

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Bývanie je nám drahé

Kľúče od bytu (4) ● Konečne doma (8) ● Nikto nás nevyženie (12) ● Bývanie nie je prioritou (16) ● Samostatne,
ale nie sám (18) ● Tisíce nájomcov (22) ● Bolo veľa slz (24) ● Domov v dome iných (28) ● Ako prežiť neveru (31)
● Ako kruhy na vode (34) ● Šťastie sa nikdy nezdržalo dlho (38) ● Byty neboli zadarmo (40)

MAREC 2025 Č. 284



NOTA BENE

Teraz môžete
pomáhať
aj kartou



Platíte za NOTA BENE bez hotovosti



Mastercard® vám odteraz umožňuje platiť u predajcov NOTA BENE pohodlnejšie. Podporíte tak ľudí v sociálnej tiesni, ktorí riešia ťažkú životnú situáciu vlastnými silami. Predajcovia časopis získajú za 1,40 eura a ponúkajú ho za 2,80 eura.

[mastercard.sk/
nota-bene](https://mastercard.sk/nota-bene)

Spoločne dosiahnuť malé zmeny:  na nezaplatenie

Bezpečie domova

86 % jednorodičovských domácností tvoria ženy. Ženy, ktoré sa s bývalým partnerom rozišli kvôli odlišným pocitom a názorom na spoločný život a budúcnosť, no obaja sa podieľajú na starostlivosti a výchove detí spravodlivou mierou, sú v žalostnej menšine. Väčšinou sú to ženy, ktoré museli opustiť nevyhovujúce, násilné, patologické vzťahy. Bývalý partner sa o svoje deti zaujíma málo a platí na ne málo alebo nič (otec detí z jedného príbehu, ktorý nájdete v tomto čísle *NOTA BENE*, platí na základe rozhodnutia súdu mesačne 30 eur na jedno dieťa, čo je absurdná suma). Celá starostlivosť je na matkách. Tie často majú niekoľko detí vrátane veľmi malých. Situácia ich núti zháňať akúkoľvek prácu, aj niekoľko prác paralelne, len aby uživila deti aj seba. Zvyknú hovoriť, že deti sú ich životným šťastím. No sú vystresované, chronicky vyčerpané, zabúdajú na vlastné potreby a žijú len pre prežitie rodiny. V tejto súvislosti mi vždy napadne, prečo spoločnosť považuje za samozrejmé, keď sa takto o deti stará matka, a za hrdinský čin, keď to robí z nejakého dôvodu otec.

Mnoho z týchto žien nezažilo pocit domova. „Bezdomovecťvo rodín je skryté, sú to tie plačúce matky za dverami, ktoré nevedia, kde budú s deťmi bývať budúci mesiac,“ povedal mi pri príprave jednej témy z tohto čísla Radoslav Dráb, ktorý pracuje s rodinami v kríze. Tie ženy často nepoznali pocit reálneho domova. Domova, ktorý predstavuje bezpečie. Ak ho zdieľali s násilným partnerom, nebol bezpečným útočiskom, skôr jamou levovou, v ktorej išlo o holý život. Po odchode z neho sa s deťmi často dostávajú do provizória krízových centier a bezpečných domov, pri ktorých sa tiež len ťažko dá hovoriť o domove. Alebo idú na nevyhovujúce ubytovne so spoločnými priestormi bez dostatočného súkromia. Tie, ktoré prejdú do podnájmu, často fungujú v permanentnom strese: budem mať dosť peňazí na jeho zaplatenie? Čo ak ochorím? Čo ak majiteľ zdvihne nájom? Čo ak nás vystaňuje? Nájdem iný podnájom, ktorý si budem môcť dovoliť? Žijú v neustálom strachu a neistote.

Naše občianske združenie *Proti prúdu* pracuje s ľuďmi bez domova. Vidíme veľa ťažkých ľudských osudov. Naši klienti fungujú dlhé roky v nevyhovujúcich podmienkach, lebo štátne politiky nie sú nastavené tak, aby poskytli účinné intervencie. Pritom všetky príklady zo zahraničia hovoria, že je to v konečnom dôsledku lacnejšie ako riešiť následky bezdomovectva. Radoslav Dráb to vystihol v súvislosti s rodinami v núdzi: štát rieši ich situáciu odobratím detí do drahej ústavnej starostlivosti, keby však zaplatil rodine nájom, pár sto eur mesačne, stálo by to zlomok tejto sumy a rodina by zostala spolu. Dodal, že na to netreba žiadne roky štúdia. Že stačí predsa zdravý rozum. A úprimne sa začudoval, že v 21. storočí lietame do vesmíru, ale na takéto jednoduché riešenia sme ešte nedozreli.



Jana Čavojská, editorka



Kľúče od bytu

→ 4

Daňové úľavy za nižšie nájomné, strategické plánovanie bytovej výstavby, primerané príspevky na bývanie pre väčší okruh domácností – nápady, ako spraviť bývanie dostupnejším, sú. Chce to však zmenu myslenia.



Konečne doma

→ 8

Náročné hľadanie bytov priamo v meste, výstavba vlastného „tiny house“ aj skúsenosť s fungovaním v záhradnom domčeku. Ako situáciu s bývaním riešia mladí ľudia?



Nikto nás nevyženie

→ 12

Príbeh partie zo severočeského Děčína ukazuje, že cestou k bývaniu môže byť aj založenie družstva.



OD BYTU

↑ Mária Teleky (vľavo)
a Nina Beňová.

Text Dagmar Gurová
Foto Tomáš Hrivňák

Nesprávne rozhodnutia z minulosti, zanedbaná výstavba bytov a vžitá predstava, že domov má byť dostupný len tým, ktorí si naň zarobia, priviedli Slovensko na pokraj krízy bývania. S našou riaditeľkou Ninou Beňovou a sociálnou pracovníčkou Máriou Teleky z Programu bývanie NOTA BENE sme sa rozprávali o živote v preplnených domácnostiach a neštandardnom bývaní, z ktorého sa ľudia postupne prepádajú na ulicu. Načrtli odvážne, ale v praxi overené riešenia, ktoré by mohli pomôcť už teraz. Od spôsobov, akými by mohli mestá získať nájomné byty s regulovaným nájomným, dostupné ľuďom s nižším príjmom, až po komplexnú podporu predajcov a predajkyň NOTA BENE v nájomných bytoch.

Na Slovensku sa zaužívalo, že bývanie si treba zaslúžiť. Zarobiť si naň. Kam nás táto filozofia dovedla?

NINA BEŇOVÁ Na pokraj obrovskej krízy bývania. Máme extrémny nedostatok bytov. Podľa politiky bývania do roku 2030 v SR nám chýba takmer 500-tisíc bytov na to, aby sme sa dotiahli na priemer Európskej únie v prepočte bytov na tisíc obyvateľov.

Nedostatok vznikol kombináciou nevhodnej legislatívy, zanedbaním bytovej výstavby a vnímaním bývania ako komodity na trhu. Nové byty nepribudnú zo dňa na deň. Čo by mohlo pomôcť už teraz?

NB Keby sme bývanie začali vnímať ako ľudské právo, ktorým skutočne je, otvorilo by to nové možnosti. Umožnilo by to získať bývanie napríklad v súkromnom sektore. K nástrojom, ktoré by motivovali jednotlivcov, aby prenajímali komerčné byty za znížené nájomné, by mohli

Daňové úľavy za nižšie nájomné, strategické plánovanie bytovej výstavby, primerané príspevky na bývanie pre väčší okruh domácností – nápady, ako spraviť bývanie dostupnejším, sú. Chce to však zmenu myslenia.

patriť aj daňové úľavy. Takto to funguje v Nemecku či v Austrálii. Vo Veľkej Británii alebo v Rakúsku sú jedným z najväčších poskytovateľov bývania nájomné agentúry, ktoré disponujú stovkami tisíc bytov.

Často sa argumentuje nedostatkom peňazí a pozemkov na výstavbu bytov. Sú aj na to odvážne riešenia?

NB Mestá by mohli od developerov požadovať, aby im nejakú časť nových bytov odovzdali. Získali by tak nájomné byty, ktoré by podliehali nižšiemu nájomu. Takto to robia napríklad niektoré mestá v USA. V Rakúsku skupujú municipality pozemky okolo miest. Rátajú s tým, že aglomerácia narastie a pozemky, ktoré dovtedy slúžili napríklad ako poľa, potom predefinujú na stavebné. U nás politici stále rozmýšľajú len o tom, čo sa dá urobiť za jedno funkčné obdobie. Výstavba vyžaduje dlhodobejšie strategické myslenie.

Na Slovensku si ľudia chcú bývanie skôr kúpiť ako prenajať. Prečo?

NB Prenájom bytu sa rovná splátkam hypotéky. Keby sme tu mali väčšie množstvo nájomných bytov za regulovanú, nižšiu cenu, videli by sme, aké veľké percento ľudí by chcelo bývať v nájomných bytoch. Vo Viedni býva viac ako 50 percent ľudí v nájomných alebo družstevných bytoch a necítia sa preto menejcenní.

Je rozdiel aj v tom, že iné krajiny uznávajú právo na bývanie, a Slovensko nie?

NB Právo na bývanie je zakotvené vo viacerých medzinárodných zmluvách a dohovoroch. Uznáva ho väčšina štátov Európskej únie. Právo na bývanie je často mylne interpretované tak, že štát má povinnosť okamžite zabezpečiť bývanie pre všetkých ľudí. Tak to nie je. V skutočnosti to znamená, že štát má urobiť všetky kroky, ktoré sú v jeho možnostiach, aby čoraz viac ľudí malo prístup k bývaniu. Opatrenia by mali v prvom rade smerovať k najzraniteľnejším skupinám.

Prečo má mať každý právo na bývanie?

NB Bývanie je predpokladom dôstojného života. Na to, aby mohol človek realizovať základné životné

potreby a práva, potrebuje domov. Mať domov je základná potreba, ktorá by nemala byť závislá od zásluh. Každá spoločnosť má skupiny obyvateľstva, ktoré vlastným pričinením nemôžu dočiahnuť na komerčné bývanie. Nemajú také vysoké platy, nemajú také schopnosti, majú zdravotné znevýhodnenia, sú nejakým spôsobom zraniteľné. Nemôžeme rátať s tým, že všetci budú takí bohatí, aby si mohli kúpiť vlastné bývanie alebo zaplatiť komerčný nájom.

Ako u nás vplýva nedostatok štandardného bývania na kvalitu života a základné životné rozhodnutia?

NB Naše obydlia sú oveľa viac preplnené ako vo zvyšku krajín EÚ. Má to vplyv aj na to, že sme v rámci únie najrýchlejšie starnúcou populáciou. Bývanie je veľmi drahé, preto mnoho ľudí volí iné alternatívy. Zostávajú u rodičov, nezakladajú si rodiny, odchádzajú do zahraničia.

Kde a ako potom bývajú ľudia s nízkym príjmom?

NB Prežívajú v ubytovniach, ktoré praskajú vo švíkoch, a preto si môžu dovoliť vysoké ceny. Máme aj veľmi vysoký počet obyvateľov v neformálnych a nevhodných obydliach. Marginalizované skupiny ľudí sú sústredené v osadách, kde bývanie nespĺňa žiadne kritériá domova a nezodpovedá ani najnižším materiálnym štandardom. Bez elektriny, bez vody, s poškodenou strechou a plesnivými stenami. Na východe Slovenska vyrastajú na predmestiach slumy, lebo ľudia nemajú kde bývať.

Chráni nás štát pred stratou bývania?

NÁJDEME DOMOV AJ VAŠIM 2 %

Našu prácu môžete podporiť darovaním 2 % z dane. Spolu s nami tak pomôžete ľuďom bez domova dostať sa z ulice. Všetko potrebné nájdete na www.notabene.sk

NB V prípade nájmu uzavretého podľa občianskeho zákonníka je ochrana nájomníkov proti vystahovaniu vysoká. Ľudia by sa však nemali dostať do situácie, kedy nedokážu zaplatiť nájomné. V mnohých štátoch tomu predchádza príspevok na bývanie, ktorý je prevenciou straty domova.

Ten máme aj u nás, ale pred stratou bývania nechráni tak, ako by mohol. Čo by malo byť inak?

NB Za našu organizáciu dlhodobo navrhujeme, aby bol príspevok na bývanie adekvátny k nákladom na bývanie, teda oveľa vyšší ako v súčasnosti. Zásadné je, aby sa nespájal s poberaním hmotnej núdze, ako je to teraz. Príspevok na bývanie potrebuje oveľa viac domácností než ten malý počet poberateľov hmotnej núdze. Podmienky na jeho získanie sú nastavené tak, že ich nedokážu naplniť práve tí, ktorí ho najviac potrebujú – ľudia, ktorí prežívajú v otrasných podmienkach v rôznych neformálnych ubytovniach a nemôžu sa preukázať nájomnou zmluvou.

Bráni zmene obava, že by to bolo príliš drahé?

NB Ak by mala na príspevok nárok každá domácnosť, ktorá vynakladá viac ako 30 percent svojich nákladov na bývanie, naozaj by to bolo oveľa viac ľudí. Na prvý pohľad to pre štát nie je úplne lacné riešenie. Z dlhodobého hľadiska je to však oveľa lacnejšie ako následné riešenie bezdomovectva, živienie zdravotníctva, sociálneho systému a sociálnych služieb.

Prichádzajú ľudia o bývanie naraz alebo je to skôr postupný proces, kedy si možno ani neuvedomujú, k čomu sa schyľuje?

NB Keď človek príde o to štandardné bývanie, obvykle hneď nevníma, že je v stave bezdomovectva. Berie to ako niečo krátkodobé, čo sa mu podarí vyriešiť. Zoženie si izbu v zdieľanom podnájme alebo ubytovni. Postupne zisťuje, že v ubytovni sa dobre nevyspí, nemôže si tam nikoho pozvať, sú tam šváby. V zdieľanej izbe možno spolubývajúcí neplatí a majiteľ ich vyhodí oboch.

MÁRIA TELEKY Ľudia sa postupne prepádajú do stále nižších foriem bývania, niektorí až na ulicu. Na začiatku

majú silnú motiváciu dostať sa z toho, no každodenné zháňanie jedla a trochy tepla je také vyčerpávajúce, že na vyššie ciele časom neostanú sily.

Jeden z mýtov spojených s ľuďmi bez domova je, že ak by si našli prácu, k bývaniu by sa dostali. Prečo to takto nefunguje?

MT Je náročné chodiť do práce z nevhodného, neistého bývania. Nehovorím o stane alebo prístrešku v lese, ale o nocľahárni či ubytovni, kde nie je žiadne súkromie. Nie každý sa dostane k hygiene. A len málokto sa vyspí. Nielen pre hluk, ale aj zo strachu pred okradnutím. Bez domova niet základného bezpečia.

Náš Program bývania vznikol v dobe, keď nebolo bežné sprostredkovať ľuďom bez domova nájomné byty. Čo je za tým, že úspeš?

NB Keď nám bol ponúknutý prvý byt s dlhodobou nájomnou zmluvou za prosociálne nájomné, bolo to až neuveriteľné. Prišlo to v momente, kedy sme už poznali prístup Housing First. Vedeli sme, že človek so skúsenosťou bezdomovectva si dokáže udržať bývanie, ak má intenzívnu podporu v byte a dlhodobú istotu, že si bývanie bude môcť finančne dovoliť. Potvrdilo sa nám, že pri splnení týchto podmienok to veľmi dobre funguje. Úspešnosť programu je viac ako 95 percent.

Koho sme vybrali do prvého bytu? Muselo to byť náročné rozhodovanie...

NB Najskôr sme chvíľu boli v šoku, že máme jeden byt a okolo 140 predajcov a predajkyň NOTA BENE. Chvíľu nám trvalo, kým sme vymysleli, kto bude prvý šťastlivec. Bol to človek, ktorý bol zároveň zapojený do iného programu, a jeho manželka so zdravotným znevýhodnením.

Ako to prežívali?

NB Bola to obrovská zmena. Predtým bývali v hlučnej ubytovni, kde si žena s vážnymi zdravotnými problémami nemohla oddýchnuť, vyspať sa. Byt bol pre ňu oázou pokoja. Žiaľ, zomrela, ale jej muž bol veľmi vďačný, že posledné obdobie života mohla prežiť v pokoji a súkromí. Jemu dostupné bývanie umožnilo sústrediť

sa na získanie a opravu vlastného bývania. Podarilo sa mu to zvládnuť svojpomocne, lebo je manuálne zručný. Mnohí naši klienti by na to nemali zručnosti ani zdravotný stav. Tento prvý príbeh bol veľmi pekný a tie ďalšie tiež. Dali nám istotu, že to vieme robiť a robíme to dobre. Vidíme, že to funguje.

V Programe Bývania máme aktuálne 23 bytov, v ktorých poskytujeme podporu 33 ľuďom. Stále však máme menej bytov, ako je ľudí, ktorí by ich potrebovali. Podľa čoho ich vyberáme?

MT Kritériom je zraniteľnosť a akútna potreba, napríklad vyšší vek, zhoršený zdravotný stav, nízky príjem.

Aké sú pre ľudí, ktorí nemali domov, prvé momenty v bezpečnom, stabilnom bývaní?

NB Každý z nich má za sebou náročný príbeh a prvý moment v bývaní je vždy o uvoľnení sa – konečne sa môžu upokojiť, vydýchnuť si.

MT Na začiatku nemôžu uveriť, že budú mať skutočný domov, štandardné bývanie, kde všetko funguje a majú tam súkromie. Sú prekvapení a vďační.

Znie to ako šťastný koniec, ale v skutočnosti je to len začiatok.

Ako si na nový spôsob života zvykajú?

MT Vždy je to individuálne. Na začiatku hovoríme o fáze zabývania. U niekoho prebehne pomerne rýchlo, iný si zvyká pár mesiacov až rok. Najskôr sa zoznámia so svojím prostredím, s ľuďmi a službami v okolí, privyká si na byt. Až keď sa uvoľní a opadne z neho existenčný stres, dokáže sa sústrediť na seba, na svoj život. Postupne sa vyplavujú témy, ktorým sa v minulosti nevenoval alebo ich nevedel vyriešiť. Najčastejšie je to zdravie a finančná situácia.

Čo sa vtedy deje?

MT Zdravotný stav sa najskôr zvykne zhoršiť. Je to reakcia na dlhodobý stres. Ako keď si niekto po náročnej práci vezme dovolenku a hneď ochorie. Podobne sú na tom ľudia, ktorí roky žili vonku alebo v nevhodnom bývaní. Väčšina z nich dlho nebola na žiadnom vyšetrení. V našej krajine nie je zdravotná starostlivosť dostupná tak rýchlo, ako by ľudia potrebovali.

Kľúče od bytu sú pre človeka, ktorý zažil bezdomovectvo, vytúženou zmenou, ale neprinášajú mu aj rozporuplné pocity? Ktoré momenty bývajú zložité?

„Každá spoločnosť má skupiny obyvateľstva, ktoré vlastným pričinením nemôžu dočiahnuť na komerčné bývanie. Nemajú také vysoké platy, nemajú také schopnosti, sú nejakým spôsobom zraniteľné.“



MT Pre niekoho je napríklad ťažké zvyknúť si na náhle ticho v byte. Na ulici či v ubytovni sú vždy nejaké zvuky a ruchy, ktoré človek po čase vníma ako biely šum. Keď náhle zmiznú, môže sa cítiť neisto, môže mať problémy so spánkom. V prvých chvíľach pomáha rádio. S jedným klientom sme museli trénovať cestu domov, lebo nevedel trafiť do svojho bytu. Iným zas chýbajú známi. V novom bývaní istú dobu trvá, kým si kontakty opäť vybudujú, zorientujú sa v tých starých, a tak prirodzene cítia aj smútok a stratu. Nasťahovaním sa končí jedna éra a začína ďalšia. Napriek tomu, že veľa získavajú, veľa opúšťajú. Nech bol život a skúsenosti na ulici akékoľvek, je hlboko zakorenený a tieto pocity sú prirodzené.

Ako je to so susedskými vzťahmi v novom prostredí?

MT Nie je zvykom oznamovať susedom, že sem prichádza človek bez domova. Nechávame na ňom, či svoju sociálnu identitu odhalí. Často si vybuduje veľmi dobré susedské vzťahy. Ako náš predajca, ktorý sa pohybuje na vozíku. Ponúkol sa, že sa v dome bude starať o spoločné priestory. Spôsobom, ktorý zvládol, čistil dvere na chodbe, umýval sklá. Aj takými maličkosťami sa budujú vzťahy. Jemu to dodalo pocit sebahodnoty a spolupatričnosti. Má ho veľmi malé percento ľudí, ktorí prežívajú na ulici. Sme sociálne tvory, naša potreba niekam patriť, k niekomu patriť, byť užitočný, sa na ulici nestratí, len má obmedzenejšie možnosti naplnenia.

Čo znamená, že ľuďom v bývaní poskytujeme podporu?

MT Vnímam nás tak trochu ako sprievodcov. Našou úlohou nie je klientom hovoriť, ako majú žiť svoje životy – na to sú experti oni sami. My ich môžeme podporovať napríklad pri riešení zdravotných problémov, navýšení príjmu a zastabilizovaní finančnej situácie. Spektrum oblastí je široké a od klienta ku klientovi individuálne, rovnako aj dĺžka podpory.

Ako často sa stretávate?

MT Stretnutia obvykle prebiehajú na týždennej báze. Na začiatku sú častejšie a postupne sa to zvoľňuje. Stáva sa, že klient je v bývaní dlhšie, všetko



je v poriadku, ale zrazu nastane situácia, ktorú nevie vyriešiť a potrebuje pomoc. Možno sa nikdy nezamestná. Možno bude mať dlhodobé zdravotné problémy a aj od toho sa môže odvíjať dĺžka našej podpory. Naším cieľom je podporovať jeho vlastné zdroje, aby si s výzvami vedel poradiť ľahšie a s väčšou sebadôverou.

Keby ľudia, ktorí žili na ulici, dostali len kľúče od bytu, fungovalo by to?

MT Väčšina sa potrebuje znova naučiť veci, od ktorých si na ulici odvykli. Manažment domácnosti a seba, obsluhu bežných prístrojov, hospodárenie s peniazmi. Nieкто sa musí naučiť to, ako sa v byte stíšiť, nebyť stále v strehu a v obrannej pozícii, vytvárať si vzťahy, nieкто sa túži po rokoch naučiť domácu bublaninu, akú robil s mamou.

Niektoré z nových výziev pomáha ľuďom v bývaní zvládnuť aj naša Sociálna nájomná agentúra. Prečo vznikla?

MT Najskôr sme všetku podporu v bytoch robili len my, sociálne pracovníčky. Postupne sme zistili, že pri niektorých témach sa dostávame do pozície kontrolóriek. Keď sme zisťovali, či klienti zaplatili nájomné, narúšalo to náš dôverný, pomáhajúci vzťah. Rovnako ako téma poriadku a vedenia domácnosti. To viedlo k vzniku Sociálnej nájomnej agentúry s našimi pracovníčkami, ktoré majú na starosti všetko od technického vybavenia až po

administratívne úlohy, komunikáciu s majiteľmi, vyjasňovanie očakávaní, prípravu zmlúv.

Potrebujeme ďalšie byty? Ako nám ich ľudia môžu ponúknuť?

MT Áno, stále potrebujeme ďalšie byty. Ľudia, ktorí by nám chceli byť ponúknuť, sa môžu ozvať prostredníctvom našich kontaktov na webe alebo napísať na socialna.agentura@notabene.sk.

Ako by to vyzeralo, keby tu neboli programy ako náš Program bývania?

MT Podľa mňa by bolo na uliciach viac ľudí bez domova, viac by ich vonku umieralo, boli by viditeľnejší. Znamenalo by to väčšiu záťaž a náklady na zdravotnú starostlivosť aj sociálny systém.

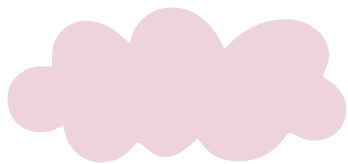
NB Význam nášho Programu bývania je v tom, že je pilotný. Mali sme odvahu vyskúšať, ako v slovenských podmienkach fungujú pre nás nové prístupy Housing First či sociálna nájomná agentúra. Vďaka tomu tu máme príklad dobrej praxe, od ktorého sa dá odpichnúť a vytvoriť systémové riešenie pre ľudí bez domova aj pre všetkých ľudí na Slovensku. ●

Text Lucia Matejová
Foto Jana Čavojská,
archív respondentov
Ilustrácia Alexandra Just

Náročné hľadanie bytov priamo v meste, výstavba vlastného „tiny house“ aj skúsenosť s fungovaním v záhradnom domčeku. Ako situáciu s bývaním riešia mladí ľudia?

Konečne doma





„Už mi láska není 20 let,“ spieva v ikonickej pesničke český spevák Jiří Zmožek. „Už mi není ani 25,“ pokračuje text ďalej. Ak by sme chceli spievať o súčasnej dobe, skladba by pokojne mohla pokračovať štýlom: „Už bych neměl bydlet se svými rodiči“ alebo „už bych měl mít vlastní bydlení“.

No realita je trochu iná. Mladí, ktorí zostávajú bývať u rodičov, nie sú len rozmaznanci, ktorí si chcú užívať takzvaný mamahotel, ale aj kopa ľudí, ktorí si vlastné bývanie dovoliť nevedia. Prípadne sa snažia našetriť na to, aby z domu pomaly, ale určite odišli, v ideálnom prípade priamo do svojho vysnívaného príbytku, no potrebujú pár rokov navyše, aby vôbec vedeli ufinancovať hypotéku.

POLOVICA PRÍJMU NA BÝVANIE

Podľa Európskeho štatistického úradu Eurostat Slováci domácnosť rodičov opúšťajú priemerne vo veku 30,9 roka, čo nás po Chorvátsku, kde je to 31,8 roka, radí na strieborné miesto v rámci Európskej únie. „Je potrebné však prihliadať na to, že veľa Slovákov má trvalú adresu u rodičov aj napriek tomu, že u nich už dlhodobo nežijú, no napríklad pracujú v zahraničí alebo vo väčších mestách,“ vysvetľuje sociologička Zuzana Kusá zo Slovenskej akadémie vied. „Máme tu aj takých, ktorí sa od rodičov ešte neodťahovali, ale prispievajú na domácnosť a snažia sa našetriť si na vlastné bývanie. To v dnešnej dobe nie je jednoduché. Nemusia to byť takzvaní mamánkovia, ako sa im ľudia občas radi vysmievajú.“

V európskych rebríčkoch vyzerá naša pozícia tragicky. Je však potrebné hovoriť aj o socioekonomických prekážkach,

ktorým mladí našinci čelia. V rámci únie sa radíme ku krajinám s najmenším počtom bytov na tisíc obyvateľov, čo získanie vlastného bývania nezľahčuje. „Ceny nehnuteľností v pomere k zárobkom mladých sú vysoké. Je rozdiel, keď na bývanie dávate polovicu svojho príjmu, zatiaľ čo napríklad v Škandinávii naň dávate len jednu tretinu,“ vysvetľuje Adrián Gubčo, urbanista a zakladateľ projektu Yes In My Bratislava.

VYHNANÍ Z MESTA

Do vlastného by sa veľmi radi presťahovali aj Ester s Lukášom, ktorí sú spolu už desať rokov a vlni sa zobrali. Už tretí rok bývajú v prenájme. Prišli k nemu pomerne jednoducho – vymenili sa s kamarátmi, ktorí sa odtiaľ práve sťahovali. „Cítíme sa v ňom dobre, momentálne ho považujeme za náš domov, no v tomto bode nám už príde zbytočné platiť každý mesiac nájomné za niečo, čo nevlastníme. Vieme, že spolu chceme žiť a niečo budovať, čiže aktuálne sa o kúpe nehnuteľnosti rozprávame čoraz častejšie,“ vysvetľujú.

Ponuky na stránkach realitných agentúr aj na sociálnych sieťach pozerajú často, absolvovali už aj niekoľko prehliadok, no zatiaľ cítia najmä frustráciu. Okrem toho, že ceny sú vysoké, viackrát sa im stalo aj to, že byt vôbec nezodpovedal fotkám v inzeráte. „Sledujeme aj ďalší fenomén. Jeden deň sú byty inzerované a na druhý sú rezervované alebo kúpené. Dopyt je obrovský,“ konštatuje Ester.

Obaja pracujú, no aj tak si pri pozeraní ponúk často musia povedať, že toto alebo tamto je finančne nereálne. „Hľadať si niečo svoje je príjemný, vzrušujúci pocit, no zároveň je to aj smutné. Ako mladšia som snívala o rodinnom dome alebo veľkom byte. Predstavovala som si, ako ktorú izbu zariadim. Teraz prišla facka. Už len keď sme zistili, aké kritériá musí človek splňať, aby vôbec dostal hypotéku.“

Základným kritériom pri hľadaní vlastného bývania je pre nich poloha. Chcú zostať v Bratislave, pretože tu majú prácu a sociálny život. Navyše Ester nemá vodičák a ani si

„Naše rodiny sa najviac obávajú kompostovacieho záchodu. Nám sa naopak páči predstava, že nebudeme splachovať pitnou vodou.“





„Zhodli sme sa, že nám na začiatok stačí menší byt a podľa toho, ako sa bude náš život meniť, budeme meniť aj bývanie.“

ho v blízkej budúcnosti neplánuje robiť, čiže sťahovanie sa do satelitov v okolí by pre nich bolo obmedzujúce, i keď vnímajú, že sa tam množstvo mladých práve kvôli nižším cenám hrnie. „Radi by sme zostali v meste, kde sme vyrastali a kde to poznáme,“ vysvetľuje mladý pár.

Sťahovanie na predmestia považuje z dlhodobého hľadiska za nevydarenú investíciu aj urbanista Adrián Gubčo. „Mladí sú potom nútení investovať do automobilu, lebo inak sa do mesta napríklad za prácou alebo za službami nedostanú. Strácajú čas, ktorý je v súčasnosti mimoriadne vzácna komodita.“

Ester s Lukášom si mysleli, že budúcnosť bude vyzeráť podobne ako u ich rodičov – celý manželský život v jednom byte, z ktorého sa nemuseli sťahovať, pretože im od začiatku vyhovoval a bol flexibilný pre každé z ich životných období. „Môj bývalý šéf, Američan, mi povedal, že počas života vystriedal sedem rôznych bytov podľa toho, ako sa práve menil jeho život. To nás v niečom inšpirovalo. Zhodli sme sa, že nám na začiatok stačí menší byt a podľa toho, ako sa bude náš život meniť, budeme meniť aj bývanie.“

HYPOTEKÁRNE OTROCTVO

Dôkazom toho, že mladý pár nemusí ísť z jedného bytu do druhého, sú Belinda a Róbert. Najprv bývali v komunitnom domčeku a momentálne riešia posledné detaily, ktoré ich delia od bývania v na mieru navrhnutom „tiny house“.

Belinda s dvomi kamarátkami hľadala pred štyrmi rokmi spoločné bývanie. Našli záhradný domček s dvoma miestnosťami a obývačkou, za ktorý si majitelia nepýtali komerčné ceny podnájmu v hlavnom meste. „Sme si veľmi blízke, takže sme s takýmto zdieľaným bývaním nemali problém, no pre cudzích ľudí by to nebolo ani omylom. Neskôr sa tam nasťahoval kamarátkin frajer a potom aj môj, až nám tam bolo pritesno a zhodli sme sa, že toto už nie je udržateľné.“

Začali googliť, koľko stoja prenájmy bytov v Bratislave. Najprv ich šokovalo, že väčšina ponúk bola od realitných

kancelárií, a nie jednotlivcov. Úplne ich „posadili na stoličku“ cenové relácie, v ktorých sa prenájmy bytov pohybovali. Usúdili, že lepším riešením by bola hypotéka a namiesto bytu ísť rovno do domu. Rovnako ako Ester s Lukášom boli prekvapení, koľko rôznych kritérií musia spĺňať na to, aby im ju vôbec schválili.

Sociologička Zuzana Kusá tento jav nazýva „hypotekárne otroctvo“. Poukazuje na to, že v iných európskych krajinách sú časté demonštrácie mladých ľudí, bojujúcich za dostupnejšie bývanie, a je chyba, že na Slovensku sa mladí vo veci bývania nezdrúžujú. „Vnímame ako zlyhanie, keď niekto prizná, že potrebuje v tejto oblasti pomoc. Nechceme hovoriť o tom, že naša socioekonomická situácia nie je dobrá.“

Belinda s Róbertom začali uvažovať o kúpe staršieho domu na hypotéku. Plánovali si ho svojpomocne zrekonštruovať. Túto možnosť zavrhlí potom, ako boli pozrieť dom v obci Pernek pri Malackách. „Dom je honosné slovo. Toto bola zrúcanina, tehly naukladané na seba. Dokonca nemal príjazdovú cestu. Pýtali zaň 130 000 eur.“

Už v minulosti sa rozprávali o tom, že by prerobili nejakú obytnú dodávku a vyskúšali si život v nej. Po viacerých rozhovoroch to však prehodnotili a dospeli k rozhodnutiu, že ich budúcim dom bude čoraz populárnejší „tiny house“ vyrobený z dreva. Na menšie priestory sú zvyknutí a priam im vyhovujú. Sú stotožnení aj s tým, že v dome nestrávia celý život, naopak čo najviac aktivít budú vykonávať mimo neho. Späťne uznávajú, že si celý proces trochu romantizovali a neočakávali toľko technikálií okolo výstavby, no aj tak svoje rozhodnutie ani raz neľutovali.

STUDŇA AJ KOMPOSTOVACÍ ZÁCHOD

Riaditeľka občianskeho združenia Proti prúdu Nina Beňová konštatuje, že alternatívne možnosti bývania sa môžu stať čoraz populárnejšími. Mali by však spĺňať všetky kritériá, ktoré ho robia adekvátnym. „Musí mať ochranu pred

nepriaznivým počasím, bezproblémový prístup k elektrine a k vode, ochranu pred záplavou a samozrejme aj právno-sociálnu rovinu. Ten priestor by ho mal naplňať aj vnútorne,“ vymenúva etnologička, ktorá sa angažuje najmä v návrhoch riešenia bezdomovectva na Slovensku.

Belinda a Róbert si najprv navrhli, ako približne by mal ich budúci domov vyzeráť. Chceli totiž o niečo väčší „tiny house“, ako je štandardom, aby každý z nich mal v dome aj vlastný priestor. Potom rozmýšľali, kto by ich domček vyrobil. Našli českú firmu so sídlom v Prahe. Kvôli nej si museli nakoniec zobrať hypotéku. „Výroba domu stála 37-tisíc eur, čo sme si vedeli z úspor a s pomocou rodiny naškrabať aj sami. Pozemok, na ktorom mal náš „tiny house“ stáť, sme si chceli prenajať. No firma nevyrobila podvozok domu poriadne a tým pádom nie je ktovieako mobilný. Mohlo by sa stať, že by sme sa z prenajatého pozemku už nikdy nedostali. Takže sme sa, bohužiaľ, hypotéke nevyhli a pozemok sme kúpiť museli. Dom nám doviezli uprostred blatistej zimy. Zamestnanci firmy usúdili, že dom nemajú ako na náš pozemok dostať, a jednoducho zdrhli z miesta činu,“ opisujú Belinda s Tomášom neprijemnosti, s ktorými sa stretli.

Za najväčšiu výhodu takéhoto bývania považujú jeho cenu, no čoraz viac sa začínajú tešiť aj na životný štýl, ktorý ich čaká. Domček je drevostavba s vlastnou studňou a voda bude cirkulovať – najprv sa v nej osprchujú, potom ňou polejú záhradu. „Naše rodiny sa najviac obávajú kompostovacieho záchodu. Nám sa naopak páči predstava, že nebudeme splachovať pitnou vodou,“ vymenúva Belinda, čo ich čoskoro čaká, pretože finálne sťahovanie je konečne v dohľadne.

VELA K ŠŤASTIU NEPOTREBUJEM

Veľmi zaujímavý a najmä úplne odlišný zážitok s bývaním má František, ktorý istý čas žil v záhradnom domčeku nad

Račianskym mýtom v Bratislave. Odjakživa bol dobrodruhom a už počas štúdia vyskúšal život v rôznych krajinách – Česko, Rakúsko, Írsko aj viacero štátov Ázie. Keď sa po šiestich rokoch cestovania a spoznávania rozhodol vrátiť na Slovensko, mal iba dve kritériá: aby to miesto bolo blízko prírody a finančne výhodné. Našiel domček v záhradkárskej oblasti, ktorý spĺňal obe podmienky, no zároveň prinášal aj mnoho výziev. „Samozrejme, že to bolo náročnejšie, no moja komfortná zóna je trochu iná a úprimne, vždy som chcel mať aj nejakú „šialenú“ skúsenosť. Aj na takom malom pozemku sa dá žiť veľmi komfortne,“ rozpráva František.

V domčeku bola elektrina aj voda, čiže teplo, strava aj hygienické potreby boli zabezpečené. Za najväčší benefit František považuje prostredie okolo – permakultúrna záhrada, veľa kvetov, kríkov, lesných plodov aj ovocných stromov. Úplným vykročením z komfortnej zóny bolo, keď začal spať v exteriéri potom, čo v chatke v zime prichýlil človeka bez domova. „Vo vnútri by sme sa dvaja nevyspali, takže som chodil so spacákom a karimatkou pod striešku. Človek si vie zvyknúť a po čase sa mu to stane aj komfortným. Keď si zakuklený v spacáku a hlava je zakrytá, telo sa o teplo postará,“ opisuje.

V domčeku už nebýva, presťahoval sa s kamarátom do podnájmu, no nevylučuje, že niečo také ešte niekedy skúsi. „Uvedomil som si, že toho naozaj nepotrebujem veľa. Žil som skromne a mal som viac času na podstatnejšie veci. Samozrejme, je úplne iné žiť takto z vlastného rozhodnutia a žiť tak, pretože vám sociálna situácia nedáva na výber. Pokiaľ je to ten druhý prípad, považujem to za alarmujúce,“ uzatvára František, ktorý si rovnako ako ostatní respondenti myslí, že v tejto téme by sa štát mal inšpirovať politikami úspešnými v zahraničí a jeho intervencia by mala byť oveľa väčšia a lepšia. ●

„Uvedomil som si, že toho naozaj nepotrebujem veľa. Žil som skromne a mal som viac času na podstatnejšie veci. Samozrejme, je úplne iné žiť takto z vlastného rozhodnutia a žiť tak, pretože vám sociálna situácia nedáva na výber.“



Príbeh partie zo severočeského Děčína ukazuje, že cestou k bývaniu môže byť aj založenie družstva.

Nikto nás

V štvrti Letná v severočeskom Děčína sa striedajú nahusto postavené secesné domčeky s prvorepublikovými stavbami. V jednom mieste zástavba skončí a zbadáte trochu ošumelú, ale stále elegantnú vilu, obklopenú rozľahlou záhradou s prastarými stromami. Mohutný platan rozprestiera svoje vetvy nad drevom, pripraveným na zimu, a nad záhonmi, kde rastie mangold, jahody a slnečnice. Vedľa sa pri kurníku popolia sliepky. Veľká záhrada nie je jediná vec, ktorá odlišuje vilu Diana od ostatných domov v tejto štvrti. Vlastní ju družstvo zložené z dvadsiatikov a tridsiatnikov z rôznych kútov Česka, ktorí si toto miesto vybrali na svoj bytový a komunitný projekt.

Príbeh družstva „Vzletný Racek“, ako sa projekt nazýva, sa začal písať v roku 2021. Skupina priateľov, ktorí sa poznali z prostredia sociálnych hnutí, sa rozhodla, že si spoločne kúpia dom v Ústí nad Labem. „Už som nechcel



nevyženie

bývať v podnájme a bolo mi jasné, že sám si vlastné bývanie nebudem môcť dovoliť,“ hovorí tridsiatnik Mikuláš a zdôrazňuje, že hlavnou príčinou vzniku projektu je, rovnako ako na Slovensku, kriticky nedostupné vlastné bývanie. Odkazuje napríklad na štúdiu firmy Deloitte, podľa ktorej bolo v Česku vlani bývanie najmenej dostupné spomedzi osemnástich skúmaných európskych krajín (Slovensko sa v štúdiu umiestnilo hneď za Českom).

Projekt družstva sa časovo trafil presne do doby po konci pandémie. Ceny nehnuteľností raketovo stúpali. Družstvo pôvodne počítalo s rozpočtom tri milióny korún – takmer 120 000 eur. Nakoniec boli radi, že zohnali dom za dvojnásobok tejto sumy. Zistili, že priamo v Ústí nad Labem si



nehnutelnosť dovoliť nemôžu. Rozšírili svoj rádius a vila v Děčíne ich nadchla. Spoločne si vyjasnili, čo kto od projektu očakáva a aké má podmienky. Vyšlo im, že dom sa musí dať hneď používať, že vedľa nesmie byť diaľnica alebo že nemá byť ďaleko od mesta. Päťdesiatitisícový Děčín sa ukázal ako dobrá voľba aj vďaka okolitým kopcom, národnému parku Českosaské Švajčiarsko, dobrému vlakovému spojeniu a Polabskej cykloceste.

HYPOTÉKA NIE JE ISTOTA

Polovicu zo 6,5 milióna korún (260 000 eur) dalo osem kamarátov dokopy, druhú polovicu im požičali veritelia. Majiteľom domu je družstvo a obyvatelia platia nájomné. Istotu bývania teda nemajú. „Väčšina ľudí si však dnes tiež nezvládne kúpiť bývanie bez hypotéky. Z nej tiež plynie neistota,“ argumentuje Aleš, ďalší z družstevníkov. Tí, ktorí

sú do projektu zapojení od začiatku, si navzájom dôverujú v tom, že ich nikto z domu vyhadzovať nebude.

Organizácia má dnes 14 členov a pätnástym je spolok Zdieľané domy. Každý z nich má pri dôležitých rozhodnutiach jeden hlas nezávisle na výške podielu svojho vkladu. Plán je, aby počet členov už príliš nenarástol. Časť z nich v dome býva, časť tam len dochádza. Napríklad Lída. Zatiaľ zostáva v byte v Prahe. „Nemám prácu, neviem si teraz predstaviť bývanie v Děčíne, ale dáva mi zmysel testovať alternatívne spôsoby bývania a láka ma aj komunitný rozmer tohto projektu. Nájst' vo väčších mestách priestor na spoločné akcie za rozumné peniaze je stále ťažšie. Fyzický priestor vnímam ako podmienku pre vznik rôznych iniciatív,“ hovorí. „Nás už odtiaľto nikto nevyženie,“ smeje sa Mikuláš.

Skupina už zvládla vilu po nemeckom továrnikovi Ottovi Rügerovi, kde v minulosti fungovali napríklad jasle alebo ordinácia detského psychológa, rekolaudovať. Zrekonštruovali izby na prvom poschodí, vymenili strechu a teraz intenzívne pracujú na izolácii podkrovia. Prízemie vily tvoria spoločné priestory. Pôvodná secesná dlažba je tu



„Navštívili nás tu stovky ľudí a odpracovali tu tisíce hodín pri rekonštrukcii alebo príprave dreva. Nebyť tejto pomoci, určite by sme to takto nezvládali.“



„Hlavnou príčinou vzniku projektu je, rovnako ako na Slovensku, kriticky nedostupné vlastné bývanie.“

doplnená vintage nábytkom, krištáľovými lustrami aj DIY dekoráciami. Okrem spoločnej kuchyne sú tu dve prepojené spoločenské miestnosti, priestranná zimná záhrada a spálňa pre návštevy.

PRAVIDLÁ AJ SUPERVÍZIA

Tých tu majú dosť. Družstvo je úzko napojené na nezávislé kolektívy z celej republiky aj zo zahraničia a hoci kultúrny život trochu zabrzдила rekonštrukcia, býva tu život. Hostia pomáhajú aj s opravami. „Navštívili nás tu stovky ľudí a odpracovali tu tisíce hodín pri rekonštrukcii alebo príprave dreva,“ hovorí Mikuláš. „Nebyť tejto pomoci, určite by sme to takto nezmohli.“

Pri toľkých návštevách je vraj niekedy ťažké udržať si dostatok súkromia. „Veľa sa o tom rozprávame. Nastavujeme si pravidlá, napríklad, ktoré spoločné priestory sú cez deň určené na prácu z domu,“ vysvetľuje. Časom skupina dospela k rozhodnutiu, že na to, aby mohla spolu dobre fungovať, potrebuje supervízora. Stretáva sa s ním raz za tri mesiace. Každý týždeň však spoločne riešia prevádzkové veci, raz do mesiaca sa rozprávajú o tom, ako sa im v dome spoločne funguje a dvakrát ročne venujú celý víkend strategickému plánovaniu. Zvládnuť spoločné bývanie im pomáha aj rozpis upratovania a zapisovanie nákupov.

Vo veľkej peci v spoločenskej miestnosti príjemne praská drevo, čo oceňuje aj veľký pes, „inventár“ Diany. Práve to, že tu môže bývať so psom, ktorý má k dispozícii záhradu, bol jeden z mnohých dôvodov, ktoré do projektu priviedli Aleša. Živí sa výškovým rúbaním stromov. Predtým býval v podnájme. „Nezarábam zle. Mohol by som si prenajať vlastný byt. Ale bol by som tam nešťastný,“ hovorí. „Nebol by môj, musel by som sa správať podľa želania majiteľa, možno by som tam nesmel mať psa,“ vypočítava s tým, že tu môže fungovať v súlade so svojimi hodnotami, napríklad kúriť drevom a žiť šetrne. „Za osem rokov v Brne som sa sťahovala dvanásťkrát,“ hovorí ďalšia obyvateľka, Marika. „Vždy zdvihli nájomné alebo sa rozhodli byt predať. Takto sa ťažko buduje vzťah k miestu, kde bývate.“

INŠPIRÁCIA V NEMECKU

Jedným z členov družstva je spolok Zdieľané domy, ktorý v Česku buduje prvú sieť zdieľaných domov, vlastnených družstvami, podľa vzoru nemeckej siete Mietshäuser Syndikat, združujúcej 130 zdieľaných domov alebo rakúskeho HabiTatu. Spolok preskúmal možnosti právnych foriem zdieľaného vlastníckeho bývania v Česku a lobuje za právnu úpravu, ktorá by proces zjednodušila. Zdieľané domy majú ďalší projekt v Prahe. Volá sa Prvá lastovička. Ich spriatelneným projektom je Volavka na statku neďaleko Poličky. Vzletný Racek je v Česku napojený na niekoľko ďalších zdieľaných domov. Niektoré z nich uvádza webová stránka www.cohousingtalks.cz. Práve Zdieľané domy majú právo veta, keby chceli ostatní členovia dom predať. V takom prípade by mala byť budova ponúknutá inému sociálnemu družstvu.

Vklady, ktoré dali všetci do kúpy, by im malo družstvo vrátiť, len čo bude v pluse. Majú to medzi sebou zmluvne ošetrené. Zatiaľ to ale na veľké prebytky nevyzerá. Naopak, rekonštrukcia zhltnie ďalšie tisíce. Družstvo má v tejto chvíli príjem hlavne z nájomného od obyvateľov domu a z prenájmu spoločenskej miestnosti. Noví členovia platia pri vstupe do družstva poplatok 20 000 korún (800 eur). Družstvo využíva aj crowdfunding, vyzbierali takto 160 000 korún (vyše 4200 eur) na rekonštrukciu strechy. Chceli vyskúšať aj dotácie, napríklad štátne ekologické programy, ale pre takúto právnu formu žiadne neexistujú. Pre zdieľané domy však zatiaľ v Česku lepšia právna forma neexistuje.

Ušetriť a zároveň žiť v súlade s ekologickými hodnotami by družstvu mohli v budúcnosti pomôcť rôzne komunitné projekty. Napríklad Mikuláš pracuje na zapojení vily do siete zdieľanej solárnej energie. Samotný dom nie je pre solárne panely vhodný. Mohol by však zdieľať čistú energiu s ďalšími piatimi domácnosťami, pričom by ju produkovala jedna z nich. Snaží sa nájsť skupiny, s ktorými by mohli spoločne nakupovať vo väčšom za veľkoobchodné ceny.

Družstvo na svojom webe zdieľa plán „stať sa súčasťou miestnej komunity“. Počas našej návštevy sa pri plote zastaví postaršia susedka, ktorá vraj miluje sliepky a pomáha



obyvateľom vily starať sa o ne. Ďalší susedia im venovali nábytok. Hoci v posledných mesiacoch vynakladá družstvo všetku svoju energiu na rekonštrukciu, stihlo už usporiadať niekoľko komunitných akcií pre susedov, napríklad čítanie alebo premietanie. Prepojenie so širšou děčínskou komunitou si však bude ešte vyžadovať veľa úsilia. „Bývam tu dva roky a vlastne stále neviem, o čo ide. Myslel som si, že je to squat,“ hovorí napríklad Peter, jeden zo susedov. „Raz som sa tam bola pozrieť, dom je krásny,“ rozpráva Eliška, návštevníčka neďalekej kaviarne Prostor. „Sledujem ich aj na instagrame, ale zatiaľ to na mňa pôsobí ako projekt pre uzavretú komunitu.“

V BERLÍNE? NIE, V DĚČÍNE.

Podobne to vidí aj Anna Lehká, zástupkyňa primátora Děčína pre oblasť sociálnych vecí. V meste, ktoré po druhej svetovej vojne opustila väčšina nemeckých obyvateľov a neskôr tam presťahovali ľudia z opačného konca republiky, dnes veľa domov chátra. Aj preto, že družstvo Vzletný Racek vilu Diana opravuje, Anna Lehká iniciatívu víta. „Zatiaľ ju ale vnímam ako aktivitu pre ich sociálnu bublinu. Prišli z veľkých miest. Skôr by som takých ľudí čakala niekde na predmestí Berlína než v Děčíne, myslí si. Vo Viedni zdieľané vlastnícke domy mesto podporuje aj finančne. „Taká požiadavka by musela prísť zdola. To sa zatiaľ nestalo,“ hovorí Anna Lehká s tým, že bytovú otázku mesto ako problém vníma a snaží sa ho riešiť. Vlni vypracovalo novú koncepciu bývania, ktorá napríklad zaviedla byty v systéme „housing first“. Mesto ponúka ľuďom bez domova prácu pre magistrát a miesto na ubytovni. Dlhodobu sa im tak darí

držať nad vodou asi desať ľudí. Děčín ponúka aj sociálne byty a ďalšie sa chystá zrekonštruovať.

Po štyroch rokoch driny sedí Mikuláš v spoločenskej miestnosti plnej izbových rastlín. Na sušiacu sa kýve prádlo. Spoločne si pochutnávajú na domácej polievke. Tak ako väčšinou, aj dnes ju niekto v dome uvaril pre všetkých. „Je mi tu dobre,“ hovorí Mikuláš. „Nedávno som dopisoval dizertáciu. Ostatní to chápali a nenútili ma do práce na podkroví. Cítim voči nim záväzok.“ Oceňuje aj starostlivosť ostatných počas choroby. „Mám tých ľudí stále radšej,“ prikyvuje jeho spolubývajúca Marika, vyštudovaná výtvarníčka. Momentálne šéfuje rekonštrukcii podkrovia a vraj oceňuje, že sa tu vytvárajú a prehlbujú priateľstvá. „A že som sa pri rekonštrukcii naučila veľa nových vecí. A že sa tu v okolí dajú podnikať fakt krásne výlety.“●



Text Barbora Bírová
Foto Tomáš Hrivňák

Bývanie nie je priorita

Neexistuje mechanizmus, ako poskytnúť bývanie ľuďom, ktorí sú aktuálne bez príjmu, ale pri adekvátnej podpore by ho mohli mať v budúcnosti. Aj to je jedno zo zistení výskumu o Nedosiahnuteľnej potrebe bývať.

Amnesty International Slovensko vydala v októbri 2024 publikáciu Nedosiahnuteľná potreba bývať, vychádzajúcu z výskumu realizovaného v období od januára 2023 do apríla 2024. Predstavuje sondu do miestnych politík bývania. Závety stavia na analýze strategických dokumentov, pravidiel prenájmania obecných bytov

a viac ako stovke pološtruktúrovaných rozhovorov s úradníkmi, nájomníkmi mestských bytov a ľuďmi v bytovej núdzi v Banskej Bystrici, Nitre a Žiline. Výstup mestských politík zrkadlí absenciu národnej politiky: chýba jednotná legislatíva, byty, podporné mechanizmy aj funkčný vstup do systému pre najzraniteľnejšie

domácnosti. O zisteniach a výhladoch hovorí Natália Šmídová z Amnesty International Slovensko.

Čo bolo pre vás v Amnesty impulzom pre realizáciu výskumu zameraného na tému naplňania práva na bývanie?

Nájomné bývanie na Slovensku nie je prioritou. Aj tie byty, ktoré sú v režime verejného nájomného bývania dostupné, často vylučujú ľudí, ktorí by ho potrebovali najviac. Už pri rýchlom prezretí si dostupných dokumentov nám bolo jasné, že pokiaľ úrady štátov a samospráv vôbec nejak právo na bývanie reflektujú, tak deklaratívne.

Pre výskum ste si vybrali tri mestá – Banskú Bystricu, Nitru a Žilinu. Prečo práve tieto mestá?

Rozhodujúcim faktorom pre výber miest pre nás bol počet mestských nájomných bytov a počet ľudí v bytovej núdzi. Pravidlá prenájmania bytov boli jedným z kľúčových zdrojov. Zaujímalo nás, aké sú v mestách nastavené prahy pre vstup do systému. V programoch hospodárskeho rozvoja je napísané, že mestské bývanie má byť určené pre ľudí, ktorí si nevedia dovoliť bývať v komerčnom nájomnom



bývaní a nemajú finančné prostriedky na vlastnicke bývanie. Podmienky týkajúce sa dlhov voči mestu alebo príjmové hranice často idú až nad rámec požiadaviek zákona. Lokálne podmienky bytovej politiky stanovujú oveľa prísnejšie kritériá. Okrem toho mnohé z nich človek nemá šancu zmeniť, napríklad starý dlh za odpad. Absentuje podpora i byty.

Čo majú podľa teba tri skúmané mestá spoločné?

Chýbajúce pravidelne aktualizované dáta. Ani jedno z krajských miest na Slovensku neuskutočňuje pravidelné sčítanie populácie bez domova a nezberá a nevyhodnocuje dáta o ich potrebách. Banská Bystrica, Nitra a Žilina majú málo bytov a rozširovanie bytového fondu nemajú stanovené ako politickú prioritu. Keď už skúmajú nejaké možnosti, nie je tam nič nad rámec výstavby. Podmienky pri pridelovaní bytov sú nastavené prísne. Všetky tri mestá majú stanovenú napríklad minimálnu hranicu príjmu, čo nie je podmienka daná zákonom. Dopyt po cenovo dostupnom verejnom nájomnom bývaní je v nich vysoký, ale čakacie lehoty sú minimálne 3 a často až 5 rokov. Neexistuje mechanizmus, ako poskytnúť bývanie ľuďom, ktorí sú aktuálne bez príjmu, ale pri adekvátnej podpore by ho mohli mať v budúcnosti. Ani v jednom z týchto troch miest magistrát neposkytuje sociálnu podporu v bývaní, ktorá by žiadateľom pomohla pri vybavovaní potvrdení. Všetky tri mestá majú segregovanú lokalitu, kam odsúvajú rómske domácnosti. V Banskej Bystrici je to napojené na veľmi systematizovaný prestupný systém založený na zásluhovosti a ukotvené v pravidlách prenajímania bytov aj v nejakej miestnej filozofii. V Nitre naopak bolo asi najviac cítiť, že chcú vytvoriť funkčné nástroje, ktoré by im pomohli riešiť napríklad segregovanú lokalitu Orechov Dvor.



„Aj tie byty, ktoré sú v režime verejného nájomného bývania dostupné, často vylučujú ľudí, ktorí by ho potrebovali najviac.“

Zaujalo ma, že pri každom z miest ste sa usilovali o zdôraznenie nejakého pozitívneho príkladu. Z vašej publikácie totiž jasne vyplýva, že na Slovensku dominuje étos zásluhovosti a paralelne s tým zakorenený rasizmus a jeho pestré prejavy.

Presne tak. Bolo pre nás dôležité neprenášať vinu na jednotlivcov pracujúcich na tom či onom úrade. Všimli sme si, že často dochádza k neuvedomovaniu si medzigeneračnej chudoby, nedomyslenia dopadov života v nevyhovujúcich podmienkach, ktoré sa dejú aktuálne a prejavia sa aj v budúcnosti. Úradníci, úradníčky, sociálni pracovníci a pracovníčky majú minimálny prístup k nejakému priebežnému vzdelávaniu, ich finančné ohodnotenie je podhodnotené, to isté platí o kapacitách. Takže áno, uvedomujem si, že je to systémový problém a má veľa rôznych vrstiev. ●

CHÝBA ŠTÁTNA POLITIKA BÝVANIA

Právo na bývanie nie je na Slovensku zakotvené v ústave, hoci vyplýva z medzinárodných záväzkov štátu, ako sú Európska sociálna charta či Dohovor OSN o hospodárskych, sociálnych a kultúrnych právach. O základnom ľudskom práve tak uvažujeme ako o obchodovateľnej komodite, ktorej dostupnosť sa pre čoraz väčší počet domácností znižuje.

● Slovenské domácnosti vynakladajú na bývanie v priemere viac ako 27 % zo svojich celkových príjmov, čo je jeden z najvyšších percentuálnych podielov v rámci OECD. Domácnosti s najnižším príjmom vynakladajú na bývanie až 47 % svojich príjmov. V roku 2022 bolo na Slovensku ohrozených chudobou alebo sociálnym vylúčením až 16,5 % ľudí.

● Oblasť bývania upravuje až 111 zákonov. Ďalších 75 zákonov a 31 podzákonných noriem ju priamo alebo nepriamo ovplyvňuje. Chýba však ucelená štátna politika bývania, ktorá by predchádzala bytovej núdzi a s potrebnými kapacitami bytov a podpory bezdomovectva ukončovala.

● Slovensko sa v roku 2020 umiestnilo na samom konci rebríčka spomedzi 31 skúmaných krajín v podiele nízkoпрíjmových domácností, ktoré poberajú príspevok na bývanie. Nie kvôli tomu, že by podpora nebola potrebná. Výška príspevku na bývanie je však veľmi nízka a podmienky čerpania sú prísne, čo vedie k tomu, že veľká časť ohrozených domácností naň nemá nárok alebo oň ani nežiada.

Text Lucie Römer
Foto Tomáš Hrivňák

Samostatne, ale nie sám



Ako by sa vám páčilo nebyť boháč, ale aj tak mať k dispozícii byt blízko centra hlavného mesta s ľuďmi v rôznom veku a navzájom si pomáhať? Zdieľaný dom vo Viedni ukazuje, že sa to dá.

Priamo z obývačky vyjdete na vydláždený dvor plný kvetov, máte práčovňu, dielňu a budovu zdieľate s priateľmi, ktorí sa rovnako ako vy rozhodli, že spolu chcú na tejto adrese bývať na dobu neurčitú. A že tam chcú zámerne žiť starí s mladými a navzájom si pomáhať. Takýto „cohouse“, zdieľaný dom na Grundsteingasse 32 vo Viedni má za sebou trinásť rokov fungovania.

Psychologička Christine Stromberger (75) sa tesne pred šesťdesiatkou rozhodla, že by mala nejako vyriešiť, ako sa zaistí na starobu. Domovy dôchodcov ju odpudzovali. Lákala ju maximálna možná samostatnosť. V Rakúsku už existovali desiatky zdieľaných domov rôznych formátov – od tých, kde si skupina priateľov spoločne kúpi nejakú usadlosť, cez družstvá, ktoré vlastnia nehnuteľnosť, po domy na prenájom v majetku miest, nadácií alebo developerov. V jednom takom dome žila po škole aj Christine. Spoločný dom zdieľala s priateľmi celé roky. „Vtedy mi prostredie rovnako starých ľudí nevadilo. Teraz by však bola pre mňa strašná nuda byť celý deň len medzi mojimi vrstovníkmi,“ hovorí dôchodkyňa.

Bezdetná single žena sa však rovnako bála aj samoty. Keď sa o tom rozprávala so svojimi priateľmi, zistila, že mnohí to cítia podobne. Začala teda zisťovať, ako fungujú zdieľané domy inde v Rakúsku, ale aj v Nemecku a Holandsku. Postupne sa rozhodla to vyskúšať.

POMOHLO MESTO

Na kúpu vlastnej nehnuteľnosti peniaze nemali. S desiatimi priateľmi preto založili spolok a začali hľadať dom aj investora. Nadchol ich



schátraný bytový dom z roku 1870 vo štvrti Neulerchenfeld. S prosbami o podporu uspeli v nadácii PUBA (*Privatstiftung zur Unterstützung und Bildung von ArbeitnehmerInnen*). Tá dom kúpila a opravila. Takmer polovicu nákladov pokrylo mesto Viedeň pod podmienkou, že štyri z devätnástich nových bytov budú slúžiť ako sociálne byty a bude ich prenajímať mesto.



Časť peňazí projektu mesto venovalo, časť vyplatilo ako výhodnú pôžičku, ktorá sa spláca z nájmu. Obyvatelia Grundsteingasse byty nevlastnia, nájom tu však majú zaručený na neurčito.

Bývanie zodpovedá priemerným viedenským cenám a o záujemcov nebola núdza. Členovia spolku ich poskladali na začiatku zo svojich vlastných priateľov a susedov vyberali spoločne. Jedným z kritérií bola vekovo čo najpestrejšia zmes. Vtedy sa pridala napríklad Gudrun, chic oblečená dáma, ktorá práve na dvore parkuje svoj bicykel. „Trochu som poznala Christine. Práve som hľadala nové bývanie, keď sme sa náhodou stretli na trhu. Slovo dalo slovo a ja som sa do toho domu na prvý pohľad zamilovala,“ smeje sa.

V roku 2012 sa konečne nasťahovali. Dom je zrekonštruovaný, byty tvoria

malé štúdiá aj priestranné mezonety. Na prízemí si prenajíma priestory aj kaderníctvo a keramická dielňa. Srdcom domu je dvor s pôvodnou kamennou dlažbou a dvomi mostíkmi, ktoré celý objekt prepájajú. Rastú tu ruže, olivovník, bylinky a je tu niekoľko ostrovčekov so stoličkami, lavicami a stolíkmi.

BYT PRE OPATROVATELKU

Dnes tu stále býva asi polovica pôvodných nájomníkov, 25 dospelých a 5 detí vo veku od 2 do 84 rokov. Dôchodcovia tvoria menšinu. Okrem spoločného dvora zdieľajú obyvatelia aj pracovňu, dielňu a spoločenskú miestnosť. Niekoľko z nich si spoločne kúpilo nákladný bicykel – elektrobicykel s drevenou ohrádkou vpredu na vozenie detí. Parkujú ho na spoločnom dvore,

„Priamo z obývačky vyjdete na vydláždený dvor plný kvetov, máte pracovňu, dielňu a budovu zdieľate s priateľmi, ktorí sa rovnako ako vy rozhodli, že spolu chcú na tejto adrese bývať na dobu neurčitú.“



umelkyňa z Turecka a spolok nájomníkov zvažuje, že by výhľadovo dohodol opatrovateľku aspoň na časť dňa.

V mnohých zdieľaných domoch v Rakúsku je bežné, že obyvatelia robia spoločne väčšie nákupy. Zvažovali ich aj tu. „Naproti je obchod, za rohom turecký trh. Každý z nás má rád niečo iné. Nakoniec sme od toho upustili,“ vysvetľuje Christine.

Tak ako v iných domácnostiach, aj tu bol významnou kapitolou posledných rokov covid a s ním spojené lockdowny. „Od začiatku sme si pomáhali. Mladší nakupovali pre starších, nosili nám aj lieky, navzájom sme si varili alebo radili, kde sa dá očkovať,“ spomína. Pár týždňov dokonca zvykli spoločne spievať. Otvorili okná a každý spieval zo svojho bytu do dvora. Keď prvá najprísnejšia vlna poľavila, začali sa stretávať na dvore v „open air café“. „Stáli sme päť metrov od seba, každý pil svoju kávu a rozprávali sme sa,“ smeje sa Christine a dodáva, že odvtedy si navzájom pomáhajú ešte viac.

ŽIADNE ZÁSADNÉ PROBLÉMY
Komunikujú cez whatsapp skupinu. Keď niekto odíde, starajú sa mu o mačky a polievajú kvety. Rodina s dvomi deťmi si nedávno vymenila menší byt s rodinou s jedným dieťaťom vo väčšom byte. Na chodbách sa bežne suší prádlo alebo tu parkujú nákupné tašky na kolieskach. „V bežných nájomných domoch vo Viedni by mohol byť problém umiestniť na spoločnú chodbu veci. Väčšinou tam nie je toľko miesta,“ komentuje Sonja Stepanek

zdieľajú ho a keď si ho chce požičať niekto mimo skupinu, je to možné za poplatok.

Keď som Grundsteingasse navštívila prvýkrát v roku 2015, ukázala mi Christine byt pre hostí, v ktorom mala podľa plánu bývať opatrovateľka. Starala by sa o starších nájomníkov. „Bola to trochu naivná predstava,“ smeje sa dnes psychologička. „Ukázalo sa, že by bolo príliš drahé a aj právne zložité, mať tu niekoho k dispozícii 24 hodín denne. Teraz nastal prvý prípad, keď by bola potrebná pomoc. Jeden z nájomníkov, 84-ročný Peter, je vážne chorý. Zatiaľ sa však oňho zvláda starať partnerka a využívajú aj individuálnu pomoc od mesta. Byt pre opatrovateľku má zatiaľ k dispozícii



Aj v Rakúsku vynakladajú na bývanie domácnosti veľkú časť svojho príjmu. Na Slovensku je to priemerne 27 %, u susedov sa tento podiel držal dlhodobo na 16 – 17 %, ale dnes je to už podľa organizácie Statistik Austria 24 %. Je tu však oveľa viac mestských bytov. Kým na Slovensku predstavuje Bytový fond verejného nájomného bývania len 1,6 % z celkového bytového fondu, v Rakúsku ide o 7 %. A vo Viedni, ktorá je historicky známa projektmi na podporu sociálneho bývania, dokonca 28 %. Také byty dávajú nájomníkom väčšiu istotu. Aj Rakúsko však bojuje s vysokou infláciou. Preto sa tu vedie veľká diskusia o lacnejších spôsoboch bývania. Práve zdieľané bývanie môže byť jednou z ciest.



„Spolok organizuje veľa akcií. Letné a zimné slávnosti, tematické večery pre ľudí zo susedstva, kurzy v spoločenskej miestnosti, oslavy narodenín. Niekedy premietajú filmy na plátno, ktoré natiahnu vonku na mostíku.“

z Iniciatívy pre spoločné stavenie a bývanie, ktorá je s nami v dome. „Veľa sa o týchto veciach spolu rozprávame a vychádzame si v ústrety,“ objasňuje Christine.

Predchádzať problémom pomáhajú aj pravidelné mesačné porady. Podľa Christine, ktorá spolku stále predsedá, nedávno riešili napríklad výmenu kuchynskej linky v spoločenskej miestnosti alebo rôzne opravy. Žiadne zásadné problémy sa vraj ale neobjavujú. „Mali sme asi šťastie. Jednoducho sa dala dokopy správna skupina ľudí.“

Aj keď hovorí, že ide o „pestrú spoločnosť“, bližší pohľad ukazuje, že je to celkom kompaktná skupina intelektuálov s dobrým vzdelaním. Býva tu napríklad vysokoškolský profesor, učiteľka, someliér, zamestnanec kabinetu kancelára, redaktor denníka Zeit, člen mestskej rady alebo sociálny pracovník.

Stres vraj nastáva, keď sa uvoľní niektorý zo štyroch mestských bytov a hľadá sa nový nájomník. „Nikdy nevieme, kto príde,“ krčí plecami Christine. Neformálne sa snažia s mestom o záujemcoch komunikovať a odporučiť napríklad niekoho zo svojich známych či príbuzných, ale právo veta nemajú. No zatiaľ to vraj vždy dopadlo dobre.

LETNÉ KINO A PILATES

Spolok Grundsteingasse organizuje veľa akcií. Letné a zimné slávnosti, každý mesiac „open house“ – tematický večer pre ľudí zo susedstva, niekedy aj s koncertom, inokedy s prednáškou na nejakú tému. Spoločne niekedy sledujú vyhlásenie výsledkov volieb a futbalové zápasy. V spoločenskej miestnosti občas prebieha nejaký kurz, napríklad pilates alebo angličtina. Organizujú v nej oslavy narodenín a filmové večery. Filmy niekedy premietajú na plátno, ktoré natiahnu vonku na mostíku. V brožúre, ktorú PUBA o Grundsteingasse vydala, hovorí dvanásťročný Jakob o tom, ako sa mu páči, že v dome nie je nikdy sám a majú aj letné kino. Ďalšie deti oceňujú ruže na dvore a mobilné ohnisko.

Iniciatíva pre spoločné stavenie a bývanie vlni zorganizovala v Grundsteingasse 32 brunch, počas ktorého prepojila jeho obyvateľov so zdieľaným domom z rovnakej ulice. Ten sa zameriava na väčšiu rovnoprávnosť medzi sociálnymi skupinami. Iniciatíva funguje asi desať rokov. Snaží sa propagovať koncept

zdieľaného bývania. V databáze má viac ako 130 projektov, prepája ich medzi sebou, organizuje eventy a hovorí s politikmi. Každé leto ponúkajú prehádzku od jedného zdieľaného domu k ďalšiemu. „Ich paleta je pestrá. V niektorých platia prísne pravidlá a všade sú cedulky s pokynmi, inde majú nájomníci len vlastnú izbu a všetko ostatné zdieľajú. Grundsteingasse ponúka možnosť bývať vo vlastnom byte a mať súkromie, ale aj spoločnosť,“ zhrnula Sonja Stepanek.

Christine sa odvaha dotiahnuť svoj nápad do konca vraj vyplatila. „Som tu šťastná,“ hovorí vo svojom dvojizbovom byte s francúzskymi oknami, ktorými môže vyjsť rovno do dvora. „V lete ich mám otvorené, každú chvíľu sa tu niekto zastaví.“ Tým, ktorí by zvažovali niečo podobné, môže odporučiť hlavne to, aby si našli správnu skupinu ľudí. „Mali by sa uistiť, že majú spoločné hodnoty. Bude to znieť ako klišé, ale hlavné je, aby medzi nimi fungovala chémia.“●

Text Juraj Červenka
Foto Shutterstock

Tisíce nájomcov

Bol to symbol novej Viedne. Veľkomesta, kde budúcnosť patrila aj robotníckym rodinám nového a moderného Rakúska.



NAŠE DIELO

Celý gigantický areál pôsobí i dnes ako akési mesto v meste. Je rozdelený na dva rozľahlé vnútrobloky. Architekt Karl Ehn mal jasný zámer – Karl-Marx-Hof priniesol nové možnosti dostupného a kvalitného bývania pre stovky pracujúcich. Podľa sčítania bytov v roku 1917 nemalo viac než 90 percent viedenských domácností vodovod a záchod. Nebol to jediný problém úrovne bývania, keďže priemerný byt tých čias dosahoval rozlohu asi len 20 metrov štvorcových. V takom stiesnenom prostredí bola i vlastná posteľ zväčša nedosiahnuteľným luxusom.

Karl-Marx-Hof priniesol priam revolúciu v bytových štandardoch. Celý priestor zaberá okolo 156-tisíc metrov štvorcových, no z toho iba necelých 30-tisíc metrov štvorcových tvorilo zastavanú plochu. Zvyšok patril ihriskám, zeleným plochám s lavičkami a cestám. Teda deťom, ich matkám,

voľnému času a príjemným chvíľam v kruhu najbližších. Tak veľkorysý stavebný plán by sa však nedal uskutočniť bez prajnej politickej klímy. Sociálny demokrat Karl Seitz, prvý rakúsky prezident a dlhoročný starosta Viedne, všemožne podporoval výstavbu zdravotníckych a školských zariadení a, samozrejme, bytov. „Keď nás už nebude, toto naše dielo bude hovoriť za nás,“ povedal Seitz, predstaviteľ takzvanej „červenej Viedne“, počas slávnostného otvorenia Karl-Marx-Hofu.

DÔKAZ POKROKU

Prvé domy so sociálnymi bytmi stavali vo Viedni hneď po skončení prvej svetovej vojny. Jedným z nich bol i Metzleinstaler Hof s centrálnou pracovňou a kúpeľňou, ale aj klubovňou a dielnami. Akýsi architektonický vzor pre budúce obdobné riešenia. No Karl-Marx-Hof, dlhý na štyri zastávky električky, prekonal všetko, čo sa

Keď v októbri 1930 otvárali na severe Viedne obytný komplex pomenovaný po Karlovi Marxovi, novinári sa priam pretekali v uverejňovaní fascinujúcich čísel. Stavebníci použili vyše 24 miliónov kusov tehiel, spotrebovali takmer 20-tisíc ton cementu, obrovské množstvá vápna, sadry, piesku a štrku. Aj údaje o siedmich tisícoch dverí a 5 600 oknách vyrážali dych. Kapacita Karl-Marx-Hofu s dĺžkou vyše jedného kilometra bola totiž 1 382 jedno- až trojizbových bytov pre približne päťtisíc obyvateľov – s elektrinou a kúrením.

dovtedy vybuďovalo. Autor článku v ľavicovom časopise Kuckuck si v čase otvorenia Karl-Marx-Hofu všimol aj ďalšie prednosti, pre bežného človeka ešte dôležitejšie než stavbárske štatistiky. Dve veľké pracovne so 62 prácami, dve kúpeľne s 20 vaňami a 30 sprchami, dve materské školy, zubnú ordináciu, knižnicu, domov mládeže, lekárňu či ambulanciu, poštový úrad a v neposlednom rade 25 obchodov. To všetko vytváralo občiansku vybavenosť snov.

Samozrejme, ako všetko nové, priekopnícke a unikátne, aj Karl-Marx-Hof mal svojich kritikov. Ich argumenty svedčili o vyhrotených politických súbojoch v mladej Rakúskej republike. V denníku Neues Wiener Tagblatt, blízkeho konzervatívnej kresťansko-sociálnej strane, písali o nešťastnom presadzovaní princípu masy. „V takýchto ohromných domoch je pre ľudí viac miesta ako vo vidieckom mesťku. Ľudia sú tu pekne pohromade, veria princípom strany, dajú sa ľahko spracovať, manipulovať, agitácia je bezproblémová.“

Chýr o nevšednej stavbe sa dostal aj za rakúske hranice. V Robotníckych novinách, vydávaných v Bratislave, sa rozplývali nad „pokrokom staviteľstva a ďalším krokom k oslobodeniu ľudstva“.

SPRCHA RAZ ZA TÝŽDEŇ

Podľa pamätníkov z radov prvých nájomcov platili v Karl-Marx-Hofe pomerne prísne pravidlá. Sprchovať a kúpať sa mohlo raz za týždeň, na pranie sa dal rezervovať iba jeden deň v mesiaci. Za príplatok však vrátnik zapísal jeden „prací deň“ navyše. No i tak boli vlastný záchod, tečúca voda a svetlo pre mnohých niečím dovtedy nevídaným.

Na Slovensku sa o Karl-Marx-Hofe písalo aj vo februári 1934, žiaľ, správy sa neniesli v pozitívnom duchu. Hlavné mesto Rakúska zasiahli boje medzi jednotkami vernými kancelárovi Engelbertovi Dollfusovi a ľavicovými povstalcami. Išlo o krátku občiansku vojnu, počas ktorej zahynula približne stovka civilistov, straty ozbrojencov na oboch stranách boli ešte vyššie.

Ťažké strety zasiahli najmä priemyselné oblasti a štvrte s vysokou koncentráciou robotníckeho obyvateľstva, vo Viedni napríklad lokality Ottakring,

BRATISLAVSKÝ UNITAS

Príbeh bytoviek Unitas na Šancovej ulici v Bratislave je podobný Karl-Marx-Hofu. Aj Bratislava čelila po prvej svetovej vojne problémom s bytmi. Situáciu mal čiastočne vyriešiť priekopnícky projekt dokončený v roku 1932. Komplex družstevných a úsporne riešených šesťpodlažných domov Unitas s jednoizbovými a dvojizbovými bytmi navrhli dvaja poprední architekti, Friedrich Weinwurm a Ignác Vécsei. Sedem pavlačových stavieb, usporiadaných kolmo na rušnú dopravnú tepnu a vodorovne za sebou, vytvára architektonický skvost Bratislavy. Elektrina a plyn, privody vody a kanalizácia, spoločné pracovne, dostatok miesta na zeleň a ihriská – to všetko patrilo k vybavenosti a lákadlám Unitasu. Veľký podiel na jeho výstavbe mal činný predseda Stavebného družstva Unitas František Vaverka. „Jeho meno, ako iniciátora, ktorý mal na uskutočnení tejto stavby a zadovážení zdravých bytov veľkému počtu bratislavských rodín veľké zásluhy, zostane s touto stavbou navždy spojené“, čítali Bratislavčania koncom októbra 1932.

Simmering a Karl-Marx-Hof. V jeho okolí hlásili aj delostreleckú paľbu. „Delostrelectvo búralo do novostavby diery veľkosti okien. Z jednej časti budovy sa ľudia sťahovali na stanicu v Heiligenstadte“, spomínali svedkovia po štrnástich rokoch, keď ich dojmy uverejnili v periodiku Vídeňské svobodné listy. Tak ako v celej Viedni, aj v Karl-Marx-Hofe žilo veľa Viedenchánov s českými koreňmi. „Prezieravá vláda ale dala včas ponaprávať diery z guľometov a kanónov, aby – nedajbože – cudzinci si nenavykli obdivovať občianske

bojiská miesto historicko-umeleckých pamiatok,“ písalo sa s dávkou ironie v reportáži o Viedni a Karl-Marx-Hofe, ktorú uverejnili v Slovenskom denníku v apríli 1937.

TRAGICKÉ UDALOSTI

Karl-Marx-Hof je podľa mnohých zdrojov najdlhšou súvislou obytnou budovou na svete. Aj dnes, keď vystúpíte v štvrti Döbling na konečnej metra a prejdete pod jedným z oblúkov na priestranný dvor, pocítite zvláštnu atmosféru a príjemného genia loci lokality. Počas teplejších dní, hlavne poobede, sú rozsiahle priestranstvá plné ľudí, mladých rodín, školákov, nájomcov nových generácií. Za oknami a terasami celého komplexu sa naďalej nachádzajú mestské sociálne byty, Viedeň totiž patrí k najväčším majiteľom nehnuteľností na svete. Prípady a problémové individuá, ktoré v Karl-Marx-Hofe opakovane riešil seriálový komisár Rex, treba brať s poriadnou dávkou nadhľadu.

Strohej architektúre dominuje tehlovočervená farba, ktorá však pôsobí upokojujúco a príjemne dopĺňa žltú omietku. V 80. rokoch celý komplex s charakteristickými balkónmi a vežami na vlajky dôkladne, no citlivo zrekonštruovali. Takmer storočný architektonický unikát má za sebou aj tragické udalosti, ktoré dokumentuje malé múzeum. Za nacistickej éry bol jeho pôvodný názov zakázaný. Nacisti deportovali desiatky nájomníkov do koncentračných táborov. Koncom druhej svetovej vojny utrpel Karl-Marx-Hof vážne škody, keď Spojenci bombardovali blízku železničnú stanicu Viedeň-Heiligenstadt.

Povyše sa nachádza štadión Hohe Warte, ktorý otvorili ešte v roku 1921 a o dva roky neskôr sa tu počas zápasu Rakúska s Talianskom tiesnilo neprekonaných 85-tisíc divákov. Práve odtiaľto delá Karl-Marx-Hof ostreľovali. Dnes športový stánok a ďalšiu zaujímavosť štvrte Döbling prezývajú aj prírodná aréna – veľká časť tribún sú vlastne zatrávnené svahy. Ponúkajú síce menej známe, no úchvatné výhľady na Viedeň. ●

Bolo Veľá síz

Text a foto Jana Čavojská

Jednorodičovi s deťmi málokto prenajme byt. Ak áno, tak nízkopríjmovým domácnostiam zostáva po zaplatení nájomného na živobytie pár eur. Hypotéku nedostanú.

Michaela Vasil'ová má za sebou šesťnásť rokov s násilníckym manželom, náročné obdobia bez peňazí, keď sa ledva pretíkala, zháňanie podnájomov a zamietavé odpovede – nie, osamelej matke Rómke so štyrmi deťmi byt neprenajmeme. Nakoniec sa odsťahovala na druhý koniec republiky a vďaka pôžičke od priateľov spláca domček v dedine na Záhorí. Splnil sa jej tým veľký životný sen: istota strechy nad hlavou bez neustáleho strachu, že nebude mať s deťmi kam ísť. Bežnú hypotéku ako matka samoživiteľka nikdy nemala šancu získať, hoci stále pracuje a paralelne má aj niekoľko úväzkov.

JEDEN A POL IZBY

Podľa posledného sčítania obyvateľov, domov a bytov z roku 2021 je na Slovensku až 180 537 neúplných rodín. Vyrastá v nich viac ako 310 000 detí. Až 86 % týchto domácností sú osamelé matky. Jednorodičovské domácnosti sú najviac ohrozené chudobou a sociálnym vylúčením.

Michaele nakoniec niekto prenajal v Michalovciach dvojizbový byt. S depozitom jej vtedy pomohol starosta Sečovskej Polianky, odkiaľ pochádza. V byte však nebol žiadny nábytok ani zariadenie... Michaela si však vždy poradila, vďaka vlastnej usilovnosti a dobrým ľuďom okolo nej. Aj vďaka deťom, na ktoré sa mohla vždy spoľahnúť, že upracujú, navaria, urobia si úlohy, kým ona musí byť v práci.

Raz však o prácu prišla. Známi jej ponúkli miesto opatrovateľky v Bratislave. Bývať by mohla u rodiny, ktorá potrebuje starostlivosť pre príbuznú. No nechá deti v Michalovciach? „Boli zvyknuté, že som stále v práci. Varia, upratujú od malička, väčší odprevádzajú menších do školy,“ hovorí Michaela. Cestovala za nimi každý druhý víkend. Neskôr dostala ponuku robiť v Malackách terénnu sociálnu prácu. „Bývala som v Lozorne v prenájme. Plátila som zaň 200 eur a za byt





↑ V zrekonštruovanej košickej garsónke našiel nový domov aj trojročný Mikulášov syn.

↙ Veronika konečne v ubytovaní, ktoré pripomína domov.

v Michalovciach 700. Našťastie som mala dobrý príjem. Okrem terénnej sociálnej práce som roznášala letáky a pomáhala v cateringovej firme.“ Rozhodla sa, že vezme deti na Záhorie. Jediný byt, ktorý jej bol niekto ochotný prenajať, mal jeden a pol izby. Pre päť ľudí... No iná možnosť nebola. Kým jej priatelia nepomohli pôžičkou na dom. Aby ju zvládali splácať, prerušili dve najstaršie deti štúdium a pracujú. Michaela si urobila maturitu a opatrovateľský kurz. Popri sociálnej práci o pár dní nastupuje na čiastočný úväzok do zariadenia sociálnych služieb. „Kým máme strechu nad hlavou a čo ješ, je všetko v poriadku,“ tvrdí Michaela. „Našťastie deti brigádujú a peniaze dávajú do domácnosti.“

ABY RODINA ZOSTALA SPOLU
Ako osamelá matka Michaela na vlastnej koži pocítila, aké náročné je nájsť prenájom. Rieši to aj s klientmi v rámci terénnej sociálnej práce. „Jednorodič potrebuje na získanie podnájmu stabilnú prácu a pravidelný príjem. Ak má malé deti a musí sa prispôbovať škôlke, práca sa mu hľadá ťažko. Nie každý zamestnávateľ mu vyjde v ústrety. Tu na Záhorí je práce veľa, ale väčšinou v trojzmenných prevádzkach.“ Cena za podnájom je v mnohých prípadoch vyššia ako splátka hypotéky. „A nikdy nevieš, kedy sa budeš musieť

vystahovať, lebo majiteľ bude mať s bytom iné plány.“

V Michalovciach zaplatila za prenájom 80 % svojho príjmu. Na dovolenke boli s deťmi raz, bola to púť v Medžugoríí spojená aj s pobytom pri mori. Keď sa však Michaela pozrie späť, vidí, že si splnila sny. Hlavne ten o maturite a bývaní, v ktorom sa môže cítiť doma. „Môžem povedať, že som na seba hrdá. Bolo veľa slz. Ale stálo to za to.“

Výkonný riaditeľ organizácie Úsmev ako dar Štefan Adamjak hovorí, že podľa jeho skúseností sú chudobou najviac ohrozené práve jednorodičovské domácnosti a potom mladí dospelí po odchode z detských domovov. Úsmev ako dar pracuje s „domovákmi“ už piatu dekádu. „Postupne sme pochopili, že sa musíme venovať rodičom, aby dieťa do domova vôbec nešlo a rodina zostala spolu. Zastabilizovať rodinu stojí menej ako dieťa v starostlivosti štátu. Tá vyjde na 24 000 eur ročne.“ Ak odoberú štyri deti, je to až 96 000 eur za rok. Keby existovala účinná sociálna sieť a možnosť podpory, ktorá by pomohla zaplatiť rodine podnájom, zostali by deti pri rodičoch a stálo by to spolu s podporou sociálneho pracovníka zlomok tejto sumy.

NÁJOMNÉ ALEBO JEDLO
Pri práci s rodinami, ktorým hrozí strata bývania, uplatňujú v Úsmeve ako dar princíp Housing First, teda poskytujú v prvom rade ubytovanie a k nemu sprevádzanie, aby rodina o bývanie neprišla. Štefan Adamjak opisuje, že veľa rodín býva

v provizórnych podmienkach ubytovní, chatiek bez vody a kúrenia, dokonca v autách. „Podľa dát je každá tretia rodina na Slovensku na pokraji chudoby. Sú to aj ľudia, ktorí pracujú v gastronómii, upratovačky, obslužné zamestnanci, a dostávajú minimálnu alebo len o málo vyššiu mzdu. Ak zaplatia za podnájom 500 eur, na všetko ostatné im zostane 100–150 eur. Jedna osamelá mama mi nedávno povedala, ako každý mesiac rozmýšľa, či zaplatí nájomné alebo budú ješ. Takíto ľudia majú aj dve-tri práce, ale nikdy nedosiahnu hypotekárny úver. Budú odkázaní na prenájmy. Ich ceny stále stúpajú. Ďalší problém je, že prenajímatelia nechcú pustiť do svojho bývania matky s deťmi, o deťoch so zdravotným hendikepom už ani nehovoriac.“

Úsmev ako dar pracuje so 600 rodinami, v ktorých je 1500 detí. Na Slovensku majú momentálne 47 bytov na prenájom s podporou pre rodiny v bytovej núdzi a niekoľko zariadení. Ubytovávajú v nich celé rodiny. To nie je bežný štandard. Krízovú strechu nad hlavou väčšinou nachádzajú iba matky s deťmi. „Z otcov sa vtedy stávajú bezdomovci. Niektorí prespávajú v autách v blízkosti zariadenia. Ak spia takto vonku, nedokážu dlhodobo pracovať a prídu o zamestnanie,“ rozpráva Štefan Adamjak. Vo svojich zariadeniach klientom nedávajú ultimáta. Malo by ísť o dočasné riešenie, no nikoho nevyhodí na ulicu, ak sa nemá kam posunúť. Nechcú, aby matka prežívala stres z toho, že čoskoro opäť príde o bývanie.

ZÁZRAK SA NESTANE
Radoslav Dráb z košickej pobočky Úsmevu ako dar hovorí o modelovom prípade klientok siete krízových centier Dorka: mama so štyrmi deťmi, ktorá pracuje ako upratovačka, zarobí necelých 700 eur, hypotéku nedostane, na sociálny byt v Košiciach nárok nemá, lebo v meste nemá trvalý pobyt, a keď zaplatí podnájom, nezostane jej nič na živobytie. „Nedokáže sa pohnúť ďalej, hoci už nemá dôvod byť v krízovom centre.“ Na druhej strane sú príbehy jednorodičov, ktorým Úsmev ako dar poskytol alebo sprostredkoval ubytovanie so sprevádzaním za znížené nájomné. Prvé takéto byty dostali ešte v roku 2012 v Jasove. Opäť rádu

premonštrátov im tam prenajal dva rodinné domy. Vyžadovali si rozsiahlu rekonštrukciu, no vzniklo v nich 7 bytových jednotiek. Vlni získali od mesta Košice šesť garsónok. Tri z nich sú už zrekonštruované vďaka zbierke na platforme Donio a bývajú v nich jednorodičovské rodiny. Štyri byty prenajali Úsmevu ako dar ľuďa za oveľa nižšiu než trhovú cenu. Vedia, že organizácia s rodinami v podnájme pracuje a nájomné vždy dostanú.

Radoslav Dráb vie, že je to kvapka v mori. No zároveň vie aj to, že žiadny zázrak sa nestane. „Veď nevznikol ani jeden sociálny byt, ktoré sľubovala vláda. Len v Košiciach je v poradovníku na sociálny byt 1200 žiadostí.“ Oni byty, ktorými disponujú, pridávajú podľa toho, nakoľko akútna je situácia ich klientov. „Ak hrozí vyňatie detí z rodiny, ale vidíme, že s našou podporou to rodina pravdepodobne zvládne, alebo ak je šanca na návrat detí do rodiny z ústavnej starostlivosti,“ spresňuje. „Alebo ak rodinu nejaká udalosť dostala na hranicu chudoby. Teraz

máme rodinu, ktorá zatiaľ pomoc nepotrebovala. Mama pracuje, otec je živnostník, majú dve deti. Otcovi však zistili onkologické ochorenie. Skončil so 130-eurovým dôchodkom. Vedia, že na konci mesiaca prídu o bývanie. Našťastie, máme pre nich riešenie. Práve dokončujeme rekonštrukciu ďalšej garsónky. Síce je to stiesnený priestor pre štyri osoby, ale s nájomom približne 150 eur je cenovo dostupná.“

PRETNÚŤ KRUH CHUDOBY

Pracovníci Úsmevu ako dar sa pravidelne stretávajú s pracujúcimi ľuďmi, ktorí žijú na hranici chudoby. Jednoznačne za to môžu výšky nájomov. Jednoizbový byt v Košiciach stojí okolo 550 eur mesačne, dvojizbový 700 eur. Majitelia vyžadujú aj depozit. Rodiny s deťmi sú diskriminované, rovnako ľudia tmavšej pleti. Radoslav Dráb spomína nedávny prípad vysokoškolsky vzdelaného Róma, riaditeľa detského domova. „Prenajal si byt a o štyri hodiny sa musel vysťahovať. Susedia stáli pred bytovkou s tým, že tam, cigán“

✓ Katka sa nasťahovala do garsónky so štyrmi deťmi.

nechcú. Majiteľku prinútili zrušiť mu nájomnú zmluvu.“

Hoci väčšina jednorodičovských rodín sú matky, stretáva Radoslav Dráb aj single otcov. Jednému z nich odovzdali v januári garsónku. Mikuláš mal vo svojej rodine ťažké detstvo, napriek tomu doštudoval. Do života mu prišlo drogové peklo. Vyhrabal sa z neho, teraz pracuje ako cukrár. Má trojročného syna. Zatiaľ je zverený do opaterý jeho sestry, pretože mama sa o dieťa nezaujíma. Mikuláš však už stojí na vlastných nohách a podal už návrh na zverenie dieťaťa do svojej starostlivosti.

Bezdomovectvo rodín je podľa Radoslava Drába skryté. „Nevidno ho na ulici, ako vidíme jednotlivcov. Sú to tie plačúce mamy za dverami, ktoré nevedia, kde budú s deťmi bývať o mesiac. Naša podpora má význam, len ak je dlhodobá, počas celej doby dospievania detí. Tie môžu potom pretnúť kruh chudoby. Vidíme to na rodinách v našich bytoch v Jasove.“

HANBÍ SA USMIEVAŤ

Ak by mali sociálni pracovníci vyňať z rodín všetky deti, ktoré zažívajú hrozné podmienky a násilie v marginalizovaných rómskych komunitách, nestačili by na to podľa Radoslava Drába kapacity našich detských domovov. Zo svojich skúseností vie, že z osád sa deti neodoberajú. „Trpia tam hladom, chladom, chorobami, násilím, zneužívaním. Opäť sa nám množia nelegálne sobášne a predávanie maloletých dievčat.“

Mnoho osamelých matiek je odkázaných na provizórne podmienky ubytovní. Jednu takú nazýva Radoslav Dráb najsmutnejším miestom Košíc. „Je to bývalá robotnícka ubytovňa, kde teraz žije asi päťdesiat osamelých mám s deťmi. Pravidelne sú doštipaní od ploštíc. Určite to nie je miesto, kde by mali vyrastať deti.“ Donedávna tam bývala aj Katka, mama troch detí, so svojimi dvomi mladšími synmi. Najstarší bol v detskom domove vzdialenom 130 kilometrov. V decembri jej Úsmev ako dar odovzdal zrekonštruovanú garsónku. Má síce len 20 metrov štvorcových, ale Katka nemala 15 rokov



„Mama so štyrmi deťmi, ktorá pracuje ako upratovačka, zarobí necelých 700 eur, hypotéku nedostane, na sociálny byt nárok nemá, lebo v meste nemá trvalý pobyt, a keď zaplatí podnájom, nezostane jej nič na živobytie.“

↓ Olena a Ninka. Úsmev ako dar
ubytováva ľudí v núdzi podľa
naliehavosti ich situácie.

normálny domov. Presúvala sa medzi krízovými centrami a ubytovňami. „Keď vošla do garsónky, rozplakala sa. Boli to slzy dojatia. Konečne z nej opadlo napätie. Cítila, že má istotu stabilnej strechy nad hlavou. Hneď si našla ďalšiu prácu, je upratovačka, upratuje niekoľko priestorov v Košiciach vrátane našich kancelárií.“

Každý klient získava spolu s ubytovaním podporu tímu odborných pracovníkov. Niektorí ju nepotrebuje takmer vôbec. „Jedna mama práve písala, že kvôli PN-ke jej plat klesol na polovicu a tento mesiac jej nevyjde na nájom. Za 12 mesiacov nás potrebuje prvýkrát. Počítame s tým, ľudia ako ona nedisponujú úsporami, a dokážeme pomôcť. Ale sú aj rodiny, ktoré potrebujú každotýždennú oporu,“ vysvetľuje Radoslav Dráb. Spomína prípady matiek, ktoré potrebujú pár sto eur, aby vôbec mohli začať pracovať. Vďaka dobrej spolupráci im v rámci Košíc dokážu rýchlo nájsť miesto v škôlke pre dieťa. „Potrebujú však mesačník na autobus, biele oblečenie, preukaz na prácu v potravinárstve. Vieme im finančne ihneď pomôcť.“ Spomína aj ďalšiu formu podpory:

opravu chrupu. „Ak žene zostane po ťažkých životných obdobiach a pôrodoch len pár zubov, hanbí sa v práci usmievať. Dali sme si záväzok dať do poriadku chrup jednej žene ročne. Maličkosť. Ale obrovská.“

POCIT DOMOVA

Presuňme sa teraz do ďalšieho mesta. Z dôvodu ochrany ženy z tohto príbehu jeho názov neprezeráme. Ju budeme nazývať vymysleným menom. Napríklad Veronika. Má necelých tridsať rokov a štyri deti. Ich otec ju fyzicky týral. Odchádzala od neho a vracala sa, lebo chcela, aby mali deti úplnú rodinu. No násilie sa stupňovalo. Keď bola v pôrodnici so štvrtým dieťaťom, partner sa zbalil a odišiel. Ostatné deti boli vtedy u starých rodičov. Veronika sa v pôrodnici zosypala. Ležala na dlážke a nevedela prestať plakať.

No potom si povedala, že stačilo. A že ide hľadať riešenia.

„Rodiny bývajú
v provizórnych
podmienkach
ubytovní, chatiek,
v autách.“

Veď už aj predtým fungovala väčšinou ako mama aj ako otec. Do narodenia prvého syna pracovala – ako čašníčka, predavačka, chodila na rôzne ďalšie brigády. Potom sa stávalo, že partner nedoniesol peniaze. Živila rodinu zo svojej materskej. Asi rok po tom, ako ich opustil, sa Veronikin partner začal znovu ozývať. Zrušila vtedy svoj profil na všetkých sociálnych sieťach a našla si ubytovanie v bezpečnom dome. Doslova sa tam s deťmi pred bývalým partnerom skrývala a snažila sa vyhýbať miestam, kde by ho mohla stretnúť.

„V bezpečnom dome sme mali vlastnú izbu. Kuchyňu a kúpeľňu zdieľalo šesť matiek. Po ôsmej večer sa nedalo nikam ísť. Všade boli kamery,“ spomína mladá žena. Po roku sa presunula do ďalšieho krízového centra. Opäť so spoločnými priestormi a každotýždenným hodnotením poriadku na izbách; kto mal najviac bodov, dostal nákupnú poukážku. „Mali sme tam psychologičku, detského terapeuta, aktivity pre deti,“ hovorí Veronika o výhodách. V týchto zariadeniach však z logických dôvodov nemala pocit domova.

Ten cíti až teraz, v ubytovaní od Úsmevu ako dar. Má celý malý bytík: kuchyňu s posteľou pre seba, detskú izbu a kúpeľňu iba pre svoju rodinu. „Je to naozaj ako doma.“ Jej deti majú od 4 do 9 rokov a hlavne najstaršiemu synovi musí vysvetľovať, prečo sa tak často presúvajú z miesta na miesto. Aj prečo už nie sú s otcom. Tomu súd uložil povinnosť platiť výživné vo výške 120 eur mesačne. Teda 30 eur na dieťa. Keďže dve najmladšie deti ešte nechodia do škôlky, Veronika zatiaľ pracovať nemôže. Ale verí, že si prácu nájde, len čo to bude možné.

Čo sa týka vlastného bývania, je Veronika realista. Je jej jasné, že na hypotéku nikdy nedosiahne. Ale chcela by mať vlastný dlhodobý podnájom. „Aby mali deti pocit domova. Ale ceny sú neskutočne vysoké. Navyše mám tú smolu, že moje priezvisko je typicky rómske,“ hovorí. „Stačilo, že som ho povedala do telefónu, a z prenájmu nič nebolo. Matka so štyrmi deťmi skrátka nemá šancu. A Rómka už vôbec nie.“●





DOMOV V DOME INÝCH

„House sitting“ je spôsob, ako nebyť v cudzej krajine iba turistom, ale cestovateľom, ktorý ju spoznáva očami domácich.

Existuje niekoľko finančne dostupných možností, ktoré cestovanie demokratizujú. Niektorí využívajú napríklad „couchsurfing“, prespanie u niekoho doma na „gauči“ s cieľom spoznať odlišnú kultúru, alebo program „workaway“ – výmenou za niekoľko hodín práce denne dostanete jedlo a nocľah. Ďalšou z možností je takzvaný „house sitting“.

Podstatou „house sittingu“ je, že niekomu strážite dom, prípadne domáce zvieratko. Najčastejšie vtedy, keď majitelia cestujú preč na niekoľko dní až mesiacov. „Pre mňa ‚house sitting‘ bez zvierat neexistuje“, vysvetľuje výtvarníčka a grafická dizajnérka Gabriela Holcer, ktorá so svojím priateľom Lukášom a psíkom Maxom veľakrát absolvovala stráženie domu, mačiek a psov naprieč Európou. Do „tajov“ konceptu „house sitting“ ju zasvätila cestovateľka a spisovateľka Ivana Grešlíková, ktorá o tejto forme cestovania napísala niekoľko blogov a je spoluautorkou knihy Komplettný

sprievodca house sittingom. Detailne v nej vysvetľuje všetko, čo sa s týmto štýlom cestovania spája.

PREPOJENIA

„Zvykli sme chodiť na mesačné až trojmesačné cesty po svete, ako bežní ľudia, ktorí idú spoznávať krajinu. Koncept byť u niekoho a starať sa o zvieratko sme dovtedy vôbec nepoznali,“ opisuje Gabika vo svojom ateliéri v Košiciach. S Lukášom sa v roku 2017 zaregistrovali na britskej platforme Trusted Housesitters, ktorá prepája majiteľov domov s ľuďmi ochotnými strážiť im nehnuteľnosť a prípadne sa postarať aj o domácich miláčikov. Má viac ako 200 000 užívateľov naprieč svetom, pričom najpopulárnejšie miesta sú v Spojenom kráľovstve a v USA. Britské denníky The Guardian a The Telegraph priniesli v uplynulých rokoch niekoľko reportáží o „fulltime house sitteroch“, teda ľuďoch, ktorých domom sú domovy iných. Viacerí ako hlavný dôvod uviedli vysoké ceny prenájmov. V metropolách, ako je Londýn či New York, je možné „house sittať“ dlhodobo bez

nutnosti cestovať za hranice. Väčšina „house sitterov“ však funguje na princípe vlastného miesta na bývanie s občasnými cestami mimo domov.

Gabika s Lukášom mali odmalička pozitívny vzťah k zvieratám. Gabika sa nikdy nebála cudzích psov, práve naopak, vždy si k nim spontánne našla cestu. „Už ako decko som automaticky prišla ku každému psovi vonku bez strachu – či to bolo malé čudo alebo veľký pes.“ Lukáš má zase skúsenosti zo záchranných centier. Aj vďaka tomu sa nebáli starostlivosti o cudzie zvieratá. Za sebou majú doteraz dvanásť „housesittov“. Na niektoré z miest sa vrátili opakovane.

Na čo si museli zvyknúť? Cítiť sa v cudzej domácnosti ako doma, používať cudzie veci, prať v cudzej práčke alebo si požičať bicykel majiteľov. „Časom si povieš, že majitelia predsa toto chcú. Jasné, sú nejaké hranice, čo si môžeš a čo si nemôžeš dovoliť,“ opisuje Gabika.

OTÁZKY

Ponuky na „house sitting“ vyhľadávajú na vyššie spomenutej platforme. Reagujú na ne vlastným štýlom, napríklad nepoužívajú formálny jazyk. V úvodnom maili sa zaujímajú o zvieratá, ktoré majú strážiť. „Pomáhajú fotky so zvieratkami v profile. Demonštrujú, že zvierací svet nám nie je cudzí,“ hovorí Gabika. V prípade pozitívnej odozvy nasleduje videohovor, kde obe strany zisťujú ďalšie detaily.

Ivana Grešlíková vo svojej knihe opisuje, na čo všetko by ste sa mali počas video rozhovoru spýtať. Mali by ste napríklad zistiť, či má zvieratko nejaké zdravotné problémy, či sa vyžaduje



kúpanie psíka alebo či budete musieť podávať nejakú liečbu. Okrem otázok týkajúcich sa zvierat by ste mali vedieť, ako ďaleko budete od obchodu a či budete mať k dispozícii auto alebo bicykel. Mali by ste myslieť aj na také detaily, či je v okolí domácnosti úkryt pre prípad zemetrasenia, ak ide o seizmickú oblasť.

Gabika s rodinou komunikuje iba cez platformu. Pre obe strany je to v prípade akýchkoľvek nepredvídaných okolností lepšie. „Keď si s niekým sadneš, rád ťa zavolá, house

sittovať opäť. Je to jednoduchšie, už nás pozná, vie, čo od nás očakávať, nemusí nám vysvetľovať, čo ako funguje, ako venčiť psov, koľko potrebujú dostať granúl, kde je práčka a podobne. Napríklad v Ženeve sme boli na strážení už päťkrát.“

DÔVERA, REŠPEKT, OTVORENOSŤ

Je prirodzené, že s niekým, kto vám otvára dvere svojej domácnosti a spoľieha sa na to, že sa o ňu aj o rodinného domáceho miláčika dobre postaráte, si musíte „sadniť“. Gabika a Lukáš nemajú zatiaľ žiadne negatívne skúsenosti. Tie obvykle pramenia z toho, že pri rozhovoroch sa neprediskutujú všetky relevantné otázky. „S ľuďmi, ktorí „house sitting“ ponúkajú, sme istým spôsobom na rovnakej vlnovej dĺžke. Sme cestovatelia, ktorí už majú čo-to za sebou, sme otvorení inakosti v pohľade na život a kultúru, máme rešpekt, zaujímame sa o druhých. Priority máme inde ako v majetku a úspešnej kariére. Medzi nami a domácimi vzniká dôvera.“

Po príchode na miesto zvyknú Gabika a Lukáš stráviť večer s domácimi. Zvieratá sa naučia, že môžu novému človeku v domácnosti dôverovať, lebo mu dôveruje ich majiteľ. Gabika hovorí, že vďaka „house sittingu“ spojili dve veci, ktoré ich baví – spoznávanie miest, kam sa bežný turista nedostane, a lásku k zvieratám. „V Taliansku sme napríklad boli v malej dedinke v oblasti Friuli neďaleko Benátok. Naokolo boli iba polia. Turisti tam nechodia. Starší páni si vykladajú stoličky pred dom a zhovárajú sa. Cestou do mesta na bicykli im zakývaš: Buongiorno, dobrý deň,

„Bolo by chybou myslieť si, že je to dovolenka a bývanie zadarmo niekde v dome s bazénom.“



a ideš ďalej. Francúzi sú priateľskí, usmievaví, len ich v komunikácii brzdí jazyková bariéra. Alebo naša, keďže neviem po francúzsky.“

Psíčkari sa však celkom prirodzene stretávajú v parkoch a počas venčenia. „Pri psoch je jednoduché nájsť tému, ktorá nás prepojí,“ zamýšľa sa Gabika. Napríklad v Ženeve bol jeden celý park vyhradený na venčenie a dorozumieť sa v angličtine naprieč rôznymi vekovými skupinami nebol vôbec problém.

ZVIERACIE KONŠTELÁCIE

Prvýkrát strážili pred siedmimi rokmi. Išlo o mačku Blanche v Londýne. Strávili tam aj Vianoce. „Počas Vianoc a sviatkov je najväčší potenciál, že niečo nájdeš, lebo vtedy ľudia cestujú za rodinami.“ Naposledy, tiež počas Vianoc, strážili v Ženeve psíka, bretonského španiela Jakea. Odkedy majú svojho vlastného psíka Maxa, cestujú spolu s ním. „Keď sme ho adoptovali, dali sme na našom profile na platforme vedieť, že aj my máme psa a ,house sittovať‘ budeme s ním.“

Počas svojho druhého stráženia v meste Cadiz v Španielsku mali na starosti hneď troch psov a päť mačiek. Pri takýchto zvieracích konšteláciách sa nemôže stať, že by ste odchádzali bez vtipných spomienok. Na Malorke strážili naraz štyroch psov. Dvaja z nich, mladý vlčiak Broxi a malá fenka Alba, spolu sledili na mačky v susedstve. „Alba bola mozog operácií a on bol ten veľký, ktorý všetko vykonal. Raz sa stalo, že Lukáš musel susedovu



„V metropolách, ako je Londýn či New York, je možné ,house sittovať‘ dlhodobo bez nutnosti cestovať za hranice.“

mačku vyberať tomu vlčiakovi z papule. Nebolo mu všetko jedno, ale Broxi mu dovolil siahnuť mu na papulu. Mačku sme zachránili,“ spomína Gabika.

Pudel Finn z malej obce Le Fleix v Akvitánsku zase naučil ich psa Maxa nebať sa vody. Odkedy majú Maxa, prispôbujú niektoré parametre ciest

jemu. Nechodia tam, kde je viac než jeden pes a z logických dôvodov ani tam, kde sú súčasťou domácnosti mačky. Miesto nie je pre nich až tak dôležité, skôr vzdialenosť cesty autom, ktorá by nemala byť dlhšia než tri dni jazdy.

„House sitting“ je jednou z možností, ako spoznávať nové miesta a kultúry. Ale bolo by chybou myslieť si, že je to dovolenka a bývanie zadarmo niekde v dome s bazénom. „Najdôležitejší je rešpekt a zodpovednosť za zvieratá, o ktoré sa musíte postarať, rovnako ako o nehnuteľnosť, v ktorej bývate. ,House sitting‘ mi ukázal, že som zodpovedná, flexibilná, viem sa adaptovať. Potvrdil mi, že zvieratá sú úžasné stvorenia. Teraz ich zbožňujem ešte viac. Naučil ma tiež šoférovať na dlhé vzdialenosti a v neposlednom rade pracovať a tvoriť, kdekoľvek som,“ uzatvára Gabika. ●



Ako prežiť

Text Tamara Lištiaková

Foto Tomáš Hrivňák



neveru

Opraviť sa dá všetko. Aj nevera, myslí si psychológ Peter Sunyík. Ale je to je to jedna z naboolestivejších vecí, ktoré sa vo vzťahoch objaví.

Svoje skúsenosti nabral za múrmi väzníc, kde pracoval s odsúdenými. Ako psychológ pôsobil na psychiatrii, viedol seminár na univerzite, pomáha lídrom v biznise. Jeho srdcovkou sú partnerské vzťahy. Psychológ a kouč Peter Sunyík hovorí, že vzťah po sedemnástich rokoch potrebuje to isté, čo na jeho začiatku. Len akosi na to zabúdame.

Ak by sme otestovali zdravie vzťahu pomyselným lakmusovým papierikom, čo by ukázal v prípade toho, ktorý je v dobrej kondícii?

Najradšej používam pojem naplnený vzťah. Pri jeho opise si rád pomáham metaforou stola. Stôl sa skladá zo stolovej dosky a štyroch nôh. Stolová doska predstavuje mňa, moju sebaúctu a sebaopoznanie. Mal by som vedieť, kto

som, aké sú moje silné stránky, hodnoty, nevyriešené konflikty. Štyri nohy sú piliere, na ktorých to stojí. Prvým je úcta k partnerovi. Keď sa stráca úcta, stráca sa aj dôvera, prestávame vedieť komunikovať. Dôležitá je schopnosť počúvať sa navzájom, podporovať sa v rôznych životných situáciách a zvládať spolu konflikty. Druhým pilierom je spoločné zameranie, ciele vo vzťahu. Nie je v poriadku, keď jeden ťahá jedným smerom a druhý iným. Napríklad, keď si chceme kúpiť nový byt, tak by to mal byť spoločný cieľ. V rámci toho je dôležité dokázať sa prispôbiť, robiť kompromisy. Tretí pilier alebo tretia nožička je intimita. Nesmie chýbať vášnivosť, nemyslím iba sexualitu, ale intimitu v tom slova zmysle, že vieme, čo je pre nás dobré, aké máme jazyky lásky. Štvrtý pilier

je možno trochu prekvapivý. Je to spoločný alebo podobný postoj k peniazom. Ako terapeut vidím, že ľudia sa veľa hádajú kvôli peniazom, a to nielen, keď ich nemajú dostatok, ale aj naopak. Do tejto nohy stola by som vložil aj podobný pohľad na výchovu detí. Aj kvôli nej sa páry často hádajú.

Čo ak tá stolová doska, teda jeden z partnerov, vstupuje do vzťahu poznačený, nemá vysporiadané veci z minulosti? Ako môžu spolu fungovať?

Ak jeden z partnerov nemá vysporiadanú minulosť, vstupuje do vzťahu nepripravený. Potrebuje sa o niekoho opierať, hľadá oporný stĺp. Keď sa vo vzťahu objavia problémy, stĺp prestane plniť svoju funkciu a nepripravený partner stráca svoju stabilitu. Ak takto vstupujú do vzťahu obaja, majú tendenciu sa v konfliktoch dolámať. Do vzťahu je lepšie ísť vtedy, keď sme pripravení, a nie vtedy, keď sme sami.

Ako sa dá kultivovať vzťah, ako sa dá na ňom pracovať?

Ideálne by bolo, ak by sme nemuseli naprávať pokazený vzťah. Lepšie je

udržiavať ho naplnený. Často klientom hovorím, že vzťah potrebuje to isté po sedemnástich rokoch ako po prvých troch týždňoch chodenia. V začiatkoch je to krásne, všetko funguje, potrebujeme byť veľa spolu, prejavujeme si pozornosť, záujem, uznanie. Zhovárame sa a chceme tomu druhému porozumieť. Máme spoločné zážitky, nosíme kvety, pozývame partnera na večeru, zoberieme ho na víkend, na nejaký wellness. Rozdiel je ten, že na začiatku nám to ide všetko prirodzene, o čo sa starajú hormóny. V iných fázach to už takto jednoducho nefunguje. Preto na udržiavanie alebo zveľaďovanie vzťahu musíme vedome vyvíjať úsilie.

Čo nám kradne intimitu a vzájomnú blízkosť? Čo zabíja vzťah?

Napríklad tichá domácnosť, ktorou toho druhého trestáme. Vytvára sa medzi nami priepasť, pretože nekomunikujeme, nevyrozprávame si veci, často o problémoch rozprávame niekomu inému, ale na partnera, ktorý by mal byť zaangažovaný, v rozhovore zabúdame. Keď je priepasť priveľká, stávajú sa z nás susedia. Žijeme buď ako dobrí alebo ako zlí susedia. Ďalšia z vecí je rutina. Keď sa už sa nerozprávame o našom vzťahu, komunikujeme len o tom, kto koľko rožkov nakúpil, čo bolo v robote a odpoveď nás v podstate ani nezaujíma. Narodenie prvého dieťaťa, prípadne aj ďalšieho je veľká skúška partnerského vzťahu. Pozornosť sa zameriava na deti a vzťah prestaneme zveľaďovať. To je veľká chyba. Myslím si, že akokoľvek milujeme deti, my by sme mali byť na prvom mieste a mali by sme vzťah dolaďovať práve kvôli nim, aby videli správny vzor fungovania. Ďalším zabitom vzťahu je kritika. Potreba uznania je totiž mimoriadne dôležitá, rovnako ako bezpečie. Toľkokrát sa pýtam moji klientov, kedy naposledy ocenili to, že im partnerka navarila v nedeľu na obed vývar. Tí úprimne povedia, že možno pred tromi rokmi. Vzťah vedľa ochromiť, ak nie úplne zabiť, nevera, zrada, klamstvo. Fenoménom tejto doby je digitálna vzdialenosť. Sedíme vedľa seba a ťukáme si do svojho mobilu.

Načrtli sme intimitu, ku ktorej patrí aj sexualita. Čo ak má napríklad muž oveľa väčšiu potrebu



„Je veľmi ťažké odstrániť emócie, keď sme emocionálne zaangažovaní. Pomôcť môže pravidlo sterilného kokpitu.“

intímneho styku ako žena a vytvára to napätie?

Každý vzťah je iný, u každého funguje niečo iné, no platí, že potrebné je úsilie z oboch strán. Pýtam sa muža, čo môže urobiť pre to, aby chuť jeho ženy na neho bola väčšia. Následne príde otázka na ženu, čo môže ona urobiť preto, aby mala väčšiu túžbu po mužovi. Keď viem, čo mojej partnerke vyhovuje, nezameriam sa len na svoje potreby, ale aj na tie jej. Najľahšie je byť ticho, ťukať do mobilu a vyčítať jej, že už mesiac nemali sex. Treba hľadať spôsob, akým uvoľníme atmosféru a vytvoríme príjemnú náladu. Je dobré komunikovať svoje očakávania, no mali by sme ich formulovať ako prosbu a zamerať sa na budúcnosť.

Pozrime sa bližšie na konflikty, ktoré rieši každý vzťah. Ako by mal vyzeráť ten konštruktívny, v ktorom sa nenecháme

prevalcovať emóciami? Ak napríklad manžel príde domov a prvé čo urobí, je výčitka manželke, že neumyla riad?

Je veľmi ťažké odstrániť emócie, keď sme emocionálne zaangažovaní. Pomôcť môže pravidlo sterilného kokpitu. Keď pilotom vyskočí nejaká chyba, musia riešiť iba danú vec. Keď nám vo vzťahu svieti červená kontrolka alebo sa vyskytne problém, je dobré zamerať sa len naň. Napríklad vysvetlíme, prečo riad nie je umytý: žena totiž varila, bola vonku s deťmi, na krúžkoch a jednoducho sa ešte k riadom nedopracovala. Možno to partner po vysvetlení pochopí. Ak pravidlo sterilného kokpitu nepomôže, žena vybuchne. Neumytý riad je len rekvizita. Skutočný problém je, že ju muž zanedbáva, chodí s kamarátmi na pivo, a keď príde domov, tak ho viac zaujíma riad ako ona. Vtedy je dobré sadnúť si a ísť do hĺbky, priblížiť svoje prežívanie. Nie však pod váhou emócií. Jedna z dobrých techník je vrátiť sa k tomu nasledujúci deň alebo neskôr. Odporúčam si raz za týždeň dať hodinku, keď už deti spia, otvoriť si fľašu vína a vrátiť sa k danej situácii. Spýtať sa, prečo žena tak vybuchla, čo ju nahnevalo. Dôležitá je otvorenosť a aktívne počúvanie. V pokoji môže povedať, že má pocit, že je na druhej koľaji. Konflikty sa nemusia vyriešiť ihneď, pretože emócia vyvoláva emóciu a to vyvolá len prestrelku. Prestrelka konflikt nevyrieši.

Pri víne by si možno mohla manželka priznať, že je preťažená a potrebovala by viac pomoci v domácnosti... Aké slová by nemali zaznieť počas hádky?

Definitívne výrazy vždy, nikdy, miliónkrát. Hodnotiace slová a pejoratívne výrazy. Vhodné je používať „ja jazyk“: cítim sa zanedbávaná, som smutná, keď na mňa zvyšuješ hlas. Veľká pasca vo vzťahoch je fráza: „Ak ma naozaj miluješ, tak uhádneš, čo potrebujem.“ Toto sa darí iba v prvej symbiotickej fáze, keď sme úplne zladení, no po rokoch nie. Mužom treba povedať, že pre mňa láska znamená tri karafiáty alebo pozvánka do divadla. Niekedy ľudia absolvujú dve-tri sedenia a zistia, že je to takéto jednoduché.

Nefunkčné páry spolu často zostávajú kvôli deťom. Čo im hovoríte v takom prípade, keď sedia vo vašej „terapeutovni“?

Vtedy sa ich pýtam, čo tie deti vlastne vidia. Vysvetľujem im, že cítia atmosféru. Keď sa hádajú, klamú si, podvádžajú sa, robia zlé veci, deti sa to naučia a s veľkou pravdepodobnosťou budú kopírovať tieto vzorce správania. Keď sa ich spýtam, či nad tým nepremýšľali, väčšinou sa rozplačú.

Čo ak tí ľudia vedia, že to nie je dobré, že nie je vhodné hádať sa pred deťmi, ale nedokážu sa pod váhou emócií a zranení ovládnuť?

Toto by samo o sebe nebol problém, patologické to začína byť vtedy, keď je to dlhodobé a keď to deťom nevyssvetlíme. Deti sú ohromne vnímavé. Môžeme im povedať, že sme sa hádali, že nás to mrzí a takto by sa to nemalo robiť. Následne im treba ozrejmiť, že sme si to vyrozprávali a zmierili sme sa. Tento krok ale často chýba.

Čo ak chce na vzťahu pracovať iba jeden a možno príde na terapiu aj partner, no iba z donútenia?

Keď chceme nastaviť novú rovnováhu vzťahu, potrebujeme obaja vyvíjať úsilie. Ak už partner príde, snažím sa vytvoriť podmienky, aby sa cítil bezpečne a dobre. Musím povedať, že väčšinou muži sú tí, ktorí si myslia, že terapiu nepotrebujú. Ženy sú viac iniciatívne, chcú vzťah dávať do poriadku. Na druhej strane sa ale darí spolupracovať s mužmi aj vďaka tomu, že sa snažím byť autentický a porozumieť

im. Niekedy po pol hodine povedia, že konečne ich niekto počúva, a majú motiváciu prísť znovu.

Povedali ste mi, že okolo vás sa akoby roztrhlo vreco s neverou. Dá sa vzťah, ktorý ňou prejde, napraviť?

„Ideálne by bolo, ak by sme nemuseli naprávať pokazený vzťah. Lepšie je udržiavať ho naplnený.“

Opraviť sa dá všetko, ale je to jedna z najviac bolestivých vecí, ktoré sa vo vzťahoch objavujú. Keď sa to prevalí, je dobré si to uznať, uznať bolesť, poplakať si. Ľudia totiž cez to chcú veľmi rýchlo prejsť a robia definitívne závery o konci. Samozrejme, môžu skončiť, je to úplne legitímna požiadavka. Chodia ku mne páry, ona plače, lebo ju muž podviedol, a plače aj on, lebo nechápe, prečo to spravil a je mu to veľmi ľúto. Aj keď to oveľa viac bolí, je lepšie to otvoriť a hovoriť o pocitoch a prežívaní. Páry, ktoré za svoje správanie prevezmú zodpovednosť, majú veľkú šancu, že si dokážu odpustiť. Odpustenie ale nepríde z jedného dňa na druhý. Je dobré dať tomu čas a v prechodnom období si neubližovať, nemanipulovať. Napríklad, ak

muž drží v ruke telefón a žena mu povie: „Zase jej píšeš?!“ Je namieste si stanoviť nejaké pravidlá a hranice vo vzťahu. Napríklad, manželka povie, že je taká zničená, že istý čas s manželom nebude spať, že potrebuje vidieť skutky a dôkazy o tom, že to chce dať do poriadku. Vyžaduje si to ohromne veľa úsilia.

Čo ak tam takáto ľútosť nie je a človek partnera opustí?

Mal som aj také prípady, keď manželka vôbec nič netušila a jej manžel po dvadsiatich rokoch odišiel bez toho, aby to ľutoval. Chodí na terapiu a začíname objavovať na individuálnej úrovni svoj podiel zodpovednosti. Nechcem, aby to znelo takto tvrdo, že ona je zodpovedná za to, čo sa stalo. Ale v tom vzťahu boli dvaja, vytvárali jeho dynamiku. Nevera je symptomatická a je dobré odhaliť príčinu. Samozrejme, je to jednostranný pohľad, vidíme iba polovicu, keďže partner tu už nie je. Ona teraz potrebuje znovu budovať seba samú, keďže prežila jeden z najväčších stresov vôbec.

Nachádzajú ľudia, ktorí opúšťajú partnerov kvôli niekomu inému, šťastie inde? Alebo sa to celé niekedy v budúcnosti zopakuje?

Je to veľmi individuálne, ale často sa stáva, že len vymenia meno a sami sa nezmenia. V novom vzťahu sa správajú úplne rovnako, tým pádom vytvárajú rovnakú dynamiku ako v tom predchádzajúcom. Tých 50 percent sa nemení, aj keď na začiatku má zdanlivo dojem, že toto je žena jeho života alebo muž jej života. Je to len prvá fáza, z ktorej nie je dobré predikovať, či to bude dobrý a naplnený vzťah. Ak teda dôjde k nevere, je potrebné sa ponoriť do seba, zmapovať, čo bolo zlé a vziať si ponaučenie z predchádzajúceho vzťahu. Zistiť, prečo nastávali konflikty. Je to tisíc otázok, ktoré si potrebujeme položiť sami sebe, aby tá stolová doska bola pevná.

Kedy je vzťah taký toxický, že je lepšie ho ukončiť?

Ak je komunikácia zraňujúca, manipulatívna, keď sú tam klamstvá, ovládanie, podvádžanie či závislosť. Ak partneri vyskúšali všetko vrátane párovej terapie a nepomohlo to, je lepšie odísť. ●



Text a foto Jana Čavojská

AKO KRUHY

Vibrácie spievajúcich mís sa šíria ku každej bunke a ponúkajú hlbokú relaxáciu. Nemec Peter Hess spojil skúsenosť z Nepálu so zákonmi fyziky.

NA VODE

Je to ako hodiť kameň do vody. Vytvorí sústredné kruhy, ktoré sa s jemnou silou šíria po hladine, až kým ich niečo nezastaví alebo kým prirodzene nedoznejú niekde v diaľke. Keďže ľudské telo tvorí zo 70 percent voda, vibrácie jemne ozvučených kovových mís sa nami šíria podobne. Ich láskavá energia sa dostane ku každej bunke. Naše telo a myseľ vníma okamžité uvoľnenie. To je v skratke princíp relaxačnej metódy, ktorú jej autor, Nemec Peter Hess (83), nazval zvuková masáž. Ide o fyzikálny jav zvuku a vibrácie a našej rezonancie s ňou – Petrove pôvodné povolanie je inžinier a učiteľ fyziky.

ZABUDNÚŤ NA PROBLÉM

Tento príbeh začal pred niekoľkými desaťročiami. Prvá manželka Petra Hessa ochorela na rakovinu. „Bol to pre mňa šok. Začal som skúmať metódy, ktoré by podporili modernú medicínu. Niektoré ich označuje ako alternatívne. Ja by som ich nazval doplnkové. Lebo ju vyliečila moderná medicína, ale existujú spôsoby, ako ju podporiť,“ rozpráva.

Vtedy učil na odbornej škole v Brémach. Ročná cesta po Nepále mu zmenila život. Skúsenosti so zvukom, ktoré tam zažil, mu otvorili úplne

novú cestu. So zvukom a vibráciami pracuje veľa kultúr. Petrovým nástrojom sa stali – bronzové misky. Využívajú ich duchovní východných náboženstiev počas obradov. Peter vnímal najmä pocit hlbokého uvoľnenia, ktoré mu prinášal zvuk mís a s ním spojené vibrácie. Stretol sa s ním ešte v 60. rokoch, keď s kamarátom cestovali na motorke po Indii. Hipíci, ktorí takéto cesty podnikali o dekádu neskôr, tiež objavili čaro mís, na ktoré sa dalo hrať, a vozili si ich domov. „Ja som bol hippie pred hippies,“ smeje sa Peter.



↑ Účastníčky workshopu na Ikarii tancujú počas prestávky.

Nešlo teda o žiadnu novinku. Peter začal v 80. rokoch skúmať v Nemecku účinky spievajúcich mís. Najprv v malých skupinách ľudí, neskôr v spolupráci s lekármi, psychológmi či fyzioterapeutmi. Spievajúce misky postupne zdokonaľoval: našiel výrobcov v Nepále a Indii, ktorí ich tepú ručne vo férových pracovných podmienkach. Vyvinul niekoľko druhov a veľkostí, od malých cez väčšie, ktoré sa kladú na telo, až po najväčšiu, do tej sa môžete aj postaviť. Peter je fyzik, dáva si záležať na ich dokonalom tvare. Misy rôznych frekvencií prislúchajú k rôznym častiam tela. Každá potom znie na určitej frekvencii. Keď ich vyškolený terapeut rozozvučí, šíria sa vibrácie ku každej bunke. „Vtedy relaxuješ. Si sama so sebou. Naš problém je, že žijeme v problémoch. Keď na problém stále myslíš, tak rastie. So zvukom naň zabudneš. Tvoje myšlienky naň sa vzdávajú ako kruhy na vode, ktoré zvuk misky a jeho vibrácie vytvárajú. Problém sa stráca. A ty môžeš žiť svoj život,“ usmieva sa Peter.

Mohutný osemdesiatnik s bielou bradou a vlasmi rozvíja masáž pomocou vibrácií a zvuku mís spolu s manželkou Emily. Nehovorí o liečení či nejakom šamanizme. Je to relaxačná metóda, založená na fyzikálnych zákonoch a prispôbena potrebám človeka zo západu. Sedíme na terase bieleho domu, rozprávame sa a pozeráme na more. Sme na Ikarii, na malom gréckom ostrove. Hessovci tu po Nemecku a Nepále našli svoj tretí domov.



„Táto metóda mi nepatrí. Keď ju niekto chce robiť, nech ju robí. Kto ju chce ďalej rozvíjať, nech ju rozvíja. Nechcem na všetko dozerať.“

MISY V NEMOCNICI

O pár minút vstúpime dovnútra. Raňajky. Neviem, prečo čakám niečo veľmi zdravé, naklíčené obilniny, čerstvé ovocie, med, možno celozrnný chlieb s domácim kozím jogurtom... Na stole je okrem ovocia a zeleniny koláč, pečivo, šunky, salámy a syry z Ikarie a Emily sa zasmieje: „Tie dobré domáce produkty z Ikarie si predsa môžeme vychutnať aj vo forme ovocného koláča.“ Obed potom varíme všetci spolu aj s majiteľmi tohto miesta, Cécile a Daniele Truquetovcami, Francúzmi, ktorí sa na Ikariu prisťahovali pred tridsiatimi rokmi v nádeji, že sa v čistom prostredí ich synčkoví uľaví od astmy. Varíme zo zeleniny, zemiakov a batátov dopestovaných pod ikarským slnkom, používame olivový olej z olív, ktoré rastú v záhrade, a soľme soľou, ktorú Daniel získava vyparovaním morskej vody – na Ikarii je to zvykom. Hessovci prinesú k obedu dve fľaše miestneho vína a Daniele chvíľu hrá na gitare. Príde reč na večerný program. V bare v kopcoch bude rockový koncert.

Potom pokračuje vzdelávanie. Skupina ľudí je u Hessovcov na seminári zvukovej masáže. Je to rôznorodá skupina. Traja sú profesionálni terapeuti z Nemecka a poslala ich sem nemocnica, v ktorej pracujú, aby potom mohla metódu využívať pre pacientov. Je tu Talianka, Rakúšanka, Američanka, napoly Rumunka a napoly

↑ Emily a Peter Hessovci.

↓ Nácvik zvukovej masáže na Ikarii.

Grékyňa, ktorá žije v Nemecku, dvaja Nemci aj dvojice – mama so synom a pár, on prišiel kvôli nej, ale potom ho to chytilo za srdce. Petrova metóda má centrálu v Nemecku a akadémiu v 34 krajinách sveta. Kto prejde špeciálnym vzdelávaním, môže ju nielen praktizovať alebo implementovať do svojej profesie, ale aj vyučovať. Zvuková masáž Petra Hessa nie je uzatvorený systém. Peter mi rozprával, ako sa neustále vyvíja. Ako účinky všetkých metód overoval v spolupráci s univerzitami a zdravotníckymi zariadeniami. Emily ich spojila s jogou, s prácou s deťmi a s metódou návratu k prадôvere – technika, ktorou navodzuje pocit bezpečia, aký sme cítili v maternici, a dôvery v seba samých a naše schopnosti.

„Táto metóda mi nepatrí. Keď ju niekto chce robiť, nech ju robí. Kto ju chce ďalej rozvíjať, nech ju rozvíja. Nechcem



na všetko dozerať,“ vysvetľuje Peter. „Keď počuješ zvuk a cítiš vibrácie, je ti dobre. Všetci potrebujeme relaxáciu. Pomáha nášmu telu vyliečiť sa. V Nemecku ju využívajú aj v nemocniciach vrátane onkologických oddelení alebo pre pacientov paralyzovaných po mozgovej príhode.“ Pýtam sa, ako na začiatku reagovali lekári. Predsa len, mohlo sa im to všetko zdať príliš ezoterické. „V jednej nemocnici sme napríklad ponúkli zvukovú masáž najprv im. Keď pocítili jej účinky, pochopili, že je to dobrá vec a súhlasili, aby sme ju ponúkli aj pacientom... Musíš ju vyskúšať! Mohol by som o nej hovoriť do nemoty, ale najlepšie je vyskúšať jej účinok na sebe.“

NA OSTROVE DLHOVEKÝCH

Peter s Emílou našli svoj druhý domov najprv v Nepále a potom na Ikarii. V nepálskom Bhaktapure nadviazali takmer rodinné vzťahy a našli veľa inšpirácie medzi ľuďmi, ktorí stále žijú pôvodným, jednoduchým životným štýlom. Zachovali si staré rituály, hudbu a liečiteľstvo a je pre nich dôležitejšia komunita ako jednotliviec. Podporujú tam vzdelávacie a zdravotnícke projekty. Na Ikarii sa prvýkrát dostali v roku 2001 vďaka semináru, ktorý zorganizoval ich kamarát. Je to takzvaná blue zone, modrá zóna, jedno z piatich miest na svete, kde sa ľudia v dobrom zdraví dožívajú vysokého veku. No zamilovali si ju z mnohých

↗ Peter Hess ukazuje,
ako rozozvučať misu.

↓ Petrov workshop
na Ikarii.



ďalších dôvodov a v roku 2018 sa rozhodli, že tu chcú bývať. „Je to špeciálny ostrov. Nie je preplnený turistami. Kedysi sem posielali politických väzňov – komunistov. Ľudia sú to slobodnejší a silnejší. Žijú starým životným štýlom v neustálom kontakte s priateľmi a komunitou, jedia čisté potraviny, vďaka práci vonku sú zdraví, nenaháňajú sa. Ale v modrej zóne nemusíš žiť. Každý si môže urobiť svoju modrú zónu doma. Stačí porozmýšľať, čo sa od obyvateľov Ikarie môžeme naučiť a preniesť to do svojich životov,“ hovorí Peter.

Presne to mi povedala aj Gabi Obdržáľková. Slovenka, ktorá prešla vzdelávaním u Petra Hessa, v Bratislave ponúka zvukové masáže, terapie aj kurzy tejto techniky. Silu zvuku objavila pred siedmimi rokmi. „Na joge mi niekto spomenul gongový kúpeľ. Som bývalá plavkyňa, kúpeľ som si spájala s vodou. No vyskúšala som ho a bolo to naozaj ako kúpanie sa vo vibráciách,“ spomína.

Gabi je psychologička. Svoju prvú zvukovú masáž dostala v Záhrebe na Akadémii Petra Hessa, keď sa tam rozhodla absolvovať vzdelávanie. „Kombinácia tónov a vibrácií



„Zvuk a vibrácia je láskavá, jemná, tichá, nenásilná. Nieкто sa o mňa láskavo stará. Je krásne pozorovať, ako sú ľudia príjemne zaskočení z vlastného zážitku.“

je jedinečná. Keď máte na tele dve spievajúce misy, myseľ to už nechce stíhať. Bolo to neočakávané, príjemné. Veľmi pekné. Na kurzoch pracujeme v dvojiciach, masáže si dávame navzájom. Učíme sa cez zážitok vlastného uvoľnenia,“ vysvetľuje.

ZASTAVIŤ SA

Žijeme v prostredí plného impulzov, čoraz rýchlejšim životným tempom, nastavení na výkon. Vedie to k preťaženiu, nepohode, v krajnom prípade k vyhoreniu. „Spomaliť a dopriať si čas pre seba bez výčitiek svedomia nie je egoizmus, ale nevyhnutnosť, ktorá vytvára balans v našom živote,“ hovorí Gabi.

Zvukovú masáž opisuje ako ponuku na hlbokú relaxáciu. „Vytváram priestor a príležitosť, aby si klient dovolil zastaviť sa a len tak byť sám so sebou bez očakávania, ako by to malo presne vyzeráť. Človek nemusí vôbec nič prežívať. Nedokáže vypnúť myšlienky? Nevadí. Nechá ich voľne plynúť. Zvuková masáž je založená na fyzikálnom jave. Vlnenie sa bude šíriť telom tak či tak. Zvuk a vibrácia je láskavá, jemná, tichá, nenásilná. Je to pocit, že sa v tej chvíli niekto o mňa láskavo stará. Na konci je krásne pozorovať, ako sú ľudia príjemne zaskočení z vlastného zážitku.“

Gabi mi ukazuje misy a vysvetľuje ich použitie. Zvukovú masáž môže dať terapeut už s jednou misou, takzvanou univerzálnou. Väčšinou sa používajú tri rôznych veľkostí, čím vytvárajú tóny rôznych frekvencií. Každá korešponduje s inou časťou tela, takže účinok cítite od končiek prstov na nohách až po koreňky vlasov. Videla som to predtým na Ikarii, tam sa s nimi skupina tých skvelých ľudí učila pracovať v presvetlenej masážnej miestnosti s výhľadom na nekonečné more. Aj prostredie u Gabi je príjemné. Nevieť prečo, ale keď jemne ozvučí misu, má to na mňa veľmi silný účinok. Moje telo sa okamžite cíti lepšie. Presne ako vtedy na ostrove, v miestnosti nabíjatej pozitívnou energiou.

„Spievajúce misy si môžete dopriať aj sami pre seba. Ozvučiť ju na dlaniach, na nohách, alebo si len na nej zahrať. Je to príležitosť si vymedziť čas na oddych čo i len na pár minút denne. Tóny a vibrácia mís nás dostávajú do kontaktu s telom a s jeho signálmi,“ vysvetľuje Gabi. „Rada zaspávam pri



↑ Spoločné varenie
z lokálnych surovín.

↳ Dana, jedna
z účastníčiek workshopu
z Nemecka.

týchto tónoch alebo si po náročnom dni sadnem s veľkou misou na zem. Sme často v hlave, nevieme sa odpútať, cítime tlak. Táto metóda vie, kam umiestniť misu, aby sa to mohlo vyrovnáť. Niektó ju raz milo nazval metódou hlbokkej relaxácie s pozitívnymi vedľajšími účinkami. A o to práve ide: keď je človek uvoľnený, zrelaxovaný, rýchlejšie sa uzdravuje, deti sú pokojnejšie v škôlke, v škole, psychoterapeutom, logopédom, fyzioterapeutom sa lepšie pracuje s klientmi.“

Gabi chodievala s misami k deťom s viacnásobným postihnutím. „Hrala som im a prikladala som im misy na telo, lebo tieto deti si neuvedomujú hranice svojho tela. Vibrujúce predmety však majú veľmi rady,“ hovorí.

Ja som svoju zvukovú masáž dostala od Daniela Otterbeina vo večernom tichu Ikarie. Daniel už roky spolupracuje s Petrom a Emily a vedie niektoré semináre. Na ostrov sa presťahoval, žije na samote na kopci a má rád ticho a pokoj toho miesta. Viem, že predtým aj potom sme sa dlho rozprávali. Nepamätám si úplne presne, o čom. Zostal však so mnou príjemný pocit z toho večera a energia, ktorou ma nabil. Jemný zvuk mís a vibrácie som cítila v každej bunke. ●



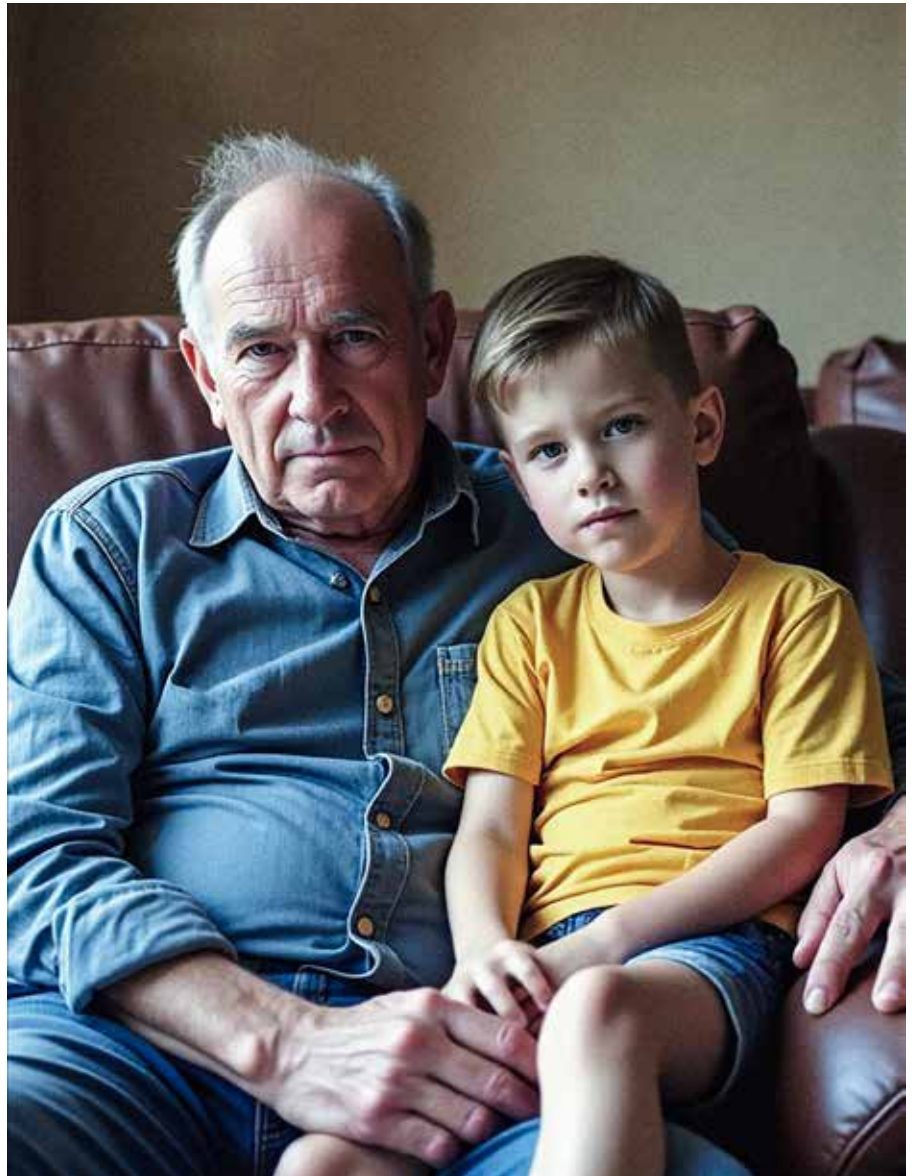
Text a foto Alan Hyža

Šťastie sa nezdržalo

Mariánov príbeh je z tých, pri ktorých sa na poslucháčovi usadí tma a ťažoba ako prach po dlhej ceste.

Začalo sa to smrťou otca. Nepamätá si ten deň presne, bol dieťa a podrobnosti pozná len z rozprávania. V lese pri ťažbe dreva otca z nedbalosti nezabrzdený traktor pritlačil k stromu. Tragická udalosť so siahodlhými následkami, na konci ktorých sa Marián ako sedemročný ocitol v detskom domove. „Mama chorľavela, trpela epilepsiou a duševnou chorobou a nebola schopná postarať sa o mňa a mojich dvoch bratov. Rovesníci sa nám smiali, že mama je blázon. V tom čase na všetko dohliadal štát. Príbuzných ochotných zobrať nás k sebe sme nemali, a tak nebolo pardonu. Mama musela ísť do ústavu a my do sirotinca. Odvtedy som ju videl už len raz v živote,“ vecne zhodnotí Marián.

Temný moment, akých bude v jeho živote ešte veľa. Z dovtedy nie ľahkého, ale ako-tak bežného detstva mu navždy vypadol podvedomý pocit domáceho zázemia. Zato pribudli mantinely



↑ Marián a Petrik ostali sami.

poriadku, disciplíny a kontroly všetkého. K tomu pokusy obísť pravidlá, ako sa len dalo. Trochu šikany, ale aj súdržnosť a spolupatričnosť. Žiadne kamarátstva na celý život. A aj momenty, na ktoré sa nezabúda. „Za dobré správanie – v skutočnosti sme len neurobili žiadny prúser – nás raz vybrali na dvojdnový autobusový výlet do Prahy. Išli sme s rovesníkmi zo zédeesky. Pozerali na nás tak trochu zvrchu a veľmi sme sa spolu nebavili. Ale bolo to fantastické. Bol to iný vesmír.“

Slovo „príležitosť“ sa z dobrého dôvodu vyskytne v rovnakej vete ako slová „detský domov“ len zriedka. Ako

nikdy dlho

osemnásťročný sa Marián s výučným listom stolára ocitol pred bránou decáku. Na cestu dostal dvadsaťpäťtisíc korún a kufor s oblečením – celý svoj majetok. Plus odporúčanie, že v prešovských Pozemných stavbách berú. A ako bonus povolávací rozkaz na dvojročnú vojenskú službu.

Potom život nabral predvídateľný kurz. Človek bez domova a príbuzných (obaja súrodenci zdedili duševné problémy po mame a boli odkázaní na ústavnú starostlivosť) si veľmi vyberať nemôže. Treba brať, čo je. „Na vojne k nám v rámci politického školenia chodili náborári z baní. Vraj je česť byť baníkom. Ponúkali prácu, slušné peniaze a ubytovanie. Chcel som žiť normálne a nemal som sa kam vrátiť. Veď aj dovolenku som strávil v kasárňach. Uvedomil som si, že v mojej situácii mám v podstate iba dve možnosti – podpísať vojnu alebo ísť do bane. Viete, celý život som bol chudobný a veľmi som túžil mať konečne nejaké peniaze a vlastný byt. Tak som si predstavoval nezávislosť. Skončil som v Karvinej,“ rekapituluje Marián a pozerá pritom do zeme. „Zarábal som dobre, ale s peniazmi som nevedel hospodáriť. Baníci, to je zvláštna kasta. Musíš zapadnúť do partie, inak tam nevydržíš. K tomu väčšinou patrí každodenné

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám so zdravotne znevýhodneným členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Mariána osloví. Aj váš príspevok sa použije na splatenie dlhu za onkologickú liečbu. Ďakujeme! Číslo účtu IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Marián.

Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

pitie, oslavy, rozhadzovanie peňazí na dievčatá všelijakých kvalít. Zistil som, že existuje obchod Tuzex. Dostal som byt a kúpil som si aj auto – ako inak frajerské, západné. Bol to ojazdený Fiat Mirafiori.“

Do jeho života šťastie neprichádza príliš často a ak príde, dlho sa nezdrží. Prvé dievča, s ktorým si začal vážnejšie, bola Slovenka. Nebolo mu podozrivé, kde sa tam, na druhom konci republiky, zobrala slečna z východu, ktorá „brigádovala“ v obchode. Ako hovorí, celkom si rozumeli. Po dvojtýždňovej známosti sa z ubytovne presťahovala k nemu do bytu. Po roku sa narodila Marienka. A potom, po šiestich mesiacoch, mladá mamička zmizla. Marienku nechala doma.

Bol to šok a naozaj nie je ťažké uveriť, že Marián bol v koncoch. „Nevedel som, čo mám urobiť. Už dávnejšie mi došlo, že moja partnerka je obyčajná flandra a aj tak by to asi celé nedopadlo dobre. Ale takto? Vzdať sa dieťaťa? Už som ju nikdy nevidel. Po čase som sa dopočul, že žije niekde v Aši.“

Život sa mu obrátil naruby a, ako sa hovorí, dostal iný rozmer. „Viem, čo je to detský domov, vyrástol som tam. Mária bola moja dcéra, nech je jej matka ktokoľvek. Bolo mojou povinnosťou postarať sa o ňu. Urobil by som všetko, len aby tam neskončila.“

Ešte nejaký čas robil baníka, s malou mu pomohla suseda dôchodkyňa. Prišla však zmena režimu a s ňou sa naplno prejavila odvrátená strana socialistickej ekonomiky. Bane postupne zatvárali a baníci prichádzali o prácu. K tomu sa po rokoch objavili aj prvé zdravotné problémy. A Marienka, medzičasom školáčka, sa spýtala na mamu, lebo v škole jej ničéo povedali. „Vtedy som sa rozhodol, bola to posledná kvapka. Z dnešného pohľadu za smiešne peniaze som predal byt a vybavil som si dôchodok. Vrátili sme sa na Slovensko. Do okresného mesta, kde som začínal.“

Zdalo sa, že život nakoniec predsa len pôjde v ako-tak normálnych koľajach. Mária vyštudovala a stala sa mamou. Narodil sa jej chlapček Petrik. „Otec sa niekam vyparil, ale na to sme predsa zvyknutí,“ smutne sa usmeje Marián. „Tešili sme sa, že sme konečne poriadna rodina – žena a dvaja chlapi.“ Starý otec sa hneď pustil do prestavby a pre chlapca pripravili krásnu izbu.

Ale šťastie sa opäť nezdržalo dlho.

Jedného rána sa Mária zobudila žltá. Vpadnuté oči, tvár ako citrón. Žltáčka, pomyslelo si mini osadenstvo zrekonštruovaného bytu. Ešte včera jej nič nebolo a dnes nevládze vstať z postele. Rýchlo do nemocnice!

Avšak nebolo to tak. Už tušíte? „Priebeh bol rýchly. Lekári hovorili, že je to vážne, ale dávali nádej. Nič však nepomáhalo. Poslednou nádejou bol liek zo zahraničia. Pre nás nepredstaviteľne drahý, také peniaze som nikdy nemal. Samozrejme, že v poisťovni sa nám takmer vysmiali, to by vraj mohol prísť každý, s čím si zmyslí. Museli sme to zaplatiť sami. Mne ako dôchodcovi už nikto žiadny úver nedá. Zobral som si pôžičku, založil som náš byt. Dúfam, že oň neprídeme.“

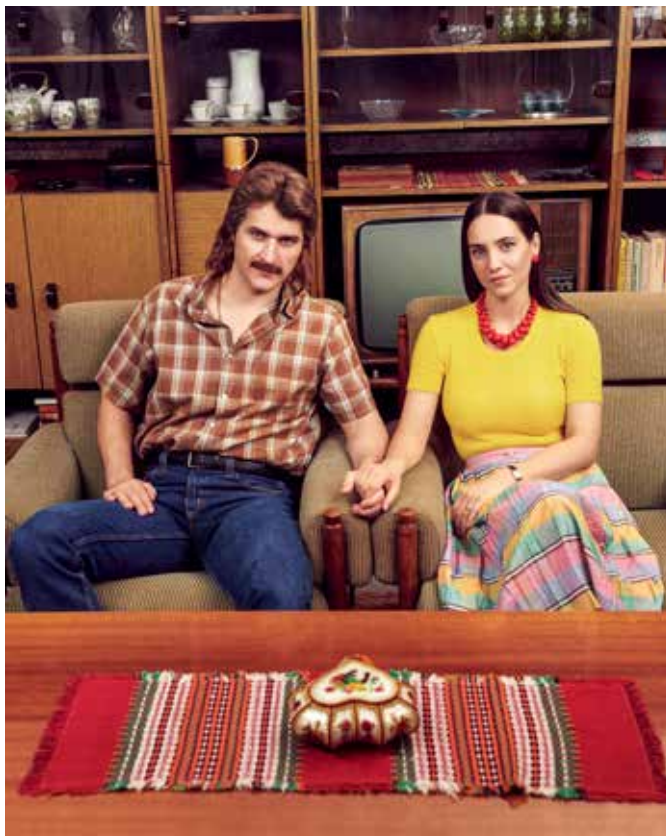
Mária zomrela o osem mesiacov takmer presne na deň, keď sa zobudila so žltou tvárou. Marián ostal s Petrikom sám. „Nevzdám to. Jedno dieťa som už vypiplal, zvládnem to aj druhýkrát. Občas, keď mi dochádza dych, prejdem sa okolo budovy sirotinca, kde som vyrastal. Peťo zatiaľ nič nevie. Urobím všetko, aby z neho vyrástol schopný a slušný človek!“

Dúfajme, že šťastie sa už pri Mariánovi zdrží dlhšie. ●

Text Elena Akácsová

Foto TV Markíza

Byty neboli zadarmo



Keby dedo nebol taký netrpezlivý a nechal nás ešte chvíľu u seba, dostal by som v robote štvorizbový byt. Ale on radšej niekoho podplatil na bytovom družstve, a tak sa teraz tlačíme v dvojizbovom byte. Toto vyhadzoval môj otec mame na oči zakaždým, keď sa pohádali. Zabudol dodať, že dovtedy sa tlačili so starými rodičmi a novorodencom v záhradnom domčeku bez teplej vody a záchodu.

Dostať sa k bytu nikdy nebolo ľahké. Dnes je to pre mnohých príliš drahé. Ak nechcú bývať v prenájme, musia sa zadlžiť na celý život. Za socializmu to však rozhodne nebolo ľahšie. A už vôbec nie zadarmo. Platilo sa peniazmi, protislužbami, nevýhodnými záväzkami a ohnutou chrbticou.

Preto ak dnes niekto nostalgicky spomína na socialistické byty, že boli zadarmo a ľahko dostupné, klame alebo má zlú pamäť. Najvýhodnejšie štátne byty dostávali do nájmu

prednostne policajti, eštecháci, vojaci, funkcionári a ich príbuzní. Takých bytov bolo málo a časť z nich tvorili znárodnené a zabavené byty po nepriateľoch štátu. Družstevných bytov bolo viac, ale človek sa najprv musel stať nebyvajúcim členom, zaplatiť podiel a dostať sa do poradovníka. A potom čakať. Niekedy aj pätnásť rokov, pretože v poradovníku ho preskakovali tí, čo v tom vedeli chodiť. Existovali aj podnikové byty. Mali sa pridať k tým, ktorí sa zaviazali na celé roky v podniku pracovať. Ale aj tu sa k bytu dostával kde-kto po známosti. Ešte bola možnosť postaviť si dom svojpomocne, no to sa zas človek stretával s nedostatkom stavebného materiálu a majstrov a podplácaním pri vybavovaní stavebného povolenia či pôžičky.

V novom markízackom seriáli *Sľub*, ktorý sa odohráva v 80. rokoch minulého storočia, ma okrem príliš farebného oblečenia a účesov ako z *Pomády*

V seriáli *Sľub* má papalášsky synáček byt, ktorý mu vybavili rodičia. Kto ale vybavil byty tým ostatným mládežníkom?

a nie zo šedivého socializmu zarazilo práve to bývanie. Hoci sa tam tematizuje, že mladému doktorovi byt vybavil otec, vysoký funkcionár, veľký byt má aj bezdetný pár kamionistu a učiteľky bez konexií, aj keď bezdetní sa k bytom dostávali ešte ťažšie ako rodiny s deťmi. Hlavná hrdinka, ktorá si po tragickej nehode svojich priateľov osvojí ich dieťa, zas žije v rodinnom dome. Nehovoriac o všetkých deťoch seriálu, ktoré majú vlastné detské izby, čo tiež nebola žiadna samozrejmosť.

Iste, je to len telenovela, ktorá si ako pozadie zvolila socík a rovnako ako v seriáli *Dunaj*, kde nacisti plynule rozprávajú po slovensky, podriaďuje realitu dejovým zápletkám. Ale mňa to trochu vyrušuje. Zvlášť preto, že vytvára obraz bezstarostného života podfarbeného ľúbivými pesničkami Elánu a Modusu, kde sa síce aj strieľa na hranici, aj odpočúva a perzekuuje, ale inak je tam fajn a všetci sa majú radi. Čo tam po tom, že stále tak trochu podvádzajú a denne si krivia chrbticu! Bolo to normálne. Dodnes sa z toho nevieme spamätať. Aby sme si pomohli, uchýľujeme sa k spomienkovému optimizmu, nie nepodobnému seriálovému obrazu. Ale historické štatistiky a pamäť realistov nám pripomínajú: bolo to šedivé, depresívne, stiesnené a priestorom, detskými izbami ani vkusom sa nepletvalo. ●

ZACHRAŇME BUDOVU YMCA PRE BUDÚCE GENERÁCIE



NAŠKENUJ QR KÓD
PRE POZRIETIE
CELEJ KAMPANIE

ymca 
WWW.STARTLAB.SK/YMCA



DIVADLO 
BEZ DOMOVA

Srdečne Vás pozývame na premiéru divadelnej hry

medúza v kuchyni

26.3.2025
19:00

Napísanie a vznik
divadelnej hry
z verejných zdrojov podporil
Fond na podporu umenia.

www.divadlobezdomova.sk

Pistoriho palác (ľavé kridlo)
Štefánikova 25, Bratislava

autor: Pavol Surovec	planéta	vždy (angl.)	francúzsky člen	alpový škriatok	latinsko- americký tanec	mongolský pastier	Pomôcky: AVELAR, LY, NARO, PERM	fašistická organizácia	cestovný doklad	oznámenie	zmiešanina	častica	tvorca animovaných filmov	jelenie mäso
odpad pri výrobe cukru							zoznáma sa							
brazílsky futbalista							2. časť tajničky športový súboj							
kartársky výraz			had únosca Heleny					zasnežoval bielkovina v obilninách						
kosák (čes.)				postával prechod cez rieku					chem. zn. arzénu seká			Majstrovstvá Európy vietnamská dynastia		
	druh umelého hnojiva	jap. lovkynia perál nemocničné oddelenie				obdobie prvohôr tyč v plote					obrovský pás poľa ako (básn.)			
rieka na Sicílii					hynú (expr.) potom					zasycuje ak (angl.)				
1. časť tajničky												osobné zámeno		
sakrálna stavba							nástroj na čistenie					staroegypt. boh Slnka		

Vylúštenie z minulého čísla: Muži túžia byť prvou láskou ženy a ženy (poslednou láskou mužá).
— Oscar Wilde

Inteligencia je schopnosť [...].

— Stephen Hawking

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

grid4diers.net

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

grid4diers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojím registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho 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. Začiatok 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.

PROGRAM BÝVANIE NOTA BENE

Hľadáme prenajímateľov bytov

Pomôžte našim predajcom opäť zažiť pocit domova.

PREČO PRENAJAŤ BYT PREDAJCOVI?

- Pravidelné platby bez meškania
- Kvalitne pripravená nájomná zmluva
- Asistencia pri komunikácii s nájomcom
- 26 spokojných súkromných prenajímateľov
- 36 nájomcov v Programe Bývanie NOTA BENE

socialna.agentura@notabene.sk

+421 905 812 175

HĽADÁME
Garsónky
1-izbové byty
2-izbové byty



MESAČNÍK NOTA BENE, 23. ROČNÍK, 3/2025

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905 143 651. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská. Vizualný koncept: Denisa Šifrová & Martin Jenča (Milky). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáčková 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 zástupkyňa: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Jana Puhová 0911 209 559, Martin Zuščin.

Program NOTA BENE: Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlecík 0907 733 388, Valle Bordon 0903 982 106, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela 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 Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplcovská 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Senajová 0905 440 887, Dagmar Gurová 0917 337 235. 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 Bratislavu. 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 Chocholáková, 0901 713 903, seniorcentrum.bardejov@gmail.com

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

Galanta (2003): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ: ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Mgr. Silvia Nagyová, 0948 771 683, silvia.nagyova@charitatt.sk

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

Hlohovec (2009): Armáda spásy, Pribinova 51, 920 01 Hlohovec, Milan Hyll, 0940 438 130, milan.hyll@armadaspasy.sk

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. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujiková, 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@novezamyky.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, Lujza Roderová, 0905 983 099, roderovalujza@gmail.com

Trnava (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Peter Mlynásky, 0940 602 151, peter.mlynasky@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, spdcvri@charitaza.sk



**Nájdeme
domov
aj vašim**

2 %

**Venujte nám 2 % z vašich daní.
Spolu pomôžeme ľuďom bez
domova dostať sa z ulice a nájsť
svoj domov.**

**Ďakujeme.
NOTABENE**

Návod, ako postupovať, nájdete na:
notabene.sk/dve-percenta

Údaje o prijímateľovi:
Názov: Proti prúdu
IČO: 36068781