stresových a somatoformních poruch (F40–F48). Tuto poruchu najdeme v sekci jiných anxiózních poruch nesoucí písmeno a číslo F41 a název Panická porucha (epizodická záchvatovitá úzkost); nutno však neplést panickou poruchu s agorafobií, která patří pod F40.

„Poprvé byla tato porucha popsána Kleinem v roce 1964. Jejím hlavním znakem jsou ataky panické úzkosti, které jsou typické náhlým začátkem, silnou intenzitou negativních pocitů a krátkou dobou trvání. Většinou trvají okolo 10 minut. Panická ataka vzniká bez zřejmé příčiny a nevyvolává ji žádný specifický podnět. Porucha se může projevit jednorázovou atakou, ale může se i opakovat.“ (Vágnerová, 2008, s. 408)

„Základními symptomy jsou projevy panické ataky – náhlého záchvatu ochromující hrůzy. Při takovém záchvatu je člověk přesvědčen, že se stane něco strašného. Tento pocit je obvykle provázen bušením srdce, dušností, pocením, svalovým třesem, mdlobami a nevolností. Popsané symptomy jsou důsledkem podráždění sympatického oddílu autonomní nervové soustavy.“ (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 630)

Psychické projevy

„Typický je neklid, pocity silného děsu, bezvýchodnosti a bezmoci v situaci, která je prožívaná jako katastrofická, spojené s přesvědčením o ztrátě schopnosti tuto situaci nějak ovládnout. Postižení mají sklon k iracionálnímu způsobu interpretace svých potíží. Je pro ně velmi zatěžující, že panická ataka může vzniknout náhle, že ji nelze předvídat. Vzhledem k nemožnosti odhadnout tuto situaci se cítí ohroženi stále - i v tomto případě se objevuje anticipační úzkost. V rámci obranných reakcí se např. vyhýbají místům, kde je panická ataka postihla. Často se bojí, že by mohli být takto postiženi na veřejnosti, a proto raději nechodí tam, kde je hodně lidí nebo odkud by nemohli v případě potřeby rychle uniknout. Panická porucha bývá spojena s agorafobií.“ (Vágnerová, 2008, s. 408).

Somatické projevy

„Somatické projevy jsou velmi intenzivní, obvykle jde o kardiovaskulární příznaky (bušení srdce, zrychlený pulz), pocení, třes, střídání horka a zimnice, pocity nevolnosti, závratě, necitlivost vlastního těla a pocity dušení, event. hyperventilační syndrom, který je důsledkem narušeného, příliš rychlého dýchání. Intenzita somatických potíží posiluje tendenci k určitému způsobu jejich interpretace, nemocní si často myslí, že jde o projev nemoci,

bývají například přesvědčeni, že mají infarkt, chorobné plíce či mozek. Prožitek panické ataky je tak nepříjemný, že vyvolává obavy z možných následků. Lidé náchylní k panickým reakcím se naučí postupně ve zvýšené míře sledovat své tělesné pocity a projevy. Tato zaměřenost a vědomí ohrožení zvyšují riziko vzniku dalších atak. Panika může být za těchto okolností hodnocena jako naučená nadměrná poplachová reakce." (Vágnerová, 2008, s. 409).

Léčba

Léčba úzkostných poruch je kombinovaná:

Farmakologická léčba – je zaměřena na redukci úzkostných stavů, celkové zklidnění pacienta. Užívají se zejména antidepresiva s escitalopramem (SSRI). Říká se jim selektivní inhibitory a zpětně vychytávají serotonin. Laicky řečeno zvyšují hladinu serotoninu tím, že blokují jeho vstřebávání.

Psychoterapie - v práci s úzkostnými pacienty se používají různé formy terapie (např. hypnóza, behaviorální terapie, ...).

Terapeutická práce s rodinou – přispívá k uvolnění napětí v rodině, porozumění úzkostným potížím nemocného a ke spolupráci ve prospěch úpravy jeho stavu.

Socioterapie - terapie sociálních vztahů. Pomáhá nemocným se začleněním zpět do společnosti (škola, zaměstnání...)

Tento článek jsem napsal proto, že bych chtěl upozornit na vzrůstající psychická onemocnění, která díky vyšším nárokům „ať už ve škole či zaměstnání,“ nás nutí stále rychleji žít a ani na pár chvil se nezastavit a udělat si chvíli pro sebe. Uvědomme si, že žijeme jen jednou a krásu, kterou nám život přináší je potřeba si umět vychutnat.

Použitá literatura:

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. 870 s. [ISBN 978-80-7367-414-4](#).

Když jeden vrah nestačí - Vajckorní



V tomto čísle vám nepředstavím jako obvykle jednoho vraha, ale hned vrahy tří. Tentokrát se jedná o čtyřnásobnou loupežnou vraždu u Křtin, nedaleko Brna.

Dne 5. 7. 1907 byli zavražděni manželé Josef a Amálie Němcovi z Ostrova a manželé Hrazdírovi z Krasové - celkem osířelo osm dětí. Jejich těla se našla u vozu, kterým jeli z Brna, kde obchodovali s máslem a ovocem. Soudní lékaři u všech konstatovali hluboké lebeční rány ostrým a těžkým předmětem. Tím předmětem byla, jak se později ukázalo, sekera.

Okamžitě se rozjelo pátrání, lidé z širokého okolí se začali sjíždět na místo činu. Místní četníci objevili v lese stopy, které svědčily o tom, že vrazi byli nejméně dva. Kapsy obětí byly obrácené a prázdné (pan Němec u sebe měl mít 700 korun, na místě činu se však nenašly). První podezření padlo na kočovníky z Dalmácie s cvičebními opicemi, to se však nepotvrdilo.

Četníci dále navštívili všechny hospody ve Křtinách a zjistili, že se ve dvou z nich stavil jistý Jan Vajckorn mladší, koupil si kořalku, kterou si vzal s sebou. Vajckorn byl hospodskými dobře znám stejně jako jeho otec, jelikož vyvolávali s hosty rvačky. Četníci už tuto stopu neopustili, a to kvůli pověsti celé rodiny - Jan Vajckorn ml. i oba rodiče byli několikrát trestáni.

Při domovní prohlídce byla na dvoře Vajckornů objevena sekera, na které, přestože byla pečlivě umytá, byly nalezeny stopy krve. Na šatech Marie Vajckornové a klobouku Jana Vajckorna ml. byly také objeveny stopy krve a v kamnech byla nalezena vkladní knížka (Vajckorní žádnou nevlastnili). Oba dva tedy byli ještě v den vraždy zatčeni. Jan Vajckorn starší byl zatčen v hospodě v Jedovnicích a jeho zakrvácené šaty se našli u obce Rudné.

Vyšetřovací komisi a četníkům se podařilo najít 16 svědků, kteří potvrdili, že se Vajckorní vyskytovali v blízkosti místa činu. Pod tíhou důkazů se přiznal pouze Jan Vajckorn mladší, jeho matka i otec zapírali. Rodina Vajckornů měla dříve obchod, který zkrachoval, přičemž příčinu krachu viděli v konkurenčním obchodě pana Němce (jedné z obětí). Bylo známo, že pana Němce nesnášeli, a dokonce mu několikrát vyhrožovali smrtí. Že by tedy šlo o vyřizování podnikatelských účtů?

Dne 15. 11. 1907 byl vynesen rozsudek - trest smrti provazem pro všechny tři členy rodiny Vajckornů. K vykonání trestu smrti však nedošlo, všichni tři zemřeli ve věznici přirozenou smrtí. Marie a Jan Vajckorn starší se k činu nikdy nepřiznali a zapírali až do své smrti.

Zajímavosti

Manželé Marie a Jan Vajckornovi byli negramotní - podepisovali se třemi křížky.

Původně byl prý starý Vajckorn hospodárný člověk, jeho žena se ale ráda opíjela, a tak rodina klesala hlouběji a hlouběji. Alkoholu propadla celá rodina a v důsledku toho docházelo k hádkám a rvačkám.

Josef Vajckorn (druhý syn Vajckornů) byl odsouzen k pobytu ve vězení, protože svého přítele odtáhl do lesa, kde ho chtěl zavraždit, aby se zmocnil dvou zlatých (zemřel ve vězeňské nemocnici).

Jan Vajckorn starší se byl podívat na místě činu spolu s dalšími občany, a to již v době, kdy byl označen za podezřelého.

JEDLIČKA, Miloslav. Kriminalistika. *Muzeum zločinu: vražedná rodina Vajckornů*. kriminalistika.eu [online]. 2012 [cit. 2014-10-26]. Dostupné z: <http://kriminalistika.eu/muzeumzla/vajckorn/vajckorn.html>

POLÁK, Vladimír. *Byli Vajckorni vinni?: případ čtyřnásobné vraždy u Křtin*. Blansko: Muzeum Blansko a Týden u nás, 1999. 46 s.

Základní pojmy z ekonomicko-sociální sféry

Ekonomie jako věda se zabývá společenskou realitou zvanou ekonomika. Ekonomie patří vzhledem ke svému předmětu do skupiny společenských věd.

Ekonomie = teoretická vědní disciplína.

Ekonomika = ekonomická praxe.

Mikroekonomie - zkoumá část, segment ekonomiky.

Makroekonomie - zkoumá fungování ekonomiky jako celku; ekonomie státu.

Hospodářský proces:

výroba = činnost, při které člověk přetváří přírodu ve statky,

rozdělování a přerozdělování = získávání peněz formou mzdy (zaměstnanec) a zisku (osoba samostatně výdělečně činná) / získání peněz formou dávek ze státního rozpočtu (lidem, kteří se na výrobě nepodíleli - důchodci, nemocní),

směna = např. směna peněz za statky,

spotřeba = užití statku.

Výroba (k výrobě potřebujeme mít 3 základní předpoklady - výrobní faktory):

práci = cílevědomá lidská činnost vytvářející statky a služby,

přírodní zdroje (především půdu),

kapitál = vše, co vkládáme do výroby proto, aby vznikly větší hodnoty.

Mzda:

nominální mzda = mzda, kterou pracovník vydělal jako zaměstnanec, když vynaložil svou pracovní sílu; nominální mzdu vyjádříme v penězích,

reálná mzda = mzda vyjadřující, co si je za peníze pracovník schopen koupit.

Statky - lidské potřeby uspokojujeme pomocí statků.

hmotné = jídlo, byt, oblečení,

ehmotné = vlastnosti, dovednosti, znalosti,

volné = získáváme je, aniž bychom za ně museli poskytnout nějakou protihodnotu (např. sluneční svit, vzduch, zpěv ptáků),

ekonomické = k jejich získání musíme vynaložit určité úsilí; nejsou k dispozici volně v přírodě.

Měna = peněžní soustava určitého státu; základem každé měny je peněžní jednotka.

Měnový kurz = cena měnové jednotky jedné země vyjádřená v peněžní jednotce jiné země.

Kurzovní lístek = soupis kurzů měn nejdůležitějších států k určitému datu.

Valuty = bankovky a mince cizího státu.

Devalvace = oficiální snížení kurzu měny určitého státu vůči všem ostatním měnám.

Revalvace = opak devalvace; administrativní zvýšení kurzu vůči všem cizím měnám (devalvací a revalvací měny provádí centrální banka státu, u nás ČNB).

Inflace = zvyšování cen zboží a služeb, v praxi se projevuje růstem cenové hladiny.

mírná (plíživá) = jednociferná,

pádivá = dvojciferná,

hyperinflace = trojciferná a větší.

Funkce peněz:

prostředek směny,

míra hodnot (pomocí peněz měříme hodnotu jinak nepoměřitelných statků),

prostředek akumulace (peníze se dají hromadit, schraňovat, akumulovat).

Zákony trhu:

zákon nabídky = s rostoucí cenou roste nabídka zboží na daném trhu,

zákon poptávky = s rostoucí cenou klesá poptávka po zboží na daném trhu.

Šedá ekonomika = souhrn ekonomických vztahů, které porušují běžné etické a morální normy společnosti, ale většinou jsou na hranici zákona a jsou proto těžko právně postižitelné.

Černá ekonomika = souhrn ekonomických vztahů, které porušují zákony dané země, jedná se tedy o protiprávní ekonomické vztahy, které jsou trestně postižitelné.

Nezaměstnanost = vzniká, pokud na trhu práce převyšuje nabídka práce zaměstnanců poptávku firem,

nezaměstnanost dobrovolná = lidé mají pracovní sílu, ale nechtějí ji vynakládat (stát ji neřeší),

nezaměstnanost nedobrovolná = lidé chtějí a potřebují pracovat, aby si zajistili obživu, ale nemohou odpovídající práci sehnat (stát ji sleduje a pomáhá řešit),

aktivní opatření - podpora vzniku nových pracovních míst apod.,

pasivní opatření - podpora v nezaměstnanosti ze státního rozpočtu.

Zdroje:

ŠVARCOVÁ, Jena. *Ekonomie: stručný přehled. Teorie a praxe aktuálně a v souvislostech učebnice*. Zlín: CEED, 2011, 303 s. ISBN 978-80-87301-01-2.

Naslouchat myšlence, opomnět prázdňence

Kdo ví, co chce?!

*Tiše, šepce,
křičím k uším
neslyšícím.*

*Nikdo neví, co chce,
kdo chce. TO CHCE!*

*Neví, křičí,
mít to MUSÍ!
Všem to zmíní -
Mít to musí.
Mít to MUSÍ!*

*Život ztěží
uši tišší,
prázdňenec...*

*Já jsem čísi,
ničeho nic,
já nicota, jen -
řici: „Čísi, ničeho nic!!! - „*

*hluší jsme, neb slyšet co nemáme,
co:*

*slyšet něco něčím míním
v prachu šumu, čuchnu k čemu,
něma měním, mysl cítím.
Ctím a cítím, uctívám,
mysl budím,
usínám.*

*Čehosi cosi trčelo čím,
nemoci tělo si muselo snít,
snít smysl v ničem, ničem.
Mečem řezy vedu týlem.
V myšlenku věřím skrytou, zralou, malou,
zkrvenou měřím pravou stranou zstárlou mladou -*

*naslouchám
já -*

(Štěpánka Kryspínová)

Zatracená

Stojíš tu opodál
A rukou zakrýváš si tvář.
Bojíš se, strašně moc
Že své srdce rozdáš?
Že zničíš sama sebe?
Celý svůj svět?
Ten už jsi ztratila dávno,
Tak proč to děláš teď?
Jsi jen kámen,
Hozený do vody
A předurčený klesnout ke dnu.
Ale támhle jsou schody.
Tak běž, krůček po krůčku
A vystoupej vzhůru.
Zachraň se z pekla,
Zažeň svoji můru.
Neumírej a žij!
Vždyť o to tady jde.
A na tom, čím jsem já,
Ti pak nikdy víc nesejde.

(Michaela Puchýřová)

Jistota

Listí zelené se tkví,
na stromě snů a zármutku,
vím, že dávno nezáleží,
jenom, pouze, na skutku.

Můžu se smát, můžu snít,
klidně i po nocích bdít,
můžu prchat, utíkat,
hrůzou se jen zalýkat.

Já však nechci, nechci stát,
nechci druhé housle hrát.
Chci povstát, chci bojovat,
jak zbabělec se nechovat.

Neskryvat se jenom tiše,
jak Anne Frank v deníku píše.
Neskryvat se v koutku duše,
vložit šíp do strachu kuše.

Uchopit svou báznost směle,
kouknout se na nepřitele,
a oznámit mu:
Já jsem tu ta úžasná!

(Markéta Neradová)

Knihy & filmy

Finanční gramotnost srozumitelně a bez překážek

Autor: Ing. Jiří Brabec a kolektiv

V dnešní době kolem sebe neustále slyšíme, jak jsou Češi finančně negramotní. V nemalém počtu případů následně na svou nevědomost doplácí. Kniha Finanční gramotnost srozumitelně a bez překážek, jak název napovídá, na jedenadevadesáti stránkách přehledně a bez zbytečných složitostí prezentuje základní pravidla pro racionální přístup k životu, který se bohužel bez peněz, spoření, investic, dlouhodobého plánování a alespoň základních matematických znalostí neobejde. Jak tvrdí autor: „Peníze nás provázejí všemi etapami života. Jistě, život, zdraví a štěstí – to nejsou jen peníze, ale peníze jsou důležité.“ Následně dodává, že „ať se nám to líbí nebo nikoliv, platí: Budete-li finančně negramotní, budou na vás vydělávat lidé, kteří budou finančně gramotní.“ (Brabec, 2013, s. 6)

Brabcovy finanční vědomosti jsou díky jeho mnohaletým pracovním zkušenostem bohaté a to se samozřejmě promítá i do obsahové roviny jeho knihy, kterou bychom označili jakýmsi nástrojem k samostatnému, dospělému životu. V jedenácti kapitolách, které se věnují penězům, půjčkám a úvěrům, pojištění, spoření a investování, financování bydlení a zabezpečení vlastního stáří, jsou jednoduše prezentována fakta, která by měl každý zodpovědný člověk znát.



BRABEC, Jiří et al. *Finanční gramotnost srozumitelně a bez překážek*. 3 vyd. Plzeň: ABC finančního vzdělávání, 2013. 92 s. [ISBN 978-80-905057-0-4](#).

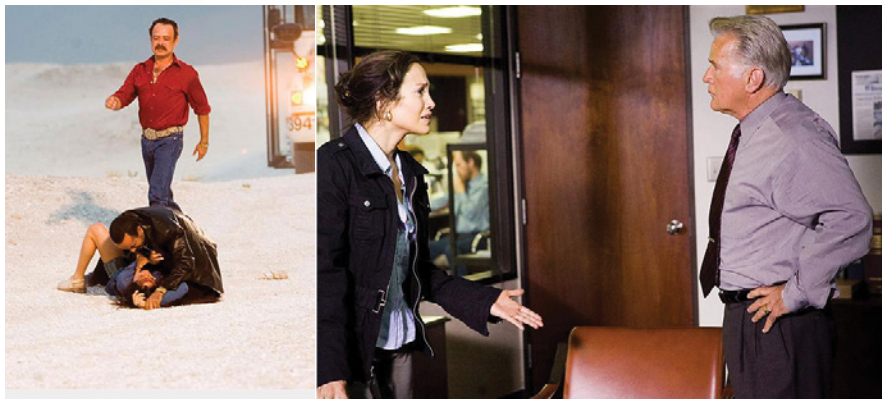
Obrázek dostupný na <http://www.abcfv.cz/vyukove-materialy/knizka-finančni-gramotnost-srozumitelne/>

Hranice smrti

(odkaz na film na webové stránce Česko-Slovenské filmové databáze - <http://www.csfd.cz/film/221613-hranice-smrti/>)

Film vypráví děsivý příběh o tom, jak to chodí v mexickém městě Juaréz. Ještě děsivější je fakt, že je film natočen podle skutečných událostí. Novinářka z USA přijíždí do města Juaréz, aby se dozvěděla více o sérii vražd mladých žen, které byly před svou smrtí znásilněny. Když však narazí na dívku jménem Eva, která se doslova vyškrábala ze svého hrobu a je jediným svědkem toho, co se opravdu stalo, rozbíhá se kolotoč pátrání po vrahích a samotná novinářka se nejdnou ocitne v ohrožení života.

Film také poukazuje na pracovní vytíženost žen v Juaréz. Většina z nich pracuje v nadnárodních továrnách a vykonává manuální dvanáctihodinové práce, za které dostává směšný plat. Nic jiného jim však nezbyvá. Film ve vás bude vzbuzovat odpor a nebudete věřit tomu, že se něco takového vážně děje. Rozhodně ale stojí za shlédnutí. Probudí ve vás silné emoce.



Obrázky dostupné na <http://www.csfd.cz/film/221613-hranice-smrti/galerie>

Úplná prázdnota

Autor: Iveta Vochálová

Kniha vypráví strhující příběh Tomáše F., který se od marihuany dostal až k pervitinu. Ten mu jeho život naprosto zničil. Vzal mu všechno a nechal jenom jedno - závislost. Tomáš chtěl zapadnout do party a nebyť ten malý kluk, který doma sedí nad knížkami, a tak si strčil srulovanou dvacku do nosní dírký a šňupnul si...

Je to nejlepší kniha s drogovou tematikou, kterou jsem četla, a vřele vám ji mohu doporučit. Šťastný konec ale rozhodně nečekejte.

VOCHÁLOVÁ, Iveta. *Úplná prázdnota*. Vydání první. Praha: Nakladatelství Erika, 1998. 181 s. [ISBN 80-7190-672-7](#).



KRIMINOLOGICKÉ DNY

19. - 20. 1. 2015
Hradec Králové

Konferenci III. kriminologické dny
pořádá Česká kriminologická společnost
a Katedra sociální patologie a sociologie,
PdF, UHK



Konference bude probíhat pod
záštitou senátora
JUDr. Miroslava Antla



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta



ČESKÁ
KRIMINOLOGICKÁ
SPOLEČNOST

THE CZECH SOCIETY OF CRIMINOLOGY



Restaurant Orel
Salónek



každou lichou
středu



18:30
hodin

Diskusní klub STOA

v novém kabátě



Stoa = starořecká sloupová síň, kde se filosofové při chůzi snažili dosáhnout poznání. Diskusní klub STOA je parta přátel, řešících při svých setkáních populární témata. Je určen nejen studentům UHK, ale i dalším, které baví vědění.

Přijďte diskutovat

Kontakty

Společná adresa

eventusprocollegis@gmail.com

Redakční rada

Mgr. Stanislava Hoferková, Ph.D.

Mgr. et Mgr. Tereza Raszková

PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

PhDr. Josef Kasal, Ph.D.

Doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.

Helena Malířová

Bc. Jakub Lokaj

Bc. Marie Brichová

Bc. Iveta Kubaštová

Michaela Jašková

Kateřina Machková

stanislava.hoferkova@uhk.cz

tereza.raszkova@uhk.cz

vaclav.belik@uhk.cz

josef.kasal@uhk.cz

iva.jedlickova@uhk.cz

helena.malirova@uhk.cz

jakub.lokaj@uhk.cz

marie.brichova@uhk.cz

iveta.kubastova@uhk.cz

michaela.jaskova@uhk.cz

katerina.machkova@uhk.cz

Autoři pravidelných rubrik

Lenka Pohořalová

Štěpánka Kryspínová

lenka.pohoralova@uhk.cz

stepanka.kryspinova@uhk.cz

Ostatní autoři

Kryštof Dohnal

Michaela Puchýřová

Markéta Neradová

Bc. Lucie Špráchalová

krystof.dohnal@uhk.cz

michaela.puchyrova@uhk.cz

marketa.neradova@uhk.cz

lucie.sprachalova@uhk.cz

Design

Jaroslav Šimek

jaroslav.simek@uhk.cz

