

Relaxace, reintegrace, revoluce!

1. Seznámení
2. Zavést rozhovor se
3. Použít vlastní příběh + zkušenosti
4. Zeptat se na



Spolupráce s ženami bez domova

Jako doma – Homelike, o. p. s. | Praha 2014

O Jako doma

Jako doma je obecně prospěšná společnost, která se zabývá problematikou ženského bezdomovectví a posilováním kapacit žen bez domova.

Jako doma – Homelike, o. p. s.

Holečkova 63

Praha 5, 150 00

Česká republika

Email: info@jakodoma.org

IČ: 2274 8890

Obsah

Úvod	2
Ženy bez domova – specifika	3
Spolčení – pilotní reintegrační program pro ženy bez domova	4
— Jak začít?	4
— Akce	5
— Icebreakers	6
— Spolčení	8
— Volnočasové a relaxační aktivity	10
Doporučení	12
— Genderově citlivé přístupy	12
— Aktivizace a zapojování žen bez domova	12
Případová studie – Marie	14

Úvod

Reintegrace je v souvislosti s bezdomovectvím často skloňované slovo. Jak umožnit lidem, kteří ztratili domov (a obzvláště lidem, kteří jej nemají již delší dobu) návrat do většinové společnosti? Ze zkušeností a výpovědí lidí bez domova, sociálních pracovníků a dalších jednoznačně vyplývá, že se jedná o velmi obtížný proces, který komplikuje několik vzájemně provázaných faktorů: absence trvalého a cenově dostupného bydlení, absence práce, dluhové zatížení, snížené sebevědomí, (většinou) malé zkušenosti na trhu práce, dlouhodobá nezaměstnanost, diskriminace na pracovním trhu apod. V případě žen, s nimiž obecně prospěšná společnost Jako doma spolupracuje, se často objevují ještě další komplikace, jako je např. péče o děti, trauma způsobené zážitým násilím, diskriminace na základě genderu apod.

Situace žen bez domova je navíc obzvláště složitá tím, že je jejich bezdomovectví (na rozdíl od mužského) velmi často neviditelné. V projektu „**Zpátky ze dna: zaostřeno na ženy**“ jsme se zaměřili na genderové rozměry bezdomovectví a pokusili se vytvořit první ucelený program pro ženy bez domova, který by jim umožňoval návrat do většinové společnosti. V tomto manuálu představujeme nastavení programu a průběh jeho pilotáže. Vzhledem ke specifčnosti ženského bezdomovectví naleznete v tomto manuálu i stručný úvod do ženského bezdomovectví a základní doporučení, jak pracovat s ženami bez domova.

Věříme, že skrze systematickou spolupráci s ženami (i muži) bez domova může dojít k zásadním změnám v životě těchto žen, ale i všech ostatních, ať už domov mají, nebo ne.¹ Proto doufáme, že tento manuál poslouží jako inspirace i pro vaše aktivity a činnosti, a budeme rádi za sdílení vašich zkušeností, za vaše názory, připomínky i za možnosti spolupráce.² Především však věříme, že všichni společně budeme měnit svět k lepšímu.

1 Jsme si pochopitelně vědomi skutečnosti, že možnosti nás i žen bez domova zásadně ovlivňuje nastavení systému, v němž žijeme a pracujeme. Přesto je možné společně s ženami bez domova řešit alespoň následky společenské diskriminace.

2 Pište na info@jakodoma.org.

Ženy bez domova – specifika

Jsou mezi námi, jejich počet neustále narůstá, a přesto jsou téměř neviditelné. Z výzkumu, který realizovala organizace Jako doma,¹ vyplynula základní specifika ženského bezdomovectví, která zde pro lepší představu uvádíme:

- Odlišnost ženského bezdomovectví od mužského je dána zejména zvýšeným vystavením žen fyzickému, sexuálnímu a verbálnímu násilí ze strany mužů; zvýšenou zranitelností při pobytu na ulici a sníženou ekonomickou silou. Ženy navíc na rozdíl od mužů často nesou břímě péče či nemožnosti péče o dítě.
- Bezdomovectví žen je málokdy způsobeno jediným spouštěčem či událostí. Ztráta domova je ve většině případů výsledkem kombinace příčin, z nichž převládají zejména: domácí a jiné formy násilí; chudoba; traumatická změna v průběhu života jako například úmrtí dítěte či partnera; absence dostupného a bezpečného bydlení; věková a genderová diskriminace na trhu práce; drogová či alkoholová závislost; rodinná historie sociálního vyloučení; vážné psychiatrické onemocnění.
- Ženy bez domova vítají existující sociální služby typu azylových ubytovacích zařízení a nocleháren,

přičemž na ně pohlížejí jako na místo úniku před násilím či akutními potížemi. Časově omezená lhůta pobytu v těchto zařízeních je ovšem z hlediska jejich psychického a sociálního zotavení nedostatečná.

- Mnohé ženy zažily stav „skrytého bezdomovectví“, kdy využívaly neformálního bydlení mimo dostupné sociální služby, například u přátel, rodinných příslušníků či partnerů. I kvůli nestabilitě tohoto bydlení mnohé z nich (raději) podstoupily zkušenost s nechtěným pobytem na ulici.
- Ženy bez domova často pocítují obavy z navštěvování center pomoci lidem bez domova z důvodu možného ohrožení ze strany mužů a jejich početní převahy.
- Bariéry v návratu do běžného života pro ženy bez domova představují zejména: chudoba a limitované pracovní příležitosti; věková a genderová diskriminace na trhu práce; absence finančně dostupného bydlení; zdravotní obtíže; dluhy; ztráta motivace ke změně jako důsledek dlouhodobého bezdomovectví.
- Ženy, které v systému služeb setrvávají opakovaně či dlouhodobě, rapidně ztrácejí schopnost nahlédnout možnost pozitivní změny své situace.
- Klíčovým tématem ženského bezdomovectví zůstává zejména dosažitelnost trvalého a bezpečného finančně dostupného bydlení.

1 Hetmánková, R. (2013). Zpátky ze dna: zaostřeno na ženy. Praha: Jako doma. (http://jakodoma.org/wp-content/uploads/2014/04/zprava_final.pdf)

Spolčení – pilotní reintegrační program pro ženy bez domova

Jak začít?

Základní východiska pro nastavení programu s názvem *Spolčení* vycházela především z fungování organizace Jako doma¹. To je založeno na principech spolupráce, naslouchání, participace žen bez domova na rozhodovacích procesech, stírání rozdílů mezi pracovníky a klienty a společném úsilí o strukturální změny vedoucí k sociální rovnosti. Na těchto základních pilířích vyrostla první kritéria programu:

- Průběh samotného programu nastavují v co nejvyšší míře ženy, pro které je určen – ony samy vědí nejlépe, co potřebují.
- Integrační program má fungovat jako podpůrná alternativa pro situaci, v níž se dosavadní systémová řešení ukazují jako nefunkční.
- Zapojení by mělo být atraktivní, tvořivé, vyplácející se a umožňující (znovu) získat ztracený domov.
- Program by měl poskytovat prostor pro empowerment (zvyšování důvěry ve vlastní schopnosti), sdílení zkušeností a též pro to, být vzorem-inspirací pro další ženy v podobné situaci.

Od začátku tedy bylo jasné, že reintegrační program může být nastaven pouze rámcově, zbytek bude do určité míry dílem improvizace. Takto otevřený přístup je pochopitelně náročnější na přípravu, ale domníváme se (dokonce i po ukončení programu), že tento participativní přístup je mnohem efektivnější, než kdyby byly ženy pasivními příjemkyněmi dopředu nastaveného programu.

Ženy se na tvorbě programu podílely ve dvou fázích. Předběžné nastavení programu umožnily informace,

kteří jsme nasbírali v kvalitativním výzkumu s 50 ženami v Praze a Ostravě před spuštěním pilotáže. Ženy zde (mimo jiné) mluvily o svých potřebách a snech. Mezi dominantní potřeby žen logicky patřily stabilní bydlení a stálá práce (v návaznosti na řešení dluhů a/nebo exekucí), dále ženy často zmiňovaly témata jako: nízké sebevědomí, potřeba relaxace a odpočinku, snaha být společensky prospěšná, pomáhat ostatním, osamělost apod.

Integrační program se v této fázi začal rýsovat jako kombinace několika cílů:

- poskytnout prostor k odpočinku
- posílit sebevědomí žen
- rozvíjet kompetence žen
- posílit soudržnost skupiny žen bez domova
- postupně zapojit ženy do aktivit Jako doma (ať už do projektu Kuchařky bez domova², či se aktivně zapojit do veřejných diskuzí, konferencí, happeningů apod.)

Následné přemýšlení o tom, jak zajistit nízkoprahovost reintegračního programu a to, aby z něj ideálně všechny účastnice měly prospěch (bez ohledu na to, odkud pochází, jaké mají zkušenosti, kolik jim je let, jakou potřebu mají prioritní apod.), nás neustále vracelo k tomu, že jedinou spojnici mezi všemi ženami je zkušenost se ztrátou domova. Jak tuto zkušenost využít pro vlastní emancipaci a návrat do většinové společnosti? Pomalu se začal rýsovat obraz účastnice kurzu, z níž se stává „expertka“ na bezdomovectví a která je schopná poradit jak sama sobě, tak jiným ženám v podobné situaci či ženám, které jsou bezdomovectvím ohroženy. Zkušenosti a znalosti, které má, mohou být

1 www.jakodoma.org

2 <http://jakodoma.org/co-delame/kucharky-a-kuchari-bez-domova/>

zhodnoceny, oceněny a dále využity, informace, které jí chybí, může získat buď od ostatních, nebo doplnit vzděláváním. Takováto žena se pak v podstatě stává alternativní či kritickou pracovnící, zároveň získává komplexní informace, které souvisí se sociální oblastí.

Vzhledem k cíli posílit skupinu jako celek, umožnit všem navzájem se více poznat a také dát prostor k odpočinku a relaxaci jsme se rozhodli začít program společným víkendovým výjezdem mimo Prahu. Pouze toto setkání bylo dopředu naplánované, další fáze plánování vyplynula z potřeb a přání účastnic programu.

V průběhu projektu jsme měli možnost vyzkoušet program s dvěma rozdílnými skupinami po deseti účastnicích. První program probíhal v období říjen – prosinec 2013, druhý se rozběhl krátce poté v období leden – březen 2014. S většinou žen udržujeme kontakty dosud a mnohé aktivity se dějí i nadále na neformální úrovni (společná setkávání, vaření, kurzy – např. počítačový kurz či kurz sebeobranu apod.).

Vždy zhruba měsíc před začátkem programu probíhal intenzivní nábor účastnic – především ve spolupráci s ženskými azylovými domy a nízkoprahovými centry (více viz rámeček Motivace), některé ženy jsme znali již dříve. Každý program obsahoval úvodní setkání, na kterém jsme společně nastavili vzájemnou komunikaci včetně základních pravidel, a ženy zde dostaly kompletní informace o programu. Na toto setkání navazoval třídní výjezd mimo Prahu. Zde byla definována konkrétní podoba programu na základě potřeb žen. Další (cca 5) setkání probíhalo opět v Praze ve večerních hodinách či celodenních blocích. Tato setkání kombinovala sdílení zkušeností, vzdělávání v oblastech, které si ženy vyžádaly, relaxační aktivity i finální vyzkoušení si, jaké je to „radit“ ostatním.

Motivace

Navzdory artikulovaným potřebám nemusí být pro ženy bez domova samotný reintegrační program motivační. Mohou se bát vstoupit do prostředí a kolektivu, které neznají. Je proto vhodné pracovat s motivačními elementy, které mohou nabývat různých podob – hmotných (stravenka za každé setkání, jídlo na každé akci, dárkový balíček – lze využít i sponzorských darů, víkendový výlet se zajištěným ubytováním, vstupenky na kulturní či sportovní akci) či spíše symbolických (certifikát za účast, artikulované uznání, nová přátelství a připomínání zlepšení si kvalifikace apod.). V Jako doma také poskytujeme spolupracujícím ženám pomoc při zajištění zaměstnání (v projektu Kuchařky bez domova či zprostředkované).

Akce

Následující text má fungovat především jako inspirace pro funkční spolupráci s ženami bez domova a jejich podporu v návratu do většinové společnosti. Nejedná se o konkrétní návod, který ženu bez domova krok po kroku reintegruje, ale o sdílení některých přístupů/aktivit/nápadů, které se podařilo v průběhu programů vyzkoušet a které směřovaly k hlavnímu cíli ženy podpořit, posílit a dát jim prostor k realizaci toho, co umí a zvládají. Vše navržené může být ozkoušeno ve stejném rozsahu, modifikováno, použito jak pro dlouhodobé programy, tak pro jednotlivá setkání různých skupin žen bez domova. Nelze se 100% jistotou tvrdit, že aktivity budou fungovat za všech okolností, stejně tak je možné, že to, co se nepodařilo nám, by v jiném

kontextu fungovalo skvěle. Vřele doporučujeme se do všech činností aktivně zapojit i z pozice „pracovníka“ instituce, která s ženami spolupracuje – prolamuje to bariéry, vytváří příjemnou atmosféru a hlavně se sami mnohé naučíte. V každém případě zůstává klíčové – naslouchat, spolupracovat a věřit tomu, že klientky i klienti sami nejlépe vědí, co potřebují.

Icebreakers

Icebreakers neboli aktivity k prolomení ledů mají mnoho funkcí. Většinou slouží k neformálnímu seznámení skupiny nebo k jejímu utužení a vůbec navození nějaké skupinové dynamiky. My do této části zařazujeme i aktivity, které umožnily hravější formou otevřít následné diskuze, případně obecně načít náročná témata. Kromě pár tipů uvedených zde jsme používali i standardní společenské hry, dobře se osvědčily např. Aktivity. Mezi výborné icebreakery patří i společné zpívání a hraní na kytaru, které zároveň slouží jako relaxační aktivita.

Kdo jsi?

Potřeby: žádné

Délka aktivity: dle počtu účastníků, cca 20 minut

Cíl: seznámení členů skupiny

Průběh: Skupinu rozdělíme náhodně (např. losováním čísel) do dvojic. Každá dvojice má zhruba pět minut, aby o sobě její členové zjistili co nejvíce informací. Vše si musí zapamatovat, písemné poznámky nejsou dovoleny. Každý z páru poté představí celé skupině svého partnera/partnerku.

Pro lepší zapamatování jmen jsme používali jednoduchou aktivitu, v níž musí každý při představování zopakovat jména všech, kteří se již představili před ním.

Výhody: Jedná se o zábavnější formu, jak se vzájemně představit. Pro některé ženy může být jednodušší představit druhého člověka než sebe samotnou. Může to být nečekaně vtipné.

Možná rizika: Kromě toho, že si stejně nikdo nic nezapamatuje, jsme žádná zásadní rizika neodhalili. Pro některé ženy může být obtížné mluvit před větší skupinou, kterou neznají.

Chceme „pravidla“ (?)

Potřeby: flipchart, fixy

Délka aktivity: 30–45 minut

Cíl: Nastavit konsenzuálně pravidla (či jakýsi návod), aby se vytvořilo bezpečné a příjemné prostředí pro skupinu. Takto je také dobré aktivitu neustále reflektovat – obecně totiž mají ženy k pravidlům (obzvláště těm pasivně přijatým) velice rozporuplný postoj.

Průběh: Je vhodné, aby tuto aktivitu vedl člověk, který má zkušenosti s moderovanou diskuzí ve větší skupině a nebojí se otevírat citlivá témata. V diskuzi se mohou více či méně hravou formou otevřít témata, jako je např. forma oslovování se (tykání/vykání), pravidla ohledně alkoholu a drog, forma komunikace (jak naslouchat druhým, jak komunikovat ve větší skupině), domluvení postupu pro případ krizových situací (na koho je možné se obrátit, zdali a jak je možno program opustit apod.). Pravidla mohou navrhovat všichni (včetně moderátora), je důležité, aby došlo alespoň k většinové shodě, ale je možné se domluvit, že pokud se neshodnou všichni, tak pravidlo neplatí. Je důležité každé pravidlo probrat: co znamená a jaké jsou jeho výhody (případně limity). Hlasování je možné dělat se zavřenýma očima (je to bezpečnější a lidé nepodléhají tlaku okolí). Všechna odsouhlasená pravidla jsou zapsána na flipchart a připomínají se na začátku každého dalšího setkání.

Výhody: Pravidla, která si ženy odsouhlasí, jsou pro ně mnohem přijatelnější. Narušování hierarchie. Vytvoření bezpečného prostředí.

Možná rizika: Osobnostní střety, neshody, možnost, že si ženy zvolí pravidla, která budou v rozporu s bezpečným prostředím (např. možnost užívat alkohol...).

Papuánci¹

Potřeby: pastelky, razítka, fixy, lepidlo, nůžky, A4 papíry, obrázkové časopisy

Délka aktivity: 60 minut

Cíl: Uvolnění ve skupině, otevření tématu vlastních schopností a kompetencí.

Průběh: Začněte aktivitu následující legendou: „Představte si, že k nám přijeli Papuánci, kteří si vás přejí zaměstnat. Ale neví nic o tom, co byste chtěli dělat a nerozumí česky a vy neumíte papuánsky. Aby vám mohli dát práci, která pro vás bude ideální, tak jim musíte pomocí obrázkové vizitky vysvětlit, co byste chtěli dělat, co vás baví, co umíte apod.“ Každý vypracuje svou „vizitku“ pomocí vlastní kresby nebo koláže z obrázků, případně obrázkových razítek apod. Po vypracování nejdříve ukáže vizitku ostatním, ti hádají, co by daný člověk chtěl dělat. Poté může vše dovysvětlit.

Výhody: Po počátečních obavách aktivita většinou přinesla nadšení a kreativitu. Sama o sobě funguje jako proces ke zvýšení sebevědomí (pochvaly od ostatních, uvědomění si, co umím, co chci dělat).

Možné potíže: Počáteční zábrany („neumím kreslit“, „nevím, co bych o sobě řekla“). Lze překonat využitím fotek, obrázků, osobní podporou, případně i ukázkou jiné vizitky, kterou vyrobila jiná žena.

1 Inspiraci pro tuto aktivitu poskytla v rámci svého školení Evropská kontaktní skupina.

Spolčení

Většina společnosti si nedovede ani představit, co ztráta domova obnáší. Pokud máme přístup k informacím, k internetu, máme kolem sebe záchytné sítě, tak pro nás nemusí být neřešitelným problémem ztráta dokladů, získání podpory v nezaměstnanosti či hmotné nouzi, možná se nám ani nemusí stát, že domov ztratíme. Z výpovědí žen, které domov nemají, ale vyplývá, že se často jednalo o nečekanou, velmi traumatizující zkušenost, ve které jednoduše nevěděly, co mají dělat a na koho se obrátit. Pokud se dostaly do sociálních služeb, často mluvily o převládajících pocitech, že nikoho nezajímaly, že byly jen papírovou složkou, že jim sociální pracovníce/pracovníci neumí/nedokáží/nechtějí pomoci. Smyslem *Spolčení* proto bylo vytvořit skupinu žen, která může na základě svých zkušeností, dovedností a informací pomáhat jiným ženám (a/nebo mužům), jež se dostaly do podobné situace nebo jsou jí ohrožené. Speciálním benefitem je zde přímá zkušenost s bezdomovectvím, a tedy možnost navodit důvěru ve smyslu „vím, o čem mluvíš, zažila jsem to také“ a neformální, nehierarchický přístup. Tyto ženy mohou v ideálním případě vypomáhat v azylových domech, v nízkoprahových zařízeních, fungovat jako street workerky, mohou si (s podporou) vytvořit svépomocnou akční skupinu.

Program má nicméně emancipační charakter i v jiném rozměru – je jím posílení vlastního sebevědomí, uvědomění si, že navzdory (nebo právě díky) obtížné životní situaci jsou ženy bez domova schopné zvládat věci, které by spousta lidí nezvládla, a využít je i ve svůj prospěch. V první řadě jsme se proto v průběhu kurzu soustředili na identifikaci složitých situací/oblastí, s nimiž se ženy bez domova musí vypořádávat, a poté na sestavení „plánu“, jak danou situaci co nejlépe řešit. V případě *Spolčení* jsme vytvořily menší skupinky po 3–4 ženách, které si vybraly oblasti, v nichž se chtěly stát expertkami. V průběhu kurzu se uskutečnilo několik školení/workshopů dle potřeb jednotlivých skupinek, kterých se ovšem účastnily všechny ženy. Každá

skupina (s facilitací a zapojením někoho z týmu Jako doma, Sdružení azylových domů či Arcidiecézní charity) v průběhu programu zpracovala krátký seznam základních informací, doporučení i osobních zkušeností, které na závěr kurzu prezentovala ostatním. Navzdory předpokladům se v obou případech ukázalo lepší nechat ženy, ať spolupracují kontinuálně ve velké skupině – přinášelo jim to větší jistotu, ale i potenciál orientovat se a moci poradit ve vícero oblastech.

Marie

Potřeby: případová studie v požadovaném počtu kopií, flipchart, fixy

Délka aktivity: 60–90 min

Cíl aktivity: Základní mapování toho, co se dá dělat v situaci, kdy žena přijde o domov / doklady / ocitne se v náročné životní situaci + návrhy řešení.

Průběh: Skupina dostane případovou studii s příběhem Marie (viz příloha – příběh je samozřejmě možné jakkoli upravit). Navazuje moderovaná diskuze, která nejdříve řeší situaci Marie a jak je jí možné pomoci. Situace Marie záměrně otevírá široké spektrum témat (domácí násilí, ztrátu domova, ztrátu dokladů, dluhy apod.), s nimiž se ženy bez domova v různé kombinaci setkávají. Diskuze umožňuje definovat, co všechno ženy ví a v čem naopak potřebují získat další informace a podporu.

Výhody: Ženy mohou bez nutnosti sdílet vlastní (často velmi citlivé a traumatizující) příběhy řešit velmi konkrétní potíže a navrhnout případná řešení. Konkrétní případová studie taktéž umožní efektivně zjistit, které informace ženy postrádají.

Možné potíže: I když se jedná o modelovou situaci, může spustit traumatické vzpomínky, které je zapotřebí alespoň základně ošetřit. Různé ženy mohou mít různé zkušenosti – aktivitu je nutné dobře vést a facilitovat.

Dluhy, exekuce a dluhové poradenství

Potřeby: odborník na dluhové poradenství, přístup do Centrální evidence exekucí¹, flipchart, fixy

Délka aktivity: 120 min – několik dnů

Cíl aktivity: Informace a praktický návod, jak řešit dluhy a exekuce. Zároveň zmapování a řešení vlastní situace.

Průběh: Aktivita může zabrat několik hodin i několik dní. K dluhům a dluhovému poradenství jsme se sešli několikrát – ženy sdílely vlastní zkušenosti, proběhlo školení s expertkou na dluhové poradenství (je ovšem důležité si uvědomit, že je tato tematika nesmírně složitá) apod. Řešili jsme možnosti soudního oddlužení, co znamená z hlediska exekucí formální pracovní poměr, co ne/může exekutor zabavit apod. Největší úspěch mělo mapování vlastní situace a návrh možnosti řešení. Umožnili jsme ženám nahlédnutí do Centrální evidence exekucí, v níž je možné zjistit informace o exekucích dané osoby, kde jsou vedeny, v jaké výši atd.

Výhody: Zjištění vlastních dluhů, praktické návody.

Možné potíže: Finanční náročnost vstupu do CEE, některým účastnicím nemusí vyhovovat, že se dozvíte výši jejich dluhů.

1 Přístup na <https://live.ceecr.cz/main.php>. Za každé nahlédnutí je potřeba zaplatit 60 Kč. Na začátku si zaplatte kredit s určitou částkou dle toho, kolik nahlédnutí plánujete.

Relaxační cvičení

Potřeby: židle, na cvičení vleže deky nebo kari-matky, dostatek prostoru na malá cvičení

Cíl aktivity: Praktický návod, jak se rychle zrelaxovat při stresu.

Průběh: Relaxační cvičení byla součástí delšího bloku, který se věnoval psychohygieně a relaxaci obecně. Kromě velkého prostoru věnovaného sdílení jsme probírali praktické informace o tom, na jaké instituce se mohou ženy v případě psychické nouze obrátit, jaké zdroje pomáhají, když je člověku těžko apod. Zároveň jsme se věnovali i jednoduchým praktickým cvičením např. na snížení stresu:

Hluboký nádech

Zavřete oči. Vydechněte pomalu a úplně ústy. Sledujte, jak se žaludek „propadne“ při výdechu. Pak se nadechněte pomalu a hluboce nosem. Sledujte, jak se žaludek roztahuje při vdechu. Vydržte 5 vteřin a pak vydechněte a znovu začněte nadechovat a vydechovat ústy. Opakujte nejméně 5krát.

„Otřepání“

Cvik vychází z pohybu psa, který ze sebe otřepává vodu. Třepejte jednotlivé části těla – ruce, potom nohy a chodidla, hlavu a ramena.

Výhody: Reálná relaxace, praktický návod.

Možné potíže: Nedostatek prostoru pro relaxaci vleže.

Volnočasové a relaxační aktivity

Mezi volnočasové a relaxační aktivity může patřit téměř vše (dokonce i vzdělávání – viz aktivity níže), záleží především na formě. Mezi opravdu nenáročnou aktivitu patří např. promítání filmů, ale třeba i společné vaření, procházky v přírodě nebo posezení u ohně. Zkušenosti ukázaly, že většina žen nejvíce oceňuje společnost a obecně možnost si s někým popovídat, není proto zapotřebí vymýšlet nic speciálního. Zároveň je dobré se žen ptát, co by uvítaly – ženy, se kterými jsme spolupracovaly, projevovaly zájem např. o kurz sebeobran, relaxační techniky, ale také společné pikniky. Jednou z aktivit, která (navzdory počátečním rozpakům) vzbudila velké nadšení, byla bojovka na téma vaření a zdravého a etického stravování.

Fotografický workshop

Potřeby: několik digitálních fotoaparátů – mohou být sdíleny i ve skupinkách, dataprojektor a plátno nebo alespoň počítač na promítání fotografií

Délka aktivity: 60–90 min

Cíl aktivity: Zvýšit ženám sebevědomí, dát jim prostor k vlastnímu pohledu, v dlouhodobém horizontu je vybavit např. fotoaparáty na jedno použití a spolupracovat s nimi na kreativním projektu.

Průběh: Je vhodné probrat úplně základy fotografie. Jak působí kompozice, barvy, jak vyfotit dobře portrét/krajinu apod., jak fotografii promyslet. Poté stačí ženám rozdat fotoaparáty, aby každá vyfotila pět snímků (může být i zadání na určité téma). Nafocené snímky se poté společně promítnou a rozeberou, autorky fotografií mají možnost podělit se o svůj koncept. Nejedná se o hodnotící, ale podpůrnou aktivitu. My jsme měli možnost dělat aktivitu na víkendovém výjezdu, kde se nabízel spousta příležitostí k focení.

Výhody: Aktivizace skupiny, podpora sebevědomí, rozvoj kreativity, sdílení a vzájemná podpora, rozvoj spolupráce.

Možné potíže: Nedostatek fotoaparátů, nevhodná lokalita na focení, nízký zájem žen.

Literární workshop

Potřeby: papíry a tužky

Délka aktivity: 60–90 min

Cíl aktivity: Zvýšit ženám sebevědomí, dát jim prostor k vlastnímu pohledu, v dlouhodobém horizontu s nimi spolupracovat na vlastních příspěvcích, článcích.

Průběh: Funguje podobně jako fotografický workshop, ale je náročnější na přípravu a ochotu žen psát. Ukázalo se jako vhodné dát k dispozici téma (např. „Můj sen“, „Co si myslím o společnosti“ apod.) a říct ženám, ať napíší pět vět. Pokud autorky souhlasí, texty je možné přečíst ve skupině nahlas (ostatní mohou třeba hádat, kdo příspěvek přečetl apod.). Nejedná se o hodnotící, ale podpůrnou aktivitu. Na začátku je možné přečíst text, který již dříve napsala jiná žena bez domova. Ženám to pomůže snížit strach, že napsat literární text je nemožné.

Výhoda: Aktivizace skupiny, podpora sebevědomí, rozvoj kreativity, sdílení a vzájemná podpora, rozvoj spolupráce.

Možné potíže: Nízký zájem žen, neochota či strach zapojit se. V tom případě je možné dát prostor skupině, ať tvoří společně – ať zkusí třeba napsat společnou báseň nebo pohádku.

Doporučení

Bezdomovectví žen se liší od bezdomovectví mužů. Jedním z důvodů, proč ženy v menší míře vyhledávají centra pomoci lidem bez domova, je jejich „univerzální“ nastavení. Ženy, které se dostávají na ulici mimo jiné i proto, že se staly oběťmi genderově podmíněného násilí, narážejí při vyhledání pomoci na prostředí často početně opanovaná muži a jejich potřebami. Ženy tak nemají možnost setkávat se v prostoru, který je určen pouze jim a kde se mohou cítit bezpečně. To vede k zacyklenosti situace, kdy sociální služby nejsou soustředěny na potřeby žen, a ty je proto příliš nevyhledávají. Situace těchto žen si zaslouží opatření, která jim budou šitá na míru. Ta povedou nejen ke zkvalitnění služeb ženám bez domova a k pokrytí jejich specifických potřeb, ale i k ukončení současné „bezvýchodnosti“ některých aspektů ženského bezdomovectví.

V této části nabízíme přehled genderově citlivých přístupů, které je vhodné využívat kdekoli, kam mají (nebo by měly mít) přístup ženy bez domova. Tipy, jak zapojit ženy bez domova, jsou vhodné pro využití kdekoli, kde chcete s ženami pracovat komplexněji a nad rámec poskytnutí základních služeb.

Genderově citlivé přístupy¹

- Ve službách pomoci lidem bez domova **neužívat slova „bezdomovec“**, ale **nahradit je inkluzivním a důstojným termínem „lidé bez domova“**, „**muži bez domova“**, „**ženy bez domova“**.
- **Vzít v úvahu ženská témata**, zejména pak oblast násilí na ženách, mateřství, finanční zneužívání a sexuální vykořisťování.

1 Komplexní souhrn doporučení pro provozovatele služeb pro ženy bez domova, která vychází z kvalitativního výzkumu Jako doma, naleznete zde: Hetmánková, R. (2013). Zpátky ze dna: zaostřeno na ženy. Praha: Jako doma.

- **Tvorba specifických programů pomoci ženám bez domova a ženám ohroženým bezdomovectvím** (více viz Aktivizace a zapojování žen bez domova).
- **Zavést „chráněné“ zóny.** Ve službách (nejen nízko-prahových) vytvořit „zóny pro ženy“ formou určitého času anebo formou prostoru, který je rezervován pouze jim.
- **Zprostředkovat terapeutické služby.** Vzhledem k častému výskytu zkušenosti zažitého násilí (sexuálního, fyzického a verbálního) u žen bez domova doporučujeme zprostředkování individuálních i skupinových psychoterapeutických služeb specificky pro ženy či ženské skupiny.
- **Zvyšovat informovanost žen bez domova v oblasti práv, práce a bydlení.**
- **Posilovat vzájemnou spolupráci.**

Aktivizace a zapojování žen bez domova

- Prvním krokem pro aktivizaci žen je vytvoření prostoru, ve kterém se budou ženy cítit bezpečně (více viz Genderově citlivé přístupy), případně realizování aktivit, **kteřé jsou určeny pouze ženám.** Pokud se rozhodnete genderově nesegregovat ženy a muže, snažte se alespoň o jejich vyrovnané zastoupení. I programy, které jsou na první pohled přístupné všem, mohou být pro ženy často odrazující (více viz výše). Tato zkušenost není specificky česká. Finská organizace *Vailla vakinaista asuntoa ry*, která pracuje s lidmi bez domova, disponuje např. ostrovem, kam si mohou lidé bez domova zajet odpočihnout. Ženy však na ostrov nejezdí. Proč? Stejně jako kdekoli jinde se obávají převážně mužského kolektivu, v němž se necítí bezpečně. Ve většině denních center se ženy setkávají se sexuálními nárážkami, a proto je ani nenavštěvují.

- Zeptejte se žen, které vaše centrum navštěvují a jaké mají **potřeby** (ať už formou dotazníku nebo individuálních rozhovorů). Své služby a volnočasové či motivační aktivity se jim snažte **ušíť na míru**.
- **Oslovte přímo/konkrétně ženy**, aby se do vašich aktivit zapojily, nabídněte jim účast, motivujte je. Ženy bez domova se zapojují v menší míře do veřejných aktivit, a to z několika důvodů: nevědí o nich (např. kvůli tomu, že v menší míře navštěvují služby, hůře se tedy k informacím dostávají), mají nižší sebevědomí (na základě výchovy či krizových, často násilných situací, které zažily).
- **Ženy bez domova se často starají o děti**. Zapojte i tuto skupinu, umožněte ženám vzít své děti s sebou, iniciujte aktivity pro děti.
- **Vytvořte důstojné a respektující prostředí pro ženy**. Využívejte participační přístupy v práci, zapojte klientky do rozhodování o službách, které využívají, o pravidlech zařízení a o dalších aspektech poskytování ubytování a služeb.
- **Podporujte ženy v zapojení do volnočasových (i svépomocných) či dobrovolnických aktivit**. Ženy bez domova často čelí ztížené situaci v oblasti práce a pracovního trhu. Potřebné dovednosti, prohloubení praxe a zvýšení sebevědomí mohou načerpat v rámci volnočasových aktivit a dobrovolnictví.
- **Posilujte (ženský) kolektiv, motivujte ženy ke vzájemné spolupráci, vytvořte prostor pro skupinové aktivity a prostředí pro „vzájemnou podporu“**. Doporučujeme podporovat pozitivní skupinovou dynamiku ve službách. Ženy jsou často otevřené spolupráci a sdílení, v rámci posilování jejich kapacit doporučujeme upevňovat kolektiv a vzájemnou podporu, učení a sdílení. Doporučujeme zpřístupnit „kulturní místnosti“ či prostory, kde se ženy mohou scházet a provádět svépomocné aktivity. Doporučujeme motivovat ženy k vytváření vlastních aktivit, čímž se zvýší jejich kapacity i sebevědomí.

Případová studie – Marie

Marii je 35 let. Vyučila se jako prodavačka, ale dva roky už nepracuje. Před dvěma lety si totiž našla nového přítele, který si nepřál, aby chodila do práce. Postupně jí začal zakazovat chodit do společnosti, takže Marie přišla o většinu svých přátel. Asi před rokem ji začal bít. Marie se snažila svého partnera různě omlouvat a doufala, že se situace zlepší. Před několika dny ji ale její partner surově zbil na veřejnosti. Způsobil Marii natolik závažné zranění, že byla ihned odvezena do nemocnice. Pracovníci nemocnice i policie jí doporučili, aby se k partnerovi nevracela. Marie ale neví, kam jít. Z rodiny má jenom starou maminku a ta bydlí v domově důchodců. Někdo zmínil azylový dům, ale Marie vůbec neví, co si pod tím má představit.

Také u sebe nemá svoje osobní doklady a zřejmě si je ani nebude moct vyzvednout. Partnera se bojí a do bytu, kde bydleli, se nechce vracet.

Marie se nikdy v podobné situaci neocitla, neví, co má dělat. Nemá žádné peníze, žádnou práci. Marie si také není jistá, jestli nedluží nějaké peníze. Neplatila si zdravotní pojištění a několikrát nezaplatila pokutu. Cítí se zoufale a neví, co teď. Co byste jí poradili (krok po kroku)?

Zaměřte se např. na tyto oblasti:

- Prozatímní bydlení: kde hledat, kde se ptát, co očekávat.
- Jak si vyřídit osobní doklady?
- Jak se zorientovat v azylovém domě?
- Jak si hledat práci?
- Jak zjistit, zdali mám dluhy a v jaké výši?
- Jak se dluhů postupně zbavit?



**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

