

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Dobrý koniec



Nevedela som sa usmiať (4) ● Slovenskí dôchodcovia utekajú do Egypta (8) ● Druhý život ruín (10) ● Príbehy dobrej smrti (13)
● Ekofunebráčky (18) ● Učenie inak (21) ● Ako sa dobre rozísť (24) ● Bez rozlúčky (27) ● Ľudia chcú zomrieť doma (30)
● Zdraví blázni v chorej spoločnosti (33) ● Šťastné futbalové konce (36) ● Pôjdem ďalej! (38) ● Koniec dobrý, všetko znesiteľné (41)

NOVEMBER 2024 Č. 280



→ Celý program nájdete na mesiacfotografie.eu



Počas Mesiaca fotografie je možné vidieť takmer 30 výstav. Sekcia s titulom Vojdi do prázdna, venovaná duševnému zdraviu, predstaví fotografov ako Anders Petersen (SE) či Matúš Zajac (SK). V programovom bloku Svetové prírodné dedičstvo odporúčame výnimočnú americkú fotografku Beth Moon.

Nenechajte si ujsť retrospektívu úžasného kronikára našej doby – britského fotografa Martina Parra, ktorú v novembri prináša 34. ročník Mesiaca fotografie. Martin Parr, člen skupiny Magnum, ukazuje zdanlivo známe veci úplne novým spôsobom. Jeho fotografie sú originálne, zábavné, prístupné a zrozumiteľné. Odrážajú, ako žijeme a prezentujeme sa pred ostatnými, čo si vážime.



Čiara smrti

Zajtra ide časopis do tlače. Máme deadline. Dávam si smrťáčku dávku kávy a snažím sa písať.

Gúglím si pôvod slova deadline. Tento výraz vznikol v Amerike počas občianskej vojny okolo roku 1860. Označoval „čiaru smrti“, ktorá sa ťahala okolo väznice a ktorej prekročenie sa trestalo zastrelením. Dnes nikto nikoho nezastreľí, keď prekročí deadline. Nič to nemení na tom, že termíny sú smrťrť.

Vykladám tašku, ktorá sa týždeň povaluje pri posteli a ktorej prítomnosť sa s približujúcim sa termínom náhle stala neznesiteľnou. Veci, ktoré musia okamžite zmiznúť z povrchu zemskeho, posadnuto strkám do skrine. Nejde zavrieť. Netrpezlivo ňou trhnem a pribuchujem si prsty na pravej ruke. Jančím. Prstenník sa zafarbí domodra. Je to jasné, nemôžem písať.

Vlastne sa snažím vyhnúť sa nevyhnutelnému faktu – toto číslo je o smrti a mne sa o nej nechce ani písať, ani premýšľať. Počas jeho prípravy nám v rodine náhle umrel blízky človek a ďalší člen rodiny je na odchode. Nečakane aktuálna téma paralyzuje so všetkými otázkami, bolesťami a dilemami. Lebo v tejto krajine nie je vždy možné doopatrovať blízkeho človeka doma. A nie vždy stihneme návštevu, ktorú sme dlho odkladali.

Už to poznám. Pád do temnoty, podivne znepokojujúci pokoj pri mŕtvom tele milovaného. Čisté uvedomenie o živote v náhlom okienku prezrenia a utešujúce limbo potlačenia. A zas dokola. Veď to nemôže byť koniec. Láska nezmisne. Nemôže sa predsa len tak vypariť.

Čítam si článok o mexických deťoch, ktoré sa už v škole učia písať tradičné vtipné básničky o smrti. *Calaveritas literarias* sú vypočítané príbehy plné tvorivých spôsobov, ako ich príbuzní odchádzajú z tohto sveta. Trochu mi to pripomenie rozlúčku s naším milovaným švagrom. Jemu by sa *calaveritas* tiež páčili. Polnočné túlanie sa cintorínom za zvukov cigánskej hudby (vedľa cintorína akurát prebiehala oslava), plač a výbuchy smiechu. Myslím, že to bola rozlúčka podľa jeho gusta.

Keď príde môj čas, želám si byť ako babka jednej kolegyne. Má 90 rokov a nie tak dávno si z tancovačky privliekla covid. Na smrť sa díva so zvedavosťou, ako na posledné dobrodružstvo. Na smrť blízkych podľa mňa nie sme stavaní. Dá sa prežiť len spolu – v obklopení ľuďmi. Cením si všetkých, ktorí prídu na pohreb a objatím zmierňujú tú hrôzu. Lebo čo sa dá vlastne povedať, keď sa stane niečo, čo sa nemalo stať? Som vďačná všetkým, ktorí pomáhajú odchádzajúcim a tým, čo po nich ostávajú. Mobilným hospicom, dúlám pre umierajúcich, združeniam Funebra, Tanana či Kolobeh života a ďalším. Keď prichádzame na svet, nie sme sami. Dúfam, že rovnako sa to deje aj na druhej strane. Lebo najväčšie peklo je byť v tom sám.



Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka

Vydanie časopisu bolo realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.



Slovenskí dôchodcovia utekajú do Egypta → 8

Na sever Afriky ich lákajú nielen príjemné slnečné počasie a more, ale aj nízke náklady na život. Na rozdiel od rodnej krajiny tam vyžijú pekne aj zo slovenských dôchodkov.



Príbehy dobrej smrti → 13

Bez strachu a bolesti, doma medzi blízkymi – takto by sme chceli zomierať, no stále to nie je samozrejmosť. Mobilný hospic Most domov sprevádza pacientov a ich rodiny v závere života.



Zdraví blázni v chorej spoločnosti → 33

Gábor Maté upokojuje duše po celom svete, hoci sa väčšinu svojho života venoval ako praktický lekár liečenia závislých a ťažko chorých ľudí.

Dielo Ivany Šátokovej na obálku poskytli sestry Alžbeta Zimmermanová a Šimona Kirinovič. Patrílo ich mame Xénii Zimmermanovej. Foto na strane 2: Anders Petersen (SE), Martin Paar (UK), David Macháč (CZ), Matúš Zajac (SK), Roman Franc (CZ), Katarzyna Navarra (PL)



Film je poctou matkám a rodinám predčasne narodených detí, rizikovým novorodencom a zraniteľným dospelým. Zároveň je priam „peckou“ medzi oči divákov. No rovnakú „pecku“ medzi oči dostala od života aj Daniela Rusnoková. Tak ako mnohé iné mamy, ktorým sa predčasne narodia deti, aby následne bojovali o ich život alebo o ne prišli. Uvedomila si, že sa o týchto témach nehovorí. Chcela preto aspoň poodhaliť oponu. A keďže sama prešla touto skúsenosťou, považovala to za svoju povinnosť.

Môžete dnes s odstupom povedať, že vám film pomohol aj terapeuticky?

Samotné nakrúcanie určite terapeutické nebolo. Bolo retraumatizujúce. Ešte aj v strižni sme sa veľmi dotýkali rán. Verím však, že proces tvorby ako taký je liečivý. Pomáha už to, že sa presúvate z roly obete do roly tvorcu či pozorovateľa.

Dokument ukazuje, ako sa mame predčasne narodia dvojčatá. Obe bojujú o život, jedno, žiaľ, zomrie, a už beztak traumatizovaná mama musí ako stroj fungovať ďalej. Do toho sa neustále vynárajú ďalšie a ďalšie problémy. Celé je to veľmi autentické, dych berúce, drsné, mrazivé, bolestivé, ale, paradoxne, aj nádejné.

Ten príbeh, hoci tak nepôsobí, bol vytvorený na základe príbehov mnohých mám. Nie je iba môj, hoci sme použili naše domáce videá z mobilného telefónu. Napríklad nám sa nenarodili dvojčičky. Zároveň je však pravda, že

Nevedela som sa usmiať

Text Karol Sudor
Foto Tomáš Hrivňák,
archív filmu Šedá zóna

Cítim strašnú horkosť a frustráciu za všetky mamy, ktoré majú choré deti. Verím, že tento film bude aj ich hlasom, hovorí autorka dokumentu Šedá zóna Daniela Meressa Rusnoková.



sme o jedno dieťaťko prišli. Aj obsah sprievodného komentára som zbierala dlhšie obdobie, čiže odráža pocity viacerých mám. Pre zobrazenie vnútorného sveta matky som na seba vzala rolu rozprávačky a performerky, aby som stelesnila pocity a zážitky množstva iných rodičov.

Hoci film umelo nedorieši emócie, človek má chuť opakovane revať. Vidieť trpieť deti je strašné.

Veľmi sme zvažovali, čo tam dáme, lebo vo výsledku musí byť film pre divákov únosný. Chceli sme, aby ho vládali dopozerať. Realita je oveľa drsnejšia, náročnejšia. A nie vždy sa končí nádejou.

Moment, keď sa v 24. týždni, teda výrazne predčasne, narodia dvojčatá na hranici života a smrti, komentujete slovami, že plány krachli, ako keď spadlo lietadlo. Šokovalo ma, že matka vtedy dostane od lekárov na výber, či im poskytnúť paliatívnu starostlivosť a nechať ich zomrieť, lebo netreba vybavovať ani rodný, ani úmrtný list, alebo im poskytnúť intenzívnu starostlivosť. Na rozhodnutie má pätnásť minút.

Nestalo sa to mne osobne, len som, ako som už spomínala, vzala na seba rolu rozprávačky. V praxi je na takéto

„Matka zdravého dieťaťa sa sťažuje, ako sa jej kdesi hodilo o zem alebo že behá, kde sa len dá, matka chorého dieťaťa by bola nadšená, keby sa čosi také stalo jej.“

rozhodovanie naozaj málo času. Hoci ide o vypätú situáciu, nie je tam prakticky žiadny priestor na vysvetľovanie, na vytvorenie dôvery medzi lekárom a matkou. Nik vám napríklad nepovie, čo sa stane, ak sa počas paliatívnej starostlivosti dieťa zrazu „chytí“ a prudko stúpnu šance na jeho prežitie. Nemalo by to byť tak, že najskôr

pre dieťa urobíme všetko možné a až podľa vývoja sa rozhodneme, či budeme pokračovať alebo to necháme na prírodu? V zahraničí vtedy zasadá tím odborníkov, lekárov, biomedicínskych etikov a rodičov.

Kým mamy, ktorých deti sa narodili v termíne, majú možnosť byť





s nimi, dotýkať sa ich, objímať, mamy, o ktorých hovoríme, sú o to ukrátené. Deti sú v inkubátoroch a dotyku bráni sklo. Prvé mamy prežívajú radosť, druhé strach a bezmocnosť.

Áno, je to otrasný zážitok. Cítila som sa ako tigrica v kletke. Chodila som po meste a hľadala svoje dieťa. Videla som ho všade, za každým rohom, ňuchala som, či ho nezacítim. Materský inštinkt je taký silný, že ak matka nemá možnosť byť s dieťaťom, šialene trpí. Musí ísť domov a každý deň sa tam vracáť. Ako má doma zaspať? Veď aj pre novorodenca musí byť traumatizujúce, že nie je s matkou. Tesný kontakt je základ, energia matky to dieťa priam vyživuje. Separovať matky od novorodencov, tobôž rizikových, keď nemajú dozretú nervovú sústavu, vnímam ako týranie.

Doma máte dve staršie deti. Museli vnímať, že sú zrazu trochu bokom, lebo mama bojuje aj so sebou.

Áno, žiaľ, boli odsunuté, fungovala som v akomsi robotickom nastavení – vstať, dať im jesť, obliecť ich, odniesť do škôlky... Dcéra mi raz povedala, že som vtedy mala kamennú tvár, prosto som bola strnulá. Zo stresu sa mi dokonca na dlhé roky stratila mimika, nevedela som sa usmiať, tvrdla mi sánka...

Zvláštne je, že mamy, ktorým sa predčasne narodila deti, zvyknú brať vinu na seba. Aj vy sa vo filme ospravedlňujete deťom za „otrasný štart“. Ale to, že sa narodí choré dieťa, predsa nie je vina matky.

Mnohé matky, myslím si, že aj pod istým tlakom spoločnosti, vnímajú svoje choré dieťa ako vlastnú vinu. Vinu svojho tela, života, správania. Je to stigma. Dokonca niekto je schopný ešte aj škodoradostne skonštatovať, že „veď ja viem, prečo sa im narodilo také dieťa“. Namiesto empatie prichádza ukazovanie prstom, odsúdenie. Preto vo filme hovorím: „Vina je matkina, úspech je vedy.“

To, že mama si nakoniec môže vziať dieťa z nemocnice domov, nie je koniec príbehu. Vzhľadom na predčasné narodenie neustále hrozia problémy a komplikácie. To sa dialo aj vášmu synovi. Vo filme hovoríte o vyčerpanosti, o odpadnutí, o nevládaní žiť. Ako veľmi sa dá napínať struna?

Ťažko povedať, lebo keď vidím, čo všetko zvládajú niektoré mamy, len žasnem. Ženy dokážu neuveriteľné veci, hoci, aby toho nebolo málo, sú ešte aj stigmatizované spoločnosťou, nemôžu sa normálne zamestnať, realizovať. Ťaživým situáciám čelia nie

„Štatisticky sa rozpadá 80 percent rodín, ktoré prišli o dieťa, prípadne je ich dieťa ťažko zdravotne znevýhodnené.“

týždne či mesiace, ale roky. Behajú po ambulanciách, nemocniciach a úradoch, donekonečna debatujú s lekármi a úradníkmi, jednoducho sa snažia prebiť v snahe zabezpečiť dieťaťu dôstojný a kvalitný život.

Zažili ste, žiaľ, stratu dieťaťa, ďalšie sa narodilo predčasne, má zdravotné problémy, ale napriek všetkému napreduje. Asi je to hlúpa otázka, ale predsa – dokáže progres jedného dieťaťa potláčať bolesť pri spomienke na to druhé? Veľa záleží na čase a na vedomej rozlúčke. Strata blízkeho je vždy šokujúca, lebo niekto bol a zrazu nie je, a nie sú ani sny, čo by mohlo byť... Ale ak je rozlúčka vedomá, dôstojná, pokorná, dá sa s bolesťou lepšie narábať a žiť, dokonca to môže byť posilňujúca skúsenosť. Ak však za vás rozhodne

niekto iný a vy v tom nemáte žiadnu kompetenciu, prípadne ste do rozhodnutia nútený, je náročné to v sebe spracovať. Žiaľ, v našich nemocniciach na toto nie je vytvorený priestor ani podpora. Prvou lastovičkou je združenie Tanana, ktoré školí personál, ako komunikovať s pacientkou pri perinatálnej a postnatálnej strate, všetko však je len v začiatkoch.

Ťažko choré dieťa a problémy s tým spojené dokážu zamávať aj vzťahom rodičov. Z rodín utekajú najmä muži.

Štatisticky sa rozpadá 80 percent rodín, ktoré prišli o dieťa, prípadne je ich dieťa ťažko zdravotne znevýhodnené. A naozaj zväčša odídu muži. Na to sa nedá pripraviť. Je to dané občianskym povedomím, sociálnym systémom aj extrémnou finančnou záťažou. Keby sme mali systém akceptácie, porozumenia a povzbudenia mužov v takých situáciách, bolo by to inak. Nevieme, čo si myslia, často to držia v sebe, až pohár pretečie a odídu. Kým nevieme, čo zažívajú a čo by potrebovali, aby neušli, nepohneme sa.

Odchodom muža z rodiny na seba matka naberá množstvo ďalších rolí – musí byť matkou, otcom, špeciálnou pedagogičkou, ekonómkou, plánovačkou, diárom, diétnou sestrou, zdravotnou sestrou, fundraiserkou... Nečudo, ak má potom neustály pocit zlyhávania.

Nedávny tragický prípad maminky s dieťaťom v náručí, ktorá skočila pod vlak na Liptove, je dôkazom a silným spoločenským mementom. Mala tri

deti, to najmladšie bolo zdravotne znevýhodnené. Pocity zlyhania a vyčerpania si prechádzajú všetky mamy, niekedy by sme najradšej ani neboli.

K tomu treba pridať stratu sebahodnoty a nenávisť voči vlastnému telu.

Také matky si nepripadajú dostatočne zaujímavé a atraktívne ani pre vlastných mužov. Výzorom ani ekonomicky, keďže obvykle obracajú každý cent. Žena, ktorá je unavená a bez energie, sa vždy bude cítiť odmietaná. Aj zdravotnícky personál občas utrúsi poznámky, ktoré ženy ubíjajú. Napríklad im ponúkajú sterilizáciu. Alebo majú nevhodné komentáre k výzoru či postave. Neraz žene necitlivo povedia, že na dieťa je už stará. Najťažšie je však, keď nevhodne komentujú vaše dieťa.

Spomínate ekonomickú diskrimináciu, riziko, že tie matky sa stanú platobne neschopné.

Prečo matky poberajúce príspevok na takéto deti majú obmedzené možnosti privyrobiť si? Keď prekročia istú hranicu, prídu oň. Prečo si šikovné matky nemôžu zarobiť, ak je to v ich schopnostiach? Veď by to normálne zdanili. Koľkým matkám štát na pol roka vzal opatrovateľský príspevok len preto, že si dovolili zarobiť o päťdesiat centov viac, než je mesačne dovolené? Uvedomujú si politici, aké finančne náročné sú terapie a rehabilitácie pre choré deti? Kde vlastne na ne majú rodiny nájsť peniaze? Ako majú všetko zabezpečiť len z opatrovateľského príspevku? Z čoho majú žiť? Zažila som a aj od iných mám počula strašné

obludnosti. Napríklad úradníčka dokáže matke povedať, že ak na choré dieťa poberá opatrovateľský príspevok, má sedieť doma na zadku a 24 hodín denne sa starať o dieťa. Alebo matka príde na úrad a nemá jej kto poradiť, na čo má nárok, iba ju posielajú vybaviť si milión papierov. Keď ich donesie, príspevok jej zamietnu. Cítim strašnú horkosť a frustráciu za všetky mamy, ktoré majú choré deti. Verím, že tento film bude aj ich hlasom.

Ako sa správajú k matkám s chorými deťmi rodičia rovesníkov ich detí?

Takéto matky sú totálne separované. Už samotná materská je šťastie o osamelosti, lebo matka prichádza o mnohé predošlé kontakty. Tu sa k tomu pridáva aj strata kontaktov s matkami zdravých detí kdesi na ihrisku či na prechádzke. Nemáte si čo povedať, lebo majú iné problémy. Vy riešite zdravotné problémy dieťaťa, potrebu nejakých prístrojov, ony skôr to, aké príkrmy už ich dieťa zvládlo. Matka zdravého dieťaťa sa sťažuje, ako sa jej kdesi hodilo o zem alebo že behá, kde sa len dá, matka chorého dieťaťa by bola nadšená, keby sa čosi také stalo jej. Navyše zdravé deti sa príliš nechcú hrať s chorými, menej pohyblivými, držia si dištanc.

Vo filme hovoríte, že pre niekoho sú také deti hrdinami, pre iných chudákmi, pre jedných zázrakom, pre iných nedonosencami.

O tých deťoch to pritom nehovorí vôbec nič. Vždy to odzrkadľuje človeka, ktorý to vypovie. Čo ak život naozaj nie je o výkonoch, súperení, naháňaní sa, ale o objatí, radošti, spoločnom prežívaní? Som „sniečkárka“, ak poviem, že toto všetko má svoj zmysel? Lebo ja ho vidím v láske a láskavosti.●

DANIELA MERESSA RUSNOKOVÁ (1980) Vyštudovala dokumentárnu tvorbu na Filmovej a televíznej fakulte VŠMU v Bratislave, študovala aj na Univerzite umenia a dizajnu v Helsinkách a na Štátnej univerzite v San Franciscu. Jej absolventský film O Soni a jej rodine z roku 2006 získal viaceré domáce aj medzinárodné ocenenia. Vo svojej filmovej tvorbe sa zaoberá najmä sociálnymi témami. Jej najnovší dokumentárny film Šedá zóna vyhral jednu z cien na tohtoročnom Medzinárodnom filmovom festivale Cinematik Piešťany.



Na sever Afriky ich lákajú nielen príjemné slnečné počasie a more, ale aj nízke náklady na život. Na rozdiel od rodnej krajiny tam vyžijú pekne aj zo slovenských dôchodkov.

„V Egypte sa chcem celkovo zrelaxovať, oddýchnuť si od všetkého negatívneho, čo sa okolo nás deje. Už som tam bola viackrát, naposledy jeden celý mesiac, takže viem, do čoho idem. Uvedomujem si, že to bude iné, mnohé veci tam nefungujú ako na Slovensku, navyše ako sama žena to budem mať v moslimskej krajine zložitejšie, ale verím, že sa zorientujem rýchlo,“ hovorí slovenská dôchodkyňa Katarína (meno sme na jej žiadosť zmenili) a dodáva: „Možno som sa rozhodla neskoro – mám sedemdesiat rokov, neviem, ako dlho si to tam v zdraví dokážem užiť, ale radšej neskôr ako nikdy. Dôchodky na Slovensku sú, aké sú, nie je to bohviečo. Žijem sama a nedokázala by som prežiť, keby som nemala nejaké úspory. A tie sa rýchlo mínajú... Aj to je dôvod, prečo chcem skúsiť život v Egypte. Poznám viacerých Slovákov, ktorí tam žijú a veľmi si to pochvaľujú. Ceny napríklad za ovocie a zeleninu sú tam neporovnateľne nižšie, všetko je navyše čerstvé, dozreté na slnku, žiadne hnilé citróny za nehoráznú sumu ako u nás. Už sa tam teším.”

Slovenskí dôchodcovia utekajú do Egypta

Text Ľubomíra Mohamady
Foto Shutterstock

BALZAM NA TELO
Ako väčšina ostatných seniorov, ktorých láka vidina života v severoafrickej krajine, neplánuje Katarína odísť zo Slovenska úplne. V krajine faraónov chce tráviť obdobie od jesene do mája a vyhnúť sa tak nielen chladným dňom, ale aj vysokým poplatkom za vykurovanie. Slováci, ktorí majú viac ako 60 rokov, môžu zostať v Egypte na vstupné turistické víza (tie aktuálne stoja 25 dolárov (22,87 Eur) maximálne rok, potom musia z krajiny vycestovať. Po prilete do Egypta ale musia ísť na imigračný úrad, takzvaný Gauzet, ktorý sa nachádza v Hurghade v časti Dahar, po rezidenčné razítko. Za túto pečiatku sa neplatí.

62-ročná Ivana uvažuje o odchode do Egypta hlavne zo zdravotných dôvodov. Má problém s pohybovým aparátom a egyptské podnebie a more je pre ňu doslova balzomom pre telo. „Egypt ma láka morom, stálym teplým počasím a samozrejme aj nižšími životnými nákladmi. Chcela by som tam odísť natrvalo. Viem, že spočiatku to nebude pre mňa vôbec jednoduché orientovať sa, ale som zvedavá a učenlivá, tak verím, že to zvládnem. Hlavne očakávam pokoj, ktorý mi na Slovensku neskutočne chýba. Poznám

jednu mladú ženu, ktorá žije v Egypte dva roky. Bola tam spokojná, ale teraz sa vracia naspäť domov, pretože má problémy s prácou.”

Ivana predpokladá, že z dôchodku vyžije v krajine faraónov oveľa lepšie ako u nás. „Väčšina dôchodcov na Slovensku len živori. Na slušný život bežným ľuďom dôchodok nestačí. Zaplatia príšerné peniaze za nájom, hlavne za elektrinu a plyn, a na jedlo majú na mesiac minimum. Navyše potraviny sú tu čím ďalej, tým drahšie, takže si človek dovoľí kúpiť len základné potraviny a niekedy ani tie nie. Určite by bolo všetkým dôchodcom lepšie v Egypte alebo v inej podobnej krajine. Lenže veľa ľudí nielen v dôchodkovom veku má voči takýmto krajinám predsudky. A to preto, že o nich nemajú pravdivé a overené informácie.”

PREDSUDKY

Slováci sa najviac boja bezpečnosti v krajine, majú predsudky voči miestnej zdravotnej starostlivosti, obávajú sa, že ženy musia chodiť zahalené. To však pravda nie je – aj keď je Egypt moslimská krajina, cudzincov, a teda ani cudzinky, nikto nenúti dodržiavať zásady islamu. Nakoniec, desať percent samotných Egyptanov sú kresťania



a navzájom sa s moslimami tolerujú. Aj v Hurghade, kam mieri najviac Slovákov, je viacero kostolov, kde sa môžu zúčastňovať bohoslužieb. Pokiaľ ide o úroveň zdravotníctva, súkromné kliniky sú na vysokej úrovni a mnohí cudzinci lietajú do Egypta za rôznymi zákrokmi vrátane stomatologických, lebo ich tu vyjdú oveľa menej ako v Európe. Aj väčšinu liekov dostanete za zlomok slovenských cien. Ohľadom bezpečnostnej situácie je dobré sledovať cestovné odporúčania Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR. Nateraz je bezpečnostná situácia v Egypte, našťastie, relatívne stabilná. Samozrejme, treba sa vyhnúť oblastiam blízko hraníc s Izraelom.

V letoviskách a veľkých mestách, kde žije najviac cudzincov, sú noví rezidenti veľmi vítaní. Pomáhajú ekonomike krajiny, prinášajú kapitál. V ponuke sú pre nich nespočetné možnosti na bývanie, či už formou kúpy bytu alebo jeho prenájmu. Kúpne, nájomné či iné zmluvy, rovnako ako aj väčšina produktov v obchodoch a online aplikácií sú k dispozícii aj s anglickým prekladom. V Hurghade nie je problém sa s miestnymi dohovoriť anglicky, s niektorými aj po rusky či nemecky. Práve skupina Rusov a Nemcov je v meste medzi cudzincami najpočetnejšia.

NIE PRE KAŽDÉHO

Slovenka Júlia (45) sa presťahovala do Hurghady vďaka láske a hoci boli začiatky v exoticknej krajine pre ňu ťažké, dnes si už nevie predstaviť žiť dlhodobo bez slnka a tepla, slovenské daždivé a hmlisté dni jej vraj nechýbajú. „Život v Egypte však určite nie je pre každého. Nie je to to isté, ako prísť sem na all inclusive dovolenku do krásneho rezortu. Dobrá práca sa tu dá zohnať len ťažko, najmä ak je človek v stredom či vyššom veku. Pracujem teraz v hoteli za 300 Eur mesačne, to je na miestne pomery super plat. Bežne tu Egyptania zarobia len 110 – 150 Eur mesačne.

„Možno som sa rozhodla neskoro – mám sedemdesiat rokov, neviem, ako dlho si to tam v zdraví dokážem užiť, ale radšej neskôr ako nikdy.“

NÁKLADY NA ŽIVOT V HURGHADE

- prenájom bytu od 5000 EGP (94,10 Eur) mesačne
- od 20 000 Eur kúpite jednoizbový byt
- voda: od 2 EGP (0,04 Eur) za 1000 litrov
- cena za elektrinu mesačne: závisí od vašej spotreby, môže to byť od 500 – 2000 EGP (9,41 – 37,64 Eur) – napríklad, ak vám ide stále klimatizácia
- plyn: 1 bomba 250 EGP (4,71 Eur) – vydrží vám 1 až 3 mesiace
- paušál telefón s internetom 500 EGP (9,41 Eur) mesačne
- Wifi doma: 500 EGP (9,41 Eur) mesačne
- benzín 1 liter: 13,50 EGP (0,25 Eur)

Doteraz netuším, ako z toho dokážu vyžiť a zároveň z toho užiť aj celú rodinu. My cudzinci to máme lepšie. Prežiť sa z toho môjho platu dá, no

musím žiť a stravovať sa ako Egyptania, žiadny luxus.“

Život v Egypte má podľa nej aj ďalšie nevýhody. Letá sú v Hurghade extrémne horúce. Hlavne starší ľudia ich znášajú veľmi zle. Z kohútikov netečie pitná voda. Treba ju kupovať v plastových fľašiach či nádobách alebo investovať do filtračných zariadení. Cena balenej pitnej vody je 29,50 EGP (0,56 Eur) za šesť litrov. Na ulici sa bežne váľajú odpadky. Obchodníci cudzincom automaticky účtujú vyššie ceny než Egyptanom – preto sa treba vyhýbať obchodom, ktoré nemajú na tovare cenovky. Egypt je prevažne púštna krajina. Nedá sa tam ísť len tak poprechádzať do lesa či na turistiku. V letoviskách okrem pláží, nákupov a reštaurácií nie je veľmi čo robiť. Egyptania majú na všetko čas. Ak vám niekto sľúbi stretnutie v určitú hodinu, rátajte s tým, že bude meškať. Pokojne aj hodinu-dve. Dokonca sa môže stať, že nepríde vôbec.

Júlia aj napriek negatívam sníva o tom, že si raz v Egypte otvorí vlastný biznis. Odísť nechce, do krajiny sa zamilovala, ale chcela by zarábať viac. Ceny rastú aj tam, nielen na Slovensku. „Už to nie je ako pred rokmi, keď som sa sem presťahovala. To tu boli všetci z Európy naozaj ako králi.“●



DRUHÝ ŽIVOT

Text Jana Čavojská
Foto Richard Filipko,
Jana Čavojská



Michal Svateník prišiel na hrad Sklabiňa ako pätnásťročný a v podstate už nikdy neodišiel. Zasnubil mu celý svoj život. V občianskom združení Donjon, ktorému sa v roku 2020 podarilo Sklabiňu kúpiť, organizuje dobrovoľníkov a záchranné práce pamiatky. Na otázku, ako sa sem dostal, zvykne odpovedať, že na bicykli. S kamarátmi si prišli k hradu opekať a stretli dobrovoľníkov, ktorí sa už vtedy snažili

zrúcaninu zachrániť. „Zakecal som sa s nimi. Páčilo sa mi to. Začal som sem chodiť po víkendoch. Keď som mal sedemnášť, nastahoval som sa do hradnej veže.“

PRI SVIEČKACH

Keď sa vrátil z vojenčiny, založil OZ Donjon, ktoré v roku 2000 získalo hrad do prenájmu. Bývalo tu rušno hlavne cez víkendy. Zišli sa

dobrovoľníci, čistili areál, kosili trávu, opravovali severnú baštu a hospodársku budovu. Cez verejnosprospešné práce pomáhali nezamestnaní.

Podarilo sa vyklčovať náletové dreviny, vybudovať náučný chodník so schodišťami a zábradliami, zakonzervovať časť hornej hospodárskej budovy, urobilo sa veľa murárskych prác na väznici, severnej veži, kaplnke, hornom hrade a parkánovej hradbe.

Cez týždeň tu bol väčšinou Michal sám. Elektrinu nemal, svietil si sviečkami. Vodu naberal z prameňa na lúke. Dnes hospodárska budova stojí, na streche má solárne panely, ktoré pre dobrovoľníkov vyrábajú elektrinu, a na dvore studňu – Michal raz schytil krompáč a len tak bez rozmyslu začal kopať, a ani netušil, že kope presne na mieste studne zo 17. storočia. Dnes má studňa hĺbku tridsať metrov a pôvodný kamenný obklad.

Nadšenci celé roky venujú každú voľnú chvíľu záchrane našich pamiatok. Je to drina, tento rok navyše nedostali prepotrebné financie z programu Obnovme si svoj dom.

RUÍN

V júni 2007 vypovedala obec Sklabinský Podzámok občianskemu združeniu Donjon nájomnú zmluvu. Objavil sa totiž podnikateľ, ktorý hrad kúpil. Mohli pokračovať iba v oprave hospodárskej budovy, ktorú v podobe jedného stojaceho múra kúpili od Slovenského pozemkového fondu.

Na hrade sa vraj zatiaľ nedialo nič. Zarastal a chátral spolu so všetkým, čo tu dobrovoľníci za osem rokov vybudovali. Pre Michala to nebolo ľahké obdobie. Svoj život spojil s hradom, inú prácu ako jeho opravu nemal... Zrazu nevedel, či má vôbec význam opravovať hospodársku budovu. Budovať niečo, čo nemá dosah na zvyšok hradu. „No tušil som, že Sklabiňa nie je životnou náplňou jej majiteľa,“ hovorí. „Čakal som, kým bude hrad na predaj.“

PĀTEUROVÉ VSTUPNÉ

Ten moment prišiel až po dvanástich rokoch, v roku 2018. Sklabiňa bola na predaj za 250 000 eur. Pre občianske združenie neúnosné. Nakoniec sa s majiteľom dohodli na 100 000. Dobrovoľníci úver z banky nedostali. Pomohli traja kamaráti. Dali tie peniaze dokopy a občianske združenie im ich spláca.

↖ Michal Svateník

↓ Uhrovský hrad



Okolo už zúrila pandémia, keď 18. marca 2020 na katastrálnom úrade podávali Michalovi cez mreže list vlastníctva. Držal ho v ruke a mal obavy. „Čo to bude za obdobie? Ako budeme splácať, keď turistov nebude? Nakoniec to bolo zlaté obdobie. Slovinci nemohli chodiť do zahraničia, tak spoznávali vlastnú krajinu. Ročne prišlo viac ako dvanásťtisíc turistov.“

Práve návštevníci sú pre Sklabiňu kľúčoví. Jej záchrancovia sa totiž rozhodli ísť cestou bez dotácií. Pre Michala sú to problémy a zároveň

„Keď som mal sedemnášť, nastahoval som sa do hradnej veže.“

prosenie sa štátu o niečo, čo by mal robiť automaticky. „Dlh voči kultúrnym pamiatkam predsa vyčíslil na viac ako štyri miliardy eur.“ Väčší zmysel ako v súťažení so známejšími pamiatkami vidí vo vyberaní päťeurového vstupného. V jeho cene je prehliadka hradnej zrúcaniny, pivnice, malého múzea v hospodárskej budove, expozícia v severnej bašte a náučný chodník s desiatimi informačnými tabuľami.

Niektorým návštevníkom sa však zdá nehorázne vyberať vstupné. Zrejme si neuvedomujú, čo znamená kúpiť hrad, aké náročné je ho v našich podmienkach opravovať. Hoci sa štát

zvykne hrdiť, že sme krajina s množstvom unikátnych hradov, ich údržba a opravy sú v skutočnosti na pleciah nadšených jednotlivcov, ako je aj Michal Svateník. Práve často napredujú pomaly, dobrovoľníci sa národným kultúrnym pamiatkam venujú celé roky a trávia tam každú voľnú chvíľu, aby zachránili naše kultúrne dedičstvo. Ich predstavy sa nie vždy zhodujú s predstavou štátnych pamiatkarov – tak ako je to aj v Michalovom prípade. „Vieme, ako hrad vyzeral, máme fotografie, vypálili ho nemeckí vojaci až v roku 1944,“ argumentuje, keď obhajuje svoj zámer dostať čo najviac hradných priestorov pod strechu tak, ako to bolo pred druhou svetovou vojnou. Podľa pamiatkarov by mal zostať zakonzervovaný v podobe, v akej je teraz. Podľa Michala sa však cestovný ruch v žihľave robiť nedá, ani v objektoch bez striech, kam by sa návštevníci schovali v prípade nepriaznivého počasia a kde sa dá vystaviť historický nábytok a predmety, ktoré sú teraz v depozitároch múzeí a nikto ich nevidí. „Uvážte sami: keď hrad môžete kúpiť tak, ako môžete kúpiť kaštiel alebo nepoužívaný tunel, prečo vás potom štát núti mať z neho zrúcaninu? Môj dedo ešte videl na Sklabini tri podlažia. Čo keby sme uchovali to, čo videl on?“

NAJHORŠÍ VLASTNÍK

Ratibor Mazúr, predseda združenia Zachráňme hrady, ktorý roky pracuje na obnove hradu Revište, hovorí za všetkých, ktorí sa dobrovoľne a popri svojej práci venujú záchrane pamiatok, že ministerstvo kultúry svojimi krokmi likviduje pamiatkovú obnovu. Do programu Obnovme si svoj dom poslali tento rok 950 žiadostí o podporu. „No peniaze nedostali občianske združenia ani inštitúcie či cirkvi, kraje, samosprávy, ktoré časť pamiatok spravujú. Alebo dostali veľmi zredukované peniaze a príliš neskoro na to, aby v tomto roku ešte niečo urobili. Je nereálne začať v októbri s murárskymi prácami, keď sa muruje tradičnými metódami.“

Ak to takto pôjde ďalej, môže to podľa Ratibora Mazúra znamenať, že tisíce pamiatok na Slovensku zažijú zlé časy a budú chátrať. Lebo iná systematická možnosť financovania starostlivosti o ne ako program Obnovme



si svoj dom u nás nie je. Podarilo sa vďaka nemu zachrániť za dvadsať rokov stovky pamiatok. Starostlivosť o pamiatky je náročná a hlavne dlhodobá práca. „Ministerstvo kultúry chce vytvoriť takzvaný národný poklad, do ktorého začlení pár desiatok pamiatok. Tie dostanú podporu a na ostatné sa štát vykašle. Správa sa k pamiatkam ako macocha. Odkedy prišli v 40. rokoch minulého storočia k moci červení komunisti, pamiatky vybudované šľachticmi a buržoáziou boli pre nich malí nepriatelia. Nemôžem počúvať reči o tom, že štát je najlepší vlastník. Štát je ten najhorší vlastník. Stačí sa pozrieť na kaštieľ v Rusovciach alebo na hrad Krásna Hôrka.“

AKO Z POVESTÍ

Uhrovský hrad v Strážovských vrchoch nad Uhrovským Podhradím má ešte aj dnes vlastného kastelána. Pavel Pavlis na jeho obnove pracuje už osemnásť rokov. A dvanásť rokov na hrade aj žije. Pozná tu každý kút, povesť aj každého ducha.

Hrad je z veľkej časti zrúcanina, hoci dobrovoľníci z občianskeho združenia Hrad Uhrovec už zrekonštruovali aj časť vnútorných priestorov. Keď vojdete do areálu, po pravej strane budete mať budovu ako vystrihnutú z povestí o rytieroch a princeznách. Práve za rekonštrukciu renesančnej hospodárskej budovy získal hrad pred štyrmi rokmi ocenenie Kultúrna pamiatka roka – Fénix. Budovu rekonštruovali po troškách. Prípravy trvali tri roky. V strede rástol veľikánsky javor, bolo ho treba vypíliť a korene vykopať motykami a lopatami.

Hrad Uhrovec vlastnili kedysi králi. Karol Róbert, Žigmund

Luxemburský, Albrecht Habsburský. A známe šľachtické rody Pongráčovcov či Zylagyovcov. Manželstvo Petra Zylagyho a Brigity zo Slopného zostalo bezdetné. To znamenalo, že hrad opäť pripadol kráľovi. Ferdinand I. ho v roku 1547 udelil Františkovi Zayovi.

Aj osud Uhrovského hradu zmenili dobrovoľníci. Najprv ruinu vyčistili od žihľavy, kríkov a odpadu. Potom začali s menšími záchrannými prácami. To sa pridali vysokoškooláci z táborov Stromu

života. Postupne našlo občianske združenie murárov, ktorí ovládali staré techniky. Zapojilo sa aj do projektov opravy pamiatok nezamestnanými.

Pavel Pavlis tu pracoval takmer od začiatku. To sa už uňho prejavovali zdravotné problémy. Nadobudol ich pri práci v bani v Handlovej. Chrbtica, platničky, pľúca. Pri chôdzi si musí pomáhať barlami. Zostal na invalidnom dôchodku. A prijal úlohu kastelána. Rozhovori sa nielen o kráľoch, ale aj o záchodoch. Objavili ich tu dvadsaťštyri. Volajú sa prevety a štyri z nich sa zachovali dodnes. Jeden dokonca s drevenou doskou s podpisom majstra.

A kedy bude hrad opravený? „Stáročia chátral. Takže my ho za desiatky rokov neopravíme.“●

↑ Budovy hradu Sklabinia pred a po rekonštrukcii.

↓ Hrad Revište.



Bez strachu a bolesti, doma medzi blízkymi – takto by sme chceli zomierať, no stále to nie je samozrejmosť. Mobilný hospic Most domov sprevádza pacientov a ich rodiny v závere života.

Text Dagmar Gurová

Foto Gabriela Teplická

Príbehy dobrej smrti



„Budem šťastný,“ povedal Dominike nevyliciteľne chorý manžel, keď odchádzali z nemocnice a rozprávali sa o tom, čo bude robiť doma. Veľmi sa mu pohoršilo, ale chcel dožiť medzi svojimi a ona mu to splnila. „Bolo to najviac, čo som pre neho ešte mohla urobiť,“ spomína.

↑ Splniť blízkemu pranie zomrieť doma, môže byť to najviac, čo pre neho ešte dokážeme urobiť.

Vedela, že pri onkologickej diagnóze na to nebudú stačiť sami a hľadala pomoc. V nemocnici jej dali kontakty na mobilné hospice. Do jedného sa nedovolala, v druhom mali plno, ale poradili jej, nech skúsi tretí – práve začínajúci Most domov. Jeho tím sa im stal všemožnou podporou a Dominikin manžel sa mohol rozlúčiť tak, ako si želal. „Z môjho pohľadu bol naozaj šťastný. Celý čas bol úplne pokojný.“

Sprevádzať zomierajúceho blízkeho bolo náročné, ale odporúča to každému, kto na to má sily a možnosti. „Táto skúsenosť, aj keď ťažká a bolestivá, dokáže byť zároveň posilňujúca a liečivá.“

MOST DOMOV

Takéto a ďalšie príbehy dobrej smrti pomáhajú tvoriť tri ženy – lekárka Zuzana Hajster Vozárová, zdravotná sestra Simona Hornačková a manažérka Katarína Habláková. Spolu založili mobilný hospic Most domov, ktorý pôsobí v Trnavskom kraji. Sprevádzajú zomierajúcich a ich blízkych, aby posledné spoločné chvíle prežili v bezpečí domova. Bez bolesti a strachu, pokojne, dôstojne, v čo najväčšom prijatí.

„Táto práca nás skutočne naplňuje a dáva nám zmysel,“ hovorí lekárka Zuzana. Manažérku Katku ovplyvnil aj zážitok zo smrti otca, s ktorým sa mohla rozlúčiť doma. „Vidieť ho ležať doma a v pokoji odchádzať bolo pre mňa veľkým darom,“ opisala. Sestrička Simona sa prostredníctvom svojej práce naučila pozeráť na smrť ako na súčasť života, ktorá nezmizne, ani keď

„Sprevádzajú zomierajúcich a ich blízkych, aby posledné spoločné chvíle prežili v bezpečí domova.“

pred tým bude utekať. Založiť mobilný hospic bolo jej snom desať rokov.

Mobilné hospice sú určené pre nevyliciteľne chorých ľudí, ktorí majú doma zaistenú nepretržitú starostlivosť 24 hodín denne. Väčšinou ich ošetrojú blízki príbuzní. „Niektorí majú možnosť pracovať z domu, iní sú na dlhodoobej OČR alebo sa pri pacientovi striedajú viacerí členovia rodiny,“ hovorí Zuzana Hajster Vozárová.

Zdravotná sestra Simona ich zaškolí, ako podať lieky podkožne. Vysvetlí tiež používanie prístrojov ako kontinuálne dávkovače liekov či kyslíkový koncentrátor, ktoré im mobilný hospic požičia.

Po každej návšteve dostanú príbuzní vytlačenú správu so zoznamom kritických situácií, ktoré by mohli nastať. Lekárka s nimi preberie, aké lieky by vtedy ich blízky mohol potrebovať a kedy ich podať. „Vždy nám môžu zavolať a poradiť sa,“ hovorí. „Naši pacienti a ich blízki cítia, že sme tu pre nich. Sprevádzame ich v situácii, ktorá je pre nich neznáma, je preto prirodzené, že sa cítia neistí, majú svoje obavy, pochybnosti či strach, aby svojmu blízkemu neublížili. Snažíme sa o vybudovanie dôverného vzťahu, ktorý je v takýchto chvíľach kľúčový.“

Takto to vnímala aj Dominika. Vzájomné vyladenie bolo pre ňu zásadné. „S pani doktorkou sme si veľmi sadli.



V najťažších chvíľach bol pre mňa jej prístup úžasnou skúsenosťou.“

Návšteva lekárky a zdravotnej sestry trvá aj niekoľko hodín. S empatiou a rešpektom sa rozprávajú o všetkom, čo záver života prináša. Väčšina ľudí o tom nemá jasnú predstavu, lebo sprevádzanie umierajúcich nie je takou bežnou skúsenosťou, ako kedysi. Umieranie sa zo súkromia domova presunulo do ústrania nemocníc a rôznych zariadení.

ROZLÚČKA

Zomieranie je dlhší proces. Pri pravidelných návštevách lekárka rodinu upozorní, čo možno v blízkej budúcnosti očakávať. „Pani doktorka ma pripravovala aj na to, ako bude prebiehať úplný odchod,“ spomína Dominika.

„V nemocnici väčšinou nemáte príležitosť vidieť, ako sa človek pred smrťou mení. Na to s ním potrebujete byť 24 hodín denne,“ vysvetľuje Zuzana Hajster Vozárová. Niektoré oddelenia umožňujú nepretržité sprevádzanie zomierajúceho, ale nie je to pravidlom. Závisí to od kapacitných možností a niekedy aj od personálu. Môže sa stať, že návšteve povolia len

„Tri dni, ktoré kedysi mŕtvy ostával doma, mali svoj význam. Proces smútenia mohol gradovať. Blízki ho dokázali ľahšie pustiť a ďalej kráčať životom.“

obligátne dve hodiny denne. Vtedy málokto vypozeruje, ako veľmi sa smrť blíži. Ak sa človek nestihne rozlúčiť, často ho trápia výčitky.

V rušnom a sterilnom nemocničnom prostredí je ťažké naplno prežívať emócie, ktoré po strate blízkeho cítime. Doma ich môžeme prejavovať slobodne. „S manželom sa mohli rozlúčiť aj deti. Všetko sa dialo v najužšom kruhu rodiny. Nezasahovali nám do toho iní, ako by to bolo v nemocnici,“ opisuje Dominika.

„Je to neoceniteľný moment, ktorým sa začína liečivejšie smútenie,“ dodáva Zuzana Hajster Vozárová. Rodinu vždy dopredu poučia, čo robiť, keď blízky zomrie. „Nie je nevyhnutné okamžite zdvihnúť telefón. Pre rodinu je to vzácny čas, svojho blízkeho majú doma poslednýkrát. Môžu zavolať ďalších ľudí, ktorí by sa chceli rozlúčiť, zapáliť sviečku, pustiť hudbu.“

Privolaný obhliadajúci lekár vypíše list o prehliadke mŕtveho a až potom príde pohrebná služba. Pre niekoho môže byť príliš náročné zotrvať s človekom po smrti, iným nestačí ani niekoľko hodín. „Tri dni, ktoré kedysi mŕtvy ostával doma, mali svoj význam. Proces smútenia mohol gradovať. Blízki ho dokázali ľahšie pustiť a ďalej kráčať životom,“ hovorí Zuzana Hajster Vozárová.

↑ *Lúčiť sa doma, v láskavom prostredí, medzi blízkymi.*

← *Svadba na Paliatívnom oddelení v Národnom onkologickom ústave v Bratislave.*

AKO SA TO ZAČALO

1967

Vo Veľkej Británii vzniká Hospic sv. Krištofa. Založila ho Cicely Saunders, britská lekárka, ktorá zdôrazňovala multidisciplinárny prístup k nevyliciteľne chorým ľuďom.

1974

Prvý hospic v USA.

1975

Kanadský lekár Belfour Mount ako prvý použil označenie oddelenie paliatívnej starostlivosti.

začiatok 90. rokov

Niekoľko slovenských lekárov prináša myšlienku hospicovej starostlivosti na Slovensko, ale ministerstvo zdravotníctva a neskôr ani zdravotné poisťovne ju nepodporujú.

1995

V Národnom onkologickom ústave v Bratislave vzniká prvé akútne oddelenie paliatívnej medicíny na Slovensku.

2002

Vzniká Plamienok, mobilný hospic pre nevyliciteľne choré deti, zároveň prvý hospic na Slovensku.

VÍTAZNÁ MEDICÍNA

Väčšina ľudí na Slovensku si praje zomierať doma. V prieskume neziskovej organizácie Viaticus z roku 2019 to vyslovilo až 80 % respondentov. Zároveň si uvedomovali, že bez odbornej či finančnej pomoci by to pre ich najbližších mohlo byť ťažké.

„Paliatívna starostlivosť v mobilných a kamenných hospicoch je určite dostupnejšia ako pred pár rokmi takmer v celom Bratislavskom, Trnavskom, Trenčianskom aj Žilinskom kraji,“ hovorí Zuzana Hajster Vozárová. „Sú to ostrovčeky pomoci, ktoré už nejaký čas pôsobia, a verím, že postupne sa sieť hospicov bude rozširovať na celé Slovensko.“

V niektorých regiónoch zatiaľ chýbajú odborníci, ktorí by v domácom prostredí umožnili smrť bez strachu a bolesti. Stáva sa, že ľudia zbytočne trpia. A aj tam, kde pomoc je, sa o nej nie vždy dozvedia včas. „Ideálne by bolo, keby nás kontaktovali lekári, ale

vo veľkej miere sa ozývajú príbuzní. Vtedy komunikujem cez prepúšťacie správy, pýtam sa na príznaky, ktoré trápia pacienta a zhodnotím si jeho stav,“ opisuje lekárka.

Paliatívna starostlivosť by nemala nastúpiť až v posledných dňoch či hodinách života. „Každý ošetrojúci lekár – onkológ, kardiológ, pneumológ, lekár na urgentnom príjme by mal vedieť stanoviť, kedy sa pacient stáva paliatívnym. Je to v momente, kedy sa mu už nedá pomôcť kauzálnou liečbou, teda takou, ktorá jeho chorobu buď zastaví alebo vylieči,“ objasňuje Zuzana Hajster Vozárová. „Laicky sa dá povedať, že nech lekár urobí čokoľvek, výsledok jeho aktivít bude rovnaký – pacient zomrie.“

Lekár by mal o tom pacienta citlivo informovať a ponúknuť mu paliatívnu starostlivosť dostupnú v okolí. Mal by vysvetliť, že vďaka nej možno manažovať symptómy ochorenia tak, aby sa človek netrápil. Nie každý lekár to však robí.

„Naučili sme sa, že sa zomiera iba na onkologické ochorenie. V onkológii je medicínsky zadefinované, kedy pacienta vieme vyhlásiť za paliatívneho,“ hovorí Zuzana Hajster Vozárová. „Pri neonkologických diagnózach je to náročnejšie. Etická klíma našich nemocníc je nastavená na víťaznú medicínu.“

CEZ PREKÁŽKY

Paliatívna starostlivosť sa u nás dlho chápala skôr ako duchovné než komplexné, teda aj medicínske sprevádzanie človeka. Naše zákony ju zadefinovali až v roku 2022 vďaka primárke paliatívneho oddelenia Národného onkologického ústavu Andrei Škripekovej a jej spolupracovníkom. Paliatológov ešte stále nie je dosť. Donedávna sa hospicmi nazývali aj zariadenia, ktoré takéhoto špecialistu nemali. Smrteľne chorí pacienti sa nedostali ani k základným liekom, ako je morfín, a zomierali v bolestiach. Ľudia s ukončenou liečbou, aj tí, ktorí odmietnu ďalšiu liečbu či hospitalizáciu a vo svojom okolí nemajú hospic alebo lekára ochotného predpísať im lieky, môžu i dnes dožívať v utrpení. Morfín, ktorý slúži na úľavu od bolesti, dušnosti a znižuje úzkosť, pritom smie predpísať každý lekár.

Nedostatok mobilných hospicov zapríčinilo aj dlhodobé nízke financovanie paliatívnej starostlivosti. V minulosti



sa im preplácalo len 15 % celoročných nákladov. Lekár a sestra dostali od poisťovne za jeden výjazd 12 eur. V tomto roku je to 61 eur plus kilometrovné. „Samozrejme, že je to veľká pomoc, ale stále nepokryje sto percent nákladov na fungovanie mobilných hospicov,“ hovorí Zuzana Hajster Vozárová.

Most domov by s kolegynami nemohli založiť bez peňazí na materiál- nu a technickú podporu, ktoré štát pre novovznikajúce mobilné hospice vyčlenil z Plánu obnovy. Takto ich na Slovensku vzniklo viacero.

MAŤ NA VÝBER

Na paliatívnu starostlivosť u nás dlhodobu nie je dosť peňazí. Dôležité je navýšiť financovanie od štátu, poisťovní. Ďalšou možnosťou sú granty, z ktorých Most domov pokrýva nákup ošetrovacieho materiálu, liekov, prístrojov. Jeho prácu môžu podporiť aj súkromní darcovia a firmy, a tiež pacienti a ich blízki.

„S rodinami komunikujeme o financiách hneď na začiatku. Nechceli sme však, aby peniaze ľuďom bránili dostať sa k našej službe,“ hovorí lekárka. Po ukončení starostlivosti rodinní príslušníci môžu, ale nemusia podporiť

↑ Návšteva lekárky a zdravotnej sestry trvá aj niekoľko hodín.

← Empatia, rešpekt, bezpečie.

„Sprevádzať zomierajúceho blízkeho bolo náročné, ale odporúčam to každému, kto na to má sily a možnosti. Je to posilňujúce a liečivé.“

Most domov dobrovoľným finančným darom. Starostlivosť o jedného pacienta vychádza približne od 300 do 600 eur mesačne. Každý prispeje podľa svojich možností.

K pravidelným výdavkom hospicu patrí prenájom skladu, pohonné hmoty, ošetrovací materiál či platy za-mestnancov. Momentálne môžu pokryť len plat zdravotnej sestry Simony, ktorá navštevuje pacientov aj v čase, kým lekárka Zuzana pracuje v nemocnici. Spolu do rodín vyrážajú poobede.

Dlhodobým cieľom je postupne vytvoriť multidisciplinárny tím, v ktorom by bol psychológ, duchovný, sociálny pracovník, doly pre umierajúcich. Umožniť by to mohli granty na ich platy, ktoré pravdepodobne bude možné získať z EÚ.

„V paliatívnej starostlivosti na Slovensku vidno posun k lepšiemu. Na ceste sa stále vynárajú problémy, ktoré treba riešiť. Nie je to vždy rýchle, mnoho závisí od legislatívy, ministerstva zdravotníctva, poisťovní, ale snaha tu je. Verím, že téma zomierania a smrti, ktorá sa dotýka každého z nás, sa bude otvárať viac a viac medzi laikmi, ale aj odborníkmi.“

Zámerom nie je, aby každý zomieral doma. Nieкто uprednostní nemocnicu, iný kamenný hospic. Dôležité je, aby sme si mohli vybrať a nechať za sebou príbehy o dobrej smrti.●

Text Dagmar Gurová
Foto Gabriela Teplická,
Uršuľa Mičovská

Prírodné pohreb-
níctvo Funebra
organizuje osob-
nejšie, citlivé
smútočné obrady
a spomienkové
slávnosti, ktoré
môžu byť pre
pozostalých
liečivými. Svoj
záver života si
môže dopredu
naplánovať
každý z nás.



↑ Moniku Kossuth z Funebry napĺňa, keď s pozostalými vytvorí obrad, ktorý sa pre nich stane terapeutickým.

So svojim človekom sa môžu lúčiť na rodinnej chalupe, v kaviarni či pod stromami v lese. Spomínať na neho pri sviečkach a hudbe, ktorú si vybrali. Napísať mu odkazy na poslednú cestu. „Obrady s nami sú pomalšie, ľudia tak majú dostatok priestoru rozlúčiť sa so svojim blízkym. Sú aj osobitejšie, keďže v prvom rade sa sústreďíme na jeho životný príbeh,“ hovorí Monika Kossuth z prírodného pohrebništva Funebra, ktoré je súčasťou občianskeho združenia Živica. Monika sa k ekofunebráctvu dostala ešte počas študentských rokov v Brne, keď spoluzakladala prvý český prírodný cintorín Les vzpomínek v Prahe a ekofunebrácky spolok Ke kořenům.

Jej kolegyňa Andrea Uherková sa pôvodne venovala záchrane starých odrôd ovocných stromov. V roku 2017 spolu vo Zvolene založili Záhradu spomienok, prvý prírodný cintorín na Slovensku, ku ktorému o štyri roky neskôr pribudol Les spomienok v Košiciach. Popri ich spravovaní obe pôsobia aj ako obradníčky. „Mnohí nechápu, prečo sa tejto práci venujeme, ale nám dáva veľký zmysel. Vidíme, koľkí ju potrebujú a napĺňa nás, keď spolu vytvoríme obrad, ktorý sa pre nich stane terapeutickým.“

NA MIERU

Môže to byť tradičný pohreb s duchovným či s obradníkom alebo si pozostali vytvorí spomienkovú slávnosť podľa svojich predstáv. Monika a Andrea sa s rodinami najskôr

zhovárajú o tom, čo by mal obrad spĺňať. Najčastejším prianím je rozlúčiť sa. Niektorí si želajú aspoň trochu zbližiť rozhádaných príbuzných alebo podržať toho, ktorého smrť blízkeho najviac zasiahla. „Vieme sa prihovoriť ľuďom v rôznom rozpoložení tak, aby to bolo pre všetkých zmysluplné,“ hovorí Monika. „Obrad môže splniť akúkoľvek objednávku, byť na mieru tým, ktorí naň prichádzajú.“

PRÍRODNÉ CINTORÍNY

Na Slovensku sú zatiaľ dva, spravuje ich Funebra.

ZÁHRADA SPOMIENOK, ZVOLEN

Slúži na urnové aj kostrové pochovávanie. Popol zosnulých sa ukladá ku koreňom rastlín v kvetinových a trávnatých záhonoch, priamo do zeme alebo v rozložiteľných urnách. Telá zosnulých sú ukladané do zeme v jednoduchých drevených rakvách bez syntetických materiálov. Náhrobky nahrádzajú kamenné tabuľky s menami.

LES SPOMIENOK, KOŠICE

Slúži len na urnové pochovávanie. Popol zosnulých sa ukladá ku koreňom stromov a posledné rozlúčky sa odohrávajú pod ich korunami. Ich kmene preberajú funkciu náhrobkov a nesú tabuľky s menami zosnulých.

Pohrebný rituál kedysi zaistoval duši mŕtveho pokoj a dobrý prechod na druhý svet. Dnes vo veľkej miere slúži živým. Pomáha im preniesť sa cez stratu dôležitého človeka do života po nej. Obrad nemusí byť viazaný na cintorín ani na čas tesne po smrti. Môže na ňom byť prítomná rakva alebo urna s popolom, ale niekedy to býva len fotografia alebo predmety, ktoré mŕtveho človeka pripomínajú. „Pri nenarodenom dieťati to môže byť oblečenie, ktoré mala preň rodina nachystané,“ opisuje Monika.

Slovenská legislatíva je voči nakladaniu s popolom ústretová. Možno ho uložiť mimo cintorína, na vlastnom pozemku, so súhlasom majiteľa aj na inom. „Dôležité je premyslieť si, či sa na to miesto dokázate hocikedy vrátiť.

„Existujú štatistiky, podľa ktorých ľudia s dopredu naplánovaným pohrebom žijú dlhšie.“



Či je istota, že ho nepredáte, nemôže sa tam stavať, rúbať les. Pre niektorých ľudí je zas dôležitejšie samo miesto ako možnosť navštevovať ho.“

PRÍLIŠ RÝCHLO

Keď Monika ešte počas písania diplomovky skúmala, čo ľuďom najviac prekáža na klasickom pohrebništve, na prvom mieste bol profesionálny rečník, na druhom rýchlosť. Pohrebné služby vytvárajú mylný dojem, že o všetkom treba rozhodnúť okamžite. Výsledkom môže byť pohreb, aký nikto nechcel. Namiesto toho, aby pozostalým priniesol katarziu, sú z neho nešťastní a chcú ho mať rýchlo za sebou.

V bratislavskom krematóriu sú obrady naplánované na tridsať minút. Reálne sa stáva, že pracovník krematória vstúpi do obradu, lebo do siene potrebuje uviesť ďalšiu rodinu. Môže to byť veľmi traumatizujúce a býva to tiež dôvodom, prečo si ľudia chcú urobiť ešte jednu, opravnú rozlúčku v úplne iných podmienkach.

„Niektoré rodiny nezvládnu viac ako krátky obrad a my aj polhodinu vieme využiť na maximum. Musí to byť veľmi premyslené, potom to funguje,“ hovorí Monika. V takom prípade odporúča, aby si rodina v krematóriu zarezervovala dva termíny a všetko mohlo prebehnúť bez náhlenia.

Bežné pohrebné služby nemajú dôvod meniť sa či aktualizovať, lebo ľudia to od nich nežiadajú. Mnohí ani nevedia, že rozlúčka môže vyzeráť aj inak. Nezamýšľajú sa nad tým, aká by raz mohla byť tá ich.

SPLNENÉ PRIANIA

Po smrti ostáva vyriešiť veľa praktických vecí. Na Slovensku pohreb väčšinou plánujú dvaja-traja najbližší človeka, ktorý zomrel. Väčšinou tí, ktorých jeho strata

← ↓ Na Slovensku sú zatiaľ dva prírodné cintoríny – Záhrada spomienok vo Zvolene a Les spomienok v Košiciach. Oba spravuje Funebra.



zasiahla najviac. V tej náročnej situácii musia urobiť veľa racionálnych rozhodnutí. Keď nepoznajú priania zosnulého blízkeho, môže to byť veľká záťaž.

„Dilemy nastávajú už pri pohrebe,“ hovorí Monika. „Príbuzní môžu mať rôzne názory aj na to, či zvoliť kremáciu alebo pochovanie do zeme a niekedy sa rozháďajú tak, že sa ich vzťahy nemusia napraviť.“

Funebra vytvorila sprievodcu poslednými prianiami „Môj záver života“. Pomáha dopredu si ujasniť dôležité otázky, napríklad, kde chce človek umierať, ako má vyzerať jeho pohreb či komu chce posunúť svoje obľúbené veci. Obsahuje dve sady kartičiek, na ktoré je dobré písať ceruzkou, aby sa odpovede dali hocikedy upraviť. Takéto plánovanie možno robiť v každom veku a môže byť prekvapivo upokojujúce aj zábavné.

„Existujú štatistiky, podľa ktorých ľudia s dopredu naplánovaným pohrebom žijú dlhšie,“ hovorí Monika. „Potvrdili nám to aj pracovníci pohrebničníctiev. Asi je to aj tým, že človeku, ktorý má tieto otázky vysporiadané, sa uľaví a svoju energiu môže venovať životu.“

CHÝBAJÚ SLOVÁ

Keď nám chýbajú informácie a nie sme pripravení, skôr konáme skratkovito, pod vplyvom emócií, a neskôr to ľutujeme. O smrti a umieraní sa hovorí častejšie, ale pre mnohých sú to stále ťaživé témy. Život teraz môže byť taký príjemný, že je ťažké prijať jeho konečnosť. Všetko sa orientuje na mladosť a výkon. Hovorí sa, že vek je len číslo.

„Aj sedemdesiatnici veľakrát povedia, že umieranie sa ich ešte netýka,“ tvrdí Monika. Silná poverčivosť, ktorá sa tiahne naprieč našou spoločnosťou, tabu okolo smrti ešte posilňuje. Nespomíname ju zo strachu, aby sme si ju neprivolali.

Keď niekto v našom okolí zomrie, často nemáme slov, ktorými by sme jeho blízkych podporili. „Jazyk spojený so smrťou je skostnatený a ťažký. Rozvíjať vety v tejto téme sa ako spoločnosť ešte len učíme,“ hovorí Monika. Obvyklé vyjadrenia sústrasti mnohým pripadajú, ako prázdne frázy.

„Ideálne slová neexistujú, ich hľadaním si to zbytočne komplikujeme,“ radí Monika. „Môžeme povedať, že vieme, čo sa stalo a že nás to mrzí. Opýtať sa, ako to zvládajú a ponúknuť konkrétnu pomoc, napríklad s nákupom, správdzaním na úrad či vyzdvihnutím detí v družine. Niekedy stačí pohľad, objatie. Iba spolu byť.“

Vyrovnať sa so stratou môže byť veľmi náročné, keď nám okolie neumožňuje prežívať to, čo práve potrebujeme. Podsúva nám vlastné obavy alebo očakáva, že sa okamžite vrátíme do normálu.

OTVORENÉ A SO SÚCITOM

Všetko to potlačené, nevypovedané, tabuizované v skutočnosti prináša viac smútku, výčitiek a trápenia. Pre zomierajúcich aj pre tých, ktorí po nich ostanú. Úľavu môžu priniesť otvorené rozhovory o smrti, založené na faktoch a súcite, aj zmeny v pohrebničníctve, ktoré má mnohokrát podobu pásovej výroby.

To sú len niektoré z problémov, na ktoré poukázala Caitlin Doughty mladá riaditeľka pohrebničníctva a spisovateľka, keď v roku 2011 založila Rád dobrej smrti. Komunita profesionálov v pohrebničníctve, akademikov a umelcov, ktorej

„Obrady s nami sú pomalšie, ľudia tak majú dostatok priestoru rozlúčiť sa so svojim blízkym. Sú aj osobitejšie, keďže v prvom rade sa sústredíme na jeho životný príbeh.“

↓ V Záhrade spomienok sa popol zosnulých ukladá ku koreňom rastlín v kvetinových záhonoch.



cieľom bol dobrý koniec života pre každého, prerástla do hnutia Death Positive Movement (Hnutie za pozitívny prístup k smrti).

Odkazuje na prirodzenejší prístup k umieraniu a smrti, ktorý môže pozitívne ovplyvniť kvalitu našich životov, priniesť dobrú smrť a liečivé smútenie. Nie je len o zmene postojov jednotlivcov, ale celej spoločnosti. Týka sa rešpektovania posledných prianí, hovorí o návrate ku komunitnej či rodinnej starostlivosti o zomierajúcich a mŕtvych.

Neviaže sa na jeden národ či krajinu. Spája podobne zamerané iniciatívy, ktoré vznikajú po celom svete. Viaceré z nich sa rozvinuli z prírodného pohrebničníctva, ktoré sa prirodzene sústreďuje na cyklickosť života. Od otázok, ako naložiť s telom zomretého tak, aby čo najmenej zaťažilo životné prostredie, sa organizátori prírodných pohrebů často dostávajú k sprevádzaniu zomierajúcich a pozostalých či k tvorbe zmysluplných obradov poslednej rozlúčky.

Takto to bolo aj vo Funebre, ktorá 16. novembra organizuje druhý ročník festivalu o živote a smrti Memento mori. Minulý rok naň prišli aj ľudia, ktorí si neboli istí, či tému smrti dokážu ustáť. „Mnohí boli prekvapení, že sa o nej dá hovoriť s ľahkosťou a nadhľadom,“ spomína Monika. Na to, ako sa vyrovnáť so smrteľnosťou, nemá jednoznačnú odpoveď. No myslí si, že by sme ju mohli hľadať v prírode. „Vnímame, že pomáha vracať sa ku koreňom, k cyklickej podstate života. Pozorovať, ako má v prírode smrť svoje miesto a bez nej to nejde.“●

UČENIE INAK

Text Tamara Lištiaková

Foto Tomáš Hrivňák

Žiaci Rastá Očenáša sa na vyučovanie tešia a sú zvedaví, čo ich v škole čaká. Vzdelávanie nemá byť len o stopercentných výsledkoch monitoru v 9. ročníku.



Začiatok príbehu Učiteľskej osobnosti roka 2022 nie je vôbec idylický. Rastá Očenáš sa nedostal na štúdium ekológie, preto premýšľal, čo iné by ho mohlo naplňať. V tom čase robil animátora v detských táboroch a viedol spevokol. Pedagogika sa tak stala prirodzenou voľbou. Jeho cieľom je nielen naučiť, ale vychovať šťastné deti.

Dnes učí slovenčinu, matematiku a informatiku na prvom stupni základnej školy v Sliaci. Robí to inovatívne, do procesu zapája aj moderné technológie. Napríklad so žiakmi vytvoril dotykovú kostru. V detskom programovacom jazyku si naprogramovali jej časti a keď sa ich deti dotkli, o danej kosti si mohli vypočuť rôzne fakty. Alebo vyrobili a naprogramovali stroj na učenie vybraných slov. Dotykovú aplikáciu pripojili k počítaču a nahrali do nej slová. Na zopakovanie stačilo stlačiť napríklad tlačidlo „B“ a stroj im spustil audiokomentáre s danými

vybranými slovami. Počas tvorivého procesu ich počuli toľkokrát, že kým stroj dokončili, dávno ich ovládali. Do výroby sa zapojili nielen žiaci, ale aj učiteľova rodina. Strihala kartóny a pripravovala ďalšie súčiastky. Vyučovací proces tak trochu pripomína fungovanie firmy. Každý dostane úlohy, ktoré rieši, tie následne nadväzujú na úlohy vypracované spolužiakmi. Spoločne ich analyzujú a projekt vyhodnotia. Pripravujú sa na prax, ktorá ich čaká v ďalekej budúcnosti.

AKO NA MOTIVÁCIU?

Rastá sa snaží o iný prístup, aký zažil on. Po vysokej škole mal pocit, že

bude robiť čokoľvek iné, len nie učiť, pretože na prax nebol pripravený. Asi by to tak aj dopadlo, keby sa nestretol s modelom vysokoefektívneho učenia. Na Slovensko prišlo z USA. „Mal som osvietenu vedúcu diplomovej práce. Nasmerovala ma na učiteľku, ktorá takouto metodikou vyučovala v Detve. Podobá sa na reálny život. Učilo sa v 90-minútových blokoch. Napríklad pri téme voda sme sa učili aj rôzne matematické javy, aplikovali sme na ňu učivo slovenčiny. Pracovalo sa s dnes už známymi modelmi, napríklad Bloomovou taxonómiou, či Gardnerovými typmi rôznych inteligencií. Tieto novoty mi pomáhali



„Akoby sme zabúdali, že za oknami školy je ozajstný život, že sa tam odohrávajú nejaké konflikty. Keď vypukla vojna na Ukrajine, rozprával som sa o nej s deťmi. Mnohé totiž prišli do školy s plačom.“

lepšie rozumieť deťom a šiť vyučovanie priamo na ich potreby,“ približuje Rastó svoje začiatky.

Motivovať deti nie je ťažké, myslí si pedagóg. Stačí, aby pochopili, prečo sa daným veciam venujeme. Ak sa učíme, ako zadržiavať vodu v krajine, a vysvetlíme im, že je to preto, aby sme dokázali čeliť privalovým dažďom, pochopia, že ak sa to nestane, možno im raz povodeň zoberie domov. Deti samé prichádzajú s tým, čo okolo seba vidia a chcú riešiť. Napríklad na prvú uke sa učili, že majú separovať a ktorá farba znamená aký odpad. Raz prišli pohoršené a demotivované. Videli, ako smetiari hádzu do jedného auta všetky smeti dokopy. A tak s učiteľom pomocou programovateľných guľčiek ozobotov vymysleli systém separácie odpadov. Vytvorili model mesta, v ktorom sa kontajnery samé vysypávali na jednotlivé miesta. Naučili sa mix učiva: o odpade, využili informatiku, keďže ozoboty naprogramovali, angličtinu, lebo smetiská mali anglické názvy, a na 3D tlačiarňu vytlačili kontajnery. Dostali za to cenu Európskej komisie.

PRIESTOR PRE EMÓCIE

Od prvého ročníka pracujú na osvojovaní si životných zručností. Začínajú priateľstvom, ktoré je pre deti veľmi dôležité. Učiteľ im ukazuje priateľské správanie na bežnom živote. Modelujú



si situácie, a tak sa učia, čo je žiaduce a vhodné. Takýmto spôsobom pracujú na zodpovednosti, starostlivosti, dôvere. V treťom, štvrtom ročníku Rastó vyzýva deti, aby napríklad nalepili na lavicu nálepku tomu dieťaťu, ktoré prejavilo počas dňa zodpovednosť. „Na rodičovských schôdkach mi potom rodičia hovoria, že ich dieťa používa divný jazyk. Povedia napríklad: Maminka, oceňujem ťa, lebo si ku mne bola priateľská. Lenže to je dôležité. Úplná pohroma je, že učitelia stále vyhlasujú, že dieťa je zlé alebo dobré. Ono pritom nevie, ktorá z piatich

reakcií za poslednú minútu bola dobrá alebo zlá. Cíti zmätok,“ konštatuje pedagóg. Priznáva, že učenie týchto zručností a sociálnych kompetencií niekedy ide aj na úkor iných predmetov, napríklad matematiky. No sú to podľa neho tak dôležité témy, že je ochotný obetovať im desať minút iného predmetu.

Vďaka metóde vysokoefektívneho učenia si Rastó osvojil metódu kooperatívneho riešenia konfliktov. Učí deti pomenovať svoje pocity, ale aj motívy konania, aby ostatní rozumeli reakciám spolužiaka. Upustil od starej

praxe, aby si pohádaní žiaci podali ruky, pretože ak sa nevyrieši problém, vrátia sa k nemu hneď, keď sa učiteľ nepozerala. Pri náročnejších konfliktoch má podporný tím, psychologičku alebo asistentku. Dieťa môžu na chvíľu zobrať z triedy, nechajú ho vydýchať sa, ľahnúť si na žinenu. Keď sa upokojí, pýtajú sa ho na to, čo cítilo. Keď sa konflikt rozmení na drobné, deti samé navrhujú riešenia akceptovateľné pre všetky strany.

KONTAKT S REALITOU

Náš svet sa neustále mení. Preto Rastó považuje za schopnosť číslo jeden pre deti flexibilitu. Učivo literatúry či matematiky je síce potrebné, no najväčšou výzvou je byť pripravený čeliť zmenám. Či už ide o klimatickú alebo tie, ktoré prináša digitálna revolúcia a umelá inteligencia. Súčasné školstvo je pre deti abstraktné, chýba kontakt s realitou, svetovým dianím. „Akoby sme zabúdali, že za oknami školy je ozajstný život, že sa tam odohrávajú nejaké konflikty. Keď vypukla vojna na Ukrajine, rozprával som sa o nej s deťmi. Mnohé totiž prišli do školy s plačom. No rodičia povedali, že si to neželajú,“ hovorí pedagóg, ktorý s rodičmi buduje prostredie založené na otvorenosti a dôvere. Je presvedčený, že už na prvom stupni by mali učitelia deťom vysvetliť politické začlenenie Slovenska, že je súčasťou Európskej únie a vojenskej aliancie a čo z toho vyplýva. Je dôležité pýtať sa ich na to, čo si myslia o dianí vo svete, svojej komunite, meste. Potrebujú sa cítiť ako súčasť niečoho. Byť si vedomé toho, že majú vplyv na veci.



Rastó sa pri spätnej väzbe drží rešpektujúceho prístupu. Nedáva deťom takzvanú „ty správu“. Nehovorí im, že sú nedostatočné, lebo pokazili písomku, alebo sú zlé, lebo sa zachovali nevhodne. Ide podľa neho o zraňujúce slová, ktoré vstupujú do identity dieťaťa. „Ak namiesto toho poviem, že táto písomná práca nedopadla dobre, dieťa to vníma úplne inak, pretože hovoríme o kuse papiera, ktorý sa netýka jeho osobnosti. Neveril som, že to, ako o veciach komunikujem, môže mať na dieťa až taký silný dosah. Môžem mu ublížiť, úplne zabrzdiť v rozvoji. Alebo naopak, pomôcť mu rozvíjať sa,“ vysvetľuje učiteľ.

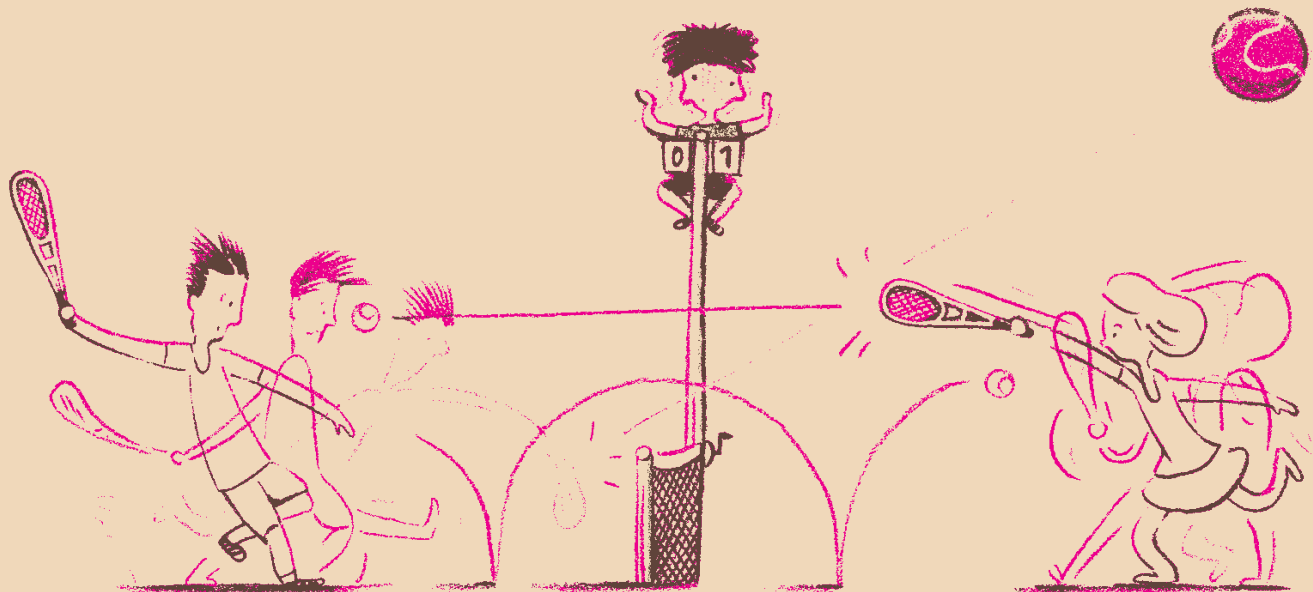
VÝCVIK V TRPEZLIVOSTI

Rastó viackrát opustil učiteľské povolanie. Miluje umenie, pracoval ako fotograf, pôsobil ako manažér



a hodnotiteľ projektov v Nadácii pre deti Slovenska, no okúsil aj manuálnu prácu, keď opravoval paneláky v Šahách. Každá jedna „odbočka“ ho veľa naučila. Napríklad výškové práce boli ohromným výcvikom v trpezlivosti, sebakontrolu a precíznosti. To všetko zúročil pri návrate do školy k deťom. Uvedomuje si však, že jedna práca na vykrytie potrieb rodiny nestačí. „Ideálny stav by bol, že by som prišiel domov, dal si kávu, prečítal novinky zo sveta umelej inteligencie, zamyslel sa, čo nové zajtra môžem robiť so žiakmi, aké najnovšie aplikácie môžeme použiť. No na toto nemám čas, pretože musím utekať z jednej práce do druhej. Mentálne sa cítim veľmi vyčerpaný,“ priznáva. Vypracúva metodiky pre Národný inštitút vzdelávania a mládeže a spolupracuje na projekte finančného vzdelávania. Devätnásťročnej dcére musel povedať, aby si popri štúdiu na vysokej škole v Brne našla brigádu.

Rodičia aj vedenie školy Rastovi veria. Vidia, čo robí, aké výsledky deti dosahujú, no najmä, že sa na vyučovanie tešia a sú zvedavé, čo ich nasledujúci deň čaká. Cieľom školy by podľa Rastu nemalo byť, aby v deviatom ročníku dieťa urobilo testovací monitor na 100 percent. Prioritou by malo byť, aby bolo šťastné. Malo by si dôverovať, že preň existuje cesta bez ohľadu na to, aké výsledky dosahuje. Aby bolo spokojné s tým, kým je. „Ak by sa to podarilo v školstve dosiahnuť, naša spoločnosť by vyzerala inak,“ tvrdí pedagóg.●



Ako sa dobre

Aj keď sa vzťah nepodarí a ľudia už nedokážu fungovať spolu, ešte stále ho môžu ukončiť dobre a môžu zostať dobrými rodičmi. To je hlavné posolstvo knihy **Dohodnime sa: Príručka férového rozvodu a života po ňom**.

Text Jana Čavojská
Ilustrácie Martin Krkošek



Šimon
takmer 6 rokov

Vydavateľka Jana H. Hoffstädter si sama prešla rozvodom, vo svojom okolí má viacero ľudí, ktorí sa preň rozhodli tiež. Rozvod je záťažová situácia nielen pre dospelých, býva náročný aj pre deti, a to aj v prípadoch, keď sa rodičia veľmi snažia, na deti berú ohľad a majú k nim rešpekt. „Chcela som komunikovať s tými deťmi. Aby vedeli, že v tom nie sú samy. Že cez to prechádzajú aj iné deti a dá sa to zvládnuť – a hoci sa im to možno práve nezdá, život ešte bude fajn,“ hovorí o tom, prečo vydala knihu **Dohodnime sa: Príručka férového rozvodu a života po ňom**. Je to akýsi návod pre deti a ich rodičov, ako situáciu spojenú s rozvodom zvládnuť čo najlepšie.

STRATA

Aj keď sa vzťah nepodarí a ľudia už nedokážu fungovať spolu, ešte stále ho môžu ukončiť dobre a môžu zostať dobrými rodičmi. To je hlavné posolstvo autorského tímu, zloženého aj z odborníkov v oblasti psychológie, pedagogiky či práva. Jana H. Hoffstädter prispela do knihy príbehmi detí. Hovorila s nimi a ich rodičmi, ďalšie deti vypovedala prostredníctvom dotazníka, a z čriepkov ich výpovedí zostavila päť modelových príbehov detí vo veku 6 až 14 rokov, s ktorými sa detský čitateľ môže stotožniť. Druhá časť knihy je venovaná dospelým. Tým, ktorým naozaj záleží na korektných

vzťahoch po rozvode. Autorky sa nesnažili osloviť ľudí v patologických alebo násilných vzťahoch.

Už aj bez toho je to ťažké. Aj uvedomelí partneri v týchto chvíľach prechádzajú silnými, náročnými emóciami. „Všimla som si však, že keď z nich opadne stres zo zachraňovania manželstva, veľmi sa im uľaví. Keďže už nedlhujú nič jeden druhému, sú schopní spolu lepšie komunikovať o spoločnom záujme – a to sú deti.“ Každé dieťa, samozrejme, chce, aby rodičia zostali spolu. Možno pre tie staršie, ktoré zažívajú rodičovské hádky a sú vtiahnuté do dusivého ovzdušia medzi dospelými, môže byť

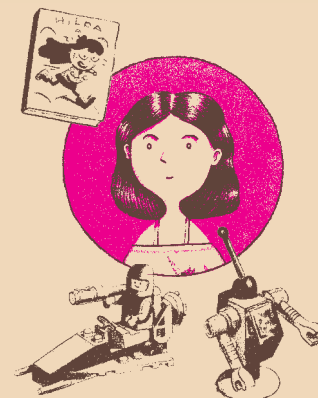


rozíšť

rozchod v istom zmysle úľavou. No rozchod rodičov je ťažkým zásahom do života ich detí – aj tých dospelých. „Rozvod znamená stratu bez ohľadu na to, či mám 13 alebo 30 rokov,“ hovorí spoluautorka knihy, psychologička Veronika Kolejáková. „No kým pre menšie deti je to zrejme to najťažšie, čo doteraz zažili, tie dospelé si už pravdepodobne prešli vlastnými krízami a rozchodmi. U nich ide možno skôr o stratu nejakého sna.“

PRÁZDNE MIESTA

Odbornou témou ďalšej zo spoluautoriek knihy, Idy Želinskej, je riešenie konfliktov medzi blízkymi ľuďmi. Hovorí, že život je pružný, rozchod partnerov nie je koniec sveta a aj v konflikte treba hľadať spôsoby, ako



Sofia
7 rokov

zostať slušným človekom. „Ľudia utekajú z nekvality vzťahov. Z pocitu, že to nie je život, ktorý chcú mať. Že sa nemajú dobre,“ vysvetľuje. Veď prečo by sme v neuspokojivých či dokonca trýznivých vzťahoch mali zostať? Argumenty o idyllickej minulosti, keď ľudia zostávali spolu a za vzťah takzvané bojovali, neberie. „V skutočnosti ľudia zostávali v dysfunkčných vzťahoch a menili svoju životnú históriu. Nerobili radikálne rozhodnutia zo strachu pred odsúdením zo strany okolia. Ženy sa báli zostať samé, lebo pozícia jednorodičky je jednou z najťažších v spoločnosti a ony mali strach, že deti neuživlia. Takže si z toho nerobme ilúziu. Ľudia zostávali vo

vzťahoch hlavne preto, lebo spoločnosť bola voči tým, ktorí zo vzťahov – aj zlých a násilných – odišli, nastavená nepriateľsky. Týkalo sa to hlavne žien. Ona ho opustila, ona to nedala.“ Spoločnosť teda ľudí nútila prispôbiť sa silnejšiemu partnerovi a jeho nárokom na život. Nedovoľovala jednotlivcom žiť v súlade so svojimi identitami. „Možnosť zmeniť to nám priniesla doba, ktorú žijeme teraz. Rozpad partnerstva a primárnej rodiny nepovažujeme za koniec sveta,“ tvrdí Ida Želinská. „Stále môžeme žiť kvalitný život aj potom, ako sa naše cesty rozdelia, môžeme robiť dobré rozhodnutia v prospech nás a prospech detí.“

Ida Želinská hovorí, že ona ako odborníčka stavia kvalitné siete pomoci, keď ľudia potrebujú niekoho, kto im pomôže s plánom na zvládnutie komunikácie a situácie. Nejde len o komunikáciu v ovzduší konfliktu, ktorá je často ťažko zvládnuteľná. Ale aj o praktické záležitosti: ako si po rozvode nastaviť financovanie potrieb detí, ako nastaviť fungovanie celej rodiny, ak prídu do života rozchádzajúcich sa partnerov noví partneri/ky a nové deti. Ale radí aj ako vlastne zo vzťahu odísť. „Veľa ľudí akoby utekalo z domova. Deti prídu domov a zrazu tam chýba kopec vecí, lebo jeden z rodičov nechcel, aby videli, ako sa sťahuje. Pre deti je však oveľa ťažšie prísť do preorganizovaného bytu a nachádzať tam prázdne miesta po rodičovi, ktorý odišiel.“

SMÚTOK, HNEV, STRES

Ako teda novú situáciu s deťmi čo najlepšie komunikovať? Autorky knihy odporúčajú spoločný príbeh, ktorý



obaja rodičia deťom povedia spoločne v bezpečnom prostredí a zodpovedajú aj všetky ich otázky. „Je zlé, ak sa to deti dozvedia od cudzích alebo nečakane, v okamihu hádky rodičov,“ varuje Veronika Kolejáková. „Deti potrebujú, aby im to rodičia oznámili premyslene a pôsobili pritom upokojujúco. Je to záťažová situácia, lebo rozvod prináša stratu života, ako ho poznali doteraz. Pre deti nie je fér, že im niekto oznamuje niečo, čo nemôžu zmeniť. Ale ak sú rodičia dohodnutí a zároveň odznejú informácie o tom, ako bude vyzeráť spolužitie v budúcnosti, poskytnú im to pociť bezpečia. Niekedy, žiaľ, rodičia nie sú schopní oznámiť to deťom spolu a tú ľarchu nesie jeden z nich. No vždy je to lepšie, ako keby sa pritom hádali, vyhovárali a hádzali vinu jeden na druhého.“

Samozrejme, silným emóciám sa v tom zložitom období ľudia nevyhnú. Rodina si možno v týchto chvíľach aj poplače. Ani by nebolo možné, aby z rozvodu vyšli dospelí a deti úplne nedotknutí. Stres, smútok, pocity hnevu sú podľa psychológie úplne prirodzené a neznamenaajú, že situáciu nezvládame. Akurát by sme emóciám nemali dať impulzívny priebeh a dopustiť, aby vyústili do ďalších vzájomných hádok. „Rozhodnutie ukončiť vzťah neprichádza zo dňa na deň, nasleduje po nazbieraných problémoch, konfliktach, podrazoch, nepochopeniach, klamstvách, ktoré majú ľudia za sebou. Nemôžeme od nich potom chcieť, aby sa k sebe na prvý šup správali perfektne,“ myslí si Ida Želinská. „Ak by sme mali kvalitné vzťahy, nerozchádzali by sme sa.“



Mat'o
12 a pol roka

To neznamená, že ľudia po rozchode nemôžu zostať priateľmi – aj keď takáto úroveň vzťahov väčšinou chce nejaký čas a veľa odpustenia. Odborníci/čky sa častejšie stretávajú s tým, že hoci dospelí spolu na kávu nechodia, kvôli deťom dokážu spolu vychádzať dobre. Niekedy sa zúčastňujú aj spoločných aktivít, ako sú detské oslavy narodenín či Vianoce.

DIEŤA S RUKSAKOM

Podľa Idy Želinskej vyzerajú rozchody väčšinou ako kópia toho, ako sme žili vo vzťahu, len je to skoncentrované do kratšieho časového obdobia. „Ak sme boli voči sebe féroví, dokážeme nájsť aj spôsob, ako sa spolu slušne rozísť a vyriešiť veci, ktoré súvisia s rozpadom partnerstva. To znamená rozdelenie majetku, ale aj spoločných sociálnych vzťahov a väzieb.“ Týka sa to teda aj vecí, kto zostane v ktorých priateľských kruhoch – áno, aj na to treba pri ukončení vzťahu myslieť.

A, samozrejme, ako bude vyzeráť starostlivosť o deti. Väčšinou nasleduje nejaký typ striedavej starostlivosti. „Dieťa s ruksakom na chrbte chodí medzi dvomi domácnosťami a často si niekde zabudne niečo, čo práve inde potrebuje,“ potvrdzuje podľa výpovedí detí o ich skúsenosti Jana H. Hoffstädter. Hoci je striedavá starostlivosť vnímaná ako najférovejší koncept, pre deti je v skutočnosti v mnohých ohľadoch neprirodzené mať pol života u otca a pol u mamy. Vnútorne vždy vnímajú jeden z tých domovov viac ako svoj.

No to, že rozchodom rodičov o niečo prišli, znamená aj možnosť vytvárať si nové vzťahy – možno

s novými súrodencami, ktorí časom do rodiny prídu s novými partnermi rodičov.

Veronika Kolečáková upozorňuje na zdanlivé drobnosti, ktoré ale môžu mať na dieťa vplyv. „Rodičia chcú dodržiavať dohodu na minútu presne, tak dieťa trhajú z hry, ktorú sa nestihlo dohrať, lebo druhý rodič je už pri dverách. Často býva problém, že jeden z rodičov robí deťom fantastický program a na druhom zostáva bežný chod života s úlohami a upratovaním. Nie je to fér, veď každé dieťa by radšej sedelo v kine ako pomáhalo upratať. Ani zahrňovať dieťa priveľkým množstvom materiálnych darčiekov nie je vždy správne. Skôr je za ním potreba rodiča uistiť sa, že dáva dieťaťu dosť. Na tom všetkom by sa rodičia mali dohodnúť. Je dôležité nastaviť si hranice.“

Ešte ťažšie je, ak jeden z rodičov začne dieťa cielene, radikálne zaplavovať hodnotiacimi výrokmi o tom druhom. „Dieťa im môže uveriť, lebo potrebuje niečomu veriť,“ myslí si Veronika Kolečáková. „Nevyhnutosť vybrať si medzi rodičmi príjme, lebo nemá inú voľbu. Má pocit, že ak ju neurobí, nezostane mu v živote už vôbec nikto.“

PRIATELIA?

A ako je to teda s priateľstvom po rozvoze? „Vzťahy môžu byť po rozvoze korektné, ale dobrými sa stanú až po určitom čase, keď si dokážeme zrekapitulovať, kde sme v partnerskom vzťahu urobili chyby,“ myslí si Ida Želinská. „Vzťah po rozvoze už nie je intímny. Nespoliehame sa na partnera, že nám pomôže, že bude pri nás stáť v ťažkých chvíľach, lebo každý z nás má už nové zázemie. Veľa sme prežili a zdieľali, ale málokedy sa hneď znova staneme priateľmi a kamarátmi.“



Lea
14 rokov

Aj podľa Veroniky Kolečákovvej je priateľstvo možné. „Po turbulentných, dopovedaní si vecí, možno zostane to, že bývalý partner bude pre mňa naďalej dôležitým alebo obľúbeným človekom. Ale, samozrejme, neprevažuje to. Z rôznych dôvodov. Ľudia sa navzájom často zrania tak veľmi, že im vzájomná prítomnosť nerobí dobre. Skôr sa snažia veci vyriešiť bez zbytočného predlžovania vzájomného kontaktu. Ale aj tu môže čas zohrať svoju úlohu. Vzťah po rozvoze môže mať svoj vývoj k lepšiemu.“

Po rozvoze je vraj najkritickejší prvý rok. Súvisí to s procesom smútenia. Ľudia vtedy potrebujú aj oporu okolia, prípadne im môže veľmi pomôcť obrátiť sa na odborníka. Naopak, prílišná ľútosť, ale aj nevšímavosť, zľahčovanie situácie, rady, že na bývalého partnera treba čo najskôr zabudnúť a nájsť si nového, dokážu skôr zraniť. Veronika Kolečáková sa stretáva s tým, že približne rok po rozvoze sa jej klienti už cítia lepšie – bez ohľadu na to, či majú alebo nemajú nový partnerský vzťah. „No niekto sa s ním nevyrovná roky. Stretávam sa s ľuďmi v seniornejšom veku, v ktorých pri pomyslení na bývalého partnera ešte stále zahrajú emócie.“●

Ako sa zomiera na ulici? Väčšinou predčasne a osamote. V troch príbehoch opisujeme, čo ľudia bez domova zažívajú v závere života. Mnohých čaká sociálny pohreb bez obradu a neviditeľní ostanú aj po smrti.

BEZ ROZLÚČKY

Text Dagmar Gurová

Náš predajca Ernest sa s okolitým svetom vedel prepojiť tak úprimne a nadšene, ako to väčšina dospelých nedokáže. Najviac to bolo vidno, keď hovoril o psej kamarátke Ajke. Miloval jej huncútstva i to, ako sa handrkovali, keď mu uchmatla halušky z taniera alebo kus cibule, ktorú chcel nakrájať do guláša.

Ernest viac-menej na ulici prekonal onkologickú chorobu a bol presvedčený, že žije na dlh. Aj vďaka Ajke. O to horšie zvládal, keď ju zrazilo auto. Pomáhalo mu byť medzi ľuďmi, preto aj v najťažšom období predával NOTA BENE. Keď sa opakovane neobjavil vo výdajni, naša sociálna poradkyňa Lucia Frimmelová zistovala, čo sa stalo. „V telefóne mal zvláštny hlas, tak som ho šla navštíviť.“

Ernest niekoľko rokov strážil istý firemný areál. Zametal dvor, chystal drevo, kúril a robil pomocné práce, za čo mohol bývať v jednej z budov. Lucia ho tam našla v zúboženom stave. Zavolala záchranárov a v nemocnici čakala do večera, kým Ernesta prijali. „Chcela som mať istotu, že ho nepošlú preč ako niekoľko dní predtým, keď šiel na pohotovosť sám.“

Museli mu amputovať nohu. V krehkom psychickom rozporení nevelmi vnímal, čo sa stalo, ani že by ho mali onedlho prepustiť. Hrozilo, že ostane na ulici. Majiteľ firmy, v ktorej dovtedy vypomáhal, ho nechcel späť. Jediným riešením bolo bezodkladné umiestnenie. Pre ľudí, ktorých život alebo zdravie je vážne ohrozené a nemajú bývanie ani blízkeho, ktorý by sa o nich postaral, musí mesto nájsť miesto v zariadení sociálnych služieb. Neudeje sa to však zo dňa na deň.

Vďaka Lucii mohol Ernest ostať v nemocnici trochu dlhšie. „Lekári



všade.

nikde.

spolu.

sám.

bývajú ústretoví, keď im vysvetlím situáciu. Vnímam ich porozumenie a veľkú snahu predĺžiť hospitalizáciu, kým nájdeme niečo trvalejšie,“ hovorí.

KAM Z NEMOCNICE?

Ľudia bez domova nemajú možnosť doliečiť sa doma. V Bratislave sa pre mnohých stáva útočiskom Útulok sv. Lujzy de Marillac. Poskytujú tu doliečovanie i paliatívnu starostlivosť, no nedokážu prijať všetkých. Chorým ľuďom bez domova pomáhajú ešte v Betleheme Misionárok lásky, ktorý tiež býva vyťažovaný.

V roku 2021 na Slovensku žilo viac ako 71 000 ľudí bez domova. V Bratislave ich podľa vlašajšieho sčítania bolo 2 199. Mnohí prežívajú vonku alebo v provizórnom bývaní dlhodobo a zomierajú predčasne. Podľa FEANTSA, Európskej federácie národných organizácií, ktoré pracujú s ľuďmi bez domova, sa v priemere dožívajú menej ako 50 rokov. Jedným z dôvodov je nahromadenie nedoliečených chorôb a zranení.

Stabilné bývanie zatiaľ nie je dostupné pre všetkých, preto potrebujeme viac zariadení opatrovateľskej

služby. „Mesto nemá v horizonte najbližších rokov plán ani prostriedky na zriadenie nového nízkoprahového zariadenia opatrovateľskej služby,“ povedal hovorca bratislavského magistrátu Peter Bubla. Dodal, že nad rámec zákonných povinností podporujú Útulok sv. Lujzy de Marillac a pre starších ľudí a ľudí so zhoršeným zdravím zriadili Mestský útulok Hradská s kapacitou 25 miest.

Hoci pobyt v zariadení vnímajú naše predajkyne a predajcovia ako poslednú možnosť, snažíme sa ich na ňu pripraviť. Navrhujeme, aby si v predstihu podali žiadosť do domova sociálnych služieb alebo zariadenia pre seniorov. Na miesto sa čaká dlho.

Často im v posudkoch vyjdú najvyššie stupne odkázanosti, čo znamená, že pri bežných činnostiach potrebujú výraznú pomoc druhých. „Vidíme, že sa o seba nedokážu dostatočne postarať, a predsa to musia zvládnuť sami na ubytovniach,“ opisuje Lucia. Niekedy aj tak, že si nekúpia lieky, aby mohli zaplatiť susedovi za nákup alebo pomoc s presunom do sprchy. Inak by o bývanie prišli, lebo ubytovne vyžadujú sebestačnosť. Podávajú heroické výkony, aby prežili daný deň a udržali si strechu nad hlavou, čo im ďalej zhoršuje zdravie.

KRÍZOVÉ RIEŠENIE

Väčšina sa opatery v zariadení nedočká. Zomrie v nemocnici ako Ernest, pre ktorého sa tesne predtým našlo miesto mimo Bratislavy. Ak by sa aj presunu dožil, bol by preňho extrémne náročný. S novou situáciou by sa vyrovnával v cudzom prostredí, ďaleko od všetkého, čo by mu pomohlo udržať linku s predošlým životom.

Keď ľudia bez domova vážne ochorejú, nemajú veľký dosah na to, kde a ako strávia záver života. Pri bezodkladnom umiestnení si nemôžu vybrať vôbec. Je to krízové riešenie, ktoré ich vytrhne zo zabehnutého spôsobu života, z okruhu známych a niekedy

aj z mesta, v ktorom prežili desiatky rokov.

Na ulici sa z nich veľakrát stali samotári. Zvykli si spoliehať sa len na seba. Je pre nich veľmi ťažké prispôbiť sa životu v komunite, režimu, hygienickým štandardom. V domovoch sociálnych služieb a zariadeniach pre seniorov je však málo sociálnych pracovníkov na to, aby sa im mohli zvlásť venovať.

Aspoň trochu sa im uľaví, keď za nimi príde známy, ktorému dôverujú. Aj preto sa snažíme udržiavať kontakt. Lucia si nebola istá, či ju Ernest v nemocnici vnímal, ale navštevovala ho do konca. „Chcela som, aby mal aspoň občas pri sebe niekoho, koho poznal. Mňa považoval za blízkeho človeka,“ spomína.

NEVIDITELNÍ

Podobne sme odprevádzali Ľudovíta, obľúbeného predajcu pred Billy na Segnerovej. Jeho problémy sa začali nenápadným pokašliavaním. Myslel si, že prechladol. K lekárske zašiel až po čase, keď sirupy a čaje nezaberali. Vyšetrenia potvrdili onkologické ochorenie.

Ľudovít mal veľkú chuť žiť. Chcel sa liečiť na ubytovni a ďalej predávať NOTA BENE, ale čoskoro to nebolo v jeho silách. Súrne potreboval miesto, kde by sa oňho starali iní. Podarilo sa nám ho umiestniť do Útulkú sv. Lujzy de Marillac, kde prečkal chemoterapie. Prešiel takmer rok, kým dostal miesto v zariadení pre seniorov.

Ľudovít ostal v spojení s NOTA BENE prostredníctvom našej kolegyne Belindy Fulierovej, ktorá ho pravidelne navštevovala. Robila mu spoločnosť, prinášala nákupy a pomáhala s praktickými vecami. Dôveroval jej natoľko, že s ňou otvoril aj tému smrti. Chcel vedieť, čo sa stane s jeho telom, vecami, peniazmi.

Mnohí ľudia bez domova zomierajú opustení a neviditeľní ostávajú aj po smrti. Ak sa do 96 hodín nenájdu

ČO SA MÁ ZMENIŤ

♥
viac lôžok následnej starostlivosti
♥
viac mobilných a kamenných hospicov
♥
pobytové nízkokapacitné zariadenia do 12 miest
♥
sociálno-zdravotné zariadenia do 30 miest
♥
ambulantné sociálne služby

Prístup k službám má v budúcom roku uľahčiť zmena v posudzovaní odkázanosti. Po novom sa bude robiť len jeden posudok, ktorý naraz posúdi zdravotný stav aj sociálnu situáciu človeka.

Reforma financovania sociálnych služieb, ktorá má začať platiť v roku 2026, má v dlhodobej starostlivosti zaviesť systém osobného rozpočtu – jeden komplexný príspevok na starostlivosť. Odkázaný človek sám (alebo s podporou) rozhodne, ako využije dostupné možnosti starostlivosti.

príbuzní, ktorí by ich pochovali, preberá túto povinnosť mesto alebo obec. Bratislavské Staré Mesto napríklad vlani zabezpečilo 13 kremácií a 4 pochovania do zeme, ktoré sa robia v prípade nezistenej totožnosti mŕtveho. Samosprávy uprednostňujú najlacnejší pohreb, kremáciu bez obradu. Urna čaká rok na vyzdvihnutie blízky, potom popol rozprášia na rozptylovej lúke.

Chýba nám priestor, kde by sme mohli položiť kvetinu, zapáliť sviečku. Dôstojné pohrebné miesto pre naše predajkyne a predajcov sa usilujeme získať aj v spolupráci s inými inštitúciami.

VÝZVA PRE VŠETKÝCH

V roku 2021 vláda prijala Stratégiu dlhodobej starostlivosti v SR, podľa ktorej náš zdravotnícky a sociálny systém nie je pripravený vyrovnáť sa s očakávaným prírastkom ľudí vo veku 65+. „Je prakticky vylúčené, že pri svojom súčasnom nastavení dokážu tieto systémy zabezpečiť dôstojnú a adekvátnu kompenzáciu zhoršeného zdravia starnúceho obyvateľstva,“ píše sa v nej.

Ako hlavné problémy definuje nedostatok služieb dlhodobej, následnej a paliatívnej starostlivosti,

„Podávajú heroické výkony, aby prežili daný deň a udržali si strechu nad hlavou, čo im ďalej zhoršuje zdravie a skracuje život.“

najmä služieb komunitného typu. Až 89 % obyvateľov Slovenska by uprednostnilo starostlivosť v domácom prostredí – s podporou rodiny, profesionálnej služby alebo v kombinácii s ambulantnou formou. V ponuke však prevládali pobytové služby v zariadeniach s kapacitou vyššou ako 40 miest.

Riešením majú byť reformy zdravotníctva a sociálnych služieb, spojené s viacerými legislatívnymi zmenami a financované z Plánu obnovy. Stratégia dlhodobej starostlivosti potvrdila, že zomieranie v neprirodzenom prostredí zhoršuje kvalitu života v chorobe. Bol o tom presvedčený aj náš predajca Marian s vážnymi zdravotnými problémami. Nechcel tráviť zvyšok života v inštitúcii. Nadovšetko si cenil nezávislosť a súkromie. Sníval o vlastnej izbe na dožitie. Pred nečelým rokom s našou podporou začal bývať v mestskom nájomnom byte, kde aj dožil.

Každý z nás by mal mať možnosť vyjadriť, ako si predstavuje starostlivosť o seba v závere života. A každý by mal mať právo na to, aby sa jeho predstava naplnila. Zatiaľ je to skôr výnimočné.●



Vizuálne básne sú z projektu INTIMITA (vizuálna poézia).

Autor: Miloš Karásek, fotografie: Michal Zajaček



Ukazujú to výsledky výskumov, hovorí paliatívna lekárka Kristína Križanová. Už roky sprevádza ťažko chorých. Zdravotník, ktorý sa chce starať o zomierajúcich, musí mať vnútornú motiváciu aj schopnosť hľadať na to finančné zdroje.

Text Zuzana Uličianska

Foto Tomáš Hrivňák

Ľudia chcú zomrieť doma

Človek by mal mať možnosť zavrieť svoj život bez bolesti aj v chorobe, mal by sa podľa možnosti zmieriť s ľuďmi, s ktorými sa pohádal, ktorých opustil a ublížil im, a mal by mať pri sebe pri zomieraní ľudí, ktorí ho majú radi, je presvedčená paliatívna lekárka Kristína Križanová. Vyrovnanie sa so stratami, nedokonalosťami, so svojím vnútrom a postojmi je najdôležitejšie. Ak však chorý nedokáže smrť akceptovať a bojí sa jej, je veľmi ťažké od neho žiadať zmierenie.

Mali by príbuzní takémuto zmiereniu aktívne napomáhať? Voláť k umierajúcim rozhádaných susedov či rozvedené manželky?

Rozhodne nie, vnútorné prežívanie úplne stačí.

Za posledné desaťročia sme mali zvýšenú možnosť dostať sa do kontaktu aj s inými ako kresťanskými kultúrami. Stretli ste sa už s prípadmi, že by v posledných chvíľach nachádzali ľudia útechu v rámci iných filozofických či náboženských systémov, napríklad v nádeji na reinkarnáciu?

Žiaľ, nestretla, len s ateistami. To bol veľký zážitok. Jedna pacientka odmietla pokračovať v protinádorovej liečbe, postupne si zavolala k sebe



do nemocnice priateľov a rozlúčila sa s nimi. Nebála sa smrti.

Kedy by sme mali začať myslieť na dobrý koniec nášho života?

Myslím si, že počas celého života. Ako sa často hovorí – žiť tak, akoby bol tento deň náš posledný. Seniori sú v našej modernej dobe väčšinou na ťarchu. Neprinášajú žiaden zisk, konzumujú zdroje. Len v úzkych spoločenstvách sa zachováva kultúra úcty ku všetkým vrátane tých starších. Nevidíme to často. Rodiny sa rozbehli po celom svete, vzťahy sa rozvoľnili až stratili, starí ľudia po smrti životného druhu zostávajú sami, bez väzieb. Naš okolitý svet sa akoby zväčšil, ale je to len zdanie závislé na globalizácii. Ak nenájdeme cestu k sebe navzájom, tak sa naše prežívanie bude vyprázdňovať.

„Z prítomnosti zomierajúceho netreba vynechať deti, nie je to pre ne zlý zážitok.“

Zakladali ste jeden z prvých mobilných hospicov na Slovensku. Prečo je takáto služba v spoločnosti potrebná?

Tak ako potrebuje prvoroďčka podporu pri starostlivosti o novorodenca, tak potrebuje pomoc aj rodina a blízki, ktorí sa starajú o zomierajúceho. Prinášame ľuďom naše poznatky o liečbe bolesti, zabezpečíme im lieky, naučíme ich, ako s chorým komunikovať, ako ho ošetrovať, sme s nimi temer denne až do smrti chorého. Raz týždenne chodíme lekár a sestra spolu. Potom, ak treba, ide sama sestra, popri tom sme v kontakte telefonicky. Mobilný hospic je zdravotnícke zariadenie, zatiaľ čo platby za opatrovanie sú na pleciach rodiny a opatrovateľské služby sú drahé. Najpriateľnejšie je, ak je v rodine viac členov, ktorí si pomáhajú v priebehu zomierania ich blízkeho. Ak zomiera starý človek, ktorý nikoho nemá, tak je to neriešiteľné. V Bratislave je súčasnosti len jeden takzvaný kamenný hospic, ktorý však potrebuje aj platby rodiny, aby zabezpečil primeranú starostlivosť. Rodiny,



v ktorých panuje empatia, ústretovosť a láska, sa chcú postarať o svojho zomierajúceho doma, ak vysloví takú žiadosť.

Je možnosť byť vo svojich posledných chvíľach v kruhu rodiny skôr luxusom, ktorí si nemôžu všetci dovoliť?

Ľudia chcú zomrieť doma, ukazujú to aj výsledky výskumov na túto tému. Domov môže byť kdekoľvek: v domove pre seniorov, v útulku pre bezdomovcov, v opatrovateľskom domove. Ak si niekto želá zomrieť v nemocnici, tak preto, že nechce byť na ťarchu svojim blízkym. Zomierať v nemocnici je v tejto dobe takmer nemožné, pretože zomieranie je aj sociálny, aj zdravotnícky akt. Zdravníctvo však nedostáva zo sociálnej sféry žiadne financie, aby túto komplexnú starostlivosť zvládlo. „Sociálne“ peniaze nedostávajú ani hospice.

Žiada si umierajúci niekedy, aby zostal v posledných chvíľach sám?

Nestretli sme sa s tým. Skôr sa to stáva v čase, keď chorý človek dokáže vyjadriť svoje pocity a požiada o oddych. Ale nie, aby zostal sám.

Má sa hovoriť pravda o stave chorého človeka jeho príbuzným, ale predovšetkým jemu samému, alebo je lepšie nepomenúvať veci až tak priamo?

Povinnosťou lekára je informovať citlivo pacienta o jeho chorobe a o plánovanej liečbe. V našom zdravotníctve

väčšinou pretrváva z minulosti informovanie príbuzných, nie chorého. Z toho vyplývajú nedorozumenia: na jednej strane steny plačú príbuzní a na druhej chorý človek, ktorý im nemôže povedať, ako sa cíti. Lekár a sestra mobilného hospicu a paliatívnej medicíny všeobecne musí zabezpečiť informovanie príbuzných a pacienta naraz, tak, aby pritom boli prítomní spolu. Väčšinou dôjde k pochopeniu, že obe strany vedeli, čo sa deje, len nechceli toho druhého trápiť.

Čo prežíva človek, ktorý je podľa používanej terminológie „aktívne umierajúci“? Čo vníma, čo vidí, počuje?

Podľa výskumov a aj podľa našich skúseností zomierajúci chorý, ktorý má „smrť na jazyku“, vníma všetko okolo seba, len na to nemôže primerane reagovať. Nie je potrebné skrývať pred ním svoj žiaľ. Treba mu hovoriť všetko, čo by rád počul. Ak má rád pohladenie, treba mu ho poskytnúť. Z prítomnosti zomierajúceho netreba vynechať deti, nie je to pre ne zlý zážitok.

Aké najväčšie predsudky máme o tejto fáze života?

Nie sú to ani predsudky, skôr strach zo smrti, z ukončenia jediného života, ktorý máme. Potom aj strach zo zomierania. Zlé je, keď zomierajúcemu nemá kto prejať, že ho má rád a že s ním prežil krásne chvíle. Fyzické utrpenie je zas prekážkou akejkolvek komunikácie.

Dokážeme sa zbaviť predstavy, že medicína je všemocná a že presné monitorovaniu stavu chorého do poslednej chvíle môže niečo zvrátiť či zmeniť?

My ľudia sme rozdielni. Mnohí chorí zvládnu viac ako iní. Najhoršie je, keď sa lekár alebo sestra pacienta nepýtajú, čo by si prial. Či by chcel kardiostimulátor, ak by mu povedali, že mu nezlepšia príznaky srdcového zlyhávania, či by chcel pokračovať v protinádorovej liečbe, keď už je fyzicky aj psychicky na dne, či chce byť zaradený do intermitentného dialyzačného programu, ak je starý a má aj iné než obličkové ochorenia. Komunikácia lekára s pacientom je veľmi dôležitá. Vyžaduje si mnoho informácií a odpovedí na otázky. Niekedy na to nie je čas a ani primerané zručnosti. Protinádorová medicína vyhovuje aj lekárom aj pacientom, zomieranie sa vytesňuje.

Ako sa u nás vyvíja mobilná forma starostlivosti o terminálne chorých? Došlo k nejakým pokrokom alebo naopak sme v recesii z hľadiska financovania či vnímania laickej i odbornej verejnosti?

„Jedna pacientka odmietla pokračovať v protinádorovej liečbe, postupne si zavolala k sebe do nemocnice priateľov a rozlúčila sa s nimi. Nebála sa smrti.“



Paliatívnej medicíne sa už venujú desiatky lekárov. Sú aj zdravotné sestry, ktoré ju chcú robiť. Platby poisťovní sa však neustále menia, nikdy nepokryjú náklady na zdravotnícky materiál a ľudskú prácu. Peňaží nie je ani na akútnu medicínu. Zdravotník, ktorý sa chce venovať starostlivosti o zomierajúcich, musí mať vnútornú motiváciu a schopnosť hľadať finančné zdroje. V Bratislave už aj lekári rýchlejšie zdravotnej pomoci vedú poskytnúť rodine rady, aby nás kontaktovali.

Ako na tom sme v porovnaní s blízkym zahraničím?

Všetky krajiny pri našich hraniciach, okrem Ukrajiny, kde vojaci zomierajú osamelí, majú lepšie podmienky pre poskytovanie paliatívnej starostlivosti.

Do akej miery je táto služba u nás závislá od podpory rádových sestier? Aký špeciálny tréning potrebujú tí, ktorí pracujú v rámci mobilných hospicov?

Nie všetky kamenné a mobilné hospice prevádzkujú rehole katolíckej cirkvi. V našom mobilnom hospici pracujú aj zdravotné sestry laičky. Sestry musia mať vzdelanie v komunitnom

ošetrovatelstve, lekári musia mať špecializačnú skúšku z paliatívnej medicíny.

Aký je váš postoj k výnimočným prípadom, kedy sú ľudia udržiavaní vo vegetatívnom stave celé roky?

Na túto otázku nie je jednoduché odpovedať. Prehlásenie, že človek je vo vegetatívnom stave, má svoje presné diagnostické postupy. V našom zdravotníctve, pokiaľ viem, nie je možné odpojiť chorého od tekutín a jedla a nechať ho zomrieť. Ak by sme mohli podpísať dispozíciu o tom, čo si prajeme alebo neprajeme, ak sa dostaneme do bezvedomia, tak by to mali zdravotníci rešpektovať.

Je táto otázka vôbec témou nejakých odborných či politických diskusií?

Mali by sme mať presne definovaný akt vyslovenia priania, ako postupovať, ak sa pacient nebude môcť rozhodovať o ďalších liečebných postupoch, pretože bude v bezvedomí. V našej krajine pri rozhodovaní lekárov nezaväži ani notársky overený podpis takéhoto vyhlásenia. Ide hlavne o resuscitačné postupy, ktoré nepovedú k návratu pôvodných fyzických a psychických funkcií. Táto otázka je neustále predmetom odborných a politických diskusií. V Českej republike túto úpravu už majú.

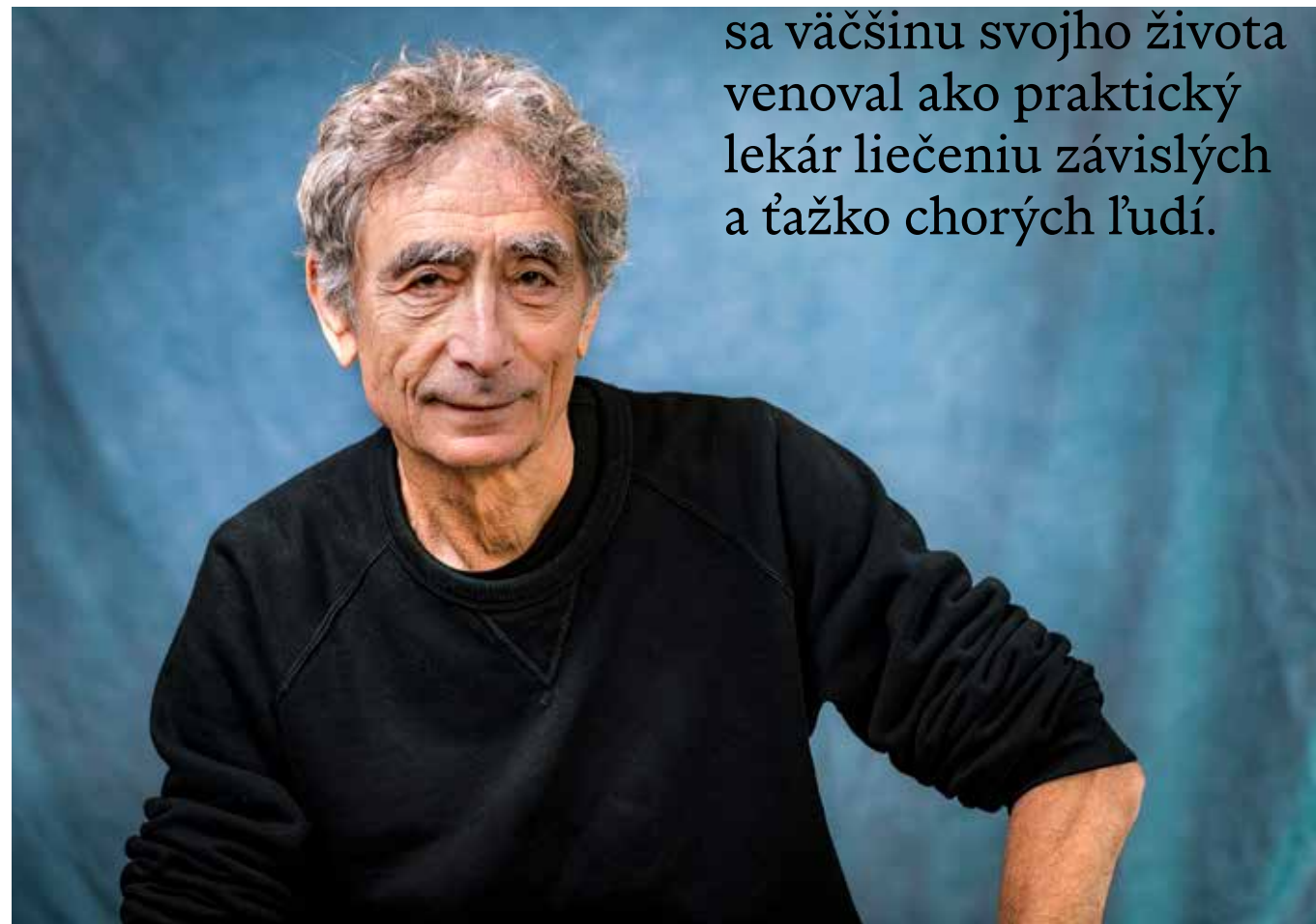
Dokedy musíme chcieť žiť?

Nemusíme chcieť žiť, môžeme spáchať sebausmrtenie. Ale ak ho nedokážeme vykonať pre fyzickú neschopnosť, nemáme na výber.●

KRISTÍNA KRIŽANOVÁ

Vyštudovala medicínu v Bratislave, pracovala ako onkologička. Bola prvou primárkou Oddelenia paliatívnej starostlivosti Národného onkologického ústavu v Bratislave a hlavnou odborníčkou pre paliatívnu medicínu na ministerstve zdravotníctva. Dnes je odbornou garantkou v Mobilnom hospici sv. Kataríny Labouré (Slnečnica Slovensko) v Bratislave. V roku 2018 získala cenu Krištáľové krídlo a v roku 2021 štátne vyznamenanie Pribinov kríž III. triedy za mimoriadne zásluhy o sociálny rozvoj Slovenskej republiky z rúk prezidentky Zuzany Čaputovej.

Zdraví blázni v chorej



Gábor Maté upokojuje duše po celom svete, hoci sa väčšinu svojho života venoval ako praktický lekár liečeniu závislých a ťažko chorých ľudí.

spoločnosti

Text Zuzana Uličianska
Foto Matěj Stránský, Ken Wilkinson, Eastone Books

Sála A4 Studio v Bratislave je naplnená do posledného miesta. Možno až tisícka účastníkov nečaká na žiadneho hudobníka ani politika. Po krátkom úvode organizátorov zo združenia Kompas regenerácie vystúpi na pódium nenápadný osemdesiatročný muž. V čom tkvie charizma lekára Gábora Matého?

Nie je žiadny prirodzený showman, no na jeho vystupovaní už vidno dlhoročnú skúsenosť s veľkým publikom. Svoj prejav dokáže presne štruktúrovať, hoci nepoužíva žiadne powerpointové prezentácie, vie ho aj vyšperkovať vtipnými citátmi či

názornými príkladmi. Maté citlivo reaguje na podnety z publika, ale nedá sa nimi rozptýliť. Je až obdivuhodné, ako svojimi tichým rozprávaním udrží pozornosť stoviek ľudí na celé hodiny. Zdá sa, že téma toxických nenormálností doby, ktorá je až posadnutá hľadaním „normálu“, zaujíma mnohých.

Veľa z toho, čo hovorí, sme už počuli v iných kontextoch: západná medicína sa nedíva na človeka holisticky, existuje priveľká medzera medzi medicínskou vedou a bežnou praxou, telo a dušu nemôžeme od seba oddeliť, podobne ako nemôžeme oddeliť jednotlivca od jeho okolia. Environmentálny stres či prehľbujúce sa nerovnosti v spoločnosti, kedy pár jednotlivcov vlastní toľko majetku ako celá polovica ľudstva, vplývajú na každého, hoci sa od negatívnych pocitov snažíme často odblokovať workoholizmom, alkoholizmom a mnohými ďalšími izmami.

V čom teda tkvie Matého inšpiratívnosť? Pravdepodobne v tom, s akým láskavým pochopením až súcitom hovorí o našich slabostiach a závislostiach. Tvrdí totiž, že mnohé psychické, ba aj fyzické choroby sú absolútne normálnou odpoveďou na nenormálny život, ktorý väčšina z nás vedie. Maté popisuje, ako niektorí ľudia dnes zažívajú príznaky posttraumatickej choroby, hoci nikdy neboli na vojne, nikto blízky im nezomrel v náruči a ich problémy v rodine či v zamestnaní by sa dali označiť ako „bežné“.

TRAUMY, NA KTORÉ SA NEPAMÄTÁME
Prečo niekto v reakcii na problémy sklzáne do alkoholizmu alebo závislosti na hrách či pornografii? Prečo sa ďalší po návrate z vojnovnej línie musí celé roky liečiť na psychiatrii?

Pre Matého sú odpoveďou na podobné otázky nielen aktuálne, ale aj zabudnuté traumy. Paniky v dospelosti môžu spúšťať i znásobovať neliečené bolesti z detstva. To, že sa na niektoré stresujúce zážitky nevieme aktívne rozpomenúť, ešte neznamená, že si ich nepamätáme. Všetko, čo zažívame spolu s matkou v prvých mesiacoch a rokoch nášho života či ešte v jej tele alebo po narodení, sa totiž zapisuje

„Spracovanie traumy nám môže priniesť veľa múdrosti. Môže odhaliť krásu našej existencie, ktorú sme kvôli traume akoby stratili v nedohľadne.“



veľmi silno do nášho životného kódu. Deti absorbujú emócie svojich rodičov a berú si z nich základné informácie o svete.

Na ilustráciu tejto tézy použil Maté aj v Bratislave svoj vlastný dramatický príbeh. Narodil sa v januári 1944 počas druhej svetovej vojny v Budapešti. Ak jeho matka prežívala strach pred rozširujúcim sa rasovým prenasledovaním a zlovôľou nacistov, nemohlo sa to nepretaviť do jeho prežívania. Maté si, prirodzene, nespomína na to, že ho matka na nejaký čas odovzdala do rúk odvážnej árijskej ženy, aby dala svojmu bábätku väčšiu šancu na prežitie. Rozhodnutie jeho mamy bolo v danej chvíli to najsprávnejšie, z pohľadu dieťaťa však muselo byť nepochopiteľné. Maté tvrdí, že z takejto situácie si dieťa zoberie jediné ponaučenie: že nie je dosť dobré, ak ho aj jeho vlastná mama opustila, že je to všetko jeho vina. Z tohto pocitu si neskôr vyvodí hlboký negatívny pohľad na seba samého. Podobné emocionálne markery si vedome či nevedome prenášame až do dospelosti.

NEKROLÓG AKO DIAGNÓZA

Aby sme už nikdy viac neprežili hlboký pocit opustenia, zatvrdíme si často city, stávame sa neprijemnými narcismi, tyranmi alebo naopak až nezdravými altruistami či workoholikmi. „Ak sú rôzne formy závislosti chorobou celých našich generácií, mali by sme sa pozrieť, čo ich spôsobuje,“ zdôraznil Maté. Nesnažíme sa svojím workoholizmom len o to, aby sme si zaslúžili obdiv či úctu iných, pretože si myslíme, že inak jej nie sme hodní? Maté tu opäť ako praktický príklad predkladá svoj komplikovaný vzťah k vlastnej rodine, spôsobený jeho kedysi až prehnánym pracovným tempom.

Azda najviac svoje publikum však „bavil“ citátmi z nekrológov, v ktorých objavoval detailný popis toho, čo daného človeka do hrobu dovedlo, či už išlo o prehnatú sebaobetavosť alebo zodpovednosť za pocity iných. „Tí, čo ochoreli, majú isté spoločné črty,“ tvrdí Maté. Medzi nimi svieti až nutkavá snaha starať sa o potreby iných a sebaidentifikácia s povinnosťami. Ako žiarivý príklad uviedol

„Trauma nie je veľká vec, ktorá sa nám stala, ale to, čo sa udeje v našom vnútri v dôsledku toho, čo sa nám stalo.“

muža, ktorý celé roky konzumoval dve večere, aby sa zavďačil aj svojej matke, aj svojej žene. Čo to narobilo s jeho zdravím, musí byť každému jasné.

PRÍBEHY JEDOVATEJ DOBY

Gábor Maté je propagátorom zdravého hnevu, ktorého úlohou je strážiť náš osobný priestor a vytvárať okolo neho potrebný ochranný val. „Ak sa budeme za každú cenu snažiť svoj hnev potlačiť s cieľom vyhnúť sa konfliktom či v snahe zapáčiť sa všetkým, môže sa nám to vypomstiť na vlastnom zdraví,“ pripomína. Leitmotívom jeho prednášky bolo preto udržiavanie si vnútornej slobody a autenticity, aby sme nestrácali kontakt s vlastnými pocitmi v záujme napĺňania očakávaní iných. Na otázku: „Chceš jablko?“ musí dieťa v istom veku povedať jasne, na čo má chuť, aj keby malo odpovedať: „Nie! Chcem jablko!“

Veľmi ľahko sa totiž môžeme v detstve „stratiť“ sami v sebe a následne nemať so sebou dostatočný súcit ani v dospelosti. Trauma nás totiž odpojuje od našich skutočných citov. Ak si mylíme naše potreby s nutkavými žiadosťami, tak sme istým spôsobom naprogramovaní stať sa závislými a stačí si už len vybrať tú našu látku. Závislosť nie je choroba, ale mechanizmus prežitia. Zdravému rozvoju mozgu dieťaťa vôbec nepomáha, ak má pocit, že jeho skutočné „ja“ nikto nevidí. Treba si uvedomiť, že nikto nereaguje na svet priamo, ale cez vlastnú interpretáciu.

Každý emocionálny násilník potom veľmi ľahko vycíti, kto v skupine je zraneným dieťaťom, na ktorého z chlapcov si môže dovoliť byť krutý, kto sa bude báť povedať o svojom zneužívaní rodičom, pretože je aj nimi samými nejakým spôsobom šikanovaný.

Kde teda máme hľadať šťastný koniec v príbehoch z našej jedovatej doby? Maté presviedča, že nikto nie je nevyliciteľný z vlastných tráum, že minulosť by nemala dominovať

nad prítomnosťou a že našou prvotnou úlohou je spoznať dieťa v nás. Nabáda nás, aby sme – povedané voľne – zostali zdravými bláznami. On sám sa tejto požiadavky snaží držať. Matého výnimočnosť tkvie aj v otvorenosti, s ktorou pristupuje ku kritike neduhov spoločnosti. K izraelsko-palestínskemu konfliktu sa síce v Bratislave nestihol priamo vyjadriť, ale jeho kritické pozície voči dlhodobému prístupu Izraelu k Palestínčanom sú verejne známe. Ako často opakuje, môžeme si len vybrať, akú bolesť chceme prežívať. Bolesť z toho, že nežijeme svoj autentický život, alebo z toho, že nehovoríme to, čo si ľudia okolo nás prajú. Bolieť to bude tak či tak.●

GÁBOR MATÉ (1944)

Narodil sa počas 2. svetovej vojny v židovskej rodine v Budapešti.

Jeho prarodičia zomreli v Osvienčime, keď mal päť mesiacov.

V roku 1956 jeho rodina emigrovala do Kanady, kde vyštudoval medicínu. Pracoval ako rodinný lekár a ako koordinátor paliatívnej starostlivosti. Roky pôsobil v centre pre drogovú závislosť v štvrti Downtown Eastside vo Vancouri. Svoje skúsenosti s populáciou tých najzúboženejších užívateľov návykových látok zachytáva v knihe *V ríši hladných duchov*. Tvrdí v nej, že v skutočnosti existuje len jeden proces závislosti, ktorého hlavným cieľom je upokojenie hlboko zakoreneného strachu a bolesti, a naše „malé“ závislosti sa od tých drogových líšia len stupňom nebezpečnosti.

●

Maté sa vďaka svojmu jedinečnému prístupu stáva jedným z najznámejších expertov na detské traumy a ich vplyv na vznik závislostí. Medzi jeho ďalšie tituly patrí *Keď telo povie nie*, *Rozptýlená myseľ*, či kniha *Držte sa svojich detí*, ktorej spoluautorom je psychológ Gordon Neufeld.

●

V dokumentárnom filme *Múdrose traumy* dostáva Maté priestor na tému prežitej a nespracovanej traumy, ktorá môže následne ovplyvniť všetky oblasti života jednotlivca, a nezriedka zásadným spôsobom.

●

Tento rok vyšiel slovenský preklad publikácie *Mýtus normálnosti*. Trauma, choroba a uzdravenie v toxickom kultúre, ktorú Maté napísal spolu so synom Danielom. Zamýšľa sa v nej nad vzostupom chronických chorôb u ľudí v západných krajinách s vyspelou zdravotnou starostlivosťou. Objavuje súvislosti našich osobných príbehov s toxickou povahou našej materialistickej, izolujúcej a patriarchálnej kultúry.

●

Matého tézy vyvolávajú nielen nadšenie, ale aj kritiku. Jeho tvrdenia o jednoznačnej kauzalite medzi ochorením a medzigeneračne prenášanou traumou či o rozhodujúcim vplyve traumy na individuálne životné príbehy môžu byť vnímané ako zjednodušujúce. Kritici poukazujú na selektívny výber štúdií a spornú metodológiu niektorých výskumov, na ktoré sa Maté odvoláva. Nedá sa však uprieť, že Gábor Maté svojím podporným až liečivým prístupom ukazuje cestu k ústretovejšiemu a ľudskejšiemu svetu.

Inge Vagačová

Každý z týchto futbalových klubov má bohatú históriu. Každému v nedávnej minulosti hrozil zánik. A každý dnes existuje vďaka fanúšikom, ktorí ich majú úprimne radi.

Medzi fanúšikmi na štadióne v Košickej Čermeli viedla v nedeľu 24. mája 1998 čierna zástava. Lokomotíva Košice vypadávala do druhej ligy. Klub, ktorý kedysi bojoval aj v európskych pohároch, hral vyrovnanú partiu s AC Miláno, dvakrát získal Československý pohár a v roku 1978 mu v lige patrila bronzová pozícia. „Loky“ však bola vždy v tieni svojho mestského rivala, v 90. rokoch vládol nielen košickému futbalu oveľa bohatší 1. FC Košice, hračka podnikateľa a privatizéra Alexandra Rezeša. „Lúčime sa so všetkými priaznivcami

v nádeji, že nad našimi modro-bielymi farbami ešte zasvieti pekné futbalové slnko. Veď tradícia a veľa úspechov, ktoré dosiahla Loky v minulosti, velia nepoľaviť ani v krušných chvíľach,“ mohli si prečítať fanúšikovia v predzápasovom bulletine.

KOČOVNÍCI Z KOŠÍC

„Žiara futbalového slnka“ však bola zatiaľ zahalená mračnami. Budúcnosť sa ukázala ešte temnejšia. Loky prišla o svoj štadión, kam sa nasťahoval jej sok, a čakalo ju okrem ďalších pádov aj kočovanie po rôznych kútoch

východného Slovenska. Krompachy, Družstevná nad Hornádom či Nižná Myšľa – tu všade nachádzala prechodný domov.

Priaznivci košických modro-bielych patrili k tým menej početným, no úprimne verným. Nech Loky hrala kdekoľvek, všade povzbudzovali a zároveň ju tak udržiavali pri živote. Jedným z nich je i celoživotný „lokysta“ a občiansky aktivista Peter Neuwirth. „Narodil som sa v košickej štvrti Malá Praha. Boli to v tom čase železničarske bloky. Ako chlapci sme fandili Lokomotíve, tak ako celé rodiny z tejto štvrte. V našom bloku býval vynikajúci útočník Dušan Ujhely, na čo sme boli patrične hrdí. V 60. a 70. rokoch bol silnejším futbalovým klubom VSS. Pociťoval som to napríklad v derby zápasoch, keď nás, fanúšikov, bolo oveľa menej, ako ich mal na tie časy pomerne bohatý klub VSS Košice. Keď Loky prehrala, v pondelok ma čakal v škole výsmech a nápisy ‚Fúj Loky‘. Koncom 70. rokov sme však rivala prevýšili.“

Aj vďaka postupnej finančnej konsolidácii sa v roku 2022 Loky po takmer štvrtstoročí vrátila domov pod košické lesy. Bohatší košický klub, tentoraz s názvom FC Košice, sa totiž odsťahoval do novovybudovanej arény na opačnom konci mesta. „Štadión v Čermeli sa staval z veľkej časti brigádnic. Staval ho aj môj otec a susedia, takže sme ho považovali za náš,“ hovorí Peter Neuwirth.

NÁVRAT INTERU

V ten spomínaný jarný deň roku 1998 hrala Loky s Interom. Príbeh tohto bratislavského klubu akoby kopíroval ten Lokomotívy. Na prelome tisícročí získali interisti dva majstrovské tituly, čoskoro však prišli katastrofy. Inter opustil dlhoročný sponzor Slovnaft, nasledovalo vypadnutie a neskôr predaj licencie. Na interistickom štadióne Pasienčky sa usalašil Slovan, žlté sedadlá nahradili modré. Značka Inter Bratislava mala definitívne zaniknúť.

Znova však rozhodla láska ku klubu. Fanúšikovia a bývalé interistické legendy začali odznova. Inter na čele s prezidentom Jozefom Barošom, v roku 1978 vyhláseným za druhého najlepšieho futbalistu v Československu, síce bojoval v najnižších vodách bratislavského futbalu,



↙ ↑ Na Bohemke je niekedy až pritesno, no každá návšteva Ďolíčka znamená zážitok.

postupne sa však štvíral zo suterénu nahor. Súperov z nedávnej minulosti ako Rapid Viedeň či Olympique Lyon vystriedali saleziáni z Domina alebo hráči dedinských tímov v okolí hlavného mesta.

Tento rok sa Inter po pätnástich rokoch vrátil na štadión na bratislavských Pasienčkách. Hrá tretiu ligu a teší sa značnej mládežníckej základni.

KLOKANI Z PRAHY

„Klokani bojujú, kopanou milujú, hrajou ji všem lidem jenom pro radost,“ vyhráva z reproduktorov hymna futbalového klubu Bohemians 1905. Kým Lokomotíva či Inter nikdy netrhali divácke rekordy, „klokani“ sa tešia obľube po celom Česku. Kto navštívi maličký štadión Ďolíček, natlačený medzi potokom Botič a starou domovou zástavbou v mestskej časti Vršovice, pocíti nefalšovaného genia loci. Na Bohemians sa nechodí za futbalovými hviezdami, na Bohemke sa jednoducho cítite dobre. Toto všetko však mohlo byť minulosťou.

Finančná kríza v klube trvala síce dlhšie, na jeseň 2004 však vtedajší majiteľ Bohemians už nemal na chod zeleno-bielych financie. Dlh 40 miliónov korún znamenal, že klub išiel do konkurzu a úradne zanikol. „Moje pocity boli depresívne. Ako keby zomrel niekto z rodiny,“ spomína si Tomáš Skácel, dlhoročný priaznivec, zberateľ a jeden z historikov Bohemians. Fanúšikovia sa však začali mobilizovať. Založili akciovú spoločnosť a postupne medzi sebou vyzbierali skoro tri milióny korún. „To stačilo, aby sme získali licenciu na tretiu ligu a stali sa nástupcom skrachovaného klubu. Našu snahu si všímali médiá, mali sme obrovskú podporu ľudí aj mimo športového prostredia,“ vysvetľuje Tomáš Skácel.

Napokon vyhrali „srdciari“ okolo Bohemians aj ďalší boj, tento raz v súdnych sieňach o štadión, ktorý lákal developerov a špekulantov. A tak vôňa klobás na „Námestíčku“ pod hlavnou tribúnou a maskot – kengura, ktorá vyprevádza hráčov na trávnik – naďalej dotvárajú pražský kolorit. Prezývka „klokani“ pochádza z roku 1927, keď boli futbalisti z Vršovic na turné u protinožcov.

UNIONISTOM AKO PROTEST V Nemeckej demokratickej republike režim ovládal spoločenské dianie, a teda aj futbal. Dynamo Berlín, Dynamo Drážďany či Vorwärts Berlín, kluby napojené na východonemeckú políciu a armádu, mali predstavovať výkladné skrine štátom riadeného športu. No existovali aj čierne ovce, presnejšie červeno-biele. 1. FC Union Berlín bol síce súčasťou športovo-politického systému, no ako civilný berlínsky klub. Fandiť „železnému Unionu“ predstavovalo formu svojskej revolty, fanúšik Unionu bol často „podozrivý“ vlasáč.

Nedávno síce Union hral v prestížnej Lige majstrov, v 90. rokoch však klubu hrozil z dôvodu finančných problémov zánik. Fanúšikovia však robili všetko možné – pochodovali k Brandenburskej bráne, aby zlákali sponzorov, spustili kampaň „5 mariek pre Union“. V čase ďalšej krízy zase vymysleli celomestskú kampaň darovania krvi a tisíce ich pracovalo na rekonštrukcii štadióna. „My z východu ideme vždy vpred, plece pri pleci pre železný Union,“ spieva klubový hymnu legenda a „babička nemeckého punku“ Nina Hagen. ●



Text Lucia Bucheňová
Foto Alan Hyža

PÔJDEM ĎALEJ!

Stretnutie navrhla v obľúbenej kaviarni v nákupnom centre. „Pôjdem do spoločnosti,“ zasmee sa v telefóne, keď si dohadujeme rande. „Mňa spoznáš hneď. Roztrasená a krivá chôdza, budem neprehliadnuteľná.“

Sedím na káve ako prvá, obchodák má dva vchody, som presvedčená, že ona príde tým bližším. Veď problémy s chôdzou. Očami hypnotizujem bližšie dvere, keď odzadu cítim, že sa niekto pristavil. Ona. Išla pešo dlhšou trasou, aj keď to trvalo o hodnú chvíľu viac a sadla si unavená. „Nebudem si zľahčovať cestu, z toho mi svaly nenarastú,“ vysvetlí a oprie trojbodovú paličku o stoličku.

Katka. Neskutočná žena. So šmrncom, ktorý jej dodáva aj krátky športový strih vlasov. Dlhšie vlasy museli ísť preč. „Čo si myslíš, ako by som sa česala, urobila si cop? S týmito rukami?“ zamáva nimi pred tvárou. Prsty sú ohnuté, vystrieť nie a nie, úchop slabý, neistý. Napriek vyčerpaniu z Katky sála energia a odhodlanie. Žena s paličkou doslova osvietila kaviareň. Po pár minútach, vlastne hneď, je jasné, že Katka je bojovníčka, s ktorou by ale nikto nemenil. Život sa jej obrátil naruby. Ale totálne. Prakticky zo dňa na deň.

Katka má 44 a v auguste boli dva roky, odkedy to všetko začalo. Mala podozrenie na vyskočené platničky. Do nemocnice prišla po svojich. Kým však došlo na úvodné vyšetrenie, rapídne sa jej zhoršila artikulácia. Cítala, ako jej meravie jazyk. Pridala sa obojstranná paréza nervus facialis – to je nerv, vďaka ktorému máme mimiku tváre. Vyzeralo to na meningitídu. Katku hospitalizovali. Na druhý deň nastalo prudké zhoršenie pri pití tekutín a prijímaní potravy. Jazyk sa plazil doľava, nerozprávala už vôbec – nešlo to. Mimické svaly jej úplne ochrnluli.

Objavil sa ďalší nález – vypadnutie reflexov na dolných končatinách. Lekári už začínali skloňovať GBS – autoimunitné ochorenie

Guillainov-Barrého syndróm. Akútne sa vybavovalo MR hlavy, Katke podali imunoglobulíny. Nasledovali ďalšie vyšetrenia vrátane elektromyografie. Liečba imunoglobulínmi však nezaberala. V čase ich podania bola už Katka komplet ochrnutá, na horné aj dolné končatiny. „Trištvrte



GUILLAINOV-BARRÉHO SYNDRÓM

Je to zriedkavá neurologická porucha, pri ktorej imunitný systém napáda periférny nervový systém, nervové vlákna nachádzajúce sa mimo mozgu a miechy. Závažnosťou sa môže pohybovať od veľmi mierneho, s krátkou slabosťou v končatinách, až po ťažkú paralýzu, vďaka ktorej pacient nie je schopný samostatne dýchať. Odhaduje sa, že GBS každý rok postihne celosvetovo jednu osobu zo sto tisíc.

tela bolo out. Bola som už len ležiaca. Bez možnosti povedať čo i len hlásku, slabo som dýchala. Doslova na pokraji smrti. Nič som nechápala, nemohúco som ležala. Koniec koncov, nič iné som ani robiť nedokázala. Ostal mi len sluch a zrak, takže bezradnosť lekárov som videla a počula,“ spomína a opatrne si berie do oboch rúk pohár s limonádou. Každý pohyb má nacvičený a je naň hrdá. Pretože prognózy boli katastrofálne. Guillainov-Barrého syndróm sa potvrdil.

V princípe platí, že dnes, po dvoch rokoch, považujú Katkin zdravotný stav za zázrak. „Od kolien nadol si necítim nohy a napriek tomu bojujem a chodím. Invalidný vozík by bol praktickejší, všade by som bola rýchlejšie, nespotala by som sa, ale odmietam ho. Idem všelijako, často sa ľudia na mňa dívajú ako na prízrak, ale kašlem na nich. Ja chcem, musím a verím, že pôjdem ďalej. Aj môj neurológ krúti hlavou, nechápe, že k nemu prídem po svojich. Z fyziologického hľadiska je totiž nemožné, aby človek, ktorý si necíti nohy, chodil.“

Katka bola aktívnou ženou. Milovala život so všetkým, čo jej ponúkal. Pracovala na veterine a naplňalo ju to. Mala rada ľudí, spoločnosť, zábavu a motorky. „Sem tam sa mi o nich aj snívá,“ zasmee sa a prizná, že dnes jej musí stačiť, keď sa na motorku pozerá. Hocijakú. „Posedenie pri motorke je pre mňa silná psychohygienu. Nuž, každý sme nejaký,“ vtipkuje.

Míľovými krokmi vpred sa posunula po absolvovaní intenzívnych rehabilitácií. Najprv Kováčová a potom trojmesačný pobyt v Banskej Bystrici v Neurogyme. „Bola to správna voľba. Neurogym založil Tomáš Dittrich, ktorý sám po úraze ostal na vozíku.

← Neurobolesťami trpí Katka prakticky nonstop a nič na ne nezaberá. „S tým sa musím naučiť žiť. Dôležité je čo najviac rozpohybovať telo. Byť čo najviac sama sebou ako kedysi.“

Denno-denne som tam pod odborným dozorom makala a odchádzala som odtiaľ po svojich. Jasné, že s paličkou, ale vo vzpriamenej polohe. Bože, to bol pocit!“ povie Katka a prízvukuje, že bola by doslova padnutá na hlavu, keby sa potom dobrovoľne posadila na vozík. „Svaly, na ktorých som tvrdo makala, by mali znova atrofovať? Čo si! To nie je môj štýl.“ Problémom však sú financie. Z Katky sa stala stopercentná invalidná dôchodkyňa a hoci už má na sebe odskúšané, že rehabilitácie potrebuje ako soľ a zaberajú, bez pomoci dobrých ľudí veľkú šancu na posun nemá. „Cvičenie doma je vlastne len udržiavačka. Ja chcem a potrebujem ísť ďalej. Nemôžem sa predsa v 44 rokoch uspokojiť s týmto stavom.“

K tomu všetkému, čo prežívala po zdravotnej stránke, sa jej rozpadol aj súkromný život. Rozvod sa skloňoval už asi pol roka pred ochorením. „Keď som vyhrala boj o holý život, nasledoval rozvod. A v princípe aj boj o moju jediná dcéru Ninku, ktorá má dnes šesťnásť. Bojujeme spolu. So sociálkou, s bývalým manželom, strašne veľa čudných a zlých vecí sa udialo, kým som nemohúco ležala na nemocničnom lôžku. Dnes síce už fungujem s Ninkou, ale nič nie je ešte úradne stopercentné. Psychicky ma to veľmi vyčerpáva, špeciálne pri mojej diagnóze.“

Nad vodou ju držia dobrí ľudia, bývalé kolegyne, kamarátky. „Ale najhoršie je, že nemôžeš žiť, ako by si chcela. Nejde to.“ Hoci dnes rozpráva, napije sa, naje, dokáže šoférovať automat, ktorý jej občas kamarátka požičia, stále ju prepádávajú depresívne pocity. „Keď si už ako-tak nachystáš raňajky a potom ti zrazu všetko spadne na zem. Lebo proste nemám základný úchop, stabilita je nízka. Nevieš sa napríklad sama namaľovať. A vieš čo? Veď ja neviem ani písať. Strašné. Podpísať sa dokážem, ale trvá to... A vidíš, že aj polka tváre je stále chytaná. Pri každom glgu si musím dávať pozor, môj mozog musí pracovať na plné obrátky stále, môžem sa zadusiť aj pri obyčajnom zabehnutí sliny. A keď kráčam. Fu! Keďže si nohy necítim, v hlave mám milión úkonov, ako dať nohu, ako ju posunúť... Povieš si, že prkotiny, ale veď na nich je postavené naše fungovanie. Nie, toto stále nie som ja. Musím ísť dopredu. Mám pre koho žiť. Pre dcéru, pre seba. Chcem sa raz vrátiť do práce, chcem ísť na túru do hôr, ktoré som milovala. Nemôžem skončiť takto. Aj keď je to pre mnohých zázrak.“●

Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Katky osloví. Aj Váš príspevok sa použije na rehabilitácie, ideálne aj na kúpu ojazdeného auta s automatom. Ďakujeme! Číslo účtu: 4 040 218 205/3100 (Primabanka). IBAN: SK8531000000 004040218205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Katarína. Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

	NOTA BENE	40 KOMENTÁRE	
	 Rozprávkový dar Zuzana Lišková S rozprávkami sme vyrástli a spre- vádzajú aj naše deti, hoci tie klasické pôvodne neboli určené pre malých poslucháčov, skôr pre dospelých. Sú to príbehy úchvatné, fantastické, ale aj desivé. Okrem bezpečného strachu nám umožňujú zažiť hrdinstvá, prehry aj výhry, nazbierať silu aj múdrosť a poradiť si v zdanlivo beznádejných situáciách. Lebo presne o to ide – v rozprávkach bojuje dobro so zlom a dobro vždy zvíťazí. Aj tí zaznávaní a biedni sa dočkajú uznania a slávy. Nájdu spôsob, ako zlo poraziť. A my sa od hrdiniek a hrdinov rozprávok zasa až tak nelíšime. Dnes už málokto bojuje s drakmi či ovláda čary. Ale ak si namiesto šarkana dosadíme trebárs neprijemného suseda a v pozícii strigy stretneme napríklad zlostnú kolegyňu, tak budeme vedieť, čo robiť: Nevzdávať sa, veriť v svoje sily, postaviť sa za slabších, ozvať sa, keď sa deje nepravosť či hľadať priateľov aj v nepravdepod- bných bytostiach. Rozprávky totiž hovorია príbehy v symbolickej rovine. Často využívajú zástupné objekty či fantastické deje. To, čo sa v nich učíme, sú však návody na život: získavame schopnosť rozlišovať dobré a zlé. Dobro býva usilovné, prívetivé, rozhladené, schopné prijať aj cudziu a na prvý pohľad neprijateľnú ideu. A zlo je zasa lenivé, obmedzené, chamtivé, so sna- hou každú odlišnosť a dobro potlačiť či zlikvidovať. V rozprávkach je vždy ukrytá nádej na dobrý koniec. Aj keď sa zdá, že sa to už-úž nepodarí, tak sa to predsa len stane: dobro zvíťazí. A hoci je nám jasné, že v našom živote sa to niekedy neudeje, vďaka rozprávkam si vieme predstaviť, že dobré konce sú možné. Pretože nádej, svetielko, ktoré nezhasína, je najdôležitejšia. Je to priam rozprávkový dar.●	 Beh času Zuzana Mojžišová Sú miesta, z ktorých ani špičku nosa nevystřčíte, no aj tak sa stanete oby- vateľom rôznych štátnych zoskupení, trvalejších aj podenkových, pretože vojny a iné ľudské výčiny dokážu posúvať hranice. Takým miestom je aj voľakedy poľský či ruský, habsburský či hitlerovský, dnes ukrajinský Ľviv, kde strávi dlhšiu časť života Tonda Barycki, rozprávač románu <i>Zloději bezu</i> (Větrné mlýny, 2024, preklad Michal Lebduška) súčasného poľ- ského spisovateľa Huberta Klimko- Dobrzanieckeho. Tú prvú éru strávil Tonda inde, bolo to pred druhou sve- tovou vojnou, bol ešte malý, mama mu všeličo rozprávala a susedia mali v zá- hrade krásny bazový strom. Chlapec sa prehrýza rokmi, stane sa z neho dospelý muž, občas mu Šťastena kráča v ústrety, inokedy nie. Tonda je človek milión, cez ktorého sa ženú veľké dejiny ako stádo koní po préríi a on sa snaží, aby ho nezaDupali do zeme. Z predchádzajúcich viet by sa mohlo zdať, že <i>Zloději bezu</i> sú hrozne vážna kniha. Ale opak je pravdou. Hovorí síce o vážnych, neraz až tragických veciach, ale robí to s priam neuveriteľ- ným espiritom a (ironickým) úškrnom na tvári, nie nadarmo vydavateľ na zadnej strane obálky upozorňuje: „Četba knihy se nedoporučuje osobám trpícím nedostatkem smyslu pro hu- mor.“ V istých okamihoch sú dokonca príhody Tondy eroticky výbušné, najmä keď je reč o mäse. Nie je bežné stretnúť sa s takýmto štylistickým a myšlienkovým literárnym kokteilom. <i>„Pán s vyčesanými vlasý, kravatou a v bo- tách jak psi kulky, který určitě noční můry neměl, protože vypadal vyspaný, nažraný, šťastný a mocný, byl držitelem moci, kterou dostal od jiné moci – vlastnil různá razítka. K tomu, aby se moc stala úřední, jsou potřeba razítka.“●</i>	 Vydýchnuť Daniel Pastirčák Smrť: „<i>Okamžitý stav bez minulosti i budoucnosti. Nevyhnutný pre přístup k večnosti,</i>“ poznačila si francúzska filozofka Simone Weilová do zápis- níka. V každom výdychu zostupujem k smrti, každým nádychom z nej vstávam k životu. Za karnevalom života je prázdnota. Bod nula, kde Počiatok a Koniec jedno sú. Keď som tam, dotýkam sa večnosti. „<i>V ľudskom živote sú dva okamihy dokonalej nahoty a čistoty: narodenie a smrť,</i>“ napísala Simone Weilová. „<i>Zbožňovať Boha v ľudskej podobe a nepoškvrniť pritom jeho božskosť môžeme len ako rodiaci sa alebo umierajúci. Filozofovať znamená učiť sa umierať. Modliť sa je ako umieranie.</i>“ My však uctieVame Boha nového života. Hľadáme oslobodenie, víťaz- stvo, obnovenie moci. Netrvá dlho a začneme sa dusiť. Je to nádych bez výdychu. Nemôžem sa nadýchnuť, kým som nevydýchol, nemôžem začať, kým som neskončil. Boh konca k nám prichádza neustále. Poznajú to rodičia. Ich rodičovská opatera musí v pravý čas skončiť, aby sa z detí stali samo- statní zodpovední ľudia. Iba tak môžu s rodičmi vstúpiť do rovnocenného vzťahu. Alebo zakladateľ a jeho dielo. Poznáte agóniu zakladateľa? Z jeho vizií sa zrodil projekt, firma, charita či misia. Príde čas, keď zakladateľ bude musieť skončiť, odumrieť, vzdať sa svojho sna – odstúpiť, inak to dielo na seba neprevezmú iní. Ak neodumrie, nezačne – nebude pokračovať v živote iných. Nové rastie zo smrti starého. Bez odvahy odovzdať sa smrti ne- nájdeme odvahu odovzdať sa životu. Na hrobe T. S. Eliota sú napísané dve vety: „<i>V mojom počiatku je môj koniec. V mojom konci je môj počiatok.</i>“ A prvé i druhé je dar.●

Foto Boris Němeth

Čo definuje príbeh? Nie je to ani trvanie príbehu, ani nevzrušivé, i keď príjemné plynutie času, bytie tu a teraz, ale zmeny, významné okamihy a konce. Najmä tie konce. Podľa nich si pamätáme všetko ostatné.

Z ambulancie gastroenterologičky sa ozývali strašidelné dávivé zvuky. Keď po mnohých drásavých minútach z jej dverí vyšiel muž, vykrikoval na celú čakáreň, že radšej trikrát kolonosko-piu, ako by si ešte raz mal nechať pchať tú hadicu do krku. Vošla som po ňom do ambulancie s malou dušičkou. Aj ja som išla na gastroskopiu. Ale dostala som analgosedáciu (priplatila som si ju, pretože ju slovenské poisťovne stále nepreplácajú) a nič neprijemné si z tej procedúry nepamätám, hoci som celý čas mala pocit, že som pri vedomí.

Rozhodne by som sa nemohla zúčastniť výskumu, ktorý začiatkom 90. rokov minulého storočia realizoval lekár Don Redelmeier z Torontskej univerzity s pacientmi, ktorí sa museli podrobiť kolonoskopickému vyšetreniu. Vtedy sa ešte vnímanie gastroenterologických výkonov ni-jako nepotláčalo, a tak mal doktor Redelmeier možnosť skúmať, ako pacienti prežívajú bolesť. Ich úlohou bolo každých 60 sekúnd udávať bolesť na stupnici od 0 (žiadna bolesť) po 10 (neznesiteľná bolesť). V skupine A boli pacienti, ktorých vyšetrenie trvalo krátko, do desať minút, a bolesť v po-slednej minúte prudko klesla z 10 na 0. V skupine B trvalo vyšetrenie takmer 25 minút, ale od najväčšej bolesti asi v polovici vyšetrenia bolesť pozvoľna klesala.

Ak by som si musela vybrať medzi týmito dvomi neprijemnými možnos-tami bez analgosedácie, určite by som zvolila možnosť A – teda mať to čo naj-rýchlejšie za sebou. Veď pacient v sku-pine B podstúpil rovnako bolestivé



Koniec dobrý, všetko znesiteľné

Text Elena Akácsová
Foto Jacqueline Munguia (Unsplash)

vyšetrenie, ktoré trvalo jeden a polkrát dlhšie ako u pacienta A. Lenže keď pa-cienti hodnotili spätne celkové množ-stvo bolesti, prekvapivo si viac bolesti pamätali pacienti A. Trpeli síce oveľa kratšie, ale posledná zafixovaná bolesť bola tá najvyššia a úľava prišla náhle. V ďalších hedonimetrických štúdiách sa opakovane potvrdzovalo, že naša pamäť neberie faktor času do úvahy a zlý koniec dokáže zmazať aj predošlý dlhotrvajúci príjemný zážitok. A nao-pak. Teda dobrý koniec – všetko dobré. Alebo aspoň všetko znesiteľnejšie.

Že existujú nezrovnalosti v tom, ako vnímame šťastie či utrpenie vo chvíli, keď sa deje, a ako si ho pamä-táme neskôr, odhalil nositeľ Nobelovej ceny a zakladateľ behaviorálnej eko-nómie Daniel Kahneman (popisuje to v knihe *Thinking, Fast and Slow*).

Môže za to skutočnosť, že máme dve rôzne JA. Zážitkové JA žije okamihmi, ktoré sa udejú a hneď sa strácajú, takže druhé, spomienkové JA na ne pri rozhodovaní a plánovaní budúcich zážitkov neberie ohľady.

Vyplýva z toho niekoľko záverov. V prvom rade vždy, keď sa roz-hodujeme na základe predošlých skúseností, mali by sme si poriadne zrevidovať, čo sa nám to vlastne uložilo v pamäti okrem toho dobrého alebo strašného konca. Celkom prakticky si však treba zapamätať len to, že najlepšie zážitky si treba plánovať na koniec dovolenky a najlepší zákusok zjesť až na konci oslavy. A naučiť sa odchádzať odšadiaľ v tom najlepšom. Na vrchole slávy, práce či zábavy.●

42

LÚŠTENIE

NOTA BENE

autor: Pavol Surovec	usmrť vo vode	nočný dravý vták	štvorček (typ.)	tyč v plote	prebral sa k životu	druh poloovice	Pomôcky: ALANTON, MANITOBA, RAKÚS	kanadská provincia	999 rímskymi číslami	ťavi kríženec	mongolský pastier	buríč, vzbúrenec	španielsky člen	tam
odťal							štíhla veža mešity							
1. časť tajničky							kyslá čerešňa severoamer. indiáni							
Okresný výbor			typ morského pobrežia						otrok (kníž.)				ľahko (čes.)	lotor, lump
			menší dravý vták						vyčkával					
cestovný doklad				zlodej						organizmus				
				seká						ženské meno				
	Čapkova drama	alebo (angl.)			ľahké pružné drevo						lepídlo			
		nemocničné oddelenie			situácia (skr.)						dlhý pás poľa			
slovenský literárny vedec						malý pes (slang.)						zn. hektoliter		
						teba						starší (skr.)		
2. časť tajničky														
sťahovací záves							druh alkaloidu							

Vylúštenie z minulého čísla: Naše osudy nie sú ukryté [vo hviezdach, ale v nás samých].

William Shakespeare

Temnota nemôže vyhnať tmu. Dokáže to iba svetlo. Nenávisť nemôže vytlačiť nenávisť. [...]

— Martin Luther King

	2	1		8		3	9	
9			5		3			7
	6	3		2		4	8	
	3		8		6		1	
8		6				7		3
	1		3		4		5	
	4	8		3		2	7	
3			2		1			4
	9	2		4		5	3	

4		9		5	2		8	
3	2	7			8			
			4			9	2	7
	1		3	9				5
9	4	5				2		8
	7		2	8				9
			5			3	6	4
1	3	6			9			
2		4		3	7		9	

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
- Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
- Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

KÓDEX PRISPIEVATEĽA

- Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- Prispievajte na časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze predajcu.
- Neprispievajte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- Časopis, na ktorý ste prispeli, si prosím zoberte so sebou.
- Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova ponúkať.

MESAČNÍK NOTA BENE, 22. ROČNÍK, 11/2024

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905 143 651. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská. Redaktorka: Dagmar Gurová 0917 337 235. Vizualný koncept: Denisa Šifrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáková Rišková.

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Jana Puhová 0911 209 559, Martin Zuščin. PR a inzercia: Anna Augustínová 0908 598 019.

Program NOTA BENE: Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907 733 388, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michela Kukučka 0908 293 233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946, Dagmar Korentsy 0908 229 830. Distribúcia: Barbora Sekelská 0915 779 746

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenč 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Kápolczká 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Senajová 0905 440 887. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovská 0905 952 471.

Program Advokácia: Nina Beňová 0908 434 826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk

● Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.

● Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 4 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,40 € a predáva za plnú sumu 2,80 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím, informujte nás alebo partnerskú organizáciu.

● OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

● OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe. Viac na notabene.sk.

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU

Bratislava (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/52 62 59 62, poradcovia@notabene.sk, notabene.sk

Banská Bystrica (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Bc. Erik Kováč, 0904 211 211, socialne.bb@redcross.sk

Bardejov (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Bc. Mária Chochoľáková, 0901 713 903, seniorcentrum.bardejov@gmail.com

Čadca (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínova 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com

Galanta (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Mgr. Silvia Nagyová, 0948 771 683, silvia.nagyova@charitatt.sk

Hlohovec (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 920 01 Hlohovec, Viera Vávrová, 033/742 3827, viera.vavrova@dzu.sk

Holíč (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Mgr. Hana Šafránková, 034/668 31 10, emauzy.holic@gmail.com

Košice (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul., 040 01 Košice, Martina Kochová, 0910 842 182, martina.kochova@charita-ke.sk

Levice (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk

Liptovský Mikuláš (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš,

Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, veronika.banikova@mikulas.sk

Malacky (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujíková, 034/772 24 57, centrumbetania@gmail.com

Nitra (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Mgr. Andrea Rončková, 0907 451 771, 037/652 30 28, rafael.charita@gmail.com

Nové Zámky (2022): Mestský úrad Nové Zámky, Hlavné námestie 10, 940 02 Nové Zámky, Róbert Kuki, 0905 900 573, robert.kuki@novezamky.sk

Piešťany (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/772 76 87, domum@piestany.sk

Poprad (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Ing. Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 42 09, marcela.michalkova@msupoprad.sk

Prešov (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vaškova, 0947 975 909, podalej@gmail.com

Svidník (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Valéria Kurillová, 0917 673 107, info@spodmar.sk

Trenčín (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, pavol.juricek123@gmail.com

Trnava (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Peter Mlynský, 0940 602 151, peter.mlynsky@charitatt.sk

Vranov nad Topľou (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Ľučná 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 15 78, chd.vranov@charita-ke.sk

Žilina (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Jana Kadašiová, 0918 314 197, 041/724 47 95, spdchv1@charitaza.sk

Všade
dobro,
doma
najlepšie.

november

pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
					1 Denní Osvetu Sviatok všetkých zosnulých Sviatky dŕavých vtákov	2 Pamiatka mŕtvych
3 Hubert	4 Karol	5 Bratislava	6 Korolka	7 Reneš	8 Bohuslav	9 Korolka Dag
10 Hlavo	11 Martin Mareš	12 Sviatok svätých	13 Sviatok svätých	14 Ima	15 Leopold	16 Agnesa
17 Klaudia Dobrota na slovenské a československé	18 Fagot	19 Alžbeta Liliana	20 Fala	21 Biba	22 Cecilia	23 Klement
24 Danka	25 Katarina	26 Korolka	27 Mila	28 Korolka Medzinárodný deň nenasupovania	29 Viktor	30 Ondrej Korolka

Zástupkyňa šéfredaktorky Janka a predajca Jaroslav v kroji z Piešťav.

TRADIČNE DOBRÝ NOTA BENE KALENDÁR V PREDAJI

AJS
MENINAMI
A SVIATKAMI

Tentokrát v autentických krojoch

Predajkyne/predajcovia a personál NOTA BENE sa netradične ustrojili do kroja z regiónu, ku ktorému majú vzťah. V kalendári nájdete naše pôvodné kroje, ktoré sú slovenské aj rusínske, maďarské, chorvátske či rómske – jednoducho pestré a žiadne iné.