

SMYSLUPLNĚ S RESPEKTEM ZVÁZTOVME BEZBEKLEM

Jak podporovat lidi v nouzi



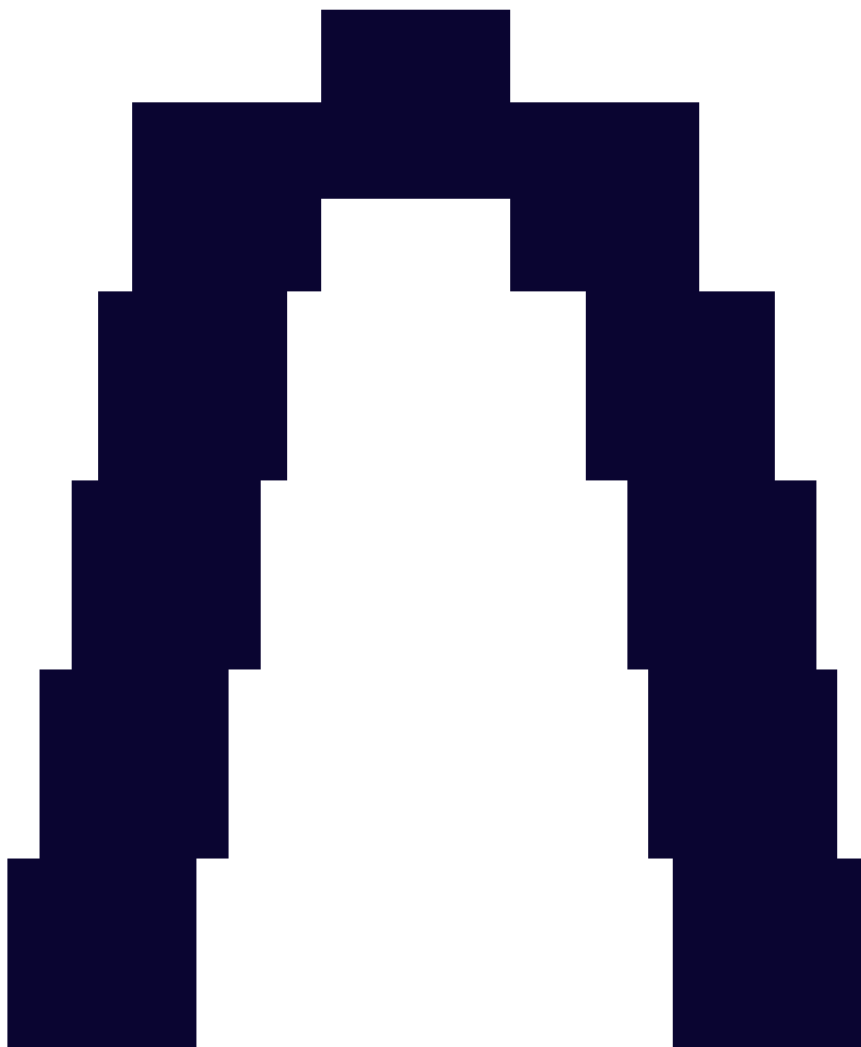
OB



SAH

Proč pomáhat?	1
Jak poznat, že někdo potřebuje pomoc	2
Jak na komunikaci s lidmi bez domova a v nouzi	8
Co můžu udělat já	14
Pomáhat ano – ale ne přes své hranice	22
Specifické skupiny v rámci bezdomovectví	26
Často kladené otázky	34
Kam se obrátit pro pomoc	38
Závěr	42

Proč pomáhat?



Každý*á z nás se někdy může ocitnout v nouzi. A každý*á z nás může být tím, kdo nabídne pomoc. Ztráta práce, bydlení, úraz nebo zhoršení zdraví může potkat kohokoliv. V těchto chvílích hraje roli, jestli kolem sebe máme lidi, kteří nás zachytí, abychom nepropadli*ý hlouběji.

S Místní místním víme, že mnoho lidí chce pomáhat, jen často nevědí jak. Proto jsme se rozhodli*ý vytvořit tuto příručku a shrnout konkrétní tipy, jak podporovat lidi bez domova a v nouzi – smyslu- plně, s respektem a bez vyčerpání sebe sama.

Cílem je podpořit jednotlivce, ale také podniky, spolky, města a firmy v tom, aby pomáhání bylo něco, co dělá radost a co jde hladce. Nemusíme být experti, expertky, ani dělat zázraky. Podpora nemusí být nákladná ani složitá.

Stačí všímavost a ochota – poradit cestu, koupit kávu, předat kon- takt na pomoc. Někdo si může říct: „Já sám/sama s tím nic nezmůžu“ nebo „Pomůže někdo jiný“. Když ale nezavřeme před lidmi v nouzi oči, zjistíme, že i malá pomoc může mít nakonec velký dopad, zvlášť pokud ji nabídne více z nás.

Je v tom i symbolika: drobnou podporou dáváme najevo, že lidé v nouzi pro nás nejsou neviditelní, a že nám nejsou lhostejní. Záchytnou síť pomoci navíc často tvoří úplně běžní lidé – sousedé, sousedky, podniky nebo kolemjdoucí.

„Je fajn pocit, když můžete někomu takhle přímo pomoci. Pro nás i pro naše zákazníky. Myslíme si, že do potíží se může dostat kdo- koliv z nás a všichni si zaslouží další šanci. Co nám udělalo radost bylo, když pán, co službu sám využíval, se dostal ze svých potíží a přišel koupit voucher pro potreby dalších lidí v nouzi,“

Kavárna Pražírna, člen Solidární sítě

Jak poznat, že někdo potřebuje pomoc

Pomáhat lidem v nouzi nemusí být složité. Často stačí jen vnímat své okolí a nebát se projevit zájem, když se nám něco nezdá. Ne všichni* všechny, kdo potřebují pomoc, si o ní umí nebo mohou říct. Ať už jde o lidi bez domova nebo o osoby čelící jiným krizovým situacím.

Skryté bezdomovectví

Ne každý člověk v nouzi přespává přímo na ulici, tedy v situaci zjevného bezdomovectví. Mnozí se nacházejí v tzv. skrytém bezdomovectví – přežívají u známých, v noclehárnách, azylových domech, squatech či v jiných nevyhovujících podmínkách. Společným jmenovatelem je však především hluboký pocit nejistoty. Často u těchto lidí ani nepoznáme, že jim standardní bydlení chybí, protože mívají dostatečné zázemí na to, aby pečovali* y o svůj vzhled. Mají třeba přístup ke sprše nebo si mohou vyprat. Nehodnotíme tedy člověka, který řekne, že je bez domova nebo v nouzi, ale „nevypadá na to“. Může se jednat o situace, jejichž pozadí jednoduše neznáme.

I skryté bezdomovectví je velmi frustrující. Lidé v něm bývají neviditelní, někdy se vyhýbají i sociálním službám, třeba proto, že jim nepomohly, nebo bývají hrdí na to, že jejich pomoc „nepotřebují“ nebo „nejsou jako ti druzí“. Při komunikaci je dobré jejich hrdost respektovat a nepokoušet se jim jejich přesvědčení vymluvit, mohlo by to být zraňující. Můžeme i tak informovat o dostupné pomoci. Někdy stačí jen vědět, že taková možnost existuje.

Jiné formy krize

Stejně jako člověk bez domova může potřebovat pomoc i někdo, kdo má sice kde bydlet, ale čelí jiným krizím. Může jít o násilí, sociální vyloučení či osamocení, náhlou krizi spojenou s rizikem ztráty zaměstnání nebo bydlení. Různí lidé zažívají problémy s dluhy, při úmrtí někoho blízkého, případně kvůli duševnímu onemocnění. I lidé, kteří mají kde bydlet, mohou zažít náhlý propad ve financích, zdraví nebo vztazích a někteří nemají kolem sebe záchrannou síť, která by jim pomohla těžké chvíle přestát. Více v kapitole **Kam se obrátit pro pomoc**.

Je v pořádku zajímat se

Nemusíme si být jisti*jisté, jestli je někdo „opravdu bez domova“, abychom nabídli*y podporu – stačí si všimnout lidí kolem sebe a projevit zájem. Zeptat se „**Je všechno v pořádku?**“ nebo „**Mohu vám nějak pomoci?**“ je citlivé a lidské. Nabídka pomoci nemusí být dokonalá. Důležité je, že přichází.

Akutní krize

V akutní krizi je ideální reagovat neprodleně a přitom dbát zvýšeně na svoje bezpečí. Toto jsou příklady nejčastějších akutních situací.

Bud'me pohotoví*é, pokud:

- vidíme zranění nebo známky zranění (kulhá, svíjí se, sedí v nepřírozené pozici ...)
- vidíme známky silné psychické krize (člověk se třese, vypadá dezorientovaně, má bludy, nesouvisle křičí ...)
- jeví známky podchlazení (třes, pomalé reflexy, malátnost ...)
- leží na zemi a nemůže se zvednout
- nereaguje na podněty
- ↳ **voláme 155 nebo 112**
- ohrožuje okolí nebo sebe
- někdo ohrožuje jeho*ji
- ↳ **situaci monitorujeme z bezpečné vzdálenosti a voláme 158 nebo 112**

Tyto „ukazatele“ samozřejmě nejsou univerzální. Pokud jsme ke svému okolí vnímaví*é, určitě zvládneme vypožarovat, že něco není tak, jak má být.

Dlouhodobá krize

To, že někdo potřebuje pomoci, nám mohou ukázat následující znaky. Ani zde nejde o úplný výčet, ale tyto projevy napovídají, že se jedná o dlouhodobou krizi. Jde třeba o situace, kdy daný člověk:

- není oblečen/a adekvátně aktuálnímu počasí
- dlouho a často se vyskytuje na jednom místě
- mívá s sebou velké množství zavazadel
- má znečištěné oblečení
- působí nepřítomně nebo zmateně
- ↳ **takového člověka můžeme odkázat na sociální služby, které mu/jí pomohou dál.**

Více v kapitole **Kam se obrátit pro pomoc.**

⚠ Co nedělat

Pokud někdo hluboce spí, není vhodné ho/ji budit. Můžeme ho/ji vylekat a tím nečekaně ohrozit sebe i náš protějšek. Mnohdy stačí pohledem zkontrolovat, že člověk pravidelně dýchá. Pokud si nejsme jisti*é, raději přivoláme jinou pomoc. Není to ostuda, právě naopak.

Pokud se cítíme jakkoliv diskomfortně nebo nemáme ze situace dobrý pocit, nemusíme zasahovat. V první řadě myslíme vždy na sebe, svoje bezpečí a svoje potřeby.

Výjimkou jsou například mrazy nebo teploty pod nulou. Tehdy člověku, který usnul na lavičce, hrozí umrznutí. Snažme se ho/ji probudit a zjistit, zda je v pořádku. Pokud neodpovídá, rovnou voláme záchrannou službu. V situacích ohrožení života má každý a každá z nás povinnost zasáhnout.

Zdravotnické tipy

Život na ulici přináší nejen zdravotní problémy, ale i psychickou zátěž. Pokud potkáš člověka, který je ve vážném stavu, jednej bez váhání.

Pokud je člověk v bezvědomí

- Ujistí se, že nehrozí nebezpečí tobě ani okolí.
- Požádej o pomoc lidi kolem – ve více lidech se lépe zvládají krizové situace.
- Neodpovídá-li na oslovení, zkus zatřesení nebo bolestivý podnět.
- Zakloň hlavu – tím zprůchodníš dýchací cesty.
- Sleduj, zda člověk dýchá – dívej se na hrudník.
- Zavolej linku **155**, zachovej klid a řekni co se stalo a kde jsi. Operátor/ka tě provede dalším postupem.

Podchlazení může být zrádné

- Jak to poznat? Člověk působí ospale, pomalu reaguje, třese se, má studenou kůži, někdy i dezorientaci nebo problémy s mluvením.
- Co dělat? Přivolej záchranku na čísle **155** a do jejího příjezdu se snaž člověka zabalit do deky, nebo ho odvést do tepla (je-li to bezpečné).

V Praze fungují každou zimu od 1. prosince do 31. března Zimní humanitární opatření. Na webu **bezdomova.eu** nebo **mistnimistnim.cz** najdeš mapu s místy, kde se lidé bez domova mohou zdarma najíst, ohřát nebo přespát. Podobně to může fungovat i v jiných městech.

Záchvat paniky je stav intenzivního strachu

- Jak ho poznat? Člověk zrychleně dýchá, potí se, třese se.
- Co dělat? Mluv klidně, pomoz mu zpomalit dýchání. Pokud omdlí, polož ho/ji na záda, případně zvedni nohy. Když stav trvá déle než 10 minut, volej **116 123** – linku první psychické pomoci.

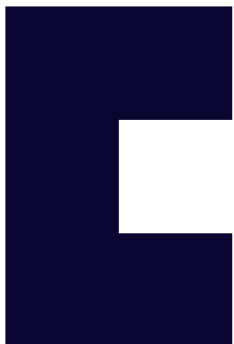
Při zranění nech člověka v klidu, nepřemísťuj ho a zavolej pomoc. Mluv s respektem a lidskostí. Někdy stačí, když zůstaneš nablízku.

Medici na ulici

Příběh řešení zdravotní situace

„V rámci terénního programu chodíme pravidelně za klientkou, která v jednu chvíli začala pociťovat bolest v krku. Doprovodili jsme ji do ordinace lékařky na Armádě Spásy, která už při prvním vyšetření zhodnotila, že má paní nádor na kořeni jazyka. Paní je ale cizinka bez zdravotního pojištění v ČR a bylo tedy obtížné jí vůbec dostat na specializované vyšetření, natož řešit financování případné operace. Díky grantu jsme mohli za paní zaplatit alespoň zálohu za první vyšetření a následně nám velice pomohla Armáda Spásy, která zorganizovala pro paní sbírku. Dárci se složili na úhradu operace a paní byl nádor vyoperován. Pokud by nedošlo k rychlému řešení situace, paní by nejspíš nepřežila.“

Farní charita Praha 1 – terénní program



Jak na komunikaci s lidmi bez domova a v nouzi

Pokud ještě s podporou lidí bez domova a v nouzi nemáme zkušenosti, můžeme mít z nových situací obavy. V této části probereme, jak s respektem a bezpečně komunikovat s někým v nouzi. Pomůže nám to představit si, jak situace mohou vypadat i v tom, aby poskytnutí pomoci bylo příjemné pro obě strany.

Na začátek je užitečné říct, že s lidmi bez domova můžeme jednat stejně jako s kýmkoliv jiným. Jen s vědomím, že většina lidí bez domova prožila v životě trauma, často už v dětství. Obzvláště časté jsou traumatické nebo násilné zkušenosti u žen a trans osob. Lidé bez domova zároveň každodenně čelí existenční nejistotě, stresu a společenským předsudkům, které jejich situaci dále zhoršují. Můžeme tak být trpělivější, nebrat si nic příliš osobně a být ohleduplní*é k limitům těchto lidí.

Někdy může být i samotné požádání o pomoc nebo vstup do cizího prostředí (například sociální služba nebo přívětivá kavárna) velký krok. I proto se může stát, že člověk reaguje podrážděně nebo s odstupem. Není nutné si to brát osobně – často to nesouvisí přímo s námi, ale spíš s negativními zkušenostmi, které si ten člověk nese.

Pomáhá mluvit klidně, jednoduše, srozumitelně. Je v pořádku se ujistit, že si rozumíme, nebo něco zopakovat.

Na co myslet?

- **Představme se** a dejme najevo, že daného člověka oslovujeme, protože chceme pomoci. Můžeme začít otázkou. Například: „Dobrý den, jsem XY. Vídám vás tu často, jak se dnes máte?“
- **Oční kontakt** může pomoci navázat důvěru, Ale platí pravidlo „dívat se, ne zírat“. Stačí krátký pohled doprovázený klidným pozdravem. Pokud člověk uhýbá pohledem, kontakt nevnučujeme.
- **Respektujme** osobní prostor. Udržujeme příjemnou vzdálenost. Běžný odstup u lidí, které neznáme, je cca 1–1,5 metru. Pokud je druhý člověk vsedě, přidřepněme si do jeho úrovně, ale nenarušujeme prostor bez pozvání. Pokud někdo nemá chuť nebo energii si s námi povídat, má plné právo nás odmítnout.
- **Konkrétnost** a klidný tón. Podpořit konverzaci jde konkrétními otázkami, např.: „Napadlo mě, jestli vám není zima. Můžu pro vás něco udělat? Třeba donést kávu?“ nebo „Mohu vám nabídnout čaj / kontakt na noclehárnu / přivolat sanitku?“ Mluvme pomalu a neuspěchaně.
- **Naslouchejme** tomu, co člověka trápí. Někdy lidé potřebují hlavně sociální kontakt, možnost si jen tak popovídat nebo sdílet svůj příběh. Projevme empatii a vlídnost. Není nutné přehánět to s lítostí ani se soucitnými gesty.
- **Předání kontaktů na navazující pomoc srozumitelně.** Ověřujeme, že si navzájem rozumíme a jestli je naše konkrétní nabídka pomoci potřebná a žádaná. Skoro vždycky můžeme předat informace, doporučení nebo navázání na existující formy pomoci.
- **Nenuťme** svá řešení a pochopme případné odmítnutí. Je v pořádku, pokud se člověk rozhodne, že námi nabízenou podporu nepřijme. Mnozí lidé mají pádné důvody, proč nechtějí nebo nemohou využít sociálních služeb (šikana, krádeže, infekční onemocnění, špatné zkušenosti, ...) nebo pomoci

úřadů (zpoždění, sankce dávek, ...). Můžeme zkusit navrhnout jinou formu pomoci. Finální rozhodnutí je ale vždy na daném člověku.

- **Nečekejme vděk.** Spousta lidí bez domova dlouhodobě nemůže vyřešit svou situaci i kvůli selhání systému. Neustále musí naplňovat podmínky úřadů a sociálních služeb a být za ně vděčný*á. I když jim naše pomoc může zlepšit kvalitu života, neměli*by bychom čekat, že se hned daný člověk dostane z ulice nebo že nám bude líbat ruce.
- **Nefoťme a nenatáčejme,** pokud k tomu nemáme výslovný souhlas. Zachycování lidí bez domova a v nouzi bez jejich vědomí je neetické a často ponižující. Nepomáháme kvůli hezkému příspěvku na sociální síť.

Co když nastane problém?

Někdy se můžeme setkat s člověkem, který jedná agresivně nebo má nějaké psychické potíže, které se tak projevují. V tu chvíli je dobré myslet zejména na naši vlastní bezpečnost.

U lidí v nouzi: Agresivní chování může být způsobeno psychickým onemocněním nebo frustrací, ale ani to není důvod ho omlouvat, pokud je ohrožující. Pomoc odborníků a odbornic je tu vždy vhodná. Nikdo nemusí zvládat obtížné situace sám. Požádat o pomoc můžeme třeba sociální služby nebo klidně i kolemjdoucí.

Nepříjemná setkání mohou nastat, ať už se jedná o někoho v nouzi nebo ne. Vždy je ale dobré vědět, co dělat, když nás někdo fyzicky ohrožuje nebo verbálně napadá. Často je nejsnazší se rizikovým situacím vyhnout nebo odejít – přejít na druhou stranu ulice nebo si přesednout, ukončit hovor nebo opustit místnost. A je naprosto v pořádku to udělat bez dalšího vysvětlení.

Někdy to ale nejde. Nebo jsme se rozhodli*y reagovat. Potom je důležité:

- Zachovat klid a situaci neeskalovat. Vytvořit si bezpečnou vzdálenost.
- Mluvit pomalu a jasně. Můžeme říct třeba: „Nechte mě být.“ nebo jen „Ne.“
- Pomáhá také popsat, co se právě děje, a co potřebujeme, aby se změnilo: „Paní, jste v kavárně a křičíte. Posad'te se, prosím, a ztište hlas.“
- Pokud se situace dál vyhrocuje, držíme si odstup a požádáme daného člověka, aby odešel. Nemusíme nic vysvětlovat: „Žádám vás, abyste okamžitě opustil náš obchod.“
- Pokud jsme my nebo někdo v okolí ve fyzickém ohrožení nebo se situace vyvíjí nebezpečně, zavolejme policii. Není nutné se přivolání pomoci bát. Nemusíme ani uvádět, jestli se jedná o člověka bez domova. Stačí krátce a přesně popsat, co se děje, kde jsme, a že je situace urgentní. Do příjezdu policie se pokusme zajistit vlastní bezpečí.

V nebezpečných situacích platí to, co v letadle: nejdřív myslíme na svoje bezpečí, teprve pak pomáháme ostatním. Jen tak můžeme být skutečně užiteční*é.

Po tom co situace odezní, sdílejme ji s někým. Šok a stres se někdy dostaví až později. Nemusíme na to být sami*y. Prožití náročné situace může vést k pocitům úzkosti nebo k potížím vrátit se zpět do práce či do běžného kontaktu s lidmi. Promluvme si o tom s blízkými nebo vyhledejme odbornou pomoc. Není to slabost. Naopak, je důležité pečovat i o sebe, abychom se mohli posunout dál.

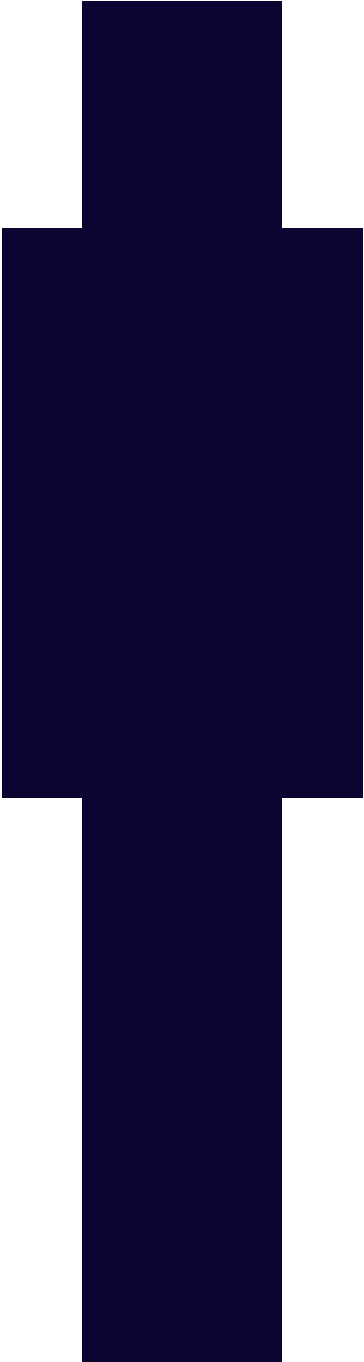
„Pár našel díky možnosti využívat wifi a klid zaměstnání.“

Potrvá – člen Solidární sítě

Příběh zajištění pracovní pozice

„Můj příběh se odehrál před dvěma lety když jsem byla s přítelem na ulici a nemohli jsme najít práci. Seděli jsme v parku Tusarova kde je hospoda a knihkupectví (Knihkopec) /podnik Solidární sítě Místní místním – pozn. aut./ Šla jsem se zeptat, zda nepotřebují někoho na úklid a hned jsem začala. Když viděl majitel Jakub Růžička, že je vše v pohodě, tak mi nabídl, že bych mohla vypomáhat s přítelem i za barem. A tahle to šlo celé léto až do zimy. Kuba je neuvěřitelně hodný člověk, který má srdce na pravém místě. Nejen, že nemá vůči lidem na ulici žádné předsudky, ale je to člověk který vás mnohé naučí. Díky Kubovi se naše finanční situace zlepšila a zanedlouho jsme získali kontakt i na organizaci, která má projekt bydlení, a už přes rok bydlíme. S Kubou jsme přátelé a děkujeme za příležitost poznat fajn člověka.“

paní bez domova



Co můžu udělat já

Podpora může mít mnoho podob. Dobrá zpráva je, že každý krok se počítá. Každá forma pomoci má svůj význam, ať už je malá nebo větší, jednorázová nebo pravidelná. Pomáhat lze i malými gesty, jako je úsměv nebo pozdrav, protože to mnohdy stačí jako první krok. Můžeme jednorázově reagovat v konkrétní situaci, podpořit finančně nebo materiálně, pravidelně dobrovolničit, nebo třeba jen sdílet informace dál.

To, jak můžeme podpořit lidi v nouzi, záleží vždy na dvou věcech: co daný člověk potřebuje, a co my sami*y můžeme nabídnout. Nemusíme umět všechno nebo být připraveni*y na každou situaci. Jednejme podle svých možností a když to někdy nejde, nenechme se zahltit pocity viny.

Co nejvíc pomůže

Zeptali*y jsme se lidí se zkušeností bez domova, pracovníků a pracovních sociálních služeb i veřejnosti, aby shrnuli*y nejúčinnější formy podpory:

Pomoc se základními potřebami

Nabídnout lze jídlo, vodu, hygienické potřeby, teplé oblečení, spacák nebo stan. Vždy je ale dobré se nejdříve zeptat – třeba už daný člověk jídlo ten den dostal a ocenil by spíš něco jiného. I lidé v nouzi mohou mít alergie nebo zdravotní omezení. Zajištění základních potřeb je při životě na ulici naprostou prioritou a jejich neustálé shánění je vyčerpávající. Bez naplnění těchto bazálních potřeb není možné řešit žádné další kroky. Neodsuzujeme lidi bez domova za to, že nemají nebo nezvládají to, co my považujeme za samozřejmé. V dnešním světě bychom měli*y normalizovat, že základní potřebou je i možnost nabití telefonu nebo přístup k menstruačním potřebám či čistému spodnímu prádlu – tedy věcem, které nejsou na první pohled vidět, ale bez nich je důstojné fungování velmi obtížné. Základní služby člověk zároveň potřebuje kontinuálně a ideálně v návaznosti na další pomoc, například bezpečné místo k přespání nebo možnost poradenství.

Pomoc s hledáním místa k přespání a stabilního bydlení

Můžeme doporučit nebo doprovodit na kontaktní místa či sociální služby. Vyhněme se ubytování lidí v nouzi ze soucitu u sebe doma, to může být pro obě strany náročné. Většina lidí bez domova využívá jednorázově noclehárny a potřebuje pak najít dlouhodobější řešení, tj. azylové domy, ubytovny či sociální byty.

Nasměrování na odborné služby nebo pomáhající spolky

Pokud víme o člověku v nouzi, můžeme kontaktovat terénní sociální služby nebo doporučit, kam se sám*á má obrátit. Než to ale uděláme, ověříme, že si to dotyčný*á přeje a není už v kontaktu s jinou službou. Odborná pomoc je často zásadní, zvláště u složitějších potřeb. Umožňuje také postupné rozklíčování všech problémů a potřeb, a nabízí konkrétní, komplexní a dlouhodobou podporu. Viz poslední kapitola **Kam se obrátit pro pomoc**.

Podpora s prací

Doporučme job kluby, sociální poradenství nebo sociální podniky. Pomoc s hledáním a udržením si práce nebo orientace na trhu práce, je další zásadní věc. Často je hledání práce složité kvůli zdravotním či právním komplikacím a opět se hodí ověřit si, že to daný člověk chce. Je potřeba také chápat, že sehnat a udržet si práci bez bydlení je skoro nemožné. Velmi náročné je to i se záznamem v trestním rejstříku, s exekucemi nebo duševním onemocněním.

Právní, sociální a dluhové poradenství

Pomozme najít specializovanou dluhovou poradnu. Dluhy a exekuce jsou dlouhodobý problém, kde je důležitá stálá podpora, ale také získání motivace k postupným malým krokům. Dostat se z dluhové pasti trvá často dlouhé roky. Někdy je nejdůležitější pomoci člověku vidět naději, že má cenu to řešit.

Naslouchání a zájem

Krátký rozhovor, naslouchání nebo přátelské slovo může mít velkou hodnotu. Lidé bez domova často zažívají osamocení, izolaci a nezáměr okolí. Ukažme jim, že nejsou neviditelní. Komunikaci a vlídný lidský kontakt potřebujeme všichni*všechny. Náš zájem, respekt a oslovení jménem mohou prolomit tuto bariéru. Podpoříme tím zachování jejich důstojnosti. Dlouhodobě usnadníme jejich začlenění do společnosti – a možná i posílíme jejich motivaci nevzdat to.

Přístup ke zdravotní a psychické péči

Život na ulici má zásadní dopad na psychické i fyzické zdraví. Lidé bez domova ale často nemají snadný přístup ke zdravotní a psychické péči, přestože ji potřebují stejně jako kdokoliv jiný. Podpora dostupnosti těchto služeb a informovanost o nich je proto zásadní. Pomozme lidem v nouzi najít odbornou zdravotní nebo psychickou podporu a motivujme je, aby o ni požádali. Můžeme doporučit lékařská zařízení sociálních služeb nebo ošetření od spolků, které pomáhají. Případně můžeme člověka na dané místo i doprovodit. Pomůžeme tak lidem v samotném základu péče o zdraví. Odtud může člověk získat doporučení další vhodné specializované instituce, pokud je to potřeba. Tím zároveň podpoříme, aby se s lidmi v nouzi i v této oblasti jednalo důstojně.

Finanční pomoc

Pokud chceme podpořit lidi bez domova, můžeme darovat finance při setkání (viz **Často kladené otázky**). Doporučujeme také podpořit lidi bez domova prostřednictvím spolehlivých neziskových organizací, které jim pomáhají. Např. skrze ověřené darovací platformy jako [Darujme.cz](https://darujme.cz) nebo přímo na jejich účet. Pravidelné finanční dary jsou pro mnohé organizace velmi důležité, protože jim umožňují plánovat a zajišťují stabilitu jejich činnosti.

Materiální pomoc

Darovat oblečení, nábytek nebo potraviny je skvělý způsob, jak pomoci, je ale důležité ověřit si, co je opravdu potřebné a žádané. Nepoužitelné nebo špinavé věci naopak práci ztěžují. Někdy je třeba dary také někam zanést nebo dovézt, ulevíte tak organizacím, které je dále třídí a distribuují. Darovat můžeme i konkrétním lidem bez domova a v nouzi, což často pomůže nejvíce, a jako darující z toho můžeme mít mnohdy mnohem lepší pocit. Tradičně je nejvíce potřeba:

- čisté a praktické oblečení (včetně spodního prádla)
- trvanlivé potraviny (případně ty, které není nutné vařit)
- funkční elektronika (mobily, notebooky, nabíječky, powerbanky apod.)
- nábytek v dobrém stavu (např. do sociálních bytů)

Sociálně odpovědné nákupy

Lidi bez domova a v nouzi můžeme podpořit také tím, že nakupujeme v přívětivých podnicích zapojených do Solidární sítě **Místní místním**. Tato místa nabízejí vouchery na kávu, čaj, oblečení, jídlo nebo třeba vstupenky do divadla. Vouchery lze předplatit online nebo přímo v kavárnách a obchodech. Můžeme je věnovat konkrétní osobě, nebo je nechat v podniku pro další, kdo přijdou a budou je potřebovat.

Dlouhodobá podpora

Pokud chceme pomáhat lidem bez domova systematicky a dlouhodobě, máme k dispozici několik možností:

Dobrovolnictví

Ideální možnost, pokud disponujeme volným časem. V organizacích je často možné vypomáhat s různými činnostmi, které odpovídají našemu zaměření nebo silným stránkám, ať už se jedná o komunikaci s lidmi, vaření, administrativu, psaní textů nebo tvorbu obsahu na sociální síť. Zapojit se můžeme do neformálních kolektivů jako například Food Not Bombs nebo se ozvat zavedeným organizacím, jako jsou Armáda spásy, Naděje, Jako doma... nebo třeba **Místní místním!**

Zvyšování povědomí o tématu v obci nebo na městské části

Obce a městské části přistupují k bezdomovectví a sociálnímu vyloučení různě. Někdy může záviset na nás, občanech*kách a voličích*kách, jestli se za lidi ve zhoršené sociální situaci postavíme a zesílíme tak jejich hlas. Veřejnost má ale možnost ovlivňovat podobu veřejného prostoru, například prostřednictvím participativního rozpočtu nebo plánování. Zeptejte se: Má naše sousedství dost veřejných toalet? A co třeba pítka nebo veřejné sprchy? Tyto prvky ocení nejen lidé bez domova, ale také senioři, cyklisté nebo rodiče s dětmi (doporučujeme naši příručku **Veřejný prostor v Praze**).

Můžeme také apelovat na používání citlivého a respektujícího jazyka při komunikaci o bezdomovectví (doporučujeme naši příručku **O bezdomovectví citlivě**).

Na obecní úrovni lze usilovat o větší finanční podporu sociálních služeb, zřizování tréninkových pracovních míst, dostupné a sociální bydlení, a další systémová řešení, jako je přístup Housing First (Bydlení především).

Sousedská podpora

Pokud se angažujeme v sousedském spolku nebo jsme zkrátka aktivní občan*ka, můžeme ve své lokalitě pořádát akce se sociálním přesahem. Ať už se jedná o osvětové přednášky, benefiční akce pro neziskové organizace nebo třeba společné vyrábění menstruačních krabiček, šál či rukavic pro lidi bez domova a v nouzi.

Zapojme lidi v nouzi přímo do komunitních akcí tak, aby docházelo k propojování, budování dlouhodobějších vztahů a důvěry. Sociální vyloučení je izolující. Pokud organizujeme promítání nebo rukodělný workshop a jsme už s někým v nouzi v kontaktu, nebojme se ho*ji na akci přizvat.

Zapojení firem

Do pomoci lidem bez domova a v nouzi můžeme zapojit i firmu, ve které pracujeme. Uspořádejme firemní benefiční akci nebo veřejnou sbírku, nejlépe ve spolupráci s ověřenou neziskovou organizací. Firmy mohou poskytovat finanční nebo hmotné dary (např. nákup kancelářských pomůcek nebo tisk letáků/publikací zdarma). Stále populárnější je firemní dobrovolnictví, kdy můžeme spolu s kolegy*němi vyzkoušet podporu konkrétních neziskových organizací. Pokud je to pro naši firmu relevantní, je možné zřídit tréninkové pracovní pozice nebo se zapojit do Solidární sítě Místní místním a poskytovat tak například vodu, toaletu či použití počítače zdarma, nebo vymyslet zbrusu novou službu!

Jako firma můžeme zvýšit svůj lokální dopad a podpořit místní neziskovky i podniky tím, že s nimi děláme akce nebo teambuildingy. Spolupráce s lokálním neziskovým sektorem a komunitními centry pomáhá budovat solidární sousedství i silnější záchytné sítě.

„Občas se u nás někdo staví pro oblečení na pohovor a my jsme rádi, když to klapne a člověk práci dostane, většinou ale dáváme teplé oblečení v přituhujícím počasí a věříme, že díky tomu pomůžeme ochránit zdraví.“

Restart Shop – člen Solidární sítě

Příběh zajištění pracovní pozice

„Můj příběh se odehrál před dvěma lety když jsem byla s přítelem na ulici a nemohli jsme najít práci. Seděli jsme v parku Tusarova kde je hospoda a knihkupectví (Knihkopec) /podnik Solidární sítě Místní místním – pozn. aut./ Šla jsem se zeptat, zda nepotřebují někoho na úklid a hned jsem začala. Když viděl majitel Jakub Růžička, že je vše v pohodě, tak mi nabídl, že bych mohla vypomáhat s přítelem i za barem. A tahle to šlo celé léto až do zimy. Kuba je neuvěřitelně hodný člověk, který má srdce na pravém místě. Nejen, že nemá vůči lidem na ulici žádné předsudky, ale je to člověk který vás mnohé naučí. Díky Kubovi se naše finanční situace zlepšila a zanedlouho jsme získali kontakt i na organizaci, která má projekt bydlení, a už přes rok bydlíme. S Kubou jsme přátelé a děkujeme za příležitost poznat fajn člověka.“

paní bez domova

Pomáhat ano

ale ne přes své hranice

Pomáhat druhým je důležité, ale stejně důležité je nepřekračovat své vlastní hranice. Pokud se v nějaké situaci necítíme dobře, je úplně v pořádku se do ní nepouštět nebo říct „ne“. Vždy je potřeba naslouchat i sobě a svým potřebám a pocitům.

Jak na běžné situace, aby mi v nich bylo fajn?

Setkání s lidmi v nouzi může být pro nás někdy v lecčems nové, nečekané nebo nám daná situace a interakce jednoduše není komfortní — a to je taky v pořádku. Je důležité znát své hranice a nebát se je slušně vyjádřit. Můžeme například říct, že si teď nemůžeme nebo nechceme povídat, ale třeba jindy ano. Nebo že na ulici zásadně nedáváme drobné, ale rádi*y pomůžeme jinak, třeba kontaktem na organizace, které poskytují podporu.

Může se také stát, že prostě nevíme, co dělat. A pak je také úplně v pořádku to říct, třeba: „Nejsem odborník*odbornice, ale jestli chcete, můžu zavolat někam, kde vám pomohou.“ Nebo: „Mrzí mě, že teď nemohu pomoci, ale držím vám palce.“ Taková upřímnost buduje zdravý a smysluplný vztah, který na tomhle základě může vyrůst. A nejlepší na tom je, že nás to nevyčerpává, protože ani jedna strana nepřekračuje svoje hranice. Jak říká jeden z dlouholetých vedoucích odborníků v oblasti sociálních služeb v Praze: „Mít srdce na správném místě, ale nenechat sebou orat!“

Respektujme své instinkty

Strach je přirozený, zvláště pokud s kontaktem s lidmi v obtížné životní situaci nemáme zkušenost. Pokud se navíc v situaci cítíme nekomfortně a nejistě, druhý člověk to může vycítit a na nejistotu reagovat. **Je naprosto v pořádku z jakékoliv situace odejít, pokud je nepříjemná, ohrožující nebo zkrátka jen máme špatný pocit.**

Hygiena

Lidé bez domova často nemají snadný přístup k hygienickému zázemí, a tak u nich může být vyšší riziko některých infekcí, podobně

jako třeba v hromadné dopravě nebo ve zdravotnických zařízeních. Můžeme proto zachovávat přirozený odstup, než si vzájemně vybudujeme důvěru. Pokud vstupujeme do blízkého kontaktu (např. při ošetření nebo podání pomoci), můžeme použít rukavice. Ne kvůli strachu, ale jako běžnou součástí péče o zdraví. Když rukavice nemáme, stačí si po kontaktu umýt ruce nebo použít dezinfekci. Opatrnost není nutné brát jako projev nedůvěry, je to respekt ke zdraví všech zúčastněných.

Najdeme si způsob, který nám vyhovuje

Ne každý musí stát v první linii. Pomoc může mít různé podoby. Můžeme přispívat finančně, darovat potřebné věci, sdílet informace nebo pomáhat občas, když máme zrovna čas, energii a cítíme se dobře. Důležité je, aby to bylo v souladu s našimi možnostmi a cítily* i jsme se dobře. Je úplně v pořádku, když časem zjistíme, že nám víc vyhovuje jiný způsob pomoci, i to je součástí udržitelné podpory.

Vše se počítá. Každá forma pomoci zanechává u jednotlivců a komunit svou stopu. A naše podpora přispívá k tomu, aby byl náš společný prostor lidštější a bezpečnější pro všechny.

Kdybyste v Praze mohla změnit jednu věc, co by to bylo?

„Rozhodně by se v první řadě mělo změnit myšlení lidí. Tím nemyšlím lidí, kteří s touhle skupinou pracují, ale veřejnosti celkově, což znamená zbavit společnost předsudků. A to je běh na dlouhou trať.“

paní bez domova

Příběh řešení situace bezdomovectví

„Klient X let přespával na letišti. Terénní pracovníci jej odchytili a doporučili NDC /nízkoprahové denní centrum – pozn.aut./ . Zde se podařilo klientovi najít práci a přijmutí do AD /azylový dům – pozn. aut/. V AD klientovi pomohli s oddlužením. Dnes je klient první měsíc bez dluhů, stále pracuje a bydlí na ubytovně. Nyní budeme hledat pevnější bydlení (pronájem).“

„Pomohla Naděje. Čaj, zalití kávy, telefon, WC, hygienické potřeby, voda.“

paní se zkušeností s bezdomovectvím



Specifické skupiny v rámci bezdomovectví

Ženy a bezdomovectví

Bezdomovectví žen má často odlišné příčiny i projevy než u mužů a je silně ovlivněno genderovými nerovnostmi. Mnoho žen se ocitá bez domova kvůli domácímu násilí nebo zneužívání, ze kterého se snaží uniknout, aby pak v nejistých podmínkách čelily dalším formám fyzického, psychického i sexuálního útlaču. Právě ženy jsou často postiženy skrytým bezdomovectvím, častěji než muži se dostávají do různých substandardních forem bydlení, takže sice nejsou třeba úplně na ulici, ale k bezpečnému domovu mají jejich podmínky daleko. Přespávají u přátel na gauči nebo třeba u někoho, kdo od nich za bydlení požaduje různé protislužby. Může se jednat o matky, které zároveň řeší péči o děti – z obav o jejich odebrání nebo bezpečí se snaží svou situaci skrývat, čímž se pro ně dále ztěžuje přístup k pomoci. Ženy bez domova jsou extrémně zranitelné, trpí nedostatkem soukromí, přístupu ke zdravotní péči, hygienickým potřebám (například při menstruaci) a jsou častěji nuceny k přežití pomocí tzv. survival sexu – tedy výměny sexu za přístřeší, jídlo nebo ochranu. Sociální služby často nejsou na jejich potřeby dostatečně připravené: většina nocleháren je smíšených, což zvyšuje riziko obtěžování, a bezpečných prostor určených výhradně ženám je velmi málo. Ženy tak mohou být retraumatizovány i na místech, která jim mají a chtějí pomoci.

Jako doma

Trans lidé a bezdomovectví

Trans lidé se často dostávají na ulici v mladém věku, typicky po coming outu, kdy je rodina často buď zavrhuje, nebo jim svým nepřijetím jejich identity znemožňuje zůstat. Ztráta domova tak u trans osob nebývá jen ztrátou střechy nad hlavou, ale i úplným zprůtrháním sociálních vazeb – rodiny, komunity i školního prostředí. Ve veřejném prostoru i v sociálních službách čelí trans lidé systematickému vyloučení, diskriminaci a nepochopení. Azylové domy a noclehárny většinou neberou v úvahu jejich genderovou identitu, a tak se například trans ženy často ocitají na pokojích s muži, kde jsou vystaveny nebezpečí násilí a retraumatizace. Na ulici nemají zázemí potřebné pro budování své identity. Nemohou podstupovat hormonální léčbu, nemají možnost terapie ani řešení právních změn

(jméno, rodné číslo), což jen prohlubuje jejich psychickou krizi. Bez podpory, informací a dostupných inkluzivních služeb se pak trans osoby stávají neviditelnými a prakticky neschopnými své postavení jakkoliv zlepšit.

S oběma těmito specifickými cílovými skupinami pracuje v Praze organizace Jako doma, která pomáhá ženám a trans lidem dostat se do života, který si přejí vést.

Jako doma

Intersekcionalita

Lidé bez domova nejsou homogenní skupinou. Mnozí z nich čelí nejen ztrátě bydlení, ale zároveň s tím i dalším formám znevýhodnění, například kvůli migrační zkušenosti, LGBTQ+ identitě, duševnímu či zdravotnímu znevýhodnění nebo třeba genderu. Každá z těchto zkušeností sama o sobě často ztěžuje přístup ke službám nebo k důstojnému zacházení. V kombinaci s bezdomovectvím se tyto bariéry ještě násobí. Tomuto propojení různých identit, které mohou vést k vícenásobné diskriminaci, říkáme intersekcionalita (nebo intersekcionalní znevýhodnění). I proto je důležité přistupovat ke každému člověku individuálně a s vědomím, že jeho situace, příběh i potřeby jsou jedinečné.

Lidé se závislostmi

Někdy potkáme člověka, který působí zmateně, nestabilně, nebo je zjevně pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek. To nemusí hned znamenat nebezpečí, ale je dobré vědět, jak v takové situaci rozumně a bezpečně reagovat. Komunikace s lidmi se závislostmi je podobná jako u lidí v akutní fázi duševního onemocnění a opírá se o několik základních pravidel. Často se agrese nebo neklid objevují, protože člověk nerozumí situaci, cítí nejistotu nebo strach, odsouzení nebo nepřijetí. Agresivita proto může pramenit z nejistoty a nepochopení situace. Svět závislosti bývá plný nejistot, a tak je důležité držet pevné a jasné hranice, komunikovat klidně a být čitelný*á.

Několik hlavních zásad, jak bezpečně komunikovat:

- Zachovej klid a buď srozumitelný*á. Pokud se cítíš ohrožený*á, máš právo se vzdálit.
- Nenaskakuj na vlnu negativních emocí. Používej klidný tón, jednoduchá slova, vyhýbej se ironii nebo hádkám.
- Nastav si jasné hranice a řekni je dopředu. Trvej na nich, ale neeskaluj situaci, neponižuj („Prosím, nechod'te ke mně.“ místo „Zmizte.“).
- Pomáhá, když říkáš, co děláš: „Zavolám teď pomoc“, „Dám vám leták organizace, která může pomoci“. Nevyčítej, nehádej se.
- Když hrozí vážné ohrožení zdraví nebo života (pád, úraz, bezvědomí, dušnost), volej **155**.
- Při vážnějších psychotických stavech: nekoukej přímo do očí, nedělej rychlé a nečekané pohyby, klidně vysvětluj, co děláš („Přinesu vám vodu“, „Pomůžu vám“).
- Pokud člověk vyhrožuje, je agresivní nebo situace eskaluje, je správné zavolat policii.

Pokud najdeš použitou stříkačku, nesahat na ni holou rukou. Použij například papírový kapesník nebo gumové rukavice a vlož ji do PET lahve nebo plechovky. Stříkačku ber pouze za její konec (píst). Na samotné víčko obsahující jehlu nikdy nesahej rukou. Pro bezpečné odstranění můžeš také zavolat městskou policii. Pozor si dej při také při vynášení košů pro zákaznictvo.

Kdy volat záchranku, kdy sociální služby a kdy policii?

Sociální služby pracují s lidmi se závislostmi a často spolu spolupracují a předávají si informace. Nejsou schopné přijet na zavolání. Ale můžeš je kontaktovat, pokud s nimi chce daný člověk navázat kontakt a má zájem o podporu. Pomohou např. s doklady, čistými stříkačkami, sociálním poradenstvím, doprovody atp. Některé služby poskytují pomoc i cizincům a cizinkám. Viz sekce **Kam se obrátit pro pomoc**. Zavolat jim můžeš i pokud se sám*sama chceš o situaci poradit.

Policie zasahuje zejména při cílené agresi nebo nebezpečném chování vůči okolí. Pokud vyhrožuješ policií, buď připraven*a ji opravdu zavolat.

Záchranka přijede, pokud je člověk ohrožený. Volat ji můžeš i i bez jeho souhlasu, ideálně ale s jeho vědomím. Záchranka často přivolá policii, hlavně když má podezření, že jde o člověka bez domova nebo se závislostí.

Obecně je lepší volat záchranku, i když si nejsi jistý*á, protože psychické problémy a závislosti často mylně nejsou považovány za urgentní. Dialog a klidná komunikace jsou nápomocné, ale pokud to situace vyžaduje nebo si chceš být jistý*á, není nic špatného na tom, když přivoláš pomoc. Nemusíš na to být sám*sama. Můžeš zavolat záchranku, městskou policii nebo kontaktovat sociální službu. Je v pořádku říct: „Nevím si rady, ale chci pomoci.“

Jak vypadá pomoc a bezpečný kontakt

Někdy stačí málo, jako nabídnout něco k pití, posadit člověka, zavolat zdravotnickou pomoc nebo kontaktovat organizaci, která lidem v nouzi pomáhá. V Praze například Drop In nabízí linku i sanitku. Nemusíš mít všechna řešení. Pomůže i to, že chvíli s člověkem vydržíš, zavoláš za něj/ni, nebo se zeptáš, co potřebuje. Většina lidí, kteří užívají drogy, nechce škodit, jen žijí ve složité situaci.

Lidé se závislostí jsou jednou z nejvíce vyloučených skupin v naší společnosti, o to více, pokud jsou bez domova. Přitom je například alkohol v Česku v běžné společnosti zcela normalizován. Lidé bez domova se závislostí jsou přesto často vnímáni jako „feťáci“ nebo „alkoholici“, přitom už méně vidíme, co se skrývá za samotnou závislostí: řetězce krizí, chybějící zázemí v dětství, zneužívání, velké ztráty, traumata nebo bezmoc. Lidé se závislostmi jsou na ulici navíc extrémně zranitelní – zdravotně, sociálně i psychicky. Ztrácejí sociální vazby, důvěru v okolí, přístup ke zdravotní péči. Závislost jim často brání v tom, vytvářet pevné vztahy nebo udržet si práci. Je také ale zásadní bariérou k bydlení, takže se lidé se závislostmi dostávají do bludného kruhu sociálního vyloučení. Léčba závislostí je dlouhá, náročná a často doprovázena relapsy, zvláště v náročných životních situacích. Samotné užívání látek často neslouží k zábavě, ale jako způsob, jak vůbec na ulici přežít. Duševní onemocnění jsou také často zaměňovány za intoxikaci. Proto je při setkání s lidmi se závislostmi důležité nepodléhat předsudkům, ale pokusit se o lidský a bezpečný kontakt. I krátké, klidné setkání bez toho, abychom soudili*y, může být pro druhého důležitější, než se na první pohled zdá.

Drop In & Místní místním

Cizinci a cizinky v nouzi

Už samotné přestěhování do jiné země může být náročné – bez zázemí, kontaktů a znalosti systému. Když se do toho přidá ztráta domova, situace se stává téměř neřešitelnou. Lidé ze zahraničí, kteří se ocitnou bez domova nebo v tíživé životní situaci, čelí specifickým překážkám, a ty výrazně ztěžují jejich přístup k pomoci. První z nich je, že se v Česku zatím tímto problémem nezabývá konkrétní organizace, která by byla nápomocná, a tak cizinci*cizinky bez domova propadávají naším systémem. Jazyková bariéra je pak samozřejmě jedním z hlavních problémů, protože bez dostatečné znalosti češtiny je obtížné komunikovat se sociálními službami, zdravotnickými zařízeními nebo úřady. Některé sociální služby nemohou poskytovat cizincům*cizinkám svou podporu, pokud daný člověk nerozumí česky. Často tito lidé také nemají dostatečné informace o svých právech a možnostech podpory.

Další komplikací jsou administrativní překážky, absence platných dokladů, nejasný právní status, problémy s bydlením či přístupem k zdravotní péči. Cizinci a cizinky jsou proto více vystaveni riziku sociální izolace, diskriminace a zneužívání.

U lidí bez domova s migrantskou zkušeností často nezbývá moc řešení. Vždy je možné je navázat alespoň na denní centra, kde získají základní služby (ty by měly být otevřené všem lidem bez ohledu na národnost), ale další dlouhodobější pomoc bývá složitá. Doporučujeme odkázat je na sociální pracovníctvo, které mluví jejich jazykem. Pokud je situace urgentní, můžeme kontaktovat velvyslanectví dané země a požádat o akutní pomoc.

Sociální služby se snaží vytvářet podmínky pro inkluzivní přístup, který bere v potaz kulturní rozdíly a potřebu tlumočení či jiných forem podpory. Přestože je nabídka specializovaných služeb omezená, existují organizace a projekty, které pomáhají cizincům a cizinkám v nouzi získat sociální poradenství, právní podporu, přístup k ubytování i zdravotní péči.

Pokud potkáš člověka ze zahraničí v nouzi, buď trpělivý*á, snaž se komunikovat pomalu a jednoduše, případně nabídní pomoc s překladem nebo kontakt na vhodné organizace, které mluví daným jazykem. Stejně jako u jiných zranitelných skupin platí, že empatie, respekt a nabídka konkrétní pomoci mohou zásadně změnit jejich situaci k lepšímu.

Iniciativa Hlavák & Místní místním

Příběh paní v nouzi

„Procházím obdobím které je složité. Po ukončení výkonu trestu bylo těžké se začlenit. Rodině jsem doted' neřekla, že jsem strávila nějaký čas ve vězení. Snažím se splácet dluhy, sociální pracovníce mi pomáhá dostat se do insolvence, aby mi byla část dluhů odpuštěna. Taktéž se snažím s Úřadem práce o rekvalifikaci. Někdy je to těžké, obzvlášť když člověka odmítají. Už jsem měla chuť se vším skončit, ale pejsek kterého jsem našla na ulici si získal moje srdce, je to čivavka. Pejsek je nejuvěrnější přítel. Můj dluh je ještě okolo 800 tisíc..“

paní v nouzi

Často kladené otázky

Pomáhat není vždy jednoduché a je přirozené mít otázky. Tady jsme shrnuli ty, které často zaznívají, když se lidé rozhodnou pomáhat nebo něco změnit a nebo ještě rozhodnutí nejsou.

1. Mám lidem bez domova dávat peníze?

To je na zvážení každého z nás. Neexistuje jednoduché „ano“ nebo „ne“. Hotovost může lidem v nouzi okamžitě ulevit, ale nejde o systémovou nebo dlouhodobou pomoc. Některým lidem vadí představa, jak budou peníze využity (například na alkohol nebo drogy). Vždycky můžeme zvolit variantu darování jídla, oblečení nebo voucheru do kavárny či obchodu (pokud je o to zájem). Důležité je, cítit se při pomoci dobře a vědět, proč pomáháme, třeba i jen tím, že si popovídáme. Pokud se rozhodneme peníze darovat, nechme na obdarovaných, jak s nimi naloží. Nevíme, jaké to je, žít na ulici, nesudme proto, jak je dar použit. Pokud nám některé formy využití peněz vadí, můžeme místo toho podpořit organizace, kterým věříme a které lidem pomáhají dlouhodobě a systematicky.

2. Proč bych měl/a pomáhat, když už platím daně, ze kterých se financují sociální služby?

Daně financují systém pomoci, ale nestačí na vše. Sociální služby jsou dlouhodobě podfinancované a lidé bez domova či v nouzi nejsou prioritou, které by se věnovalo dostatek pozornosti, prostředků nebo podpory. Pomáhající organizace jsou často přetížené. Mnoho dobrovolnických aktivit zaniká kvůli vyčerpání. Pomoc nad rámec daní přispívá k tomu, aby byla naše města přívětivější a bezpečnější – podporuje totiž ty, kdo lidem v nouzi pomáhají postavit se znovu na vlastní nohy. Když se to daří, není potřeba tolik dalších nákladných zásahů, které přicházejí ve chvílích, kdy lidé propadávají systémem pomoci. Navíc, bezpečná a férová města si přece přejeme všichni všichni.

3. Co když se bojím pomoci lidem bez domova?

Strach je přirozený, zvlášť pokud s lidmi v obtížné životní situaci nemáme zkušenost. Můžeme začít malými kroky, například darovat voucher, materiální pomoc nebo podporovat pomáhající organizace.

Dobrovolnictví v organizacích je bezpečné a nemusí ani obsahovat přímou práci s lidmi. Máme ale příležitost učit se a získat zkušenosti nebo praxi. Pokud nám tento typ pomoci nevyhovuje, je to také v pořádku. Pomáhat lze i jinak, například online, nebo třeba podpořit děti a mládež, ekologické aktivity či jiné komunitní projekty.

4. Jak vypadá ta správná pomoc?

Lidé bez domova čelí mnoha těžkostem najednou – materiálnímu nedostatku, zdravotním potížím, psychickému vyčerpání, diskriminaci, osamělosti nebo ztrátě důvěry. Mnoho z nich zažilo násilí nebo si prošlo traumatickou zkušeností. Jejich potřeby jsou různorodé a není v našich silách je všechny naplnit. I tak to má smysl. Můžeme pustit představu, že musíme všechno zachránit, když si uvědomíme, že i drobná pomoc je dostatečná. Nevyřešíme celý rébus hned, a je v pořádku když pomoc někde začíná a jinde končí. Stačí to.

5. Co když na to nechci být sám/sama?

To je úplně pochopitelné! Nemusíme na to být sami*y, pokud vyloučeně nechceme. Můžeme se připojit k lidem a skupinám, které už pomáhají. Najdeme si místní komunity, organizace nebo iniciativy, které znají potřeby svého okolí a pomáhají dlouhodobě. Společně to jde snáz a můžeme navíc poznat mnohé inspirující lidi.

6. Co mohou obce a města udělat pro lepší podporu lidí bez domova?

Rozhodnutí a přístupy místních samospráv samozřejmě významně ovlivňují, jak se v dané lokalitě žije lidem v nouzi. Mohou dělat zásadní změny, například usilovat o propojení s pomáhajícími subjekty a o prioritizaci zranitelných skupin při plánování místních politik. Mohou zavést, udržívat a podporovat dostupné služby jako veřejné toalety, sprchy, ale i sociální bydlení a tréninková pracovní místa. Mohou podporovat sociální služby a další pomáhající finančně. Určitě se mohou podílet na změně obrazu o bezdomovectví a destereotypizovat podobná témata. V neposlední řadě mohou zapojovat lidi bez domova do plánování tak, aby bylo bezdomovectví řešeno s respektem a dlouhodobou vizí. V tom všem je rádi*y podpoříme!

7. Co když nemám čas na pomoc?

Budme v klidu, to se prostě stává! A je to úplně v pořádku. Nemusíme každý den zachraňovat svět. I drobné gesto, jako je úsměv, milé slovo nebo krátký pozdrav, může mít pro člověka v nouzi velkou hodnotu. Dát najevo, že nám daný člověk není lhostejný a že ho vidíme, může být silnější než si myslíme. I tak ukazujeme respekt, zájem a možnost, že třeba pomůžeme jindy nebo jinak. Každý*a z nás může pomáhat svým způsobem – někdo osobně, jiný skrze podporu organizací, někdo věnuje čas, jiný finance. Všechno se počítá. I jednorázová nebo krátká pomoc má smysl.

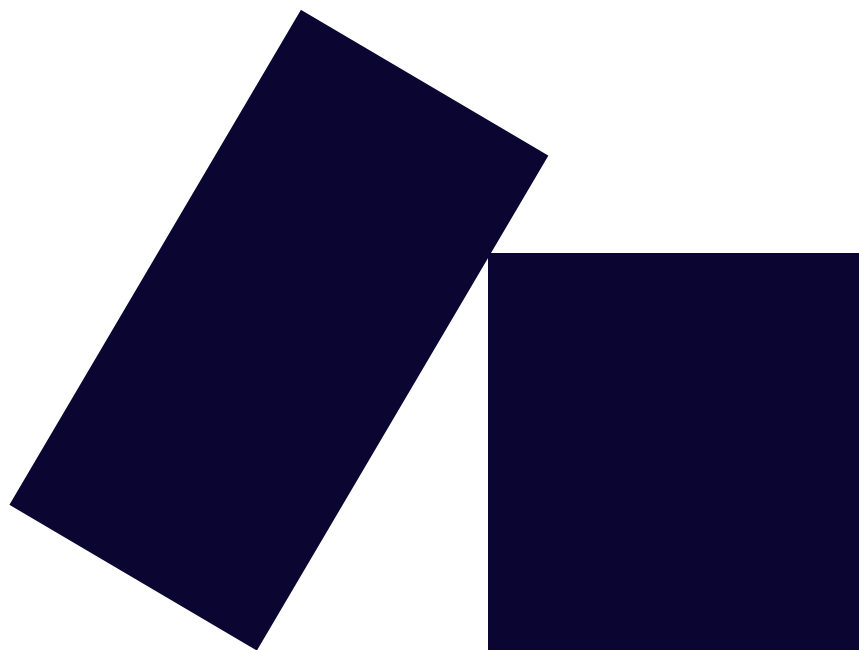
„Pár našel díky možnosti využívat wifi a klid zaměstnání.“

Potrvá – člen Solidární sítě

„Občas se u nás někdo staví pro oblečení na pohovor a my jsme rádi, když to klapne a člověk práci dostane. Většinou ale dáváme teplé oblečení v přituhujícím počasí a věříme, že díky tomu pomůžeme ochránit zdraví.“

Restart Shop – člen Solidární sítě

Kam se obrátit pro pomoc



V různých životních krizích nemusíme vždy vědět, kam se obrátit. Existuje ale řada užitečných zdrojů, které mohou pomoci. Doporučujeme využít [Mapu bez domova](#), [Adresář pomoci Místní místním](#), [letáky Solidární sítě](#), případně streetwork.cz/mapa nebo aplikaci [Čára](#). Pomoci mohou být městské weby jako bezdomova.eu (Praha) a bezpecnejsi.brno.cz/rozcestnik-pomoci (Brno). Tyto zdroje obsahují přehledné mapy a seznamy služeb zdarma, informace o sociálních službách, letáky k zimní humanitární pomoci i další tipy. Materiály si lze vytisknout a nosit u sebe pár kopií k rozdáni.

Sdílet můžeme ověřené kontakty na:

Základní pomoc

- nízkoprahová centra (sprcha, jídlo, základní poradenství)
- noclehárny a azylové domy (krátkodobé i dlouhodobější ubytování)
- potravinové banky (výdej potravin)

Podpora a poradenství

- krizové linky (psychická podpora)
- právní poradny (dluhy, exekuce)
- kontaktní centra pro bydlení
- job kluby (hledání práce)
- komunitní centra (trávení času, socializace)
- sociální odbory městských částí

Organizace pomáhající lidem bez domova (nemusí platit stejně pro různá města ČR)

- [Naděje](#)
- [Charita](#)
- [Armáda spásy](#)
- [Centrum sociálních služeb](#)
- [Maltézská pomoc](#)
- [Neposeda](#)
- [K srdci klíč](#)

Specifické cílové skupiny

- Podpora lidí a rodin v různé tíživé situaci; dluhové poradenství: [Člověk v tísni](#)
- Ženy a trans osoby bez domova: [Jako doma](#)
- Potravinová pomoc: [Friendship](#), [Food not Bombs](#)
- Street medicine – Pouliční ošetření: [Medici na ulici](#)
- Závislosti: [Drop In](#), [Sananim](#), [Progressive](#), [Podané ruce](#)
- Cizinci*cizinky: [OPU](#), [SIMI](#), [CIC](#), [Iniciativa Hlavak](#)
- Duševní onemocnění: [Fokus](#)
- Předsudečné násilí: [In Iustitia](#)
- Seniorstvo: [Elpida](#), [Život 90](#)
- Trestní minulost: [Rubikon](#)
- Trans a nebinární osoby: [Trans*parent](#)
- Sexbyznys a vykořisťování: [La Strada](#), [Rozkoš bez rizika](#)
- Sexuální násilí: [ProFem](#)

Pro dobrovolnictví nebo zapojení

- Místní místním info@mistnimistnim.cz
- Jako doma info@jakodoma.org
- Zaujala vás jiná neziskovka? Zkuste je kontaktovat, zda nabízí stáž nebo možnost dobrovolničení.
- FB skupiny komunitní pomoci
- Obce a města – kontaktujte sousedské a komunitní spolky či sociální odbory svých lokalit a zapojte se



Děkujeme, že jste se spolu s námi rozhodli*y pomáhat lidem bez domova a v nouzi. Asi stokrát jsme za naše psaní chtěli*y použít tuto větu, tak ji vkládáme na samý konec: I malá podpora skutečně pomáhá.

A i když zde nejde vypsát všechny situace, se kterými se lze setkat, věříme, že jsme v této příručce rozehnali*y aspoň některé z vašich obav. S každou další (třeba i malou) pomocí bude přicházet větší a větší jistota. Je v pořádku postupovat ze začátku po malých krůčcích. Je důležité se učit nastavovat si laskavé hranice i učit se interakcím.

Pokud byste potřebovali*y jakoukoli další podporu, neváhejte se nám ozvat. **Děkujeme, že jste solidární!**

Za spolupráci na této příručce mockrát děkujeme **Jako doma, Drop In, Medici na ulici, Iniciativa Hlavák, tým Místní místním a Jarce Zimulové!**

Pokud se vám líbí naše příručka, budeme vděčni*y za finanční podporu pomocí **QR**. Finance využijeme k rozvoji naší další činnosti, která podporuje lidi bez domova a v nouzi.

Pokud máte zájem pro nás dobrovolničit nebo jinak pomoci,
ozvěte se, rádi*ý vás přibereme na palubu!



info@mistnimistnim.cz



[mistnimistnim](https://www.instagram.com/mistnimistnim)



www.mistnimistnim.cz



[Místní místním](https://www.facebook.com/mistnimistnim)

„Co se týká pomoci, tak nejvíc nápomocná mi přijde konkrétní pomoc konkrétnímu člověku. Ale u toho mi přijde důležité zachovat si hranice vlastního soukromí, protože lidé bez domova mají někdy tendenci se na toho, kdo jim pomáhá „přilepit“. Se změnou myšlení ve společnosti je důležitý, aby každý začal sám u sebe. Svým příkladem můžete strhnout své okolí.“

komentář paní se zkušeností s bezdomovectvím

MÍSTNÍ
MÍSTNÍ