

Zdraví a lidé bez domova

S životem na ulici se často pojí i problémy se zdravím. Když jsi z ČR, tak to máš o něco snazší. Pokud máš kartičku pojišťovny a svého praktického lékaře, máš vyhráno. Ve většině případů to ale tak nebývá. Člověk bez stálého domova často přichází o doklady, a bez nich vás nikam nevezmou – pokud nejde o život.

Druhým důvodem, proč lidé bez stálého bydlení málokdy navštěvují doktory, je často nevhodné chování zdravotnického personálu vůči nim. K tomu ani nemusíte být vyloženi na ulici, stačí mít adresu na úradě a bydlet třeba na ubytovně. I takový člověk často bojuje s tím, zda zavolat nebo nezatolat sanitku, když je mu zle – předpokládá totiž, že si zase bude muset vyslechnout ještě nepřátelské komentáře a cítit nepřátelské pohledy.

(dokončení textu na další straně)

Mezinárodní konference se věnovala ukončování bezdomovectví. Město Brno šlo příkladem

Ve dnech 16. až 18. března se v pražském Kongresovém centru konala mezinárodní regionální konference OSN s názvem Evropský hazard. Jejím tématem je bydlení a rozvoj města, dotkla se tedy i bezdomovectví.

Za Jako doma jsme se účastnili jednoho ze seminářů, který pořádala Platforma pro sociální bydlení a který se jmenoval „Ukončování bezdomovectví v českých městech a výhledy systému sociálního bydlení.“ Zástupci Platformy, Vít Lesák a Štěpán Ripka, nastílnili nejnovější projekt bydlení v Brně v podobě „housing first“ (bydlení na prvním místě) a „rapid re-housing“ (rychlé zabydlení). Tento projekt, který je součástí politiky města Brna, vychází z toho, že jednou ze základních potřeb člověka je bydlení a vlastní domov. Jde tedy o vytvoření komplexního a dostupného systému sociálního bydlení pro rodiny a jednotlivce, kteří jsou ohroženi ztrátou domova. Na to jsou samozřejmě navázány další služby a poradenství (dluhové, psychologické).

Když má člověk kde bydlet, dá se pak ledasco řešit. Já osobně jsem tomuto přístupu hodně nakloněna a doufám, že něco podobného bude brzo v Praze.

Na semináři vystoupila také Magdaléna Opletalová za Ministerstvo práce a sociálních věcí, která představila připravovaný zákon o sociálním bydlení. Z pohledu člověka, který sám zažil život bez domova, jej vnímám jako problematický. Například byty budou rozdělné na „dostupné“ a „sociální“, ale nebylo jasné, podle čeho se bude rozhodovat, kdo na jaký typ dosáhne. Lidé také pravděpodobně budou pod drobnohledem úřadu práce.

Doufám, že i my lidi bez domova se budeme moci časem vyjádřit k zákonům, které se týkají přímo nás, a že nás někdo vyslyší. A že společně s politiky a městskými zastupiteli budeme ruku v ruce pracovat na ukončení bezdomovectví.

Zuzka

Výstava Můj svět bez domova jede na turné po České republice

Výstava momentových fotografií, které během tří let nafotily ženy bez domova jednorázovými analogovými fotoaparáty, se z Národní technické knihovny v Praze vydává do dalších měst ČR. Nejprve do Ostravy, kde bude vystavena od 11. do 30. dubna v Trojhalí Karolina a uvidíte ji také v rámci konference Horizonty od 6. do 8. května. Z Ostravy se výstava přesune zpět do Prahy, kde bude možné ji vidět v Galerii Langhans od 9. do 31. května. Následně výstavu přivítají v Brně, v Atriu Fakulty sociálních věd Masarykovy univerzity, a to od 1. do 24. června. Všechny pražské fanoušky výstavy potěšíme ještě instalací v Nákladovém nádraží Žižkov od 25. června do 9. července. O dalším putování výstavy vás budeme informovat. Těšíme se, že se přijdete podívat!



Když žiju, tak žiju

Vlastě je skoro sedmdesát pět, ale rozhodně si nepředstavujte nějakou třaslavou babičku – Vlasta má spoustu energie, často nás překvapí svým šik oblečením a vtipnými rozhodivnostmi, které má v kabelce. Navrhuje módu, jezdí na výlety, zahrabe si fotbal. Plánuje žít aspoň do devadesáti.

Vlasto, vím, že bydlíš na lodi. Jaké to tam je?

Já na tý lodi jsem už roku 2007, tak si to spočítej. Ta sestra, co tam chodí, ta už mě zná jak své boty.

Tak to jsi dobrá, že jsi  ádla takhle dlouho tam být.

Víš co? On tam byl klid. Když tam byla starší kapitán – to byla dřív jeho loď, než to dal magistrátu. To byla nákladní loď, ty kajuty tam udělal ten magistrát. Když on přišel na loď, tak nejdřív šel Rony – jeho pes, pak teprve kapitán. Ale nikdy v životě nebyla studená voda, jak teď. Vždycky byla teplá voda, že by ses mohla i opařit. Ten starší kapitán, ten odešel na odpočinek. Byl měsíc v důchodu, a pak šel. Nejdřív šel Rony, toho vzala loď a usmrtila ho. To byl super pes, takovej podvraták, ale dobrý. Já jsem jednou byla na pouti, tři roky je tomu, a dostala jsem tam psíka na baterku. A já jsem ráno, když jsme na lodi uklízeli, pustila po zemi toho psíka. Šel, zaštěkal, šel, zaštěkal. Rony na něho furt dorážel, tak jsem mu to nechala jako hračku.

A jsou tam nějaký sociální pracovníci, kromě toho kapitána?

Jsou tam. Je tam jedna sociální pracovnice, ta mě dala, je tomu dva roky, do Modřan na azyl, ten na tři měsíce. Já když jsem tam přišla, tak povídám, poslouchejte, kdyby mi přišla z Ostravy návštěva, tak kam s nima? Oni, že tady to nejde. Tak povídám, to ne, vy tady máte mít jednu místnost pro návštěvy, když přijde někdo z dálky. To nejde, aby mi synek mi přijel s děčkama a chodil po ulici. Tak jsem to odmítla, a když jsem to odmítla, tak mi ta sociální pracovnice dala měsíc zákaz na loď. Já povídám, dobře, otočila jsem se, a šla jsem pryč.

Tyjo, a cos dělala?

Poslouchej, pak za mnou přišel ten hlavní a povídá, paní Vlastičko, pojdte sem, vy nebudete mít zákaz. Já povídám, já mám zákaz, sociálka mi dala zákaz, tak tady

měsíc nebudu! Až po měsíci. Vynadali jí, ale já jsem měsíc tam nebyla. Co jsem dělala? Jezdila jsem tramvají. Anebo jsem přespala u jednoho známého. Ale měsíc mě tam neviděli.

Na lodi bydlíš proto, že sice máš důchod, ale je tak nízký, že ti to nevystačí na bydlení?

Já ti něco řeknu. Já když zaplatím čtyři a půl tisíce za ubytovnu, co mě zbude? Dva tisíce. A na celý měsíc dva tisíce? To je málo. A mě sociálka v Praze nic nedá. Protože tady nejsem trvale hlášená, já jsem trvale hlášená v Ostravě na úradě.

Když jsem bydlela tady v Praze, bydlela jsem na Břevnově. Měla jsem 1+1, a 2014 přišla z Ostravy kámoška, že ať to nechám jejímu synovci a jdu bydlet k nim do Ostravy. Budeš bydlet u mě, já tě tam přihlásím. Tak jsem to nechala synovcovi. Přijeli jsme do Ostravy, ona místo, aby mě přihlásila k sobě, tak mě přihlásila k svému bráchovi. Ale já jsem zjistila, že tam má dluhy, a abych já to platila? To jsem radši odešla. To radši jsem na lodi, tam dám šest stovek jeden měsíc, druhý měsíc dám šest set dvacet, ale jsem na tom líp. Já jsem předloni byla v Ostravě u ní, platila jsem jí každý měsíc nájem. Já jsem si nekoupila, ani co za nehet vejde. Kdybych tam zůstala, za chvíli bych šla pod drn. A to já nechci.

Minule jsi mi říkala, že možná budeš mít bydlení od Milosrdných sester. Jak to vypadá?

No, čekáme na mojí doktorku, protože mi to zařizuje. Mám to mít za dva tisíce. Měla bych to za pět tisíc, ale tři tisíce by mi platily Sestry a dva tisíce bych platila já.

A to bys měla nějaký pokojíček?

No, měla bych garsonku.

Co tě teď děláš, co tě baví?

No, tak já chodím na tu Metráž, tam mě to baví. A chodím k Sestrám, to mě taky baví, tam máš myšlenky na modlení, a ty sestry jsou k tobě příjemný. Je tam jedna Polka, která – když jsem byla tehdy v nemocnici – tak se mě místo, jak se mám, zeptala, jestli nejsem těhotná. Teď už se teda naučila česky. Je taková příjemná.

Jezdím s nima po všech zájezdech. Loni jsme byli na zájezdě na týden, tam jsme měli život! I se modlilo, i na výlety chodilo, kopalo se, já jsem měla takový letní botičky. A já povídám, paní doktorko, já v těch botičkách nemůžu. Tak ona, počkejte, já vám dám botasky, a můžeme kopat fotbal. I s chlápama.

Jak vypadá tvůj běžný den?

Jsem ráda, že chodím na tu Metráž. Že nechodím nikde po venku – když jdu z lodi, tak jdu nejdřív do kostela na mši, a pak na Metráž. A když není Metráž, tak jdu na Smíchov do Teska, tam jsem do devíti hodin, pak jdu do knihovny, no a takhle postupně chodím. Abych zabíla ten den. A když jsem u Sester, tak tam jdu, abych tam byla po třetí, a večer jdu na mši. To je do půl sedmý, pak si dojdu do Alberta něco koupit, a než dojdu na loď, ta je čtvrt na osm, těch čtvrt hodiny tam počkám, a jdu na loď.

Tys navrhla v Metráži tohle triko, co máš teď na sobě. Tak jak to celé vzniklo?

Heleď, do tý Metráže mě přihlásila Eva – Pouliční živel. Ta mi to řekla, tak jsem tam začala chodit. Je to od loňska, no, mám se tam dobře. Když jsme navrhovaly tyhle trička, tak říkám, já neumím nic takového dělat! No, a vidíš to, moje trička šly hodně do světa.

No, to se z tebe ještě stane módní návrhářka!

Jo (směje se). Teď máme ještě dělat nějaký návrhy.

A jak jsi přišla na to, že jsi udělala zrovna tohle? Něco sis kreslila?

Ne, my jsme měly takový tyčky, to se pustilo, a podívala ses, jak ty tyčky jsou. A, udě-



Zdraví a lidé bez domova

(dokončení textu ze strany 1)

Proto většina lidí na ulici navštěvuje doktory v neziskových organizacích. U pražského Hlavního nádraží je jich hned několik. Gynekologa a venerologa můžete najít v Rozkoši bez rizika (Bolzanova 1, Praha 1, vchod z Opletalovy ulice, otevřeno každý čtvrtek od 16 do 20 hod., v Brně je služba dostupná také na adrese Vlhká 10, otevřeno každou středu od 17 do 20 hod.). A hned o kousek dál můžeme navštívit praktického lékaře a gynekologa na Naději (U Bulhara 46, pondělí, čtvrtek a pátek ordinuje praktik, v úterý a středu gynekologie). Z druhé strany Hlaváku stává na betonovém plácku dvě odpoledne v týdnu sanita Sananimu (po a čt 14 – 18 hod.). A zdravotní sestry můžete najít i na Armádě spásy a noclehárnách někdy je to ale jen pár dní v týdnu).

Co tu chybí?

Co tu opravdu není a chybí, je zubař. Zuby jsou kvůli horší hygieně a nedostatku vápníku u lidí bez domova velkým často problémem. Navíc, zubní péče je i pro lidi, co mají pojištění, často hodně drahá.

Myslím, že by lidé bez domova v Praze také hodně ocenili něco jako polikliniku. Praktický lékař, zubní, gynekologie, kožní a i jiná specializovaná oddělení pohromadě v jedné budově.

Máte rakovinu

Tenhle příběh se nestal mě, a tak nebudu zabíhat d detailů. Mám ale potřebu tu aspoň krátce napsat o tom, co se stalo

jedné z Kuchařek bez domova při návštěvě gynekologie na Naději. Když v ordinaci vysvětlila, jaké má problémy a že už čtrnáct dní krvácí, sdělili jí – bez jakéhokoli vyšetření – že má rakovinu. (Po vyšetření na jiné gynekologii se ale taile uznáhlená diagnóza našťásti nepotvrdila.) Taková informace, a dost nešetrně sdělená, s člověkem přece jenom zamává. Co vše by se mohlo přehodit, nechci ani domýšlet.

Počkejte si

Druhý příběh se týká pohotovosti ve Vinohradské nemocnici. Na ubytovnu jsme volali sanitku pro jednu ženu, která měla velké bolesti a křeče v břiše. Při vyšetření na místě zjistili velmi vysoký tlak. A tak se hned jelo. Sanitáři byli celkem fajn a dovolili i dopřod.

Když jsme dojeli do nemocnice, záchranáři šli sdělit do ordinace přívoz nové pacientky. Myslela jsem, že když jsme přijeli sanitkou a ten zdravotní stav není dobrý, jsme urgentní případ. Ale ne. Měly jsme si sednout do čekárny a čekat, až na nás přijde řada. A lidi tam bylo dost. Sestra, která procházela čekárnou hned několikrát, sice viděla kamarádku kroutit se ve velkých bolestech, ale na prstbu o přednostní přijetí vždycky jen řekla: „Počkejte si, doktor je tu sám. Počkejte si, lidi před vámi taky mají problémy.“ A tak před námi šli do ordinace lidi s virózou nebo na konzultaci s doktorem. Prošla jsem sestru i lidi v čekárně, ale ti až na jednu dívku moc empatie nepobrali. Čekání, prosby, nadávání, kamarádka do bolesti málem dvakrát omdlela. Konečně jsme přišly na řadu.

Celý den jsme pak běhaly po všech čertech – Vinohradská, praktický lékař, Bulovka. Tam nakonec udělali vyšetření a poslali do labo-

ratore, ale to nejspíš mohli udělat už někdo hned ráno ve Vinohradské a nemocná mohla celý den odpočívat.

Co z toho plyne?

Je možná zvláštní to připomínat, ale lidé bez domova nebo v sociální tísní jsou taky lidé a zaslouží si péči a ve chvíli, kdy vám není úplně do zpěvu, i trochu lidskosti. Pamatujte na to, zdravotníci!

Zuzka

Co může čekat cizinku po návštěvě doktora? Dluhy a cizinecká policie

Jsem Slovenka a žiju tady už asi dvacet let, a tak pár zkušeností se zdravotníky jako cizinka na ulici mám. Jako cizince vás málokdo ošetří, když nemáte pojištění nebo jste kartičku pojišťovny ztratili. Pokud vás jako cizinku bez domova a bez pojištění přece jenom ošetří, samozřejmě vám to naučtují. To, že nemáte peníze, je nezajímá. Pokud tedy nemůžete platit, nezbyvá vám, než obracet se na pomoc neziskovek a charit.

Ze své zkušenosti můžu popsat příklad zdravotní péče při porodu. Nemocnice mi za

Helena

Zdravotní sestra nejen do bytu

Každý neví, že zdravotní sestra může docházet na převazy a jiné zdravotní úkony nejen do bytu, ale i na ubytovnu a azylový dům. Pokud máte zdravotní pojištění, je taková péče zdarma.

Já jsem to zjistila tak, že jsem v říjnu 2014 byla na operaci srdce, ještě předtím se mi ale na noze udělal běrcový vřed a následně na něm gangréna. Museli mi tedy odstříhat kus kůže, a tak jsem měla na noze dost velký defekt, který se musel každý den převazovat. V nemocnici mi zařídili pobyt v LDN, což jsem odmítla a našla si bydlení v azylovém domě pro lidi, kteří přijdou z nemocnice.

Nikdo mi však neřekl, že se už v nemocnici mohu spojit se sociální pracovníci a ta mi může zařadit, aby za mnou chodila zdravotní sestra na převaz až domů (v té době jsem bydlela na azylovém domě).

Situace se dál zkomplikovala tak, že tím, že jim přišla zpráva z nemocnice, že mě převezou do LDN, o bydlení jsem přišla. Našla jsem si tedy další azyl, v Záběhlicích, kde mi kamarád nohu převazoval.

porod naučtovala částku okolo čtyřiceti tisíc. Samozřejmě jsem neměla z čeho to zaplatit. Naštěstí mi tehdy pomohli z Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové – díky nim byla požadovaná částka uhrazena a personál se ke mně choval přijatelně.

Z druhé zkušenosti mi zůstaly dluhy. Bylo to v jednom z mých těžších období, kdy jsem zapíjela smutek. Byla jsem na Karlově náměstí, udělalo se mi zle a omdlela jsem. Přijela pro mě záchranka a odvezla mě do blízké nemocnice. Protože to tehdy se mnou bylo opravdu vážné, postarali se o mě a dokonce mě odeslali dále na dovyčlenění. Ale všechno jsem musela samozřejmě řádně zaplatit. Peníze jsem ale neměla, a tak mi vypsalí složenku. Na ni byla částka kolem pěti tisíc korun. Prý to byla platba za převoz sanitkou z Karlova náměstí do Karlovy nemocnice – opravdu dálka.) A tak mám do dnešního dne na nemocnici na Karlově náměstí památku ve formě dluhu.

Kromě zadlužení se ale cizinci obávají chodění k doktorům také kvůli cizinecké policii. Když se totiž lékaří na vás něco nelíbí a nemáte třeba doklady, může zavolat cizineckou policii a vy můžete mít o problém navíc.

Takové situace vaše zdraví a rozhodování o tom, jestli půjdete k doktorovi nebo ne, dost ovlivní. Jenže když třeba potřebujete pro práci zdravotní vyšetření nebo zdravotní průkaz, musíte si ho také zaplatit. To stojí několik stovek, a to je pro lidi bez domova dost peněz. A tak se člověk začne motat v kruhu: nejsou peníze – není zdravotní průkaz – není práce – není bydlení. Takže všichni víme, že nás opět čeká ulice nebo noclehárna.

Jak se ubránit napadení. Úvod do minima sebeobrany.

V prvních Bezdomovinách jsme slibily do dalšího čísla tipy na fyzickou sebeobranu. Podařilo se nám to až teď. Následující obrázky a text vám dají představu o tom, jak se účinně bránit. Nenahradí ale praktické cvičení. Proto klidně vezměte kamarády a kamarádky a někde v parku zkuste obranu natrénovat – mozek a tělo pak v reálné situaci už budou reagovat podle naučeného postupu. Při nácviku ale nepoužívejte svou sílu naplno, protože údery do brady, očí nebo rozkroku jsou hodně účinné, tedy bolestivé a mohou ublížit. Sebeobrana ale není jen rána pěstí nebo kopanec. Zahrnuje také všechno to, co pomůže útoku zamezit a předejít. Tedy třeba i způsob, jak stojíme, mluvíme, zda víme, kam se schovat apod.

Pokud se chcete naučit dobře bránit, je určitě dobré zajít na kurz sebeobrany. Určitě se – alespoň občas - najdou také, které jsou zdarma a přátelské k ženám. Pokud žádné nenajdete, zkuste to navrhnout svým sociálním pracovníkům a pracovnícím, třeba se vám společně podaří nějaký takový kurz domluvit.



POSTOJ

Stůjte nohama pevně na zemi, váha rozložena na obě nohy stejně. Čím pevněji stojíte, tím silnější bude váš úder. Ruce mějte nahoře tak, abyste se ponad prsty dívaly na útočníka, chráníte si tak hlavu. Už samotný sebevědomý postoj a použití komunikace z předchozího čísla může odvrátit fyzický konflikt!



Miřte především na hlavu, ta to všechno řídí, protože útočník může být částečně imunní proti bolesti kvůli adrenalinu, alkoholu nebo drogám. Všechny údery veďte vždy plnou silou, cokoliv jiného je málo.

VAŠE NÁSTROJE

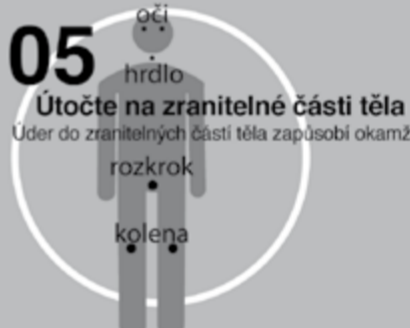
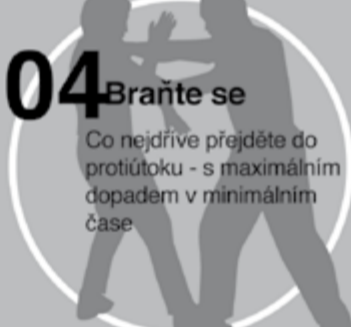
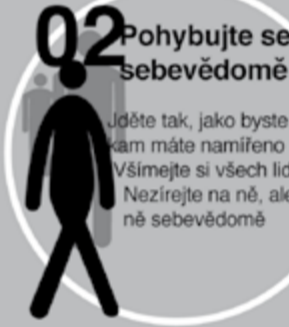
1. Ruce: Použijte prsty na píchání do očí. Pěst použijte na krk a na páteř, nezapomeňte ji pořádně sevřít (palec je venku). Dlaň použijte na pořádnou facku přes ucho, musí to plesknout!
2. Lokty: Asi nejsilnější nástroj horní poloviny těla. Použijte je na přímé údery nebo jako kosu.
3. Hlava: Tady pozor, ať si neublížíte víc vy než útočníkovi. Stiskněte pevně zuby a prašete ho čelem, tam kde začínají vlasy, kamkoliv do tváře.
4. Kolena: K útoku na rozkrok. Pozor ať se neprašíte do česky, úderová plocha by měla být těsně nad ní, ve spodní třetině stehna.
5. Nohy: Dupání na prsty nebo podrážkou po jeho holení.



TERČE

1. Uši: Tahat a trhat! Facka přes ucho může útočníka ohlušit.
2. Oči: Píchejte prsty do očí. Když máte šanci, plivněte mu do obličej.
3. Nos: Úder dlaní do nosu ho může zlomit a útočníka vyvést z rovnováhy.
4. Brada: Funguje na ni dobře dlaň, loket nebo čelo. Když ho prašíte při mluvení, může se kousnout do jazyka.
5. Krk: Zaútočte pěstí nebo loktem. Zepředu, zbokou, ze zadu, hlavně silně!
6. Tělo: Zepředu pěstí na solar, ze zadu kamkoliv na páteř, jako když chcete prašit do stolu.
7. Rozkrok: Kolenem mezi nohy. Pokud koleno nejde, chytit a trhnout!
8. Kolena: Kopněte ho do kolene, nejlépe do směru, kterým se normálně neohyβά.
9. Holení: Sjedte podrážkou boty po útočnickově holení, sedfe mu to kůži.
10. Noha: Dupněte mu na palec nebo kamkoliv na špičku nohy, kde jsou malé kosti.

PRO PŘÍPAD NOUZE 7 KLÍČOVÝCH PRAVIDEL SEBOBRANY



Podle Krav Maga Global, překlad Jaka doma, ilustrace Jilka Pročková

DESÁTERO PRO OSOBY V KRIZOVÉ SITUACI

V případě, že se nacházíte v krizové situaci, kde jste ohrožena násilím, nabízíme několik tipů, jak se v takové situaci chovat. Následující doporučení jsou odrazovým můstkem pro vypracování konkrétního „krizového plánu“ – sady podrobných kroků, které si dopředu promyslíte a projdete, abyste je měla po ruce v případě krizové situace. Protože ale takový plán je vždy závislý na dané situaci, místě a lidech, nabízíme obecnější zásady.

1. Mějte u sebe veškeré doklady, kreditní a debetní karty, popř. hotovost.
2. Mějte nachystanou tašku s oblečením a ostatními věcmi denní potřeby. Popř. si ji uschovejte u někoho, komu věříte, a kde si věci budete moci později vyzvednout.
3. Mějte u sebe důležitá telefonní čísla (158 - Policie, 155 – Rychlá záchranná služba, 150 - Hasiči), nejlépe nastavena na telefonu s volbou rychlého vytáčení.
4. Pokud k násilí dochází na Vámi známém místě, promyslete si předem, kudy budete v případě nutnosti utíkat.
5. Promyslete si, kam v případě nutnosti můžete odejít (k dispozici jsou také krizová centra a azylové domy) a jakým způsobem se tam dostanete (autobus, taxi...).
6. V případě, že máte ve vašem okolí nějaké sousedy, smluňte si s nimi signál či si domluvte nějakou dobu, po které budou volat policii.
7. V případě, že je pachatelem násilí Váš partner a Vy od něj chcete odejít, vyberte si takovou dobu, kdy není s Vámi nebo ve Vašem okolí. O plánovaném odchodu mu rozhodně neříkejte.
8. V případě, že dojde k útoku, vyhledejte lékařskou pomoc a řekněte jim, co se stalo, nic nezatajujte. Může Vám to později sloužit jako dobrý důkaz o tom, že Vám někdo ublížil.
9. V případě, že k násilí dochází na ulici, volejte o pomoc a žádejte o pomoc konkrétní lidi.
10. Také v metru v případě nebezpečí žádejte o pomoc konkrétního člověka, např. oslovením: „Prosím, Vy, pane v zelené košili, pomozte mi.“

V případě, že s nějakou z forem násilí setkáte, neváhejte kontaktovat **poradnu JUSTÝNU** na bezplatné telefonní lince **800 922 922**. Sociální pracovníci Vám pomohou zařídit vše potřebné a budou s Vámi hledat cestu, jak situaci řešit.

Zdravotní tipy na jaro

Jedna z organizací, kde můžete mimo jiné využít služby zdravotní sestry a doktorky, je Sananím. Jejich lékařku Renatu můžete potkat v pojizdné ambulanci každé pondělí od 14 do 18 hodin u Hlavního nádraží v Praze. Pro ty, co se za ni nemůžete zastavit, nabízí pár zdravotních rad na jaro pro sociálně slabší lidi. Protože zdraví se dá udržovat s trochou vůle i bez peněz a střechy nad hlavou.

Květy kaštanu jsou dobré na lymfatický systém a cévy. Květy nechte louhovat v teplé vodě 20 minut, nebo ve studené klidně přes celou noc.

Sedmikrásky hodi se proti bolestem hlavy, obsahují vápník. Prostě jezte květy.

S příchodem jara si taky doplňujte vitamín C, je obsažen v kiwi, paprikách, černém rybízu.

Horčičk je zase obsažen v banánech.

Na pročištění (detoxifikaci) organismu zase poslouží jakékoli ovoce tmavé barvy – lesní jahody, maliny, borůvky, ostružiny, a kopřivový čaj.

Proti zácpě pomůžou syrové i kompotované hrušky a kompotované švestky.

A hlavně hodně pijte vodu – aspoň 2 litry denně. (Alkohol naopak z těla odvádí vodu.)

A protože občas bývá „jarní únava“, je dobré hodně koukat do denního světla, na oblohu. Pomáhá to při depkách - povzbuzuje nervový systém.

ANKETA

Jak jsi strávila noc, když ti na poslední chvíli vypadlo ubytování, s nímž jsi počítala?

Vlasta: Šla jsem na Hermes a zjistila jsem, že je havárie, tak nás nepustili. Byl tam jeden, ten mi řekl, ať jdu s ním do restaurace u Kotvy, že tam strávíme tu noc. Povídá mi, pojď, půjdeme si zahrát, já na to, nemám peníze. O mě dvě stovky, šli jsme hrát. Hráli jsme pět her on, pět já, on řekl: „Stroječku, dej babíně něco.“ Po hodině a půl jsme vyhráli 4,5 tisíce, tak jsme se rozdělili, já si koupila večeri, tak jsem tam zůstala do rána a pak jsem přes den jezdila tramvají a spala. Večer jsem zase šla na loď.

Helena: Většinou jsem běhala po centru, anebo jsem si šla zařádat do kontáku.

Helča: Chodila jsem po Praze a jezdila jsem tramvajemi.

Zuzka: Já jsem většinou bydlela po squatech, takže se mi to moc nestávalo, ale když se to stalo, tak jsem chodila po Praze, většinou jsem somrovala a někdy řárala, a když jsem chtěla, aby mi bylo teplejš, tak jsem jela pár stanic tramvaji, většinou dvacetdvojkou.

Lenka: Měla jsem spát u svého přítele, ale ten mě hrozně vypsychoval, tak jsem šla pryč, protože jsem tam nechtěla být, ale styděla jsem se jít domů nebo o tom říkat známým. Tak jsem chodila po Praze. Ale stejně jsem se pak nakonec většinou vracela k němu.

Růženka: To se mi stalo nedávno, 28. ledna, že mě nečekaně z ubytovny vyhodili, a neměla jsem kam jít, protože jsem s tím nepočítala. Do dvou jsem jezdila tramvajemi, a pak už v noci nechtěl brát. V té době jsem byla na Řepích, no tak jsem došla do nejbližšího non-stopu. Nevhodili mě, a tak jsem tam až do rána mohla být. A na druhý den mi snacha zavolala, že bych mohla být u nich, než si najdu nový bydlení.

Osmisměrka Bezdomovin

Hledejte slova, která tak či onak souvisejí s bezdomovectvím. Některá slova se mohou částečně v jednom směru překrývat. Po vyškrtání všech slov si ze zbylých písmen sestavíte tajenku. Hodně zábavy!

A P T A N M A K P A R B A T O H
Z O V S P Š K Ž R K E R U M C H
Y N S P O Y Á E O Č S U N A T S
L Í E O U N B N S I B U C H N A
Á V P S L D A Y T V N Y K R O Č
K T O T I Ě T N I A P Á E R Č D
H S N E Č T E I T L U P S R N E
Í L R L N I R V U S K Q O I Í K
Ž E Á Í Í Y K O C O Ě A S M L A
A T P T Ž N A N E D S M F I O Í
R Á U R I S P A C Á K P A E N C
D Ě Ľ B V K A K N A Č B O Z Y B
Á P I Á E C H A T I Č K A D E N
N E C H L Z P D O E C Á R P M N
O V E C V O M O D Ý K S T Ě D A
Z I M A K R A B I C E L I B O M

Nezaměstnanost
Pouliční živel (bez mezery)
Dětský domov (bez mezery)
Prostituce
Přátelství
Chatička
Lavička
Nádraží
Občanka
Násilí
Buchna
Postel
Azyláč
Spacák
Squat
Párno
Ulice
Tabák
Čorky
Chábr
Práce
OSPOD

Mobil
Batoh
Rum
Pes
Stan
Děti
Pomoc
Kamna
Deka
Kafe
Den
Kopaná
Krabice
Ženy
Sny
Noční
Zima
Baterka
Noviny
Litr

Marta

Chtěla bych vám napsat o sobě. Zůstala jsem na ulici, a tak mi nezbyvalo než spávat na ulici pod mosty, stromy. Snažila jsem se nějak žít. Chodila jsem po kontejnerech a vybírala, co by se dalo prodat, abych měla nějaké peníze na jídlo. Tak to trvalo dva roky a potom jsem se dozvěděla o noclehárně Armády spásy. Mohla jsem se tam najíst, vykoupat, vyprat si, ale hlavně jsem měla střechu nad hlavou. Ráno jsem musela noclehárnu opustit a večer jsem se zase mohla přijít vyspat. Tak jsem to vydržela ještě rok. Po roce jsem si tam vyřídila ubytování. Začalo to pro mě být úplně jiné. Mohla jsem si navařit a věnovat se svým zálibám, což byly úklidy, hodně jsem četla, luštila křížovky a odpočívala. Jednou přišly na Armádu spásy ženy z ASLIDA a ptaly se, kdo by chtěl mezi ně chodit, tak jsem se přihlásila. Tam jsem získala nový náhled na život. Dalo mi to moc. Hlavně jsem se necítila sama! Za to jim moc a moc děkuji! Také jednou přišly mezi ženy profesorky ze školy a ptaly

se, kdo by chtěl navštěvovat skupinu lidí – KRUH NADĚJE. I tam jsem se přihlásila a začala s nimi hrát divadlo. Vystupovali jsme v Praze, v Brně a na všelijakých akcích. S Kruhem naděje se scházíme každý týden a se ženami co čtrnáct dní. Dnes už jsem také členkou ASLIDA. To není jen o tom se scházet, hlavně chceme pomáhat ostatním lidem bez domova. Pro mě jsou to taky lidé, proto s nimi promlouvám a chci, aby také našli cestu, jak se zapojit do života. Hlavně, aby se snažili najít si bydlení a zapojili se do společnosti.

Jsem ráda, že můžu něco napsat do Bezdomovin a podělit se o svoje zkušenosti. Chci ještě jednou poděkovat všem, co mi poradili a pomohli – ASLIDU, Kruhu Naděje, Ženám. Cítím se mezi nimi moc dobře a vždy odcházím spokojená!

V současné době bydlim na ubytovně, kde mám klid a čas přemýšlet nad vším, co by se ještě dalo pro lidi bez domova udělat, jak jim pomoci, aby se také dostali na správnou cestu životem.

Ostravské představení žen na cestě hledá, kudy společně od násilí a bezdomovectví

V únoru se v Ostravě konala předpremiéra divadla, které navštívily ženy z azylových domů v rámci informační kampaně ŽENY NA CESTĚ. Smyslem kampaně je posílit ženy v obtížné životní situaci, které se setkaly s násilím, a podpořit je na cestě ke změně.

Příprava divadla trvala několik měsíců, pod vedením lektorek Kabinetu divadla utlačovaných z Brna. Na podzim odjela celá skupina žen-hereček s lektorkami a se svými dětmi na víkend na chatu na Dívčí Hrad, kde se věnovaly zkoušení a přípravám na představení. Jaké to tam bylo, vzpomíná Martina, jedna z hereček: „Moc a moc se mi tam líbilo! I moji malé Janičce. Potřebovala na čerstvý vzduch, viděla zvířata a taky byla moc ráda, že je s ostatními dětmi. Já jsem se tam seznámila i s jinými maminkami z azylových domů. Hrály jsme divadlo a bylo to super. Ráda bych se tam vrátila!“

Ženy sehrály příběh Moniky, inspirovaný skutečnými příběhy žen. Občas se děj na jevišti zastavil a do hry bylo vtaženo publikum. Diváci se tak mohli lépe vcítit do postavy Moniky a představit si jak se v danou chvíli asi cítí a co si myslí. Představení sklídilo velký úspěch a pozitivní ohlasy. První publikum tvořili lidé, kteří jsou klíčovými aktéry při řešení životní situace žen bez domova: sociální pracovníci, pracovníce ze státní správy, vedoucí krizového centra a pracovníci z některých neziskových organizací.

Informační kampaň Ženy na cestě je zaměřena především na další ženy, které mají podobnou zkušenost. Proto je tohle interaktivní představení žen putovní a další představení se odehrávají na azylových domech v Ostravě a na jaře také v Praze.

Tři otázky pro herečky:

Jak se vám hrálo poprvé před publikem?

Martina, Veronika, Martina V.: Skvěle, dobře, super!
Monika: Z reakcí publika mi tekly slzy, bylo to dojemné...

Co pro vás bylo na jevišti nejtěžší?

Martina: Pro mě asi nervozita...
Martina V.: Zapomněla jsem větu!
Veronika: Ze začátku jsem se nemohla zorientovat, ale rychle jsem se „chytila“.
Monika: Vrátily se mi špatné vzpomínky ze života.

Hrály jste skvěle a dobře to dopadlo! Jak se cítíte po takovém výkonu?

Martina, Veronika, Martina V.: Zvládli jsme to, jsme dobré! Těšíme se na další vystoupení a na novou scénku!
Monika: Mně se hlavně ulevilo.



Mirka

O Mildovi, staré paní, horní sousedě a mém kohoutkovi

Chodívala jsem většinou od rozcestí pěšky. Asi kilometr a půl po rovině a pak po rozbité asfaltce mezi poli do vrchu. Od vesnice k vesnici tam bylo blízko.

První stavení v malé víscce pod námi patřilo starému holubáři. Na jméno si už ani nepamatují. Tomu, kdo šel zrovna kolem, většinou pokynul na pozdrav. Potom ještě mávnul svým pomačkaným černým kloboukem. V tu chvíli bílí a pestrobarevní holubi vylétli vysoko nad stříšku holubníku, zamávali ještě křídly a zase se usadili zpět. Ten okamžik jsem milovala. Bylo to hezké.

Holubář pomalu scházel. Ztrácel paměť, hubnul, a poslední rok, co dožil, už to ani nebyl on. Po jeho smrti se tam usadil jeden zelinář. Měl ostré řeči a falešné oči. Ten starobylý holubník rozsekal sekyrou a spálil, aby se tam poštovní holubi už nevraceli.

Jak to na vsi bývá, chodívali k nám občas posedět různí sousedé. Téměř pravidelně k nám chodíval také „Starý Milda“. Milda by vcelku přívětivý, pokud se mu nepříhodilo něco, s čím nepočítal. Z mého pohledu byl hodný, někteří hoši z vesnice ale na něj hodní nebyli. Občas měl vlhké oči, že po něm někdo hodil kamenem.

Vzpomínám, že chodíval legračně ustrojený, ale to mu bylo vcelku jedno. Většinou jezdil na motorce. Jednou natíral rouru u kamen stříbřenkou, trochu mu zbylo, tak s tím vzal i tu motorku, ale dělal to trochu neplechlu.

Milda zkrátka dělal různé věci jinak, než bylo obvyklé. Ke mně byl vždy ochotný. Když jel do vrchu a viděl, že mám na zádech batoh a na ramenou tašky, zastavil, připsal je k sobě nebo k motorce a já jsem je pak měla za bránu našeho stavení. To bylo zajímavé, ale Milda byl vlastně většinu času něčím opásaný. U pasu nosil otvák na pivo.

Violka

Co znamená Klinika pro ženy bez domova?

Pražské Autonomní kulturní a sociální centrum Klinika určitě znáte, alespoň ze stránek Bezdomovin. Nedávno jsme se zamýšlely, jestli a jak je Klinika přínosná pro lidi bez domova. Tady je hned několik dobrých věcí:

relaxace, třeba v létě s knihou v tamní zahradě.

vzdělávání a poučení. Koná se zde spousta přednášek a diskusí, zdarma nebo za dobrovolný příspěvek. A tak i člověk, který nemá moc financí, má kam zajít.

zábava. Každý si občas potřebuje odfrknout, a na zábavách se platí a člověka bez domova tam pro jistotu leckdy ani nepustí. Sem může zajít kdokoli.

seznámení s novými lidmi, popovídání. Člověk z ulice se „normálních“ lidí většinou straní, bojí se jejich reakce. Zde může být bez problémů v jakékoliv společnosti.

v neposlední řadě je to připravovaná prádelna Jelen v laboru pro sociálně slabší lidi a lidi úplně bez domova. Prát si, když jste na ulici, totiž pořádně není kde.

Klinika je fajn a důležitá věc pro I pro lidi bez domova.

Zuzka a Helča

Tajenka: Pro všechny superhrdinčky bez domova

SNAD
ZNOVU
UPLÁCÁM TEBE
Z KOUSKU
MODRÉHO
NEBE,
Z HLÍNY
A Z HEDVÁBU
ZELENÉHO
KAŽDIČKÉHO
RÁNA PAK BUDEŠ
LIDEM
KOPCŮM
HOLUBŮM
ZASE
ZPÍVAT „Ó KRÁSO MÁ,
Ó KRÁSO MÁ“
TY KOHOUTKU MŮJ...

Violka

Bezdomoviny vydává Jako doma – Homelike, o. p. s., 2016

Kontakt: www.jakodoma.org, info@jakodoma.org

Do novin přispěly:

Marta a Mirka za ASLIDO; Zuzka, Helena, Karolína, Babička Růžovka, Viola, Helča, Jitka za Jako doma; In Iustitia; Krav Maga Global; T.

Grafiku a ilustrace udělala: Jitka Pročková

Texty přečetla a chyby opravila: Jitka Kolářová

Náklad: 1200 výtisků



Projekt podpořila Nadace Open Society Fund Praha z programu Dejme (že)nám šanci, který je financován z Norských fondů.

