



# MALÝ PRŮVODCE PO VELKÝCH NESNÁZÍCH

LEONA KUPČÍKOVÁ,  
IVA KEJVALOVÁ  
& KOLEKTIV



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*PhDr. Leona Kupčíková  
Ing. Iva Kejvalová  
a kolektiv autorů*

## **MALÝ PRŮVODCE PO VELKÝCH NESNÁZÍCH**

Vydal Ústav pro ekopolitiku, o.p.s.  
Kateřinská 26  
128 00 Praha 2  
[www.centrumfazole.cz](http://www.centrumfazole.cz)  
[www.ekopolitika.cz](http://www.ekopolitika.cz)

Redakce Mgr. Barbora Týcová  
Ilustrace Světlana Glaserová

Vydání první.  
Copyright © Ústav pro ekopolitiku, o. p. s.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ISBN 978-80-87099-09-4

<b>ÚVOD</b>	2	<b>MALÉ „VELKÉ“ RADY DO ŽIVOTA</b>	26
<b>PROJEKT OBČANSKÉ DOVEDNOSTI</b>	3	<b>Ing. Jan Jung</b>	27
<b>ROZHOVORY S LEKTORY PROJEKTU</b>	4	<b>Domácí násilí: Bezpečnostní plán útěku z domova</b>	
<b>Lída Lukášová a Jan Jung o domácím násilí:</b> Jednoho dne se člověk probudí uprostřed velkého problému	5	<b>Bc. Jana Hendrichová:</b> <b>Šikana ve škole: Jak ochránit své dítě</b>	29
<b>Jana Hendrichová o šikaně:</b> Tato generace bude mít buď štěstí, nebo v tom bude plavat	10	<b>Bc. Eva Kollerová</b> <b>Dluhová past: Jak uniknout z dluhové pasti</b>	32
<b>Eva Kollerová o dluzích:</b> Dluhy si na vás počkají	14	<b>Ing. Iva Kejvalová</b> <b>Odpovědný přístup k rodinným financím: Kroky před uzavřením smlouvy</b>	34
<b>Iva Kejvalová o rodinných financích:</b> Náš příjem bude vždy omezený, ale naše potřeby a tužby neomezené	18	<b>PhDr. Leona Kupčíková</b> <b>Odpovědné nakupování: Patero odpovědného nákupu</b>	36
<b>Leona Kupčíková o odpovědném nakupování:</b> Spotřebitelé mohou prostřednictvím nakupování přispět ke snižování chudoby na celém světě	21	<b>Mgr. Tomáš Gremlica</b> <b>Zapojování občanů do veřejného dění: Možné způsoby zapojování do veřejného dění</b>	38
<b>Tomáš Gremlica o udržitelném rozvoji, zapojování občanů do veřejného dění na Domažlicku:</b> Politici tady nejsou proto, aby dělali rozhodnutí za voliče, ale aby dělali rozhodnutí ve spolupráci s občany	23	<b>Mgr. Tomáš Gremlica</b> <b>Vztah k regionu a ke společenství v obci: Plzeňský kraj a Domažlicko v číslech</b>	40
		<b>KOMUNITNÍ CENTRUM FAZOLE A JEHO AKTIVITY</b>	42

Když jsme v roce 2009 zahajovali činnost Komunitního centra Fazole, bylo naší hlavní ambicí usnadňovat nezaměstnaným ženám na Domažlicku vstup na trh práce zejména prostřednictvím motivačních a rekvalifikačních kurzů. Velmi brzy jsme zjistili, že část našich klientek, které přišly s tím, že si chtějí najít práci, zároveň řeší velmi zásadní osobní, rodinné a finanční problémy – disharmonické partnerské vztahy, násilí v rodině, nesplácení dluhů atd. Uvědomili jsme si, že opravdu „všechno souvisí se vším“. Zjistili jsme, že pro lidi, kteří se nachází v osobní, rodinné či finanční krizi, je hledání práce velmi obtížné, protože velká část jejich energie, času a pozornosti je upřena k jejich problémům, ke kterým se navíc řada z nich staví spíše pasivně.

Z těchto důvodů jsme se rozhodli vytvořit projekt s názvem „Rozvoj občanských znalostí a dovedností žen na Domažlicku“, jehož účelem je ženy, které procházejí těžkým životním obdobím, „nastartovat“ k aktivnímu řešení těchto problémů. Věříme, že pokud se jim jejich problémy bude dařit řešit, začne se jim dařit i na trhu práce, neboť získají prostor a energii na zvyšování své pracovní kvalifikace.

Do projektu se ale zapojily i ženy, které vycházejí z tzv. dobrého rodinného prostředí a které zajímá dění okolo nich. Těm projekt umožňuje lépe pomoci či poradit někomu v obtížné situaci, což je mnohem přínosnější než jen přihlížet. Protože to, že se daný problém netýká přímo vás, neznamená, že se netýká někoho jiného z rodiny, přátel či sousedů.

Tato publikace má dvě části. V první vám představíme naše lektory, jejich práci a novinky z dané problematiky. Druhá část je zaměřena na praktické výstupy seminářů – návody či doporučení, jak se chovat (nejen) v krizových situacích.

Doufáme, že vás naše publikace zaujme a obohatí stejně, jako nás obohatil projekt samotný.

Pokud vás publikace osloví, nezapomeňte si přečíst i poslední kapitolu, která vás seznámí s činností Komunitního centra Fazole. Třeba to bude ten pravý impuls pro to, abyste zavítali do našeho centra a zapojili se do některého z našich projektů.

*Za projektový tým  
Martina Příbylová a Iva Kejvalová*

# PROJEKT OBČANSKÉ ZNALOSTI A DOVEDNOSTI ŽEN NA DOMAŽLICKU

Tato publikace vychází v rámci projektu „Rozvoj občanských znalostí a dovedností žen na Domažlicku“, jehož hlavním cílem bylo rozšířit ženám znalosti a dovednosti v oblasti pracovní, osobní i komunitní a pomoci jim vyřešit především osobní a finanční problémy, jež jim ztěžují vstup na trh práce.

Zájemkyně měly možnost absolvovat cyklus seminářů zaměřených na:

- domácí násilí a stalking,
- šikanu ve škole a na pracovišti,
- odpovědný přístup k financím,
- únik z dluhové pasti,
- udržitelný rozvoj,
- odpovědné nakupování,
- možnosti zapojování občanů do místního dění,
- rozvoj vztahu k regionu.

Po každém cyklu seminářů následovalo neformální setkání lektorů a účastnic projektu (tzv. Open Space), kde se diskutovalo o nejzajímavějších tématech. Ženy se rovněž zúčastnily soutěže, ve které si mohly ověřit své znalosti a zároveň vyhrát řadu zajímavých cen. Některé ceny, například kupony na masáže či pedikúru, darovaly do projektu bývalé klientky KC Fazole.

Při realizaci projektu jsme věnovali velkou pozornost především výběru vhodných lektorů. Hlavní podmínkou bylo, aby se jednalo o odborníky z organizací, které působí zejména na území Plzeňského kraje a danou problematiku se zabývají nejen teoreticky, ale přede-

vším prakticky. Tito lidé se znalostí regionu a bohatou praxí dokázali klientkám nejen zprostředkovat zajímavým způsobem základní informace o problematice, ale případně, po ukončení projektu, pomoci s řešením jejich problému. To bylo v případech, kdy se jednalo o domácí násilí, šikanu či dluhy, pro účastnice velmi přínosné. Lektori na druhé straně oceňovali otevřenost a komunikativnost většiny účastnic projektu.

Díky těmto faktorům byla atmosféra v průběhu celého projektu velmi pozitivní a o projekt byl ze strany klientek Komunitního centra Fazole velký zájem.

## **Základní informace o projektu:**

### **Hlavní koordinátor a příjemce dotace:**

Ústav pro ekopolitiku, o. p. s.

### **Realizace projektu:**

Komunitní centrum FAZOLE v Domažlicích provozované Ústavem pro ekopolitiku

### **Vedoucí projektu:**

Mgr. Martina Přibyllová

### **Koordinátorka projektu:**

Ing. Iva Kejvalová

### **Zdroj financování:**

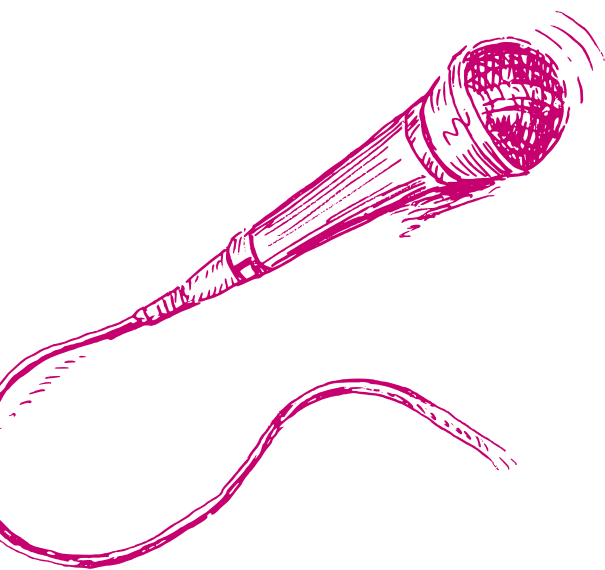
Evropský sociální fond a státní rozpočet ČR prostřednictvím Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost

### **Období realizace:**

1. 8. 2012 - 30. 10. 2013

### **Registrační číslo projektu:**

CZ.1.07/3.1.00/37.0230



# ROZHOVORY S LEKTORY PROJEKTU

Při realizaci tohoto projektu jsme měli šťastnou ruku při výběru lektorů. Jednalo se o pestrou skupinu lidí, kteří se pohybují v terénu, a které jejich práce baví a umí své nadšení a zaujetí zprostředkovat ostatním.

Tato kapitola obsahuje soubor rozhovorů, které vám přiblíží jednotlivá témata, projekt i osobnosti jednotlivých lektorů. Lektorů se ptala Leona Kupčíková a v jednom případě Iva Kejvalová.



*Lída Lukášová a Jan Jung  
o domácím násilí:*

## JEDNOHO DNE SE ČLO- VĚK PROBUDÍ UPRO- STŘED VELKÉHO PROBLÉMU

**Lída Lukášová** pochází z Plzně, kde žije celý život. Vystudovala Husitskou teologickou fakultu, obor Sociální vědy a etika. V době studií začala pracovat v Intervenčním centru na Diecézní charitě v Plzni a pracuje zde dodnes. Intervenční centrum Plzeňského kraje pomáhá lidem ohroženým domácím násilím. Lída se s nimi setkává v ambulanci, na telefonu, v pří-

padě potřeby za nimi vyjíždí do terénu. Jak říká, její práce spočívá v tom, pomáhat ohroženým lidem překonat stud a mluvit o sobě a své rodině, pomoci jim případnou radou a společně stanovit, co je možné dělat. Důležité je, jak říká, nabídnout svým klientům neodsuzující kontakt, respektovat je a plně je přijmout v jejich složité situaci.

Ve volném čase baví **Lídu Lukášovou** motorky, minulý rok si jednu koupila.

**Jan Jung** je vzděláním sociálně-kulturní antropolog. Během studií se zaměřoval zejména na dění v zahraničí, jeho cílem bylo jít pracovat do nějaké humanitární organizace. Od roku 2003 pracuje v plzeňské Diecézní charitě, v roce 2004 pomáhal otevřít krizové centrum, které pomáhá lidem zasaženým neštěstím a zajišťuje psychosociální krizovou pomoc při mimořádných událostech. Začal se zde mj. věnovat domácímu násilí, což je situace, která může podle něj potkat kohokoliv.

**Jana Junga** baví kromě práce nejvíc sport a zejména vše, co je spojené s horami. Každou volnou chvíli jezdí na Šumavu, v zimě na snowboard a lyže. Velmi rád se také své věnuje rodině.

**Kromě toho, že jste pracovníky Intervenčního centra, momentálně pracujete také jako lektoři Komunitního centra Fazole, kde vedete seminář zaměřený na domácí násilí a stalking. Co je náplní a cílem semináře?**

**Lída Lukášová (LL)** *Téma je domácí násilí a stalking. Šlo nám o to, seznámit účastnice s tím, co je domácí násilí, jak probíhá, co se s tím dá dělat - prostě obecná osvěta, protože o domácím násilí koluje hodně mýtů.*

**Vaše téma je dost citlivé a na vašich seminářích to občas vře. My jsme vás v podstatě „hodili na 5 hodin do vody“ - což je dost času na přednášku, ale málo času na to, abyste mohli řešit a vyřešit problémy žen, jež se semináře zúčastnily. Jak se vám s nimi za takových podmínek pracovalo? Jak jste to pojali?**

**LL** *Na začátku jsme měli úvodní kolečko, kdy jsme se účastnic ptali, jakou mají zkušenost s domácím násilím, ať už jako svědkyně nebo oběti. Na jednom cyklu nám tři z deseti žen řekly, že mají zkušenosti a u jedné další ženy se zdálo, že se jí to pravděpodobně taky týká. Pro nás bylo velmi cenné, že byly ochotné nést svoji kůži na trh a sdílet s námi tyto zážitky. Bylo to ale přínosné i pro ostatní ve skupině, protože domácí násilí je velmi intimní téma.*

**Jan Jung (JJ)** *Nás všeobecně pokaždé překvapí, jaké je povědomí o domácím násilí. Každý zhruba ví, co to je, ale splývá to i s dalšími formami násilí, které mohou být v rodině a přesto nejsou domácím násilím. Pro nás je tedy nejtěžší, vysvětlit rozdíl mezi domácím násilím a jiným typem násilí v rodině - například týráním dětí. Pro klientky je dobré, když vidí tyto rozdíly a umí rozlišovat. Domácí násilí je ošetřeno legislativně.*

*Považuji za důležité, aby v hodinách probíhaly interaktivní věci. Pouštěli jsme například klientkám video s výpověďmi žen, které se staly oběťmi domácího násilí.*

**Klientkám se video velmi líbilo. Jak jste s ním pracovali?**

**JJ** *Nejdřív byl úvod – teorie. Až poté jsme účastnicím pustili video, aby názorně viděly výpověď oběti, která nese všechny znaky domácího násilí. Na videu jsou dobře vidět psychologické důsledky domácího násilí - oběť toto chování omlouvá, hledá vinu v sobě. Po přítomných jsme chtěli, aby se na tyto aspekty zaměřily, zapsaly si je a potom jsme o tom diskutovali.*

**Váš seminář patřil k těm, ve kterých účastnice často projevují různé silné emoce. Například na prvním semináři se sešly ženy, které si zažily domácí násilí a vyřešily svoji situaci, ženy, které aktuálně řešily domácí násilí i ženy, které nerozuměly tomu, jak si někdo něco takového může nechat líbit. Jak se vám s tak různorodou skupinou pracovalo?**

**JJ** *To bylo zajímavé. Účastnice, které si domácím násilím prošly, ho řešily různě - jedna velmi racionálně přes terapii, druhá nikoli odbornou, ale spíše svojí vlastní přirozenou cestou. To dodalo skupině energii a občas vznikaly konfrontace. Některé ženy říkaly, že by to v životě nedovolily. Ale ve skutečnosti je to tak, že domácí násilí vchází pomalu a postupně vzrůstá, takže se jednoho dne člověk probudí uprostřed velkého problému.*

**Jaká témata účastnice nejvíc zajímala?**

**LL** *Obecně se lidé se často ptají, proč oběti zůstávají s násilníkem. Tomu lidé nedokážou přijít na kloub.*

**Co jim na to říkáte? Proč lidé zůstávají v poněkud ohrožujících podmínkách?**



**LL** Hlavním úskalím domácího násilí je, že pozvolna narůstá, nepřichází náhle. Můžeme si to ukázat na příkladu žaby v hrnci. Když hodíte žabu do horké vody, okamžitě vyskočí, pokud ji dáte do studené vody a budete ji pomalu ohřívat, tak si nevšimne, že voda najednou vaří. Stejně tak je to u domácího násilí. Pokud vám dá partner druhý den facku, okamžitě odejdete. Ale pokud se domácí násilí stupňuje zvolna, trvá dlouho, než si uvědomíte, že je to opravdu problém.

**Člověk si asi postupně na různé věci zvykne, navíc v dlouhodobém vztahu může řešit i ekonomickou provázanost s partnerem, a pokud jsou zde děti, tak je asi těžké udělat rázný konec?**

**LL** Ano, je tady více faktorů - fyzický, psychický, sociální... Nebezpečné je, když je oběť izolovaná od rodiny a přátel nebo finanční závislost, když žena nechodí do práce a je doma s dětmi. Izolovaná je pak vlastně ve všech oblastech.

**Je pro ženy přelomové, když násilník sáhne na děti nebo když třeba starší děti řeknou mámě, že by se měla rozvést? Láme se to v tomto okamžiku?**

**LL** To opravdu nevím, nevypozorovala jsem, kdy dochází ke zlomům. Co se týče dětí, ano - někdy se stane, že děti dorostou do věku a řeknou: mami, seber se a pojďme pryč. To se může stát. Anebo se stane, že dítě přejme chování otce (pokud se tedy bavíme o situaci, kde je násilník muž). Najednou maminka vidí, že její čtyřletý syn na ni aplikuje chování svého otce a to ji vyděsí a začne situaci řešit. Anebo taky ne.

**Část dotazů, které na vás směřují, jsou zaměřeny na to, jak poznat násilníka. To není úplně součástí vaší profese, přesto můžete mi k tomu něco říct?**

**LL** My se vlastně s násilníky nesetkáváme. Máme informace od žen, jak domácí násilí probíhá, ale prevenci neřešíme.

**JJ** Jedna věc je poznat domácí násilí v tu chvíli, kdy probíhá. Ale lidé se zajímají o to, jak tomu předejít, jak poznat, zda člověk, s kterým chci žít, má sklony k násilí? Samozřejmě jsou určité osobnostní rysy, podle kterých můžeme poznat, že jde o problematického partnera - je majetnický, má rád moc a kontrolu, rozhoduje o všem sám, je nepřiměřeně žárlivý. Ale když ten člověk půjde po ulici, tak to nepoznáte a samotné násilí vzniká až v rámci vztahu, konsekvencí nějakých událostí. Lidé spolu nějakou dobu žijí a postupně vlivem různých okolností vznikne nepochopitelný poměr, kdy se partner začne chovat jinak. Ale předem se to poznat nedá.

**Bylo na tomto projektu něco přínosného i pro vás a vaši práci v terénu?**

**JJ** Pro mě bylo velmi zajímavé potkat se s lidmi v jiné roli než intervent - klientka. Tady jsme sbírali poznatky z druhé strany, dostávali zpětnou vazbu a zjišťovali, jak veřejnost vnímá problematiku domácího násilí - často i zkrlesleně. Všechny tyto poznatky využijeme pro informační kampaně a osvětu. Taky mě překvapilo, kolik lidí bylo ochotno o domácím násilí ve skupině mluvit.

**Nás taky překvapilo, že se lidé, kteří třeba tyto problémy nechtěli řešit s psychology, otevřeli na těchto seminářích. Podpora skupiny byla velmi silná a lidé začali o svých problémech mluvit.**

**JJ** Ano, zejména v první skupině byla mezi účastnicemi velká důvěra a také tady byla důvěra v nás, že jim dokážeme poradit.

**LL** V prvním cyklu seminářů jsme měli dvě účastnice, které si prošly domácím násilím. Problém vyřešily a sdílely ho s námi, což bylo pro všechny, včetně nás lektorů, velmi přínosné a zvýšilo to důvěru ve skupinu. Druhý cyklus seminářů byl trochu jiný. Měli jsme klientky z azylových domů a ženy z normálně fungujících rodin a já jsem měla strach, jak budou spolu

fungovat. Ale skupina byla soudržná a atmosféra velmi dobrá.

**Myslíte, že by se měla zvyšovat gramotnost v této oblasti? Že by se mělo o domácím násilí učit například na školách?**

JJ Nemyslím, že by se přímo na školách mělo učit o domácím násilí, ale určitá osvěta o tom, co je a co není normální - a domácí násilí není normální - by měla být.

LL Myslím si, že gramotnost v této oblasti, přestože nijak dramaticky, roste. I když i zde budou stále lidé, kteří budou mít informace o domácím násilí a nepochopí ho. Ale to je celkově o určitém přenastavení společnosti. Od roku 2007, kdy je domácí násilí právně ošetřeno, se zlepšuje i přístup policie.

**Ráda bych se vás zeptala na některé mýty ohledně domácího násilí. Mě osobně překvapilo, že domácí násilí je poměrně striktně formulováno a nepatří sem například italské domácnosti nebo partnerské rvačky. Jak to vlastně je?**

LL Domácí násilí je mimo jiné jasně vymezeno jako násilí jedné osoby vůči druhé. Nepatří sem tedy italské domácnosti, zahrnující dynamické i patologické vztahy. U domácího násilí se násilník a oběť ve svých rolích nestřídají.

**Další mýty se podle mě vztahují k tomu, jak vypadá „klasická“ oběť domácího násilí a „klasický“ násilník. Někdy vzniká dojem, že násilí se dopouští zejména lidé ze sociálně slabších vrstev nebo lidé s nižším vzděláním.**

LL Samozřejmě ano, tato skupina tam figuruje taky, ale fenomén násilí je podivným fenoménem, který jde napříč. Z praxe můžu říct, že násilí se dopouštěli manažeři velkých firem, vysokoškolský profesor... Nezáleží na vzdělání ani na věku. Často se stává, že násilníci mají tzv. dvojí tvář, na veřejnosti milující manžel, vzorný otec, dobrý ka-

marád a nikdo tomu nevěří. Stejně jako oběti nejsou jenom chudinky, které obrazně neumějí do pěti počítat ani maminky, které jsou doma s dětmi. Setkali jsme se s vysoko postavenými ženami, které jsou úspěšné v práci, ale o to horší je pro ně s tímto problémem vyjít na světlo a přiznat ho. Navíc se může stát, že si lidé v okolí o takové ženě myslí, že násilí nějak vyvolává nebo si za něj může sama. Klasický mýtus, že násilník je nezaměstnaný alkoholik a oběť chudinka se základním vzděláním a 6 dětmi, nefunguje.

**Můžete mi říct něco o domácím násilí na mužích? To je fenomén, o kterém se zatím příliš nemluví.**

JJ Dost často klientky překvapí, že oběťmi domácího násilí jsou i muži.

**Může to být způsobeno tím, že ženy jsou většinou fyzicky slabší, a pokud to v extrémních případech neskončí vraždou partnera, tak mnohdy facka od ženy není vnímána jako násilí, kdežto silná facka od muže je vnímána jako domácí násilí?**

JJ U domácího násilí není intenzita důležitá, násilí je to tak nebo tak a pokud jsou zde další charakteristické znaky, mluvíme o domácím násilí. Největší rozdíl mezi násilím páchaným na ženách a násilím páchaným na mužích je ten, že muži, pokud jsou v roli oběti, o tomto nehovoří. Je pro ně poputné, že je partnerka týrá. Další rozdíl je ve způsobu. Násilí páchané na mužích nebyvá často fyzického charakteru, je spíše psychické - ponižování, kontroly, naschvály - dělání věcí, které nemá rád, útoky na sebevědomí. Popřípadě může být ekonomického charakteru - kontrola financí, omezení přístupu k financím, vyhrožování útokem.

**Řešili jste ve vašem Intervenčním centru takové případy?**

JJ Když se zaměříme pouze na vztahy partnerské a opomineme-li násilí páchané na seniorech, kdy jsou muži oběťmi často, řešíme ročně do 10

*případů násilí na mužích. Muži se k nám chodí poradit, zda to je či není domácí násilí a co s tím můžou dělat.*

**Další fenomén související s domácím násilím je ten, že se podle mínění některých jedná o soukromou věc dvou osob a proto třeba na týrání neupozorní.**

*JJ Ano, my si všichni hlídáme svůj píseček a moc nás nezajímá, co dělají sousedi. Pokud slyším, že se u sousedů něco děje, měl bych zazvonit a zeptat se, co se děje, a ne dělat, že nic. Nic nedělat je horší než něco udělat.*

**Jaká je spolupráce s policií a jak se během let, kdy jste v oboru, vyvíjí?**

*JJ Do roku 2007 nebyla tato problematika legislativně ošetřena. Policie nám sice pomáhala, ale měli omezenou možnost a nemohli vykázat násilníka. Pokud oběť jeden den podala trestní oznámení a druhý den ho stáhla, nikdo s tím nic nenadělal. V roce 2007 změnili zákon a tím se ochrana zvýšila. Trestní oznámení se nedá stáhnout, policie může vykázat násilníka i přes nesouhlas ohroženého například poté, co pomoc přivolají třeba sousedé a oběť o to moc nestála.*

**Co se stane, když se oběť a násilník usmíří a oběť se v době trvání "vykázání partnera z domova" rozhodne násilnického partnera pustit do domu? Hrozí jim za to něco?**

*JJ Oba dva se dopouští nezákonného jednání. Porušení zákazu je chápáno jako maření úředního rozhodnutí, které může vést k dalšímu stíhání a tudíž k dalším problémům.*

**Honzo, vy jste muž a věnujete se problematice domácího násilí, která se z velké části týká žen. Jaká z toho plynou pozitivita či negativita?**

*JJ To, že jsem muž a pracuji s domácím násilím, má dva aspekty: jeden je ten, že některé ženy s tím mají problém. V tom případě si vyžádají ženu, ale to se stává málo. Spíš ženy přijdou a jsou překvapeny, že muž řeší domácí násilí. Když se bavíme, tak zjistí, že to není rozdělené tak, že všechny ženské drží spolu a všichni mužští drží spolu. Naopak vidí, že i chlap tvrdí, že to, co se jim děje doma, není normální. Pomáhá jim v tom, že i jiní chlapi se na to koukají tak, že domácí násilí se nedá tolerovat.*

**A pokud týrané ženě potvrdil muž, že násilí není v pořádku, možná to má větší váhu i pro okolí, které třeba vnímá násilníka jako sympatickou osobu?**

*JJ Domácí násilí bylo před deseti a více lety vnímáno jako "feministické téma", ale teď je to nastoleno tak, že je to celospolečenské téma.*

**Váš vzkaz pro čtenářky či čtenáře této publikace?**

*JJ Každý se může s domácím násilím setkat, buď jako oběť anebo tou obětí můžou být jejich kamarádi, sousedi, příbuzní. Vzkaz je, ať se lidé nebojí nabídnout pomoc.*



*Jana Hendrichová o šikaně:*

## TATO GENERACE BUDE MÍT BUĎ ŠTĚSTÍ, NEBO V TOM BUDE PLAVAT

**Jana Hendrichová** studovala gymnázium a už tehdy si uvědomila, že by ji bavila práce s lidmi, nejvíce s dětmi. Poté studovala speciální pedagogiku, absolvovala kurz lektorských dovedností a následně nastoupila v domácké pedagogické poradně, kde se začala věnovat problematice šikany.

O sobě **Jana Hendrichová** říká, že ji zajímá její práce. Je prý až podezřelá, jak dlouho ji baví. Ráda také tráví čas doma s přítelem, když nemusí nic dělat. Chodí do lesa a občas je pedant na pořádek.

**Můžete mi říct něco o vašem semináři?**

**Jana Hendrichová:** *Obsahem mého semináře byla šikana na pracovišti a ve škole. Mým cílem bylo zprostředkovat vzhled do problematiky - fenoménu šikany a probrat mýty kolem ní, kterých je hodně. Chci, aby účastnice semináře, pokud se setkají s šikanou, věděly, jak ji řešit. Hlavně chci upozornit na rizika nicnedělání a pasivního přístupu k problému.*

**Co účastnice nejvíc zajímalo?**

*Mám za sebou výuku ve dvou skupinách a každá skupina směřovala jinam. V první bylo hodně maminek, takže se prostor věnoval tomu, jak po-*

znám, že je moje dítě v nepohodě ve škole. Zajímalo je, jak děti mohou podpořit, aby byly v kolektivu funkční a nestaly se obětí šikany. V druhém semináři byla spíše atmosféra skepse. V této skupině měla většina žen odrostlé děti a měly tu a tam zkušenosti se školními problémy, které zaváněly šikanou. Většinou narazily na obranu pedagoga a celá věc sklouzla do modu "nedá se nic dělat", "rodič je malej pán" atd.

### **Takže převládal pasivní přístup?**

To ne. Ony se to nejprve snažily řešit, ale po prvním neúspěchu nebo silné negativní reakci to vzdaly. Řada těch příhod vyzněla i dost dramaticky. Byla znát spíše skepse a převládal názor, že by to děti měly nějak vydržet.

### **Ale to není váš názor?**

Můj názor je, že dítě je ve školním systému odevzdané a rodiče by měli spolupracovat s pedagogem na tom, aby se dítě mělo ve třídě v rámci možností co nejlíp, aby se cítilo v bezpečí a mohlo se naplno věnovat učení. Protože kdo jiný mu pomůže než rodiče a učitelé?

### **Jedna z cest je, aby se rodiče obrátili na pedagogicko-psychologickou poradnu?**

To je řešení až na třetí nebo čtvrté úrovni. V první řadě by měli rodiče sebrat odvahu a zkusit to řešit s třídním učitelem, protože on zná dítě a situaci ve třídě nejlépe. S účastnicemi jsme probíraly strategii, jak vést rozhovor s učitelem a pojmenovaly jsme řadu rizikových jevů – např. obviňování ve velkých emocích, vidění problému černobíle. Je to pro ně tenký led. V první řadě je tedy třeba obrátit se na třídního učitele, dále je v každé škole výchovný poradce, školní metodik prevence a lidé z vedení školy. To vše jsou osoby znalé školního prostředí, se kterými by rodiče mohli řešit problémy dítěte. Poradna přichází na řadu jako parták pro rodiče až poté, a to hlavně proto, že by řešení mohlo být hodně zdlouhavé. Než se rodič objedná do poradny a proběhne

konzultace, než poradna osloví školu - přičemž poradna není represivní orgán, takže nemůže někoho cepovat se zdviženým prstem "slyšeli jsme o vás...". Musíme doufat, že škola bude vůči nám vstřícná.

### **Co dělat, když se ocitneme na druhé straně barikády, když se dozvíme, že naše dítě s kamarády šikanuje jiné děti?**

To samozřejmě může být pro rodiče těžká informace. Asi nikdo není rád, když se o jeho dítěti říká, že ubližuje jiným. Může zde proběhnout fáze "popírání problému", ale to se potom odrazí na řešení. V těchto případech se postupuje tak, že informace od školy "zjistili jsme, že vaše dítě ubližuje někomu jinému, chová se negativně", by měla být sdělena profesionálně a určitě ne po telefonu. Rodič by neměl být obviňován, ale měl by být požádán o spolupráci na změně chování dítěte. Školy prosazující ráznější řešení pak v případě, že rodič nechce spolupracovat a odmítá, že se jeho dítě chová negativně, zapojí do řešení další instituce. Ty mohou nařídit rodičům, aby navštívili odborníka a dítěti je doporučena odborná péče, kde se pracuje s jeho agresivitou a sociálním chováním. Protože většina dětí, která se projevuje agresivně nebo ubližuje, je sama v nepohodě. I rodiče by měli být zapojeni do procesu nápravy, ovšem proto tady více méně chybí instituce. Rodič tedy musí docházet na sociálku nebo do poradny, kde jsou dlouhé čekací doby. Pokud se celá situace vyhrotila, dítěti je nařízena odborná ambulantní péče nebo pobyt. Myslím si, že pracovat na změně chování dítěte je pro rodiče výzva, aby sami zjistili, jak je to u nich samotných.

### **Takže ideální řešení je, když se zapojí rodiče z obou stran?**

Stoprocentně. Když se mapuje situace, pedagog často zjistí, že rodinné zázemí dětí, které šikanují a často i těch, které jsou šikanovány, je aktuálně ve špatném stavu.



**Zvládl jste se na semináři věnovat i šikaně na pracovišti? Nezabrala vám šikana ve škole veškerý čas?**

*Téma školní šikany jsme probíraly hodně podrobně, ale mluvily jsme i o šikaně na pracovišti. Probíraly jsme příběhy žen, kterým někdo na pracovišti znepríjemňoval práci, ale nikdo to v té době nenazýval šikanou neboli mobbingem. Jedna z účastnic semináře měla problémy i s diskriminací, takže jsme řešily, jak na takové věci reagovat a na jaké instituce se obrátit.*

**Jaké interaktivní prvky jste zařadila do vaší výuky?**

*Snažila jsem se mít pravidelný kontakt se všemi účastnicemi v rámci semináře. Ženy v průběhu semináře jsem oslovovala jménem, ptala jsem se jich, poskytovala zpětnou vazbu mezi účastnicemi. Když někdo něco řekl, poprosila jsem o reakci ostatní atd.*

**Jak se vám s nimi pracovalo?**

*Každý člověk je jiný, aktivita se mění v průběhu témat, někdo je třeba sdílný až po semináři. U některých lidí byla hodně znát obava ze sebe prezentace a někdo se naopak prezentoval rád až na úkor ostatních, ale rozhodně byla bezvadná atmosféra. Kdo chtěl, dostal prostor, kdo nechtěl, byl podpořen.*

**Násilí, šikana, dluhy - to jsou témata, která jsme pouze otevřeli, ale neměli jsme čas probrat je podrobně. Takže účastnice případně směřujeme dál, kde jim je poskytnuta individuální pomoc. Proto se ptám, jestli si myslíte, že i tohle "otvírání" témat a problémů má pozitivní význam?**

*Samozřejmě, že tyhle semináře slouží především jako vhled do tématu a pokud se ženy tomu chtějí věnovat dál, musí se aktivně snažit. Pro mě byla užitečná zkušenost s touto cílovou skupinou. Protože se hodně pohybuju ve školním*

*prostředí, jsem nejvíc v kontaktu s dětmi a pedagogy.*

**Co se vám na projektu líbilo?**

*Bezvadné je sdílení zkušeností. Všichni to brali opravdu zodpovědně. Bylo pro ně dobré, že se setkali s lidmi, kteří chtěli znát jejich názor, rozvíjeli své sociální dovednosti a to je určitě dobrý start do práce. Líbilo se mi, že se lidé sejdou, cítí se užiteční. To je dobře, protože u řady z nich vidím sebepodceňování a malou důvěru v sebe samé.*

**Chci se zeptat na další fenomén - internet a Facebook. Děti od toho samozřejmě nelze izolovat, ale někdy mi přijde, že rodiče možná toto nebezpečí podceňují. Jaký je váš názor?**

*Máte pravdu, je x rodičů, kteří se sami v on-line světě pohybují rizikově, takže od nich v podstatě nemůžeme chtít, aby nějakým způsobem chránili své děti. Myslím si, že je to spíše úloha školy. Poslední dobou se uvažuje o tom, že tak jako se učí finanční gramotnost či ekologická výchova, mělo by být povinně ošetřeno i téma bezpečného používání internetu. Potom může nastat doba, kdy děti budou toto zprostředkovávat svým rodičům, ale teď je tady propast. Nejsou účinné cesty, jak informovat rodiče, takže tato generace bude silně v ohrožení.*

**Co je pro děti největší riziko na internetu?**

*Určitě sdělování informací, které se můžou obrátit proti nim. Mluví se o úchylácích na internetu a nebezpečných lidech, ale největší nebezpečí je v tom, že dítě má minimální rozlišovací schopnosti v tom, co lze poskytnout za informace ve veřejném prostoru a co ne.*

**Jsou známy i případy ze zahraničí, kdy děti na základě šikany, která probíhala přes internet, spáchaly sebevraždu. Děti asi špatně nesou to zesměšnění přes sociální sítě a další stránky?**

*To je jeden z rozdílů mezi šikanou a kyberšikanou. Svědkem šikany bývají spolužáci, děti z party nebo sousedství, ale v momentě, kdy se vyvěsí hanlivé nebo ponižující video třeba na YouTube, najednou je toho svědkem velmi mnoho uživatelů. A pro děti je opravdu nápor, když vidí své ponižení nebo ztrapnění před velkým množstvím diváků. To je jedna z věcí, které může řešit škola. Například používání mobilu, nahrávání videa a focení ve školním prostředí by, myslím, mělo být ošetřeno. Jsou školy, kde jsou například vymezeny zóny, kde se smějí používat mobily a jinde ne. Protože v okamžiku, kdy video na internetu nasdílí řada uživatelů, nedá se s tím již nic dělat.*

**Je pravda, že dnešní děti prostě chtějí mít mobil, tablet s připojením na internet a profil na Facebooku.**

*Já se jim nedivím. Je to v podstatě vzrušující, najednou se člověk dostane z domova, kam chce a potřebuje, komunikuje s lidmi, hledá si informace. Ale chybí tady nástroj, jak dětem vysvětlit, stejně jako v dopravní výchově, jaká jsou pravidla. Jedna z cest by byla vzdělávat v tomto směru rovnou studenty pedagogických fakult, ale to jsme hodně v budoucnosti. Teď aktuálně vyrůstá generace, která v tom, pokud nemají osvědčené rodiče nebo štěstí, bude hodně plavat.*

**Máte nějaký vzkaz pro čtenáře?**

Mějte se fajn.



*Eva Kollerová o dluhách:*

## DLUHY SI NA VÁS POČKAJÍ

**Eva Kollerová** pochází z Horšovského Týna. Vystudovala sociálně-ekonomickou fakultu v Ústí nad Labem. Již čtvrtým rokem pracuje jako dluhový poradce v Člověku v tísní. K této práci se dostala přes inzerát. Když jsem nastoupila, říká, dluhový poradce byla nová služba, která se rozvíjela. Bylo třeba navázat spolupráci s místními státními institucemi i neziskovými organizacemi, které na Domažlicku působí. Tak se dostala i ke Komunitnímu centru Fazole, jehož klientkám dnes pomáhá s finančními problémy.

Pro **Evu Kollerovou** je práce koníčkem. Ráda také cestuje, je vášnivá čtenářka a posledních pár let se věnuje pěstování sukulentů.

**Můžete mi přiblížit váš seminář? Co bylo vaším cílem? Co jste chtěla účastnicím předat?**

**Eva Kollerová** *Moje téma se jmenovalo Jak z dluhové pasti - byla to tedy otázka financí obecně, zadlužování, jak se vyhnout předlužení atd. Času bylo málo, o těchto tématech by se dalo klidně diskutovat několik dní. V rámci semináře jsem účastnicím předala své odborné znalosti i praktické zkušenosti. Chtěla jim ukázat, co se stane, když... když se bezhlavě zadlužíte, když si nepřečtete smlouvu, když podepíšete něco, co byste podepsat neměli, když se nezeptáte na to, co potřebujete vědět. Jaké to má důsledky jsem ukázala vždy na konkrétních případech mých klientů. Někdy ty příběhy dopadly dobře, někdy špatně. Doufám, že si účastnice vzaly to, co je pro ně důležité a budou se tím*



řídít. Protože dnes se velmi snadno dostanete do dluhové pasti. Je až zarážející, jak je to snadné.

### **Jaká témata ženy, které se účastnily seminářů, nejvíc zajímala?**

Ta témata jsou víceméně pořád stejná, lidi pálí to, v čem žijí. Tedy otázka dědictví - přijmout nebo nepřijmout, otázka ručitelství v rámci rodiny nebo přátel. Dřív byla taková finanční výpomoc běžná, dnes je to obrovské riziko. Dále je zajímavá změna dodavatelů - energie, plynu nebo mobilních operátorů. A samozřejmě půjčky - kde si půjčit, kdy si nepůjčovat, na co si půjčovat, na co si rozhodně nepůjčovat a jak řešit, když to nejde splácet.

### **Od koordinátorky projektu vím, že vaše semináře probíhaly dost bouřlivě... Jak jste vnímala tu atmosféru?**

Samozřejmě otázka financí je velice citlivé téma. Když za mnou někdo přijde jako za dluhovou poradkyní, klientům na prvních konzultacích říkám, že rozumím, že otázka financí je velice osobní a citlivá věc. Přirovnám to k tomu, jako bych vám koukala do talíře, nakukovala do ložnice. Je to opravdu velmi soukromé téma, které je pro mnoho lidí i bolestné, když jim něco nevychází. Tady na seminářích to nebylo jednoduché - představila jsem téma odborně a potom uváděla příklady. U některých přítomných došlo k projekci - to, o čem jsem mluvila, se buď stalo jim, jejich rodinným příslušníkům nebo přátelům. A tak samozřejmě došlo i k tomu, že když některá z žen slyšela "svůj" příběh, a slyšela, že její postup byl špatný, reakcí byla lítost, zloba... Stalo se, že frustrace, že člověk nalít a udělal chybu, aniž by si to uvědomil, se obrátila proti mně v tom smyslu, že se lidé ptali: „Proč mi to někdo neřekl? Kde jste byla? Jak to, že o vás vůbec nevím?“. Na to je obtížné reagovat, ale dá se to řešit. Nabídla jsem na sebe kontakt a možnost řešit to dále individuálně. Tedy to, co se řešit dá. Věci, které se nedají řešit, jsou ztracené. V těch případech minimálně poskytnu infor-

maci, že to bylo špatně a co dělat, aby se to neopakovalo.

### **Překvapilo vás něco na seminářích?**

Překvapily mě dvě naprosto rozdílné věci. Jednak informovanost v některých oblastech - zažila jsem tady paní, která se velmi dobře orientovala. To jsem byla překvapena mile. Bohužel nemile jsem byla překvapena, že v několika případech ženy neměly ani ty nejjzákladnější znalosti - ani o úrocích z prodlení, kolik si půjčím, kolik vrátím, kam se obrátit, když nezvládám splácet. Bohužel se k tomu někteří staví stylem "nechám to být, ono to nějak dopadne". Z toho plynou velké problémy.

### **Měly jste na semináři čas na diskuse a probírání praktických otázek?**

Mluvit odborně 4 hodiny v kuse by bylo pro všechny náročné. Snažila jsem se každý tematický blok proložit praxí, například ukázat, jak vypadají jednotlivé dokumenty. Účastnice viděly, jak vypadá platební doložka, smlouvy, doklady atd. Diskutovaly jsme o tom, co který papír znamená, co se stane, když ho zahodí do koše, co se stane, když reagují...

### **Co vám přišlo na tomto projektu přínosné?**

Myslím, že je to celé dobrý nápad. Finance by měly mít místo v podobných organizacích například v rámci motivačních kurzů. I krátký seminář může mnoha lidem pomoci, aby začali svoje problémy řešit. Na Domažlicku je navíc spousta lidí bez práce a nemá jinou aktivitu, než jít jednou za dva měsíce na Úřad práce. Nemají možnost uplatnění. Tady se můžou zaktivizovat, rozšířit znalosti, vědomosti a získat nové kontakty. Můžou si tady najít i přátele. Je to lepší než pasivní čekání a sezení doma, které ničí psychiku.

### **Vraťme se k tématu zadlužování. Jak vnímáte finanční gramotnost v České republice?**

*Když to vezmu hodně obecně - finanční gramotnost je v České republice mizivá. Kdybych měla říct, jaké procento lidí opravdu rozumí financím, je to snad 1 %. V posledních letech se rozbíhá výuka finanční gramotnosti na školách, konají se akce pro seniory, kteří jsou velmi ohroženou skupinou, probíhají kurzy na úřadech práce atd. Ještě ze socialismu jsou někteří lidé zvyklí na to, že za všechno ručí stát, ale tak to teď není. Dopady tohoto přežitku budou u nás ve srovnání s jinými evropskými zeměmi katastrofální. Bohužel nepomáhá ani prohlášení politiků o tom, že jsme málo zadlužení. Ano, jsme málo zadlužení, ale naše tempo zadlužování roste 3 krát až 4 krát rychleji než jinde v Evropě.*

**Někdy mě zaráží, že i když třeba člověk nějakou nebankovní půjčku splácí se zpožděním nebo jinými problémy, tak mu ta firma stejně klidně nabídne další půjčku. Jak se díváte na tenhle přístup?**

*Politika se v průběhu půjčování mění. Je třeba rozlišit bankovní a nebankovní sektor. V současnosti je bankovní sektor velmi opatrný na půjčky, a to nejen na hypotéky. Nicméně okolo roku 2000, kdy se rozjžděl byznys s půjčkami, to opravdu byla velká divočina. Firmám bylo jedno, jestli je to maminka na mateřské, pracující, senior nebo člověk bez práce. Půjčovalo se, jelikož v té době žádná prokazatelná zadluženost nebyla, nebyla ani žádná finanční historie těch lidí. Bez problému vám půjčili půl milionu a nezajímalo je finanční zajištění. Dnes je samozřejmě situace jiná a vše se víc hlídá. Nicméně pořád existují firmy v nebankovním sektoru, které půjčují téměř každému, i když vědí, že ti lidé to nejsou schopni platit. Tady se pohybujeme na hranici lichvy a trestní odpovědnosti za půjčování předluženým lidem. Tomu navíc pořád nahrávají nedostatečné legislativní změny, legislativa víc chrání věřitele než dlužníky a nahrává proti straně.*

**Vy jste se zmínila, že jsou případy, kdy lidem nelze pomoc. Tohle nechápu a vrtá mi to hla-**

**vou. Co s těmi lidmi, kterým se nedá pomoc, bude?**

*Ano, spousta lidí se mě ptá, co bude s těmi tzv. předluženými nebo trvale zadluženými lidmi, ať už se do toho dostali vlastní vinou nebo shodou nešťastných okolností. Je to opravdu velký problém vzhledem k tomu, že když to vezmu odzadu, sociální politika státu je velmi slabá a do budoucna to tak zůstane. Ten mechanismus se snaží posunovat k tomu, že se člověk o sebe musí postarat sám - sociální výdaje se slučují, škrtají - stát od toho dává ruce pryč. To znamená, že lidé ve středním věku, kteří se o sebe nepostarají, nebo se o ně nepostará rodina, a kteří budou la-vírovat na hranici chudoby, bude přibývat. Budou skupiny obyvatel, které budou třeba i po celý život závislé na pomoci neziskových organizací a budou spíše přežívat než žít. Situaci známe z Anglie a Ameriky. Dopad na společnost bude takový, že sociální nůžky se mnohem víc rozevrou. Trvale zadlužení lidé se budou pohybovat v šedé ekonomice - nelegální práce, krádeže apod.*

**Mladší lidé často na předluženost reagují odchodem do zahraničí. Mě zajímá, jak to bude se skupinou lidí, kteří před placením alimentů, dluhů atd. utíkají do Anglie a dalších zemí a mají pocit, že když budou v cizině, budou v pohodě. Nehrozí jim za 10 nebo 15 let, že třeba začne Evropská unie vydávat dlužníky?**

*Zatím to je tak, že dluhy tady na dlužníky počkají. Otázka je, zda se ten člověk vrátí a bude to splácet dobrovolně, anebo - vzhledem k celoevropsky špatné finanční situaci - se za několik let stane, že se stejně jako zločinci budou vydávat dlužníci. Každopádně odchod do ciziny dluh nevyřeší, jen se dočasně změní situace. Pokud v ČR někdo dluží velké peníze, tak samozřejmě musí počítat s tím, že je věřitelé budou chtít zpátky bez ohledu na místo pobytu.*

**Obzvlášť pokud půjde o stát že?**

*Samozřejmě státní pohledávky jsou přednostní, které stát vymáhá. Protože státní kasa je a pravděpodobně bude prázdná.*

**Dluhy by si asi měl každý vyřešit před nástupem do práce. Pokud člověk dluží a nastoupí do práce, tak první co se stane, že mu dají exekuci na plat a tím se asi jeho kvalita života nezlepší?**

*Ano, nejhorší je zadluženým lidem vysvětlit, že je potřeba, aby chodili do práce, protože mají šanci na důchod. Potom se musí smířit s tím, že většina toho platu půjde prostě na dluhy. Nejhorší je, že na začátku nesplácíte dluh, ale úroky z prodlení a sankce, ale s tím se člověk musí psychicky srovnat. Jinak do tohoto legálního systému nikdy nenastoupí a vždycky bude v šedé ekonomice, která má své dopady - žádný důchod a věčně čekající dluhy... Srovnat se s tím, že to nějakou dobu nebude dobrý, je často jediná cesta.*

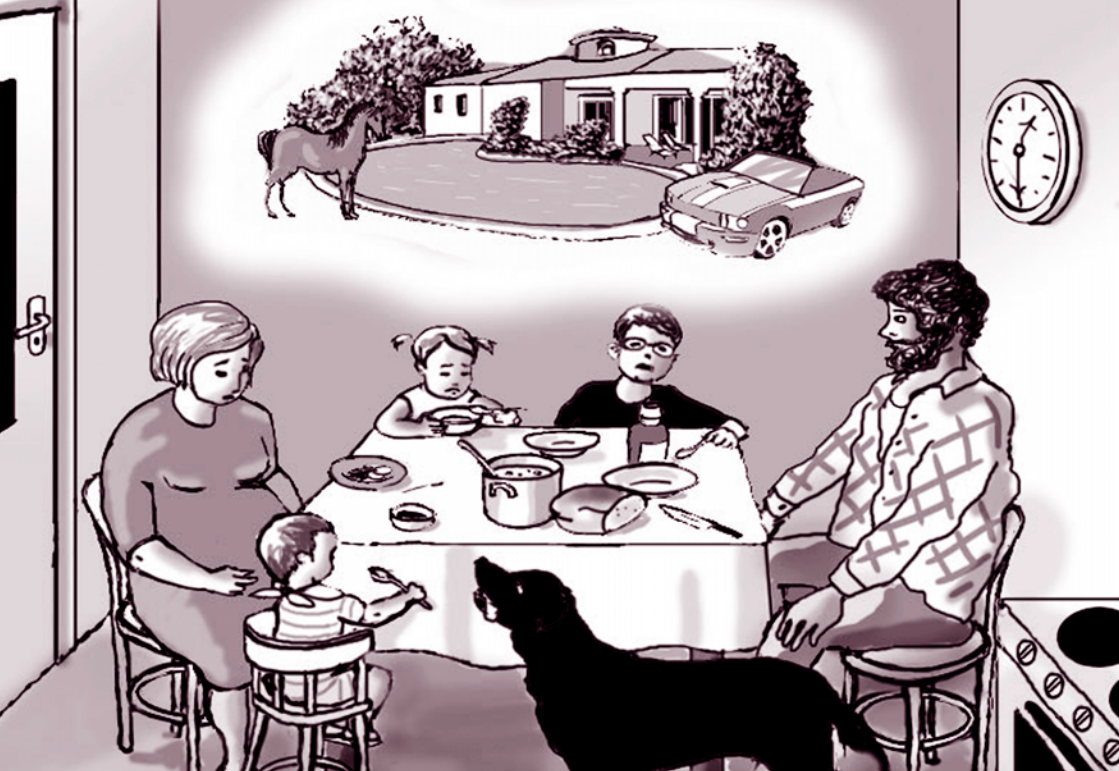
**Možná tady ještě nezaznělo, že je lepší se s věřiteli domluvit.**

*To ano, nicméně záleží, o jaké věřitele jde. Protože někteří vám na plat skočí hned a nebudou se s vámi bavit. Takže ano - komunikovat, ale po-*

*čítat s tím, že vám stejně obstaví plat a účet. Velký problém je, že spousta lidí například neví, že je důležité se s věřiteli domluvit na splacení jistiny - pokud ji splatíte, dluh neroste, ale pokud třeba nejdříve platíte úroky z prodlení a jistinu máte nesplacenou, dluh roste. A to je třeba pohlídat. Vždycky se dá aspoň něco vyřešit - například sloučení exekucí, kdy klesnou náklady na exekuce a člověk několik tisíc korun ušetří. Já vím, že to jsou v danou chvíli kapičky v moři, jestli budu splácet 320 000 nebo 380 000, ale za pár let to dlužník ocení.*

**Vzkaz pro čtenáře?**

*Budte ve střehu a nebojte se obrátit na někoho, když potřebujete pomoc, každý z nás ji občas potřebuje.*



*Iva Kejvalová o rodinných financích:*

## NÁŠ PŘÍJEM BUDE VŽDY OMEZENÝ, ALE NAŠE POTŘEBY A TUŽBY NEOMEZENÉ

**Iva Kejvalová** pochází z Českých Budějovic, kde se narodila a ještě před 5 lety žila. Vystudovala gymnázium a poté ekonomickou školu. Dlouho pracovala jako logistička a také v zahraničním obchodě. Po mateřské a přestěhování na Domažlicko začala hledat práci, kde by vše, co zná, skloubila. Mezitím si doplnila vzdělání na vysoké škole v ekonomice a managementu. V roce 2011 se v KC Fazole zúčastnila motivačního kurzu, během kterého

si uvědomila, že práce v takové organizaci, jako je Fazole, je přesně to, co by chtěla dělat. Zašla za vedoucí centra Martinou Příbylovou, se kterou si padly do oka, a do roka Iva nastoupila jako koordinátorka a lektorka projektu zaměřeného na Rozvoj občanských dovedností. Vždy jsem chtěla pracovat v sociální oblasti, říká, ve Fazoli jsem skloubila vše, co znám a umím a navíc se mohu rozvíjet.

**Ivu** baví kum – nye neboli tibetská léčebná jóga, různé techniky sebepoznávání, kameny, příroda nebo četba. Zajímá se také o výklad karet, ke kterým má skutečný respekt, protože podle ní mohou dát vhled do nitra. To vše pokud zbude čas, který Ivě hodně vyplňují děti.

**Ivo, představ prosím svůj seminář.**

**Iva Kejvalová:** *Stěžejním tématem semináře byl rodinný rozpočet, ale dotýkala jsem se i jiných témat, například co nikdy nepodepsat nebo úskalí nebankovních půjček.*

## Co bylo tvým cílem?

*Snažila jsem se účastnicím předat co nejvíc informací. Je mi jasné, že si všechno pamatovat nebudou, ale pokud si něco z hodiny odnesou, jsem šťastná. Hodně mě překvapilo, že například mnoho z nich neznalo a neumělo pracovat s finanční rezervou. Nemají tzv. kam sáhnout, když peníze potřebují. Chtěla jsem také, aby se naučily přemýšlet nad svými výdaji. Než něco koupím, zeptat se: opravdu to potřebuju? Přinese mi to jen momentální radost nebo dlouhodobý užitek? Kolikrát stačí pár malých úprav rozpočtu a začneš mít úspory nebo si plnit své sny. Záleží na každém jednotlivci. Chtěla jsem u nich otevřít ekonomické myšlení.*

## Jak se ti s ženami na semináři pracovalo?

*Pracovalo se mi s nimi skvěle. Překvapilo mě, že byly hodně otevřené a komunikativní, že se v hodinách cítily bezpečně, že se vzájemně podporovaly a pomáhaly si.*

## Co tě na hodinách nejvíc překvapilo? Co účastnice nejvíc zajímalo?

*Některé z nich říkaly, že vůbec neumí pracovat s financemi, nemají je rády a berou je jako nutné zlo. Často se to odvíjí od toho, z jakého prostředí pocházejí. Hodně jsme také diskutovaly o tom, co nikdy nepodepisovat, jaká na ně čekají úskalí a jak nejnvýhodněji spořit.*

## Na všech našich seminářích a kurzech jsme se snažili uplatňovat ve výuce různé interaktivní prvky - zapojovat klientky do výuky. Jaké metody jsi používala ty?

*Snažila jsem se udržet pozornost zpětnými dotazy, vybízela jsem je, aby se ptaly, aby se nebály přihlásit, pokud neznají nějaký termín nebo něčemu nerozumí. V druhé části semináře dostávaly praktické úkoly, zpracovávaly například rozpočet, což se jim velmi líbilo.*

## Jak se díváš na tyto interaktivní prvky ve výuce?

*Chtěla bych tyto techniky dále rozvíjet, protože hodně oživí hodinu, navíc udržíš mnohem déle pozornost. Myslím si, že v každém z nás je troška dítěte a rádi si hrajeme. Tyto hravé metody jsou obohacující pro účastnice i pro lektora a hodinu zpestří.*

## Jako koordinátorka projektu ses zúčastnila všech seminářů, takže máš možnost sledovat ženy od začátku do konce. Vidíš u nich nějaký vývoj? Jaká byla dynamika jejich vývoje?

*Ženy tvořily pestrou směs. Část z nich přicházela z fungujícího prostředí, jiné se momentálně nacházely v obtížných životních situacích. Ty byly zpočátku méně komunikativní, ptaly se mě do konce, jestli se mohou kurzů zúčastnit i když nebudou na hodinách mluvit. Ze začátku bylo složitější je rozmluvit, časem se přestaly bát.*

## Co ti přišlo na projektu přínosné?

*Účastnice se díky projektu naučily orientovat v různých oblastech, které se dotýkají jejich soukromého, rodinného i veřejného života. Pro ně bylo nejpřínosnější, že se navzájem mohly setkat, podpořit a vystoupit z izolace, navázat nová přátelství. Často také uváděly motivaci změnit něco ve svém životě. To si myslím byl hlavní přesah projektu.*

## Vraťme se k tvému tématu. Chápu, když má někdo vysoký příjem a nemusí řešit, co a za kolik si koupí. Kdy podle tebe nastává okamžik, že si člověk začíná vést domácí finanční rozpočet? Je to okamžik, kdy nemá finanční rezervy nebo se zadlužil?

*Když se člověk zadluží, už je pozdě. Řekla bych to takhle, ať si vyděláš 10 000 nebo 100 000 měsíčně, rozpočet je pořád omezený. Zatímco ty máš neomezené potřeby a tužby, musíš je vměstnat do rozpočtu, jaký máš. To znamená, musíš se naučit pracovat s financemi, které máš, neboli musíš skutečně znát své příjmy a své výdaje*



*i strukturu svých výdajů. Myslím si, že aspoň rámcově by měl mít každý přehled o svých financích, ať už je milionář nebo má hluboko do kapsy. Jde o to své příjmy smysluplně využívat a myslet i na budoucnost.*

**Většina lidí si asi vede své rozpočty na papíru, ale doba pokročila. Existuje zdarma ke stažení nějaký program pro rodinný rozpočet?**

*Ano, přímo pro rodinný rozpočet je soubor i v Excelu a potom jsou programy na různých stránkách věnujících se rodinným financím. Práce s rozpočtem je každodenní práce, což je na tom nejméně nebezpečné. Člověka to může přestat bavit a motivovat, ale když vydrží, může opravdu ušetřit.*

**Nabízí se otázka, co ty a domácí rozpočet?**

*Dá se říct, že od první výplaty mám přehled o svých financích a mám finanční rezervu a tím pádem jsem si nikdy nemusela půjčit. V současnosti máme našťastí přebytkový rozpočet, díky tomu, že oba pracujeme, ale když jsem byla na mateřské, tak byl rozpočet našponovaný a musela jsem opravdu zvažovat každou korunu. Hodně mi potom pomohlo, že když jsem nastoupila do práce, pokračovali jsme ještě nějakou dobu v úsporném režimu. A to jsme tedy ušetřili.*

**Občas mámy svým dcerám říkají, že každá ženská by měla mít úspory, o kterých její manžel nebude vědět neboli mít pro špatné časy peníze, o kterých se neví a nepočítá se s nimi.**

*Nevim, jestli každá ženská nebo každý chlap nebo tajný, každopádně já osobně bych bez minimální rezervy nemohla žít. Nikdy nevíš, kdy se ti rozbije auto nebo pračka, díky rezervě si člověk nemusí hned půjčovat, protože má kam sáhnout. Moje rady pro lidi, kteří si nechtějí vést dlouhodobý rozpočet, je vést si aspoň měsíc dva, psát si, za co nejméně utrácíte. Vedte si i malé položky a sledujte je, založte si rodinnou rezervu. Nejlepší je zapisovat si výdaje každý den, ale dá se to i jednou za dva tři dny. Pokud má člověk*

*kázeň a umí hospodařit, stačí pár malých změn a výsledky mohou být velmi dobré.*

**Většina účastnic seminářů má děti. Kdy je ideální začít zapojovat děti do rodinného rozpočtu a začít jim zvyšovat finanční gramotnost?**

*Děti by měly k penězům získávat vztah adekvátně ke svému věku a svoje vlastní malé penízky by mohly mít od 6 let. A tím myslím minimální kapesné nebo dát nárazově dítěti 5 korun a říct mu: běž si zkusit koupit zmrzlinu. Měly by vědět, opět úměrně svému věku, jaká je hodnota peněz a že se nevydělávají snadno. Protože když si toto neunesou z rodiny, často v dospělosti tápou a bývají oběti dluhů.*

**Ivo, když přihlédnou k tvým zálibám, přijde mi u tebe zajímavé spojení rozumové ekonomiky a esoteriky. Jak to k sobě jde?**

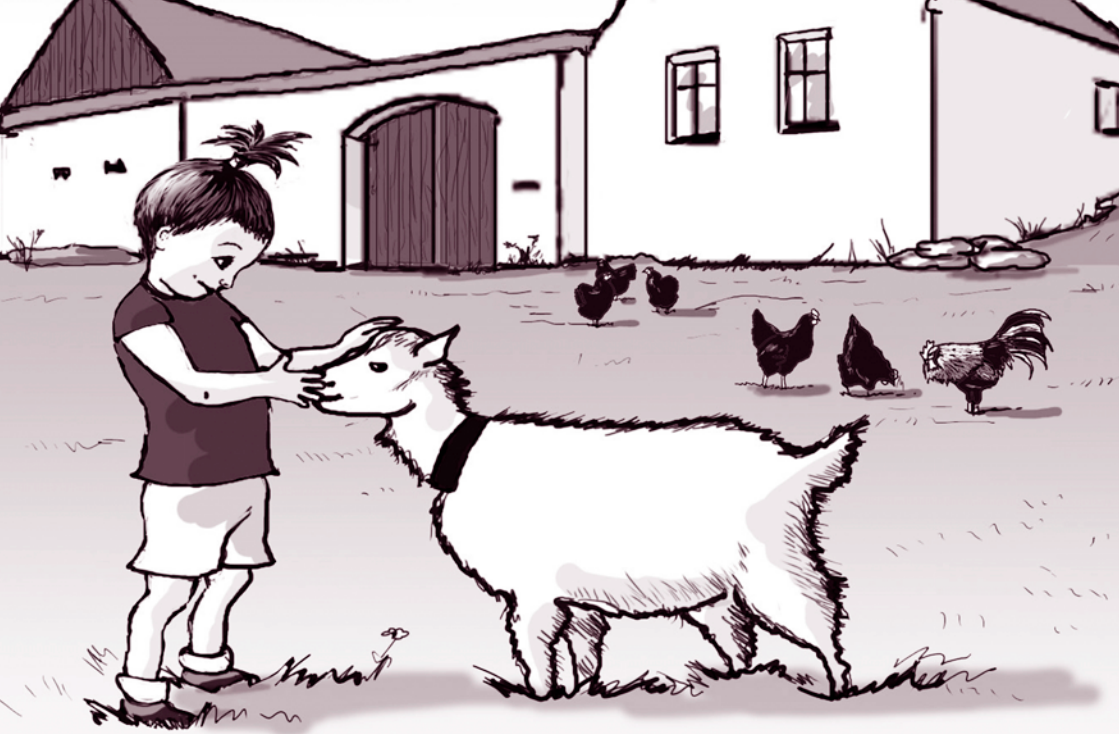
*Víš, jaké jsou teď nejnovější světové trendy v oblasti managementu? Propojování managementu s vyššími úrovněmi vědomí a řízení pomocí pozitivního myšlení, motivování. To bych do budoucna chtěla dělat. Jsou to principy ze starých východních nauk, které pronikají do ekonomických oborů. Ač se to nezdá, má to k sobě velmi blízko a to mě na tom baví.*

**Máš pravdu, že posilování sebevědomí a zvyšování vnitřní motivace jsou pro úspěch velmi důležité.**

*Sebevědomí je rozhodně nejdůležitější a zároveň s ním má každý člověk problémy. Můj návod na zvýšení sebevědomí je, poznej sám sebe, své silné a slabé stránky. Ty silné posiluj, na těch slabých pracuj a nestyď se za ně. Nemáme se za co stydět, jsme, jací jsme.*

**Vzkaz pro účastnice seminářů a čtenáře?**

*Všem, kteří řeší nějaké problémy, přeji, aby je to posílilo, nezlomilo a nesrazilo na kolena a pokud se tak stane, vstaňte, bojujte a běžte dál.*



*Leona Kupčíková o odpovědném nakupování:*

## SPOTŘEBITELÉ MOHOU PROSTŘEDNICTVÍM NAKUPOVÁNÍ PŘÍSPĚT KE SNIŽOVÁNÍ CHUDOBY NA CELÉM SVĚTĚ

**Leona Kupčíková** pochází z Jeseníků. Studovala na Slezské univerzitě v Opavě obor Veřejná a regionální politika a poté na Karlově univerzitě obor Veřejná a sociální politika. Součástí studia byla i problematika udržitelného rozvoje, na kterém ji zaujalo to, že v sobě kombinuje ekonomiku, sociální oblast a ochranu životního prostředí. Po studiu nastoupila do Ústavu pro ekopolitiku, kde potkala Martinu Příbylovou a vzájemná spolupráce dospěla

k založení Komunitního centra Fazole. **Leonu** baví jóga, plavání, má ráda hory a cestování.

**Tvůj seminář je zaměřen na odpovědné spotřebitelské chování. Co si pod tím má člověk představit?**

**Leona Kupčíková:** *Nakupování je nedílnou součástí našeho každodenního života. V České republice se lidé dost často rozhodují podle ceny nebo podle značky zboží, ale méně se zabývají ostatními faktory. Na semináři jsem se snažila účastnicím sdělit, že nakupování ovlivňuje nejen rodinný rozpočet, ale i místní ekonomiku, životní prostředí atd. Pokud budeme zvažovat i jiné faktory než je cena, můžeme podpořit firmu našeho souseda a ne nadnárodní firmu, která vyrábí své zboží například v Číně. Snažila jsem se účastnice přesvědčit, aby u nakupování přemýšlely a v rámci svých možností zvažovaly i jiné věci, než je cena a značka.*

**Jak se ti s účastnicemi semináře pracovalo?**

*Účastnice projektu mě velmi příjemně překvapily, byly aktivní, nebály se říct svůj názor.*

## Co ti přišlo na projektu nejvic přínosné?

Myslím, že pro ženy bylo přínosné nejen to, že si rozšířily znalosti, ale že si tady mohly vyzkoušet různé dovednosti - učily se hledat informace a potom argumentovat. Také výběr témat - mnoho témat se dotýkalo osobního či rodinného života - přispělo k tomu, že se ženy "nastartovaly" a začaly řešit své osobní či finanční problémy, protože dokud nebudou mít vyřešeno tohle, bude se jim práce hledat těžko. Pro mě jako pro lektorku to bylo přínosné v tom, že účastnice se o moje téma zajímaly a vedly se mnou různé diskuse, a tak jsem byla taky nucena dohledávat podrobné informace a argumentovat.

## Jaké téma lidi na tvém semináři nejvic zajímalo?

Zaujala je tři témata. U dvou jsem čekala, že je budou zajímat a že budou probíhat diskuse, u toho třetího ne. První téma byly biovýrobky - stále dokola se řeší, co je bio a co ne a zda jsou biovýrobky zdravé. Snažila jsem se jim vysvětlit, že bio je státní certifikace a pouze výrobek, který je takto označen, je bio. Mrkev, kterou si vypěstujete na zahradě, není bio. Další věc je, že certifikaci bio může získat i uherský salám, klobásy nebo víno - nejedná se tedy nutně pouze o zdravou výživu.

Další téma, které vždy zaujme, je tzv. fair trade neboli férový či spravedlivý obchod. Je to projev solidarity s obyvateli třetího světa. Fair trade je založen na partnerství mezi výrobci na straně jedné a spotřebiteli na straně druhé. Výrobci nabízejí fair trade spravedlivé obchodní podmínky, důstojný život a možnost plánovat budoucnost. Spotřebitelům pak dává jedinečnou možnost se prostřednictvím každodenního nakupování snadno a účinně zapojit do snižování chudoby lidí na celém světě. Nejčastěji se jedná o kávu, čokoládu, čaj, cukr atd.

## Jaké je to třetí téma?

Vermikompostování, což je zpracovávání kompostu v bytě za pomoci žížaly kalifornské. To-

muto tématu jsme se věnovaly hodně podrobně, protože pěstovat doma žížaly a žít je například čajovými sáčky je velmi neobvyklé.

## Překvapily tě účastnice něčím?

Z předešlých kurzů již vím, že o problematiku životního prostředí se lidé, obzvláště maminky malých dětí, zajímají a i na tomto semináři se mi potvrdilo, že účastnice měly velmi slušné znalosti. Překvapila mě jedna slečna, která si s přítelem buduje na zahradě tzv. hmyzí hotel - to se mi velmi líbí a určitě to zařadím do dalších kurzů.

## Vy děláte s Tomášem Gremlicou jeden seminář - a to vztah k regionu - společně. Jaké používáte interaktivní metody? Mně tvoje hodiny přišly hodně akční.

My máme s Tomášem poněkud odlišné přístupy k výuce. Tomáš má perfektně a zajímavě zpracovány přednášky, já se zase po několika zkušenostech s interaktivní výukou snažila účastnice seminářů maximálně zapojovat do dění v hodině. Myslím si totiž, že v dnešní době, kdy je o jakémkoliv tématu dostupné velké množství informací, není stěžejní dostat do hlavy co nejvíc informací, ale umět si informace najít, zpracovat a prezentovat či jinak použít. Tyhle dovednosti nejsou nijak jednoduché. Například jsme si na semináři zaměřeném na Plzeňský kraj a Domažlicko s klientkami zahráli na Toulavou kameru, kdy si účastnice ve dvojicích - reportérka versus zástupkyně obce - připravily reportáže o obcích, ve kterých žijí. Samy se tak přesvědčily, jak je někdy náročné to, co vím, dobře "prodat". Tato dovednost je nicméně velmi důležitá obzvláště pokud člověk hledá práci nebo musí řešit nějaké problémy třeba s úřady.

## Vzkaz pro čtenáře?

Hrajte v životě jen s těmi kartami, které máte v rukách a nezoufejte, pokud máte špatné karty, v další hře se to určitě obrátí.





*Tomáš Gremlica o udržitelném rozvoji, zapojování veřejnosti a Domažlicku:*

## POLITICI TADY NEJSOU PROTO, ABY DĚLALI ROZHODNUTÍ ZA VOLIČE, ALE ABY DĚLALI ROZHODNUTÍ VE SPOLUPRÁCI S OBČANY

**Tomáš Gremlica** studoval v Olomouci na Přírodovědecké fakultě obor Systematická biologie a ekologie, potom v Praze studoval 3 roky medicínu. Po ročním angažmá ve funkci ekologa-vodohospodáře v mlékárně Pragolaktos nastoupil do Ústavu pro ekopolitiku, kde je dnes ředitelem, a kde se věnuje už 18 let pro-

blematice ochrany přírody a životního prostředí. Mám to štěstí, říká, že jsem měl možnost pracovat na zajímavých projektech, které byly zaměřeny na vědeckou činnost – a to teorii i práci v terénu.

I ve svém volném čase se pořád ještě snažím vzdělávat, říká. Čte odbornou literaturu i beletrii, pravidelně jezdí s přáteli české a moravské řeky, do toho se snaží plavat a hodně času se toulá krajinou. Navštěvuje i podivné lokality, kde se např. těží nerostné suroviny, a provádí biologické a ekologické výzkumy.

**V tomto projektu jsi měl na starost tři semináře. Začneme tím prvním, který byl zaměřený na udržitelný rozvoj. Co bylo jeho obsahem?**

**Tomáš Gremlica:** *Tento seminář byl v první části zaměřen obecně - tj. došlo k objasnění základních principů udržitelného rozvoje, účastnice se seznámily se třemi pilíři udržitelného rozvoje tj. ekonomickým, socio-kulturním a environmentálním. Dále se měly možnost seznámit i s jakýmsi prostorem pro prosazování udržitelného rozvoje v praxi - to je dobrá správa věcí veřejných. A v poslední části semináře jsme s přítomnými probírali*

možnosti, jak může jednotlivec nebo rodina přispět k udržitelnému rozvoji své obce i státu.

**Které téma účastnice nejvíc zajímalo? Překvapily tě něčím?**

*Byl jsem překvapen tím, že i když šlo o téma poměrně těžké a do určité míry obecné a odborné, většina žen velmi dobře reagovala, zajímaly se o tuto problematiku. Samozřejmě nejbližší jim byly oblasti sociální a oblast, která se týkala životního prostředí - především praktické ochrany životního prostředí, úspory energií, omezování snižování odpadu. Což se zároveň zpětně promítá i do jejich ekonomické situace, protože to snižuje rodinné náklady.*

**Překvapily tě účastnice nějakým "špekem"?**

*Ani ne, spíš jsem byl potěšen, že účastnice byly aktivní a opravdu se zajímaly.*

**Mě by zajímalo, jestli podle tebe ekonomická krize, o které se neustále hovoří, má na udržitelný rozvoj nejen negativní, ale i nějaké pozitivní dopady? Jestli přináší něco pozitivního pro další vývoj?**

*Mezi negativní dopady patří to, že jak se omezuje množství finančních prostředků ve veřejných rozpočtech, jedna z oblastí, kde se provádí škrt, jsou právě investice na ochranu životního prostředí. Ať už jde o běžnou ochranu přírody a krajiny nebo omezení investic na výstavbu technických zařízení sloužících k ochraně životního prostředí, tj. výstavba čistíren odpadních vod, další odsiřování elektráren nebo zlepšování technologií v průmyslových podnicích. Naopak k tomu pozitivnímu, můžeme do určité míry hovořit o tom, že jak lidem ubývá peníze, které měli v době ekonomického boomeru, jsou nuceni více šetřit. Což se mimo jiné projevuje tím, že více lidí začíná využívat hromadnou dopravu, lidé necestují tak často, cestují méně do zahraničí, více využívají k rekreaci Českou republiku. A poslední věc, lidé začínají, mimo jiné i z ekonomických důvodů, více nakupovat produkty, které byly vyprodukovány v ČR.*

**Možná, že celosvětově roste trend návratu k soběstačnosti. Prezident USA Barack Obama dokonce nedávno v jednom projevu prohlásil, že chce vrátit výrobu zpátky z Číny do USA. Těžko říct, zda je to reálné. V České republice mám dojem, že se opět vrací farmáři, řemeslníci.**

*K tomu dochází, na druhou stranu celých 23 let od roku 1989, politici nebyli schopni zajistit dostatečný rozvoj českého zemědělství a dnes je stav takový, že téměř v ničem nejsme soběstační. Což je právě v rozporu s principy národní bezpečnosti.*

**Téma tvého dalšího semináře je zapojování veřejnosti do místního dění, což je téma velmi odborné, ale zároveň důležité a užitečné. Co jsi chtěl klientkám předat?**

*Zapojování veřejnosti do rozhodovacích procesů a místního dění byl snad nejtěžší z mých seminářů, protože účastnice najednou byly seznamovány s docela širokým spektrem právních předpisů, které právě občanům ČR umožňují zúčastnit se procesu rozhodování na místní, krajské i celostátní úrovni. Tenhle seminář byl náročný, nicméně i tyto věci je zajímaly. Najednou zjišťovaly, že mohou i jako občanky požadovat informace od představitelů své obce nebo mohou požadovat od specializovaných státních orgánů informace o stavu životního prostředí, že mají právo se shromážďovat a účastnit se nějakých shromáždění na veřejných prostranstvích atd. Také byly seznámeny se soudním systémem a institucí Ústavního soudu.*

**O čem jste na tomto semináři nejvíc diskutovali?**

*V tomto případě se klientky nejvíc zajímaly o oblasti, které se jich týkaly jako jednotlivců tj. právo petiční, právo na informace. Což jsou věci, které mohou běžně uplatňovat. A samozřejmě je do určité míry zajímaly informace o právu shromážděvacím.*

**Na kolik má podle tebe smysl zapojovat se v České republice do veřejného dění? Co si třeba myslíš o peticích?**

*Je otázka, jestli těch petic už není příliš. Nicméně je to jeden z nástrojů, díky kterému můžou občané uplatnit svá práva na to, že se chtějí vyjádřit k nějakému konkrétnímu problému a jejich názory jsou do určité míry místními, regionálními či celostátními politiky přehlíženy (jak například ukazuje petice proti výstavbě rychlostní silnice R43 u Brna). Ale já osobně si myslím, že využívání všech dostupných nástrojů zapojování veřejnosti je důležité a vede k tomu, že politici na všech úrovních si musí uvědomit, že oni tady nejsou od toho, aby i když jsou zvoleni, za voliče a občany dělali všechna rozhodnutí, ale aby dělali rozhodnutí ve spolupráci s veřejností.*

**Mohl bys uvést nějakou úspěšnou kauzu zapojování veřejnosti?**

*Úspěšných kauz je celá řada. Zmíním vůbec první referendum na místní úrovni, které se uskutečnilo v roce 2000 v Táboře a bylo úspěšné. Občanům se podařilo zabránit výstavbě silnice, která měla vést přes místní botanickou zahradu. Z nejnovější doby – v lednu 2013 se v Plzni uskutečnilo velké referendum, kterého se zúčastnilo přes 40 % oprávněných občanů města. Občané se vyjádřili proti výstavbě obrovského obchodního a zábavního centra v historické části města.*

**Poslední seminář, který jsi vedl a já se také účastnila jako lektorka, byl zaměřen na budování pozitivního vztahu k regionu. Je to velmi pěkné téma, do kterého se všechny účastnice aktivně a nadšeně zapojovaly. Jak jsi tento seminář pojal?**

*Tento seminář byl zaměřen na velmi konkrétní informace o Plzeňském kraji, okrese Domažlice, městě Domažlice a okolních obcích, z nichž přítomné ženy pocházely. Smyslem bylo, aby účastnice získaly opravdu konkrétní informace o stavu kraje, okresu a jednotlivých obcích - od rozlohy, přes počet obyvatel, hustotu osídlení, možnosti rekreace nebo možnosti zaměstnání. Zároveň jsme se bavili o všech třech oblastech udržitelného rozvoje charakterizujících region -*

*ekonomických parametrech, sociálních zařízení a službách a stavu životního prostředí.*

**Do tohoto semináře jsme aktivně zapojili všechny přítomné. Účastnice samy představovaly v rámci hry na Toulavou kameru své obce. Jak se ti líbila tato část semináře, kdy my lektori mlčíme a účastnice "přednáší"?**

*To je velmi důležitá součást semináře, protože cílem seminářů bylo i to, aby si přítomné vyzkoušely, jaké to je najít informace a zpracovat je do určitého celku a zároveň ty informace ostatním přednést tak, aby se samy naučily solidnímu mluvenému projevu.*

**Což, jak zjistily, je mnohem náročnější, než čekaly.**

*To rozhodně.*

**Která obec z domažlického regionu tě po představení nejvíc zaujala a proč?**

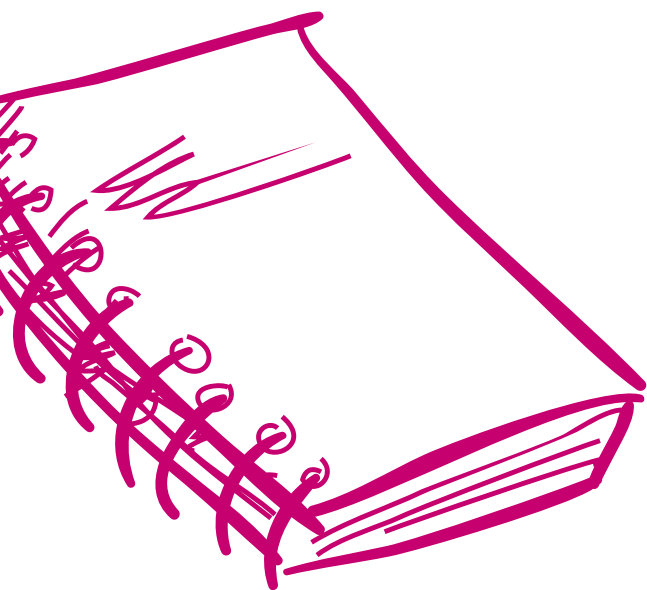
*Mně se samozřejmě líbí Domažlice, protože je to pěkné menší město se zajímavou historií, má svou velmi příjemnou atmosféru. Z okolních obcí těžko vybrat jednu nejhezčí, i když souhlasím s těmi, kteří vychvalují Klenci pod Čerchovem. Osobně musím říct, že když jedu z Plzně do Domažlic, tak krajina i obce se mi velmi líbí.*

**Odpověděl jsi velmi diplomatičtě, zkus jmenovat jednu ještě jednu obec, která tě uchvátila třeba svým folklorem...**

*Z hlediska kulturních tradic se mi velmi líbí Postřekov, kde udržují neustále tradici legendárního postřekovského masopustu.*

**Vzkaz?**

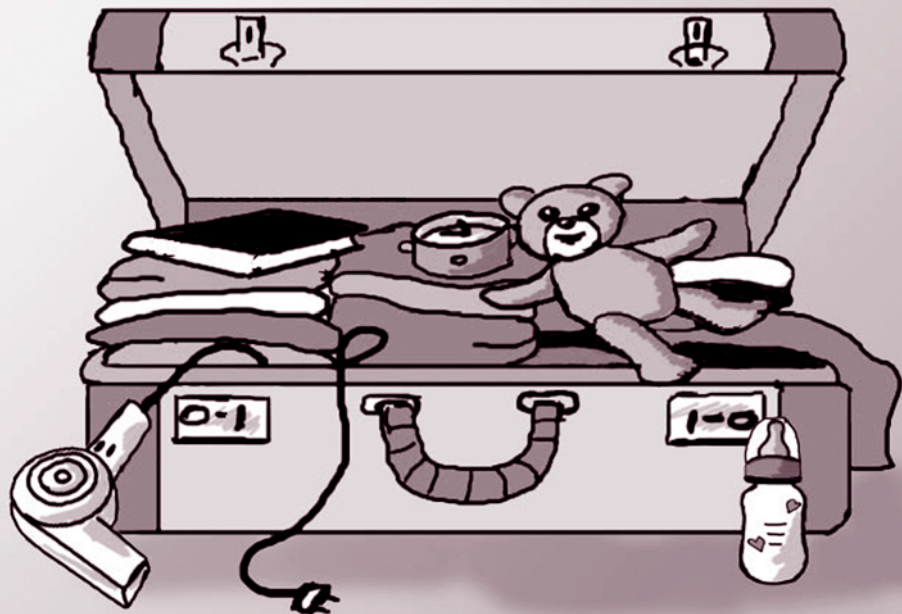
*Je důležité na sobě pracovat psychicky i fyzicky, protože jinak se člověk pomalíčku hrouťe, až z něj zbyde troska.*



# MALÉ „VELKÉ“ RADY DO ŽIVOTA

Tato kapitola obsahuje praktické ukázky z jednotlivých seminářů. Pokud vás některé z těchto témat zaujmou, můžete získat více informací na uvedených webových odkazech.

Pokud se vás některý z těchto problémů týká a chcete jej řešit, můžete využít kontaktní informace uvedené pod každou podkapitolou.



*Mgr. Jan Jung*

## DOMÁCÍ NÁSILÍ: BEZPEČNOSTNÍ PLÁN ÚTĚKU Z DOMOVA

Domácí násilí je specifické tím, že je někdy těžké se z takového vztahu vymanit a společnou domácnost opustit. Přinášíme zde proto několik praktických informací, které usnadní ohroženému člověku zajistit vlastní bezpečí a následný odchod z místa, kde k násilí dochází. Přidáváme i několik odkazů na webové stránky s touto problematikou spolu s kontaktem na Intervenční centrum, které zajišťuje pomoc ohroženým osobám v Plzeňském kraji.

### **Příprava a první kroky**

- U někoho, komu věříte, si uschovejte náhradní klíče, oblečení, důležité dokumenty, lékařské předpisy a nějaký peněžní obnos, jakýkoli důkaz o násilí (roztrhané oblečení, fotografie modřin a zranění atd.).
- Domluvte si signál se sousedy - např. Pokud je světlo venku rozsvícené, zavolejte policii.
- Po útoku neuklízejte ihned - důkazy (rozbité sklo, potrhané oblečení, chomáče vlasů...) sesbírejte do igelitového sáčku a předejte policii, škody vyfotografujte.
- Zjistěte si jména a čísla policistů, kteří u Vás provádí zásah.
- Volejte policii (tísňové volání 158, 156, 112).
- Jděte k lékaři a oznamte, co se vám stalo.
- Pokud jste napaden/a během telefonování na policii - nechejte telefon vyvěšený, hlasitě mluvte a křičte.

### **Útěk z domu**

- Zapamatujte si důležitá telefonní čísla, jako je krizová linka pro osoby ohrožené domá-



cím násilím, policie, organizace pro zneužívané starší lidi nebo místní azylový dům. Naučte děti používat telefon a zavolat policii, sousedy nebo někoho jiného, kdo může pomoci. Neukládejte tato čísla do paměti telefonu, protože by je mohl objevit váš partner/vaše partnerka.

- Svěřte se přátelům nebo příbuzným, kterým věříte. Je důležité, abyste si vytvořil/a podpůrnou síť, kde se vám dostane pomoci. Pokud jste izolován/a od ostatních, bude to pro vás těžké, ale snažte se začít.
- Rozhodněte se, kam půjdete, až se dostanete ven. Zjistěte ve svém okolí místa, kde mají otevřeno nepřetržitě - policie, hasičská stanice a nemocnice. Tam je dobré jít, protože vám mohou ihned pomoci a ochránit vás. Zeptejte se souseda, jestli můžete v případě nouze kdykoliv přijít. (Nebo zaklepejte na dveře komukoli. Většina lidí vám pomůže, nebo alespoň zavolá policii.) Pokud v okolí není jiné místo než např. hotel, rozhodněte se napřed, který to bude. Vyzkoušejte si tam několikrát jít, abyste to v čase krize viděl/a jako bezpečnější možnost než setrvání s násilnou osobou.
- Zabalte si pohotovostní tašku s penězi, oblečením na převlečení a důležitými dokumenty. Také si uschovejte drobné na telefon, klíče od auta a od domu a dostatek peněz na taxík - nejlépe mimo dům tam, kde se k nim můžete rychle dostat. V nouzové situaci budete možná donucen/a odejít bez peněženky nebo tašky, kde si většina lidí nechává peníze, kreditní karty a klíče. Možná byste si tašku měl/a nechat u souseda nebo v kufru auta. Zvažte, zda ji nechat v práci. Nechte si dostatek peněz na zaplacení několika nocí v motelu, pokud je to místo, kam byste utekl/a.

### **Když máte děti**

- Nepopírejte násilí před dětmi, řekněte jim pravdu tak, aby jí porozuměli.

- Zahrňte své děti do únikového plánu a naučte je s nimi. Označte jim bezpečné místo, kde se mohou schovat a vysvětlete jim, aby utekly k sousedům, když uslyší, že začíná násilný incident. Ujistěte je, že jejich úkolem je být v bezpečí a ne vás ochránit.
- Informujte orgán sociálně-právní ochrany dítěte (OSPOD) o důvodu pro opuštění bytu nebo domu. Navrhněte způsob komunikace s druhým rodičem.

### **Co si vzít s sebou**

- Doklady - nebo jejich fotokopie - na místě, kde se k nim můžete okamžitě dostat nebo ve vašem únikovém zavazadle,
- rodné listy,
- občanský průkaz,
- průkazy pojištěnce,
- pasy a imigrační dokumenty,
- záznamy o školní docházce dětí,
- základní hračky pro dítě,
- lékařské předpisy, léky, brýle,
- důkazy o domácím násilí - lékařské záznamy, policejní záznamy a jiné,
- bankovní karty, kreditní karty a šeková knížka,
- váš adresář s telefony.

### **Užitečné kontakty:**

#### **Intervenční centrum Plzeňského kraje**

Cukrovarská 16

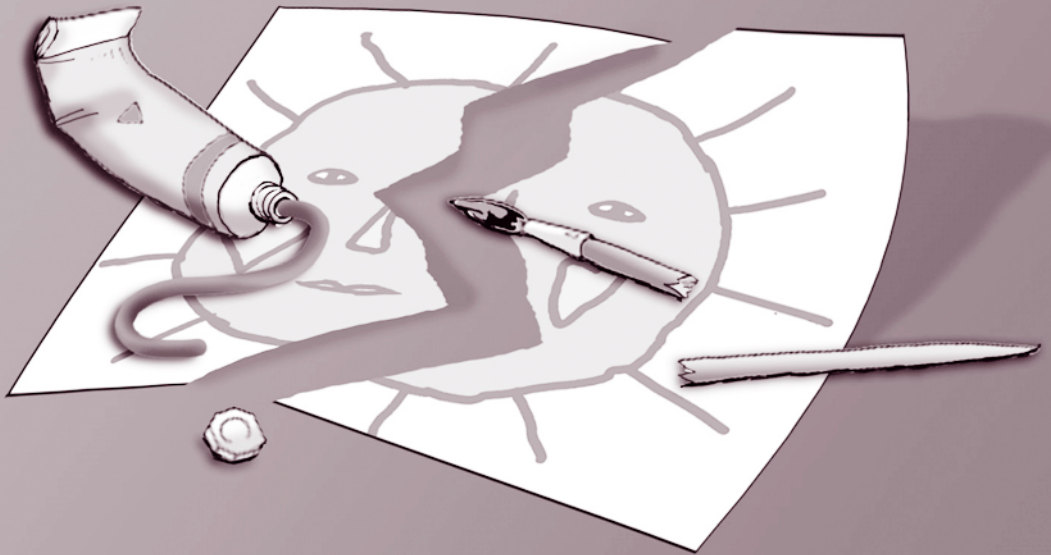
301 00 Plzeň

Ambulance: Po – Pá 9:00 – 12:00, 13:00 – 15:00

Telefon: 777 167 004 (volejte nonstop)

### **WWW odkazy:**

- Intervenční centrum Plzeňského kraje [www.dchp.cz/nase-sluzby-zarizeni-a-projekty/intervencni-centrum-plzenskeho-kraje/](http://www.dchp.cz/nase-sluzby-zarizeni-a-projekty/intervencni-centrum-plzenskeho-kraje/)
- Domácí násilí [www.domaci-nasili.cz](http://www.domaci-nasili.cz)
- Násilí v rodině – ženy, děti, teenageři <http://www.stopnasili.cz/>



*Bc. Jana Hendrichová:*

## ŠIKANA VE ŠKOLE: JAK OCHRÁNIT SVÉ DÍTĚ

Vyplatí se počítat s tím, že vůči šikanování není zcela odolný žádný kolektiv a dítě může být svědkem ponižování a ubližování. Od předškolního věku se výborně hodí využívat pohádky či příběhy z vašeho okolí s tématy respektu k druhým, ochrana slabšího, motivem strachu apod., které lze společně probrat a mapovat další varianty řešení. Oceňte vždy dětské nápady směřující k hledání pomoci u dospělých. Pravidelně opakujte: tobě nesmí nikdo ubližovat, ale když se to stane, sám to neřeš a přijď to probrat. Za-

leží na tom, jakou oporu cítí dítě ve své rodině, jestli se doma může svěřit se svými starostmi a je zvyklé mluvit s rodiči o problémech.

Děti, které jsou doma a současně i ve škole povzbuzovány a vedeny k tomu, že toto není ostudou ani žalováním, pak nemají problém mluvit o ubližování.

### **Dítě čeká nástup do školy: Jak posílit ochranu před šikanou?**

- To, jak rychle a úspěšně se dítě začlení do nového kolektivu, ovlivní řada činitelů. Nelze jen spoléhat na paní učitelku a spolužáky! Rodiče se musí snažit dlouhodobě a promyšleně vést dítě k toleranci, respektu k druhým, sebeúctě i dovednosti nebát se svěřit, když jsem v nepohodě.
- Důležitý je zejména osobní příklad. Dítě vás sleduje a vnímá, jak se chováte k ostatním a jak řešíte konflikty! Umět se bránit, zastat se kamaráda, svěřit se učitelce apod. je zále-

žítostí osobní odvahy, tudíž nechtějme po dětech to, co sami nezvládáme.

- Domácí pravidelná příprava prvňáčka, která jej motivuje a podporuje v chuti se vzdělávat, je alfou a omegou toho, jak sebevědomě bude vaše dítě působit na své spolužáky. Když se mu bude ve škole dařit, bude se kamarádsky chovat k dětem ve třídě, jeho spokojenost se odrazí na jeho sebevědomí.
- Před nástupem se vyplatí jít se do nové třídy podívat, projít si školu, představit se paní učitelce. Seznámit se s prostředím může snížit prvotní strach z toho, jaké to tam bude.
- Dítě se může (po domluvě s třídní učitelkou) dětem samo představit. Sdělit o sobě pár informací (co mě baví, co mám rád, odkud jsem, co umím, co bych se chtěl naučit, říct třídě, že chce být dobrým kamarádem, donést ukázat oblíbenou hračku apod.). Představení je potřebné doma nacvičit, připravit si to s rodiči.
- Zaveďte každodenní rituál, v klidu a laskavě (aspoň 15 minut) buďte jen pro dítě a povídejte si, co jste za den zažili. Když pak bude dítě v nepohodě, určitě to z jeho reakcí poznáte.

### **Co dělat, když se vám dítě svěří a vypadá to na šikanu**

- Uvědomte si, že vaše dítě projevilo velký kus odvahy! Dokázalo překonat/přiznat strach z případné ostudy či pomsty a hledá u vás pomoc.
- Pro posouzení situace (odlišení malicherného konfliktu od skutečné šikany) je potřeba si nejprve dítě v klidu a s porozuměním vyslechnout. Vypněte televizi, neberte mobil, udejte čaj a naslouchejte!
- Vyvarujte se bagatelizování situace (No tak najdi si jiné kamarády; tak si jich nevíš najít a oni přestanou; to si neumíš vyřídit sám?).

- Nezapomeňte opakovaně ocenit statečnost dítěte (musí být těžké o tom mluvit; jsem ráda, že máš sílu mi to říct) a dejte mu najevo, že ho berete vážně.
- Zapomeňte na výslech! Vnímejte, jak se dítě cítí. Vlídne se doptávejte na to, co-kdo-kde-kdy se stalo. Je-li opravdu dítě obětí šikany, je pro něj i tento rozhovor těžký a stresující.

### **Po rozhovoru s dítětem:**

- Možná vás napadlo řešit problém přímo s agresory či jejich rodiči. Tato strategie je velmi riskantní a může vést ke zhoršení celé situace.
- Vyplatí se najít si informace k doporučeným postupům řešení šikany ve školním prostředí: např. [www.sikana.org](http://www.sikana.org) (sekce legislativa).
- Zvažte, nebude-li potřeba doprovázet dítě cestou do/ze školy (případně nechat ho do vyřešení situace ve škole raději doma).
- V první řadě požádejte o schůzku třídní učitelku, neobviňujte ji, ale požádejte o citlivé řešení situace ve třídě a spolupráci. Během rozhovoru se dá nahlédnout, jak se učitelka k takovým situacím staví, jestli vůbec připouští, že je něco takového možné.
- Nemáte-li důvěru v třídní učitelku, požádejte o schůzku učitele jmenovaného do funkce školního metodika prevence nebo výchovného poradce. Budete-li mít i poté obavu z neodborného zásahu a neklapne-li kontakt ani s vedením školy, pak se obraťte na příslušného pracovníka z České školní inspekce a požadujte poskytnutí odborné pomoci. Trvejte na tom, že chcete být informováni o postupu řešení.
- Situaci můžete konzultovat v Pedagogicko-psychologické poradně nebo Středisku výchovné péče. V těchto institucích bývají dlouhé objednací lhůty, tak důkladně po-



pište situaci, krizové případy se objednávají přednostně.

- Nemáte-li důvěru v uvedené instituce, proberte situaci s pracovníky Rodičovské linky (tel. 840 111 234).
- Promyslete, co mohlo ovlivnit situaci, kdy se vaše dítě stalo obětí ubližování. Zkuste se-bekriticky zhodnotit všechny okolnosti, ne-omlouvejte sebe ani dítě. Vinit pouze školu je do budoucna velmi krátkozraké. Vaše úvahy dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu (rozvoj komunikačních dovedností, nácvik asertivních technik apod.).

### **Užitečné kontakty:**

Pedagogicko psychologická poradna Plzeň,  
pracoviště Domažlice  
Pivovarská 323, 344 01 Domažlice

Tel.: 379 724 276, 722 602 200

Email: [ppp.domazlice@seznam.cz](mailto:ppp.domazlice@seznam.cz)  
<http://pppdomazlice.webnode.cz/>

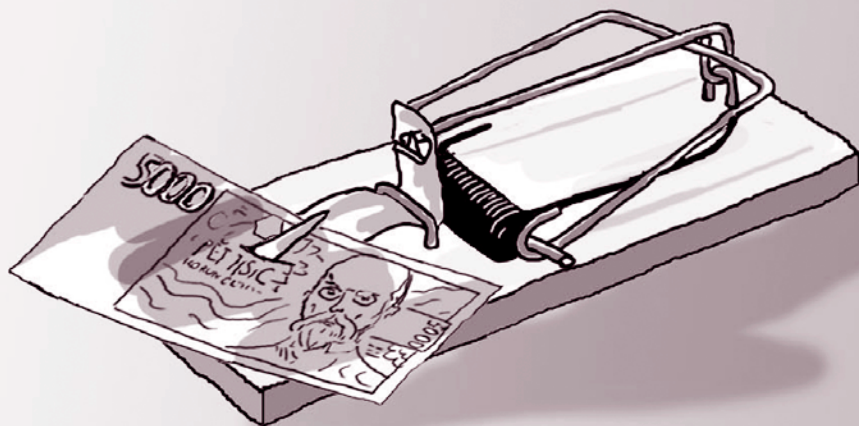
Středisko výchovné péče Domažlice  
Kozinova 101, 344 01 Domažlice

Tel.: 379 492 890, 774 717 526

Email: [svp-domazlice@quick.cz](mailto:svp-domazlice@quick.cz)  
<http://www.svp-domazlice.cz/>

### **WWW odkazy:**

- Společenství proti šikaně (občanské sdružení): <http://sikana.org/>
- Informační portál o šikaně na školách: <http://www.minimalizacesikany.cz/>
- Bezvadná informační brožura Michaely Veselé a Kateřiny Pospíšilové "Spolupráce školy s policií a orgány sociálně-právní ochrany dětí při řešení školní šikany": [http://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/ospod\\_final.pdf](http://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/ospod_final.pdf)
- Rodičovská linka (bezplatné poradenství) : <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=205>



*Bc. Eva Kollerová:*

## DLUHOVÁ PAST: JAK UNIKNOUT Z DLUHOVÉ PASTI

V dnešní době na nás ze všech stran útočí nabídka všeho možného zboží a služeb, které dle reklamních sloganů prostě musíme mít a pokud na to nemáme dostatek finančních prostředků, není důvod, proč bychom koupili měli odkládat, vždyť si na vše, co „potřebujeme“, můžeme vzít půjčku. Zní to velmi jednoduše, ale důsledky nepromyšleného zadlužení mohou být pro jedince i rodinu naprosto zničující.

**Nejjednodušší radou je vůbec se nezadlužovat,** což je samozřejmě v dnešní době velmi obtížné. Zadlužování nemusí být vždy špatné, pokud je promyšlené a má smysluplné využití jako např. hypotéka na pořízení vlastního bydlení.

Pokud si již člověk bere nějakou půjčku, měl by nejdříve zvážit, zda ji opravdu potřebuje a zda je schopen dohodnuté splátky pravidelně hradit po dobu několika let. **Základním pravidlem je ZNÁT SVÉ FINANČNÍ MOŽNOSTI A NEPŘECEŇOVAT JE!**

A pokud již člověk půjčky má a cítí, že stávající situaci nebude v brzké době schopen udržet a hrozí mu riziko nesplácení, je dobré vědět:

### **Když se ocitnu v prodlení s placením:**

- Nejdůležitější je začít jednat! Kontaktujte přímo věřitele!
- Nepropadejte panice, čím dříve začnete své dluhy řešit, tím menší následky můžete očekávat!

- Není řešením nic nedělat, dluhy samy nezmizí! „Pštroší metoda“ vám jen uškodí!
- Pokud nevíte, jak na to, nestyďte se oslovit odborníky!

### **Základní pravidla pro jednání s věřiteli:**

- Pokud víte, že z nějakého důvodu nebudete moci včas hradit dohodnutou výši splátky, začněte jednat s věřitelem ještě předtím, než se dostanete do prodlení – pak může být již pozdě a věřitel nebude mít již zájem o jednání s vámi (není to jeho povinnost!).
- Nenabízejte všechny volné finanční prostředky jen jednomu věřiteli - ostatní nebudou chtít čekat, až zaplatíte jednu půjčku.
- Nenechte se dotlačit věřitelem ke slibu hradit vyšší splátku, než jste skutečně schopni splácet.
- Pokud se již s věřitelem na nějakém splátkovém kalendáři dohodnete, je třeba ho dodržovat – i jedna nezaplacená splátka může být důvodem pro vymáhání pohledávky vč. exekuce!
- Od každé platby mějte doklad (výpis z účtu, ústřížky složenek) – snáze prokážete úhradu, pokud by došlo ke ztrátě platby.
- Pokud se na snížení splátky dohodnete s věřitelem telefonicky, raději si nechte dohodu potvrdit i písemně.
- Pečlivě si uchovejte kopie korespondence s věřitelem – může se hodit v případě soudního jednání.
- Pokud vás věřitel odmítne, přesto pošlete finanční prostředky, které jste schopni aktuálně hradit – snižujete tím dlužnou částku a v případě, že by došlo na exekuci,

vymáhaná částka by byla nižší, než kdybyste nehradili nic!

### **A co rozhodně nedělat!**

- Nepůjčovat si další peníze, abyste splatili svůj původní dluh – hrozí vám riziko dluhové spirály, ze které je složité se dostat.
- Neignorovat dopisy od věřitele – zvláště pokud se s vámi chce dohodnout na splácení dluhu formou splátkového kalendáře.
- Neslibujte splátky, které nejste schopni skutečně splácet.
- Neschovávejte se před svými dluhy – je lepší platit i malé částky než nic.
- Přestat využívat kreditní karty v obchodech, i když z nich máte „výhodné slevy“.

### **Užitečné kontakty:**

Bc. Eva Kollerová - dluhová poradkyně,  
Člověk v tísni, o.p.s. – pobočka v Domažlicích

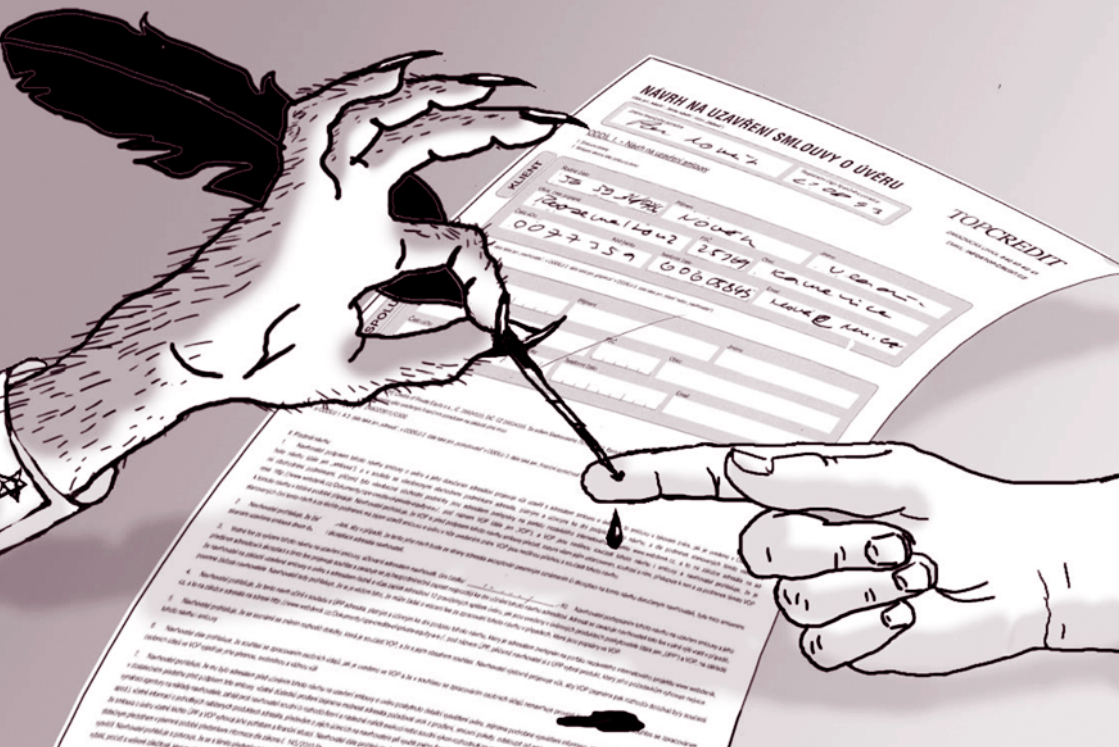
Telefon: 739 320 770

Email: [eva.kollerova@clovekvtsini.cz](mailto:eva.kollerova@clovekvtsini.cz)

WWW: [www.cvtpzlen.cz](http://www.cvtpzlen.cz)

### **WWW odkazy:**

- Komora správců dluhů  
<http://zadne-dluhy.cz/>
- Asociace občanských poraden  
– bezplatné dluhové poradenství  
<http://dluhy.obcanskeporadny.cz/>
- SOS DLUHY oddlužení, rady a pomoc s dluhy  
<http://www.sosdluhy.cz/>



Ing. Iva Kejvalová

## ODPOVĚDNÝ PŘÍSTUP K RODINNÝM FINANCÍM: KROKY PŘED UZAVŘENÍM SMLOUVY

Dobrá správa a ochrana osobních a rodinných financí není jednoduchá. Velmi často můžete o peníze přijít z důvodu podpisu pro vás nevýhodné smlouvy. Vyplatí se proto vysoká obezřetnost a opatrnost, nechte si dostatek času na rozmyšlenou. Druhů smluv existuje ši-

roká škála a není jednoduché se v nich orientovat. Přesto můžeme říci, že existuje několik základních a všeobecných pravidel, na co si dát pozor před podpisem smlouvy. Riziko uzavření nevýhodné smlouvy se jejich používáním výrazně sníží. Vyhradte si na prostudování smlouvy dostatek času, nikdy nejednejte v časové tísní a smlouvu nikdy nepodepisujte na první schůzce. Jednejte jen s člověkem, kterého si pečlivě prověříte, chtějte vědět, jak dlouho pro danou společnost pracuje a jaké má zkušenosti. Osvědčuje se jednat přímo na pobočkách společností, nezvat si finanční poradce domů.

### Před podpisem smlouvy je nutné:

- Nechte si vypracovat více návrhů nebo i variant smluv od více společností, ať si můžete vybrat. Vyhradte si čas na jejich porovnání. V této fázi jste v roli zájemce a potenciálního klienta, nikoli prosebníka nebo dlužníka. Jednejte podle toho a vyjednejte si co nejvýhodnější podmínky!

- **Důkladně se seznamte se smlouvou** a hlavně smluvními podmínkami včetně veškerých poplatků a celkových nákladů. (Například u hypoteční smlouvy chtějte přesně vědět, kolik si půjčíte a kolik přepлатíte při dodržení smluvených podmínek, záleží i na délce splácení).
- **Ujistěte se, že všemu rozumíte**, že je ve smlouvě vše, co jste chtěl/a ošetřit, pokud to tam není, nechte si to tam zakotvit.
- **Nechte si vše vysvětlit a ukázat**, kde je to ve smlouvě napsáno. Nestyďte se poradit v kruhu rodiny. Existují ale i neziskové společnosti, které vám bezplatně poradí a vysvětlí i úskalí smlouvy o kterých protistrana mlčí. Buďte opatrní, pokud protistrana mluví jen o výhodách smlouvy a o rizicích smlouvy mlčí, případně je bagatelizuje. Jedná-li se o zvlášť důležitou smlouvu, ve které jde o mnoho, neváhejte vyhledat právní poradnu.
- **Mějte na paměti**, že při nedodržení smluvních podmínek (nebudete-li mít na splátky) se i z malé částky může stát velký problém. Toto vše zvažujte už ve fázi uzavírání smlouvy.
- **Nikdy nepodepisujte smlouvu hned** na první schůzce.
- **Seznamte se s podmínkami předčasného ukončení nebo zrušení smlouvy** – případně odstoupení od smlouvy. Chtějte stejné podmínky odstoupení od smlouvy jako má protistrana.
- **Seznamte se s důsledky** případného nesplnění povinností.
- **Nezapomínejte, že podpis** je vyjádřením vaší svobodné vůle a přáním smlouvu akceptovat. Vaším podpisem dáváte najevo, že smlouvě rozumíte a souhlasíte s uvedenými podmínkami.

## CO NIKDY NEPODEPSAT

- Smlouvu, která má bílá místa, prázdný šek, směnku nebo formulář, bez číslovaných stran, jen sepnutou.
- Smlouvu, kterou jsem si dostatečně neprostudoval/a, a která mi není jasná.
- Smlouvu, kterou mi nechtějí dát k prostudování domů a nemohu se tudíž o ní poradit.
- Smlouvu, kde chybí něco, co chci ošetřit, nebo chybí něco, na čem jsme se ústně dohodli.
- Smlouvu, na které se mi intuitivně něco nezdá.

## Pozor na odkazy ve smlouvě!

- Nic nepodepisujte, je-li na vás vyvíjen nepřiměřený nátlak nebo je prodávající neseřízní, případně jste-li v časové tísní.

## Užitečné kontakty:

Bezplatná právní poradna v Klatovech v budově Městského úřadu Klatovy  
Náměstí míru 62  
Klatovy

Do poradny se není nutné objednat.

## WWW odkazy:

- Abeceda rodinných financí [www.abecedarodinnychfinanci.cz](http://www.abecedarodinnychfinanci.cz)
- Průvodce světem financí [www.mesec.cz](http://www.mesec.cz)
- Svět financí [www.penize.cz](http://www.penize.cz)



*PhDr. Leona Kupčíková*

## ODPOVĚDNÉ NAKUPOVÁNÍ: PATERO ODPOVĚDNÉHO NÁKUPU

Doby, kdy byla pro Čechy rozhodující především cena výrobku, jsou na ústupu. Poslední výzkumy ukazují, že čeští spotřebitelé upřednostňují stále více kvalitu produktů před jejich cenou. Rovněž se prokázalo, že dávají větší pozor na složení výrobků a jejich popis a konečně také preferují české zboží před zahraničním. Tento trend je jistě pozitivní, nicméně

nezohledňuje řadu dalších kritérií, díky kterým může každý z nás přispět nejen k rozmachu svého regionu, ale i k ochraně životního prostředí a posílení sociální solidarity. Odpovědný spotřebitel je člověk, který při nakupování výrobků a služeb zohledňuje dopad na životní prostředí, lidi i zvířata. Orientuje se na výrobky a služby s nižším environmentálním, etickým či sociálním dopadem.

### **1. Upřednostňujte výrobky a potraviny z vašeho regionu**

Nakupováním místních produktů podpoříte místní živnostníky, a tím i prosperitu regionu. Nepřímo také přispějete k ochraně životního prostředí, protože se snižuje nutnost dálkové (většinou silniční) dopravy. Preferujte výrobky, které mají ověřenou známku původu. V současné době je na trhu několik značení, podle kterých bezpečně poznáte, že se jedná o výrobek vyrobený v České republice či v některém regionu ČR. Mezi nejznámější patří například KLASA nebo tzv. regionální značky.



## 2. Kupujte výrobky šetřící zdroje a energii

Výrobky šetřící zdroje a energii zároveň šetří i vaši peněženku. Kupujte proto spotřebiče s energetickým štítkem pokud možno s označením „A“ (ideálně A++), případně jinými systémy značení vztahujícími se k úsporám energie.

Nezapomeňte, že koupit si nízkenergetický výrobek je jen první krok směrem k úsporám energie. Stejně důležitý je i způsob používání elektrospotřebičů.

## 3. Kupujte BIOprodukty z ekologického zemědělství

Kupujte produkty ekologického zemědělství, které se vyhýbá používání umělých hnojiv a pesticidů, tyto výrobky jsou označeny logem BIO. V současnosti je na trhu opravdu velmi pestrá nabídka, a to od základních potravin jako jsou mléčné výrobky a pečivo až po různé nápoje a vína.

S rostoucí poptávkou po BIO roste i počet výrobců „falešných“ biopotravin. Skutečný biovýrobek nese kód kontrolní organizace a značku pro biopotraviny (nejčastěji „Biozobra“). Nesprávně označená „BIOpotravina“ nenese žádný doklad o svém původu v ekologickém zemědělství (ani kód kontrolora, ani značku).

Biovýrobky lze zakoupit nejen ve specializovaných obchodech zaměřených na zdravou výživu, ale i v řadě běžných obchodů a v supermarketech.

## 4. Kupujte výrobky spravedlivého obchodu Fair Trade

Toto se týká hlavně těch produktů, které nejsou „z blízka“, ale přesto je potřebujeme, například čokoládu, kávu, kakao a čaj. Fair Trade prosazuje platbu „spravedlivých cen“ za produkty, stejně jako dodržování sociálních a environmentálních standardů.

Aby se výrobci s férovými cenami mohli prosadit na trhu, musí garantovat vysokou kvalitu své produkce.

A co víc – na mnoha místech světa už Fair Trade vytlačil pěstování drog. Místní lidé získali alternativu, která není nelegální a také je užívaná.

## 5. Kupujte Ekologicky šetrné výrobky

Výrobky označené známkou „Ekologicky šetrný výrobek“ – dávají spotřebitelům státní garanci toho, že na základě hodnocení byly u výrobků minimalizovány nepříznivé vlivy na životní prostředí a přírodní zdroje, které vznikají při jeho výrobě, užívání i likvidaci, a přitom tyto výrobky splňují ostatní kritéria a normy kvality. V současné době používá ekoznačku Ekologicky šetrný výrobek/služba nebo Ekoznačku EU na jednom či více výrobcích přes 100 českých i zahraničních firem a jejich počet neustále roste.

### Užitečné kontakty:

Ústav pro ekopolitiku, o.p.s.

Kateřinská 26

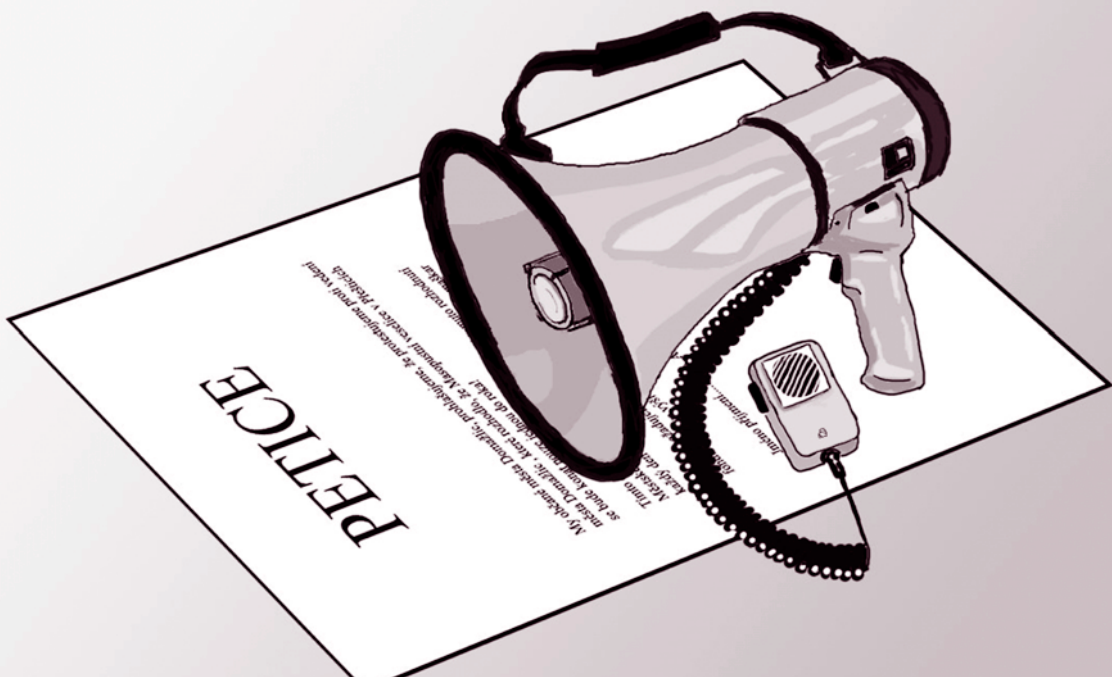
Praha 2

Telefon: 224 826 593

Email: leona.kupcikova@ekopolitika.cz

### WWW odkazy:

- Regionální značení výrobků  
<http://www.regionalni-znacky.cz/>
- Úspory energií  
<http://www.miseplus.cz/tipy>
- Bioprodukty <http://biospotrebitel.cz/>
- Fair Trade <http://www.fairtrade.cz>
- Ekologicky šetrné výrobky a služby  
<http://www1.cenia.cz/www/ekoznaceni/ekologicky-setrne-vyrobyky>



*Mgr. Tomáš Gremlica*

## ZAPOJOVÁNÍ OBČANŮ DO VEŘEJNÉHO DĚNÍ

Základní podmínkou kvalitního fungování každé demokratické společnosti jsou aktivní občané, kteří se přímo podílejí na rozhodovacích procesech na místní, krajské i celostátní úrovni. Zapojování občanů do veřejného dění ani ve společnosti založené na principu zastupitelské demokracie nemůže spočívat pouze v účasti při volbách do místních a krajských zastupitelstev, do Poslanecké sněmovny a do Senátu Parlamentu České republiky.

Rozhodovacími procesy, kterých by se občané měli aktivně zúčastňovat, je mimo jiné strategické plánování dalšího rozvoje obce, kraje i státu, kdy se rozhoduje o výběru nejvýznam-

nějších problémů, jež negativně ovlivňují kvalitu života lidí, o pořadí řešení těchto problémů i o efektivním využívání finančních prostředků z veřejných rozpočtů. Mezi nejdůležitější rozhodovací procesy patří také územní plánování, při němž se závazně určuje, k jakým účelům budou využívány plochy v zastavěném území i ve volné krajině.

Tím, že se občané budou podílet na rozhodování, stanou se zároveň spoluodpovědnými za to, na co a jakým způsobem se využijí finanční prostředky z rozpočtů obcí a případně i z ostatních veřejných rozpočtů, i za to, jak moc se obce, kraje i stát zadluží v případě realizace velmi nákladných projektů.

### **Možné způsoby zapojování občanů do veřejného dění:**

#### **Právo shromažďovací**

Občané ČR mají právo pokojně se shromažďovat k využívání svobody projevu a dalších ústavních práv a svobod, k výměně informací a názorů a k účasti na řešení veřejných a jiných



společných záležitostí vyjádřením postojů a stanovisek. Za shromáždění se považují i pouliční průvody a manifestace. Právo je zaručeno článkem 19 Listiny základních práv a svobod (LZPS) a upraveno zákonem č. 84/1990 Sb., o právu shromažďovacím.

### **Právo sdružovací**

Občané ČR mají zaručeno právo zakládat spolky, společnosti, svazy, hnutí, kluby a jiná občanská sdružení, jakož i odborové organizace a sdružovat se v nich. Občané mají rovněž právo zakládat politické strany a politická hnutí a sdružovat se v nich. Politické strany a hnutí i jiná sdružení jsou odděleny od státu. Ke sdružování, ke členství ve sdruženích ani k účasti na jejich činnosti nesmí být nikdo nucen a zároveň může každý ze sdružení svobodně vystoupit. Nikomu také nesmí být občansky na újmu, že je členem sdružení, účastní se jeho činnosti nebo jej podporuje. Právo je zaručeno článkem 20 LZPS a upraveno zákonem č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů.

### **Právo petiční, podávání podnětů a stížností**

Každý občan ČR má zaručeno právo sám nebo s jinými se obracet ve věcech veřejného nebo jiného společného zájmu na státní orgány a orgány územní samosprávy s žádostmi, návrhy a stížnostmi. Peticemi se nesmí zasahovat do nezávislosti soudů, ani se jimi nesmí vyzývat k porušování ústavy a zákonů, popírání nebo omezování osobních, politických nebo jiných práv občanů pro jejich národnost, pohlaví, rasu, původ, politické nebo jiné smýšlení, náboženské vyznání a sociální postavení, nebo k rozněcování nenávisti a nesnášenlivosti z těchto důvodů, anebo k násilí nebo hrubé neslušnosti. Právo je zaručeno článkem 18 LZPS a upraveno zákonem č. 85/1990 Sb., o právu petičním a zákonem č. 349/1999 Sb., o Veřejném ochránci práv. Například petici proti výstavbě rychlostní silnice R43 v nevhodné trase prosazované brněnským magistrátem a Jihomoravským krajem podepsalo téměř 37 tisíc lidí.

### **Právo občanů podílet se na správě věcí veřejných**

Každý občan ČR má právo podílet se přímo nebo svobodnou volbou svých zástupců na správě věcí veřejných. Volební právo je všeobecné a rovné a vykonává se tajným hlasováním. Občané mají za rovných podmínek přístup k voleným a jiným veřejným funkcím. Občané mají zároveň právo spolurozhodovat o významných záležitostech, které patří do samostatné působnosti obcí/měst i krajů prostřednictvím místních nebo krajských referend. Právo je zaručeno článkem 21 LZPS a upraveno zákonem č. 22/2004 Sb., o místním referendu a zákonem č. 118/2010 Sb., o krajském referendu. Zákon o obecném (celostátním) referendu nebyl dosud Parlamentem ČR schválen.

Dosud největšího místního referenda proti výstavbě megacentra Aréna/Corso na Americké třídě v Plzni se 11. a 12. ledna 2013 zúčastnilo 54 490 občanů města a z nich 35 543 (tj. 65,2 %) tento megalomanský záměr odmítlo.

### **Užitečné kontakty:**

Ústav pro ekopolitiku, o.p.s.

Kateřinská 26

Praha 2

Telefon: 224 826 593

Email: tomas.gremlica@ekopolitika.cz

NESEHNUTÍ Brno

třída Kpt. Jaroše 18

602 00 Brno

Telefon: 543 245 342

Fax: 545 218 619

Email: brno@nesehnuti.cz

### **WWW odkazy:**

- Ústav pro ekopolitiku.cz  
– [www.ekopolitika.cz](http://www.ekopolitika.cz)
- NESEHNUTÍ Nezávislé sociálně ekologické hnutí <http://nesehnuti.cz/>
- Občanská společnost – návod na použití <http://obcan.ecn.cz/>



*Mgr. Tomáš Gremlica*

## VZTAH K REGIONU A KE SPOLEČENSTVÍ V OBCI: PLZEŇSKÝ KRAJ A DOMAŽLICKO V ČÍSLECH

### **Plzeňský kraj**

Plzeňský kraj leží na jihozápadě České republiky. Hranici kraje na západě tvoří státní hranice se SRN (Bavorskem), severozápadně leží kraj Karlovarský, severovýchodně kraj Středočeský a na jihovýchodě kraj Jihočeský.

Svou rozlohou 7 561 km<sup>2</sup> je třetím největším krajem v České republice, avšak počtem obyvatel 571 497 se řadí až na deváté místo v České republice. Hustota osídlení je při 76 obyvatelích na 1 km<sup>2</sup> výrazně nižší než v České republice jako celku (133 obyv./km<sup>2</sup>).

Sedm okresů kraje (Domažlice, Klatovy, Plzeň-město, Plzeň-jih, Plzeň-sever, Rokycany a Tachov) představuje územní celky výrazně se odlišující krajinným charakterem, počtem i skladbou obyvatelstva, ekonomickým potenciálem, velikostí i hustotou osídlení. Rozmanitost přírodních podmínek je dána především reliéfem kraje.

Z hlediska geografického systému lze Plzeňský kraj rozdělit do několika oblastí: Plzeňská pahorkatina, Brdská vrchovina (část), Český les a Šumava. Klimatické, geologické a hydrolo-

gické podmínky jsou v jednotlivých územních celcích značně odlišné. Pro Plzeňský kraj je charakteristický velký počet malých sídel s nerovnoměrným rozmístěním, chybí zde města střední velikosti.

Také osídlení kraje je značně nerovnoměrné. Celkem 167 472 (tj. 29,3 %) obyvatel žije v Plzni a další více než pětina obyvatel je soustředěna do 13 měst s více než 5 000 obyvateli. V menších městech do 4 999 obyvatel žije zhruba 17,1 % obyvatel Plzeňského kraje. Zemědělská půda tvoří 3 803 km<sup>2</sup>, tj. 50,3 % z celkové rozlohy kraje (z toho podíl orné půdy činí 2 592 km<sup>2</sup>, tj. 68,2 % z celkové rozlohy zemědělské půdy).

Lesní pozemky se rozkládají na 2 997 km<sup>2</sup>, tj. na 39,6 % rozlohy kraje (vysoký podíl ovlivňují především rozsáhlé lesní porosty Šumavy, Českého lesa a Brdské vrchoviny).

Vodních ploch je 116,4 km<sup>2</sup> (tj. 1,5 % rozlohy kraje), zastavěných ploch je 96,8 km<sup>2</sup> (tj. 1,3 % rozlohy kraje) a ostatních ploch je 547,0 km<sup>2</sup> (tj. 7,2 % rozlohy kraje).

Stav životního prostředí Plzeňského kraje je s výjimkou Plzně a jejího okolí vcelku příznivý. K nejméně zatíženým oblastem náleží horské partie Šumavy, Českého lesa, západní Brdy a oblast v okolí Manětína a Nečtin. Ochranu přírody na Šumavě zabezpečuje Národní park a Chráněná krajinná oblast Šumava. V roce 2005 byla vyhlášena nová CHKO Český les. V Plzeňském kraji se nachází 182 maloplošných chráněných území. Pro zachování rozmanitosti krajiny jsou vyhlášeny přírodní parky.

### **Okres Domažlice**

Okres Domažlice patří svou polohou mezi pohraniční okresy Plzeňského kraje. Západní a jihozápadní částí sousedí asi v délce 75 km se SRN, na severu s okresem Tachov, na severovýchodě s okresem Plzeň-jih, na východě a na jihu s okresem Klatovy.

Z geografického hlediska je převážná část okresu vyplněna zvládnými pahorkatinami s nadmořskou výškou kolem 450 m. Nejvýznamnějším řekou okresu je Radbuza, která patří k povodí Berounky. Povodí řeky Radbuzy činí 2 179 km<sup>2</sup> s délkou toku 112 km. Pramení na naší straně hranic v Českém lese v nadmořské výšce 590 m. K nejsilnějším přítokům Radbuzy patří Černý potok a Zubřina.

Okres Domažlice je okresem průmyslově zemědělským. Z celkové rozlohy okresu 1 123<sup>2</sup> km tvoří zemědělská půda 600,9 km<sup>2</sup>, tj. 53,5 % z celkové rozlohy okresu, z toho:

- podíl orné půdy činí 401,9 km<sup>2</sup>, tj. 66,9 %;
- podíl trvalých travních porostů 184,6 km<sup>2</sup>, tj. 30,7 % z celkové rozlohy zemědělské půdy).

Lesní pozemky se rozkládají na 428,2 km<sup>2</sup>, tj. na 38,1 % z celkové rozlohy okresu. Vodních ploch je 12,7 km<sup>2</sup> (tj. 1,1 % rozlohy okresu), zastavěných ploch je 12,8 km<sup>2</sup> (tj. 1,1 % rozlohy okresu) a ostatních ploch je 68,8 km<sup>2</sup> (tj. 6,1 % rozlohy okresu).

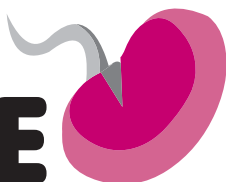
Zdravotně nezávadné životní prostředí přispívá k rozvoji rekreace a cestovního ruchu. K turisticky nejnavštěvovanějším městům patří Domažlice (městská památková rezervace a centrum oblasti Chodska), Kdyně a Horšovský Týn (městská památková rezervace), z obcí pak jsou vyhledávanými Postřekov, Klenci pod Čerchovem, Trhanov, Újezd z Koziňovým dvorem a Kout na Šumavě.

### **WWW odkazy**

- Český statistický úřad – <http://www.czso.cz>
- Plzeňský kraj – <http://www.plzensky-kraj.cz>
- AOPK ČR – <http://www.ochranaprirody.cz>

KOMUNITNÍ CENTRUM

**FAZOLE**



# KOMUNITNÍ CENTRUM FAZOLE A JEHO AKTIVITY

Komunitní centrum Fazole bylo založeno v roce 2009 v Domažlicích jako regionální pobočka pražského Ústavu pro ekopolitiku, o. p. s. Naším hlavním posláním je přispět k vyšší kvalitě života v okrese Domažlice snížením nerovností mezi ženami a muži v oblasti zapojení na trhu práce a sladění rodinné-

ho a pracovního života. Tohoto cíle dosahujeme poskytováním informačních, vzdělávacích, konzultačních a dalších služeb, které zejména ženám ohroženým nezaměstnaností pomáhají řešit obtížné životní situace a vstoupit na trh práce.

Našimi klientkami jsou ženy, které:

- se vracejí po mateřské/rodičovské dovolené zpět do práce,
- chtějí začít podnikat,
- pečují o děti do 15 let nebo o jiného závislého člena rodiny,
- mají nízkou kvalifikaci,
- ocitly se v předdůchodovém věku bez zaměstnání nebo jsou jinak ohroženy nezaměstnaností.

V některých projektech se klienty mohou stát i muži, pokud jsou samoživitelé, pečují o závislého člena rodiny nebo se vracejí do práce po rodičovské dovolené.

Lidem, kteří se zúčastní našich projektů, pomáháme komplexní nabídkou služeb, která sestává:

- ze vzdělávacího programu zaměřeného na návrat na trh práce šitého na míru klientce/klientovi,
- z odborných seminářů zaměřených na posílení občanských dovedností a udržitelný rozvoj,
- poradenských služeb – jedná se zejména o právní, finanční a psychologické poradenství,
- a tzv. doplňkových služeb – například hlídání dětí.

Rovněž se zaměřujeme na osvětu a zvyšování informovanosti v následujících oblastech:

- zaměstnanost a podpora podnikání,
- sladování rodinného a pracovního života,
- udržitelný rozvoj a ochrana životního prostředí,
- a regionální rozvoj.

V rámci naší činnosti spolupracujeme s řadou místních neziskových organizací a orgány veřejné správy. Naše nejbližší spolupracující organizace jsou:

- **o. s. NOVÉ OBZORY** a jím provozovaný **Hlídací koutek Kráčmerka**, který zajišťuje hlídání dětí během projektových aktivit

a pomáhá nám s organizací osvětových a propagačních akcí,

- **Město Domažlice**,
- a **Úřad práce ČR, Krajská pobočka v Plzni, Kontaktní pracoviště Domažlice**.

V roce 2013 probíhají v Komunitním centru Fazole tři projekty:

#### **Zaměstnejme se samy (XII. 2012 – XI. 2014)**

Hlavním cílem projektu je podpořit sebezaměstnávání žen na Domažlicku, zvýšit povědomí a znalosti v oblasti problematiky rovných příležitostí žen a mužů v regionálním měřítku, zejména ve vztahu k podnikání/samostatné výdělečné činnosti.

Financování: Evropský sociální fond prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, reg. č. CZ.1.04/3.4.04/88.00229.

#### **Rozvoj občanských znalostí a dovedností žen na Domažlicku (VIII. 2012 – X. 2013)**

Cílem projektu je zvýšit konkurenceschopnost žen na Domažlicku rozvojem občanských znalostí a dovedností v pracovním, osobním i komunitním životě.

Financování: Evropský sociální fond a státní rozpočet ČR prostřednictvím Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost, reg. č. CZ.1.07/3.1.00/37.0230

#### **Najdi svou cestu do práce, zn. Rodiče s dětmi a ženy 50+ vítáme (VI. 2011 – V. 2013)**

Hlavním cílem projektu je zlepšení postavení cílových skupin projektu na trhu práce v Domažlickém regionu a podpořit tak uplatňování principu rovných příležitostí v regionu a jeho směřování k udržitelnému rozvoji.

Financování: Evropský sociální fond prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, reg. č. CZ.1.04/2.1.01/63.00184.

**Kontaktní údaje:**

Komunitní Centrum FAZOLE  
Komenského 4  
Domažlice  
[www.centrumfazole.cz](http://www.centrumfazole.cz)

**Otvírací doba pro veřejnost**

Pondělí: 8-12 13-16

Středa: 8-12 13-16

jindy lze přijít po telefonické domluvě

**Kontaktní soby:**

Mgr. Martina Příbylová  
projektová manažerka, vedoucí Komunitního  
centra FAZOLE  
Tel.: 775 358 402,  
e-mail: [martina.pribylova@ekopolitika.cz](mailto:martina.pribylova@ekopolitika.cz)

Bc. Marie Bubová, DiS.  
projektová asistentka  
Tel.: 773 381 139,  
e-mail: [marie.bubova@ekopolitika.cz](mailto:marie.bubova@ekopolitika.cz)

Ing. Iva Kejvalová  
koordinátorka projektu, lektorka  
Tel.: 724 083 150,  
email: [iva.kejvalova@ekopolitika.cz](mailto:iva.kejvalova@ekopolitika.cz)







*PhDr. Leona Kupčiková, Ing. Iva Kejvalová a kolektiv autorů*

## **MALÝ PRŮVODCE PO VELKÝCH NESNÁZÍCH**

Vydal Ústav pro ekopolitiku, o.p.s., Kateřinská 26, 128 00 Praha 2  
[www.centrumfazole.cz](http://www.centrumfazole.cz), [www.ekopolitika.cz](http://www.ekopolitika.cz)

Redakce Mgr. Barbora Týcová

Ilustrace Světlana Glaserová

Vydání první.

Copyright © Ústav pro ekopolitiku, o. p. s.

ISBN 978-80-87099-09-4