

DOBRO  
SPECIÁL

# žurnál

Žurnál Univerzity Palackého v Olomouci | prosinec 2023 | číslo 2 | ročník 33

Univerzita Palackého  
podporuje dobrovolnictví



Univerzita Palackého  
v Olomouci

Genius loci...

## obsah

- 2 — Dobrovolnické centrum Univerzity Palackého v Olomouci
- 4 — Lenka Nosková: U bezdomovců jsem poznala sílu odpuštění
- 6 — Lukáš Mada: Pokud chcete změnit svět, podívejte se do zrcadla a začněte tam
- 8 — Radana Merzová: Když můžu své schopnosti někde zúročit, prostě to udělám
- 10 — Jan Verner: Na covidovém oddělení jsem se setkal se smrtí
- 12 — Dobrovolnické centrum v číslech
- 14 — Martina Gajdušková: V Africe chybělo vybavení, zuby jsme mohli jen trhat
- 16 — Szergej Cápec: Dobrovolnictví mi dalo pocit, že dělám něco důležitého
- 18 — Cena rektora UP za dobrovolnictví
- 19 — Cena za počin roku od města Olomouc a Cena za DOBROvolnictví od Ministerstva vnitra ČR
- 20 — Klára Petříková a Kateřina Skalická: Kamarádky, studentky, dobrovolnice
- 22 — René Jirmus: Starat se o udržitelné projekty není těžké a mají velký efekt
- 24 — Háje Františka Palackého jako památka na první zaměstnanecký dobrovolnický den
- 26 — Zdeňka Stixová: S handicapovanými jsem v kontaktu od dětství
- 28 — Marta Cvoligová: Nevidomí se při tanci nejvíce bojí otoček
- 30 — Přehled organizací nabízejících nejčastěji dobrovolnické příležitosti prostřednictvím Dobrovolnického centra UP

titulní strana – Zaměstnanecký dobrovolnický den UP | foto: Vojtěch Duda

Žurnál | Vychází dvakrát za semestr | Registrace: MK ČR E 12524, ISSN 1804-6754 | Vydává Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 779 00 Olomouc | IČ: 61989592 | Vedoucí redakce: Ivana Pustějovská | Layout: Věra Marešová | Sazba: Michaela Cyprová | Korekce: Jiří Slavík | Redakce: Biskupské nám. 1, Olomouc | +420 585 631 155 | zurnal@upol.cz



Vážený kolegové, milí studenti, přátelé a podporovatelé Univerzity Palackého,

zejména události poslední doby, ať už to byla pandemie covidu-19, nebo válka, kterou rozpoutalo Rusko proti Ukrajině, jasně ukázaly, jaký smysl dobrovolnická práce má a jak je potřebná. Jsem velmi rád, že každým rokem přibývá studentů i zaměstnanců Univerzity Palackého v Olomouci, kteří se do těchto aktivit zapojují, lidí s velkým srdcem a chutí nezištně pomáhat druhým.

Dobrovolnické centrum UP funguje od roku 2016, naše univerzita se tak stala první vysokou školou v České republice, která se jeho založením rozhodla systematicky podporovat dobrovolnickou činnost. Hned od počátku fungování našeho centra jsou také každoročně udělovány Ceny rektora pro dobrovolníky z řad studentů a zaměstnanců UP. Přestože ji dostanou jen někteří, rád bych zdůraznil, že si stejným způsobem cením úsilí všech dobrovolníků. Za jejich skvělou a obětavou práci jim patří velký dík nejen můj, ale celé akademické obce naší univerzity.

Jako univerzita se primárně věnujeme vzdělávací, vědecké, badatelské a další tvůrčí činnosti, velmi mě ale těší, že ani při této práci nezapomínáme na druhé a plníme tak svou třetí roli, kterou je služba společnosti. Každá taková zkušenost nás posouvá dál, jako jednotlivce i jako celek.

Martin Procházka  
rektor

# Dobrovolnické centrum Univerzity Palackého v Olomouci



text: Ivana Pustějovská  
foto: Jakub Čermák

Posláním Dobrovolnického centra UP je zprostředkovat kontakt mezi studentským a akademickým prostředím a institucemi, jež zajišťují pomoc lidem, kteří ji potřebují.

Dobrovolnické centrum UP vzniklo v roce 2016 jako první dobrovolnické centrum zřízené univerzitou v České republice. Ve spolupráci se studenty a pracovníky UP a dalšími subjekty podporujeme téma dobrovolnictví jako příležitost vlastního sebe-rozvoje, podporu občanské angažovanosti a plnění tzv. třetí role univerzity.

Díky naší koordinační činnosti nabízíme prostor pro střet dobrovolnických příležitostí a dobrovolníků ochotných se do těchto aktivit zapojit. Pro zaměstnance a studenty vedeme evidenci dobrovolnických příležitostí organizací, institucí i aktivních občanů převážně z Olomouckého kraje, ale i jiných oblastí.

Poskytujeme odborné konzultace pro každého, kdo by chtěl s dobrovolnictvím nějak začít. Díky našim zkušenostem můžeme poradit také v otázkách práva a dob-

rovolnictví, vzdělávání a motivace dobrovolníků či fundraisingu dobrovolnických aktivit.

V rámci naší činnosti je realizován nábor dobrovolníků z řad studentů/studentek a pracovníků/pracovnic UP, kteří budou mít možnost vybrat si z nejrůznějších dobrovolnických příležitostí. Subjekty, jež evidujeme, splňují minimální standardy DC UP, konzultují s námi své dobrovolnické programy/jednorázové akce a ručí za etickou spolupráci s dobrovolníky.





# **Lenka Nosková**

## U bezdomovců jsem poznala sílu odpuštění

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Lenka Nosková, doktorandka na katedře českého jazyka a literatury Pedagogické fakulty Univerzity Palackého, už v životě pomohla kdekomu. Bezdomovcům, prvňákům i prvňáčkům. V průběhu covidové pandemie organizovala Lenka fungování náhradní třídy pro děti zdravotníků a také na své katedře založila spolek, který podporuje předávání zkušeností mezi studenty jednotlivých ročníků. Vše ale začalo na počátku jejího vlastního vysokoškolského studia, když se připojila ke komunitě Sant'Egidio, jež se stará o lidi bez domova.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

Vždy jsem ráda přiložila ruku k dílu u věcí, které mi dávaly smysl. Většinou je to pomáhání lidem, již to potřebují nebo alespoň nějakým způsobem ocení. Přimo ke komunitě Sant'Egidio jsem se dostala už před sedmi lety díky sestře, která k nim chodila v Praze. Protože mě zná a ví, jak jsem naladěná, pobídla mě, ať to zkusím.

#### — Mohla byste přiblížit, jak komunita funguje?

Sant'Egidio je katolická komunita, která začala v Itálii a nyní funguje velmi podobně téměř po celém světě. My dobrovolníci jsme začínali vždy modlitbou v kostele. Většinou jsme chodili do svatého Michala na krátký půlhodinový program s nějakým proslovem k zamyšlení a modlitbou za chudé na ulici. Potom se šlo do kláštera kapucínů, kde jsme chystali obložené chleby, kávu a čaj. Když bylo venku teplo, kupovala se lahvová voda. Poté jsme jídlo ve dvojicích roznášeli po různých trasách po Olomouci, určených podle toho, kde bývá nejvíce chudých. Takhle to funguje vždy v pondělí večer okolo sedmé hodiny, takže chudí už jsou zvyklí a na daná místa se stahují.

#### — Co je cílem komunity?

Cílem komunity není hladově nakrmit, protože jeden chleba za týden je samozřejmě nevytrhne. Jídlo bereme spíše jako prostředek a záminku k tomu, abychom se s lidmi bez domova mohli bavit. Cílem je navazovat vztahy, aby Tito lidé měli i nějaké kontakty mimo svou bublinu, neboť jejich prostředí pro ně může být dost toxické. Lidé z komunity se s nimi snaží sprátně a zjistit, jestli nemají nějaký problém. Můžou pak kontaktovat charitu nebo je alespoň v řešení problému povzbudit. Bezdomovci často vědí, co by měli dělat, ale mohou mít například hluboké deprese, které jim v tom brání. Kon-

takt s někým, kdo vidí možné cesty a třeba je i na charitu doprovodí, jim může pomoci. Pár lidí se dokonce podařilo dostat z ulice. Byli už určitým způsobem nalomení a lidé z komunity se ve správný moment nabídli, že s nimi půjdou vyřídit doklady, sociální dávky a podobně.

#### — Podobné zkušenosti u vás musely vyvolat i zamyšlení nad vlastními vztahy.

Rozhodně. Často mě vedly k velké vděčnosti za rodinu a další vztahy, které mám. Taky mi tato práce ukázala, s jakým málem se dá žít. Spousta bezdomovců byla na ulici velice spokojených. Mají dávky, které jim stačí na jídlo, občas na nějaké víno, a jsou šťastní. V zimě chodí na charitu a prostě si nějak žijí. Byla to určitá konfrontace s tím, co vlastně ve svém životě potřebuji. Uvědomění, že se někdy ženu za věcmi, které nejsou vůbec podstatné.

Také jsem se naučila sílu odpuštění. I když člověk udělá velké chyby, zavřít se dané situaci a nepožádat o odpuštění je prostě velká škoda. Nemusí to sice vždycky vyjít, ale proč to nezkusit.

#### — Pomocí lidem bez domova ovšem vaše dobrovolnictví neskončilo, na své katedře jste také založila Češtinářský spolek. Co vás k tomu vedlo?

Na katedře češtiny jsem studovala pět let, a protože jsem velmi komunitně laděný člověk, vždycky se ke mně díky mým kontaktům dostala pomoc, když jsem měla nějaké otázky o studiu. Spousta lidí ale říkalo, že se nemají koho zeptat.

Přemýšlela jsem, jestli by tedy nešla vytvořit nějaká struktura, aby každý věděl, kde pomoc hledat. Každý prvák řeší stejné problémy. Sem tam mají kamaráda ve druháku nebo ve třetáku, takže se k informacím dostanou, ale když je někdo stydlivý a introvert, nezeptá se. V průběhu covidu jsem proto oslovila druháky, jestli by se nechtěli zapojit. Našlo se hodně lidí.

#### — Jak spolek funguje?

Studenti si předávali informace hlavně přes Facebook. Nebo jsem občas založila online schůzku, kde se sešlo zhruba třicet prváků. Poslouchali, jak se dělají seminárky nebo jak funguje zapisování na zkoušky. Prváci byli v té době úplně zmatení, takže to ocenili.

Po covidu se ze spolku stala spíše komunita, která vytváří akce pro druhé. Čtvrtáci třeba nabídnou, že povyprávějí

o tom, jak to chodí u státnic. Organizujeme taky pasování prváků nebo opékání špekáčků a různé literární akce. Jde nám o seznamování a propojování lidí v ročníku i mezi nimi. Kdo má zájem, přijde. Je to taková studentská kamarádská výměna informací, ale trochu organizovaná.

Už druhý rok také před Vánoce sbíráme dětské knihy. Prosíme dárcy, aby do nich napsali nějaký vzkaz, a pak je zaneseme do dětských domovů. Zase je to nějaké spojení češtiny a dobrovolnictví.

#### — Stejně spojení se objevilo i u vaší třetí aktivity, podílela jste se na fungování náhradní třídy pro děti zdravotníků za covidové pandemie.

Během covidu byla spousta možností, jak pomáhat. Jsem z pedagogické fakulty, takže jsem se logicky podílela na výuce dětí. Při lockdownu na konci roku 2021 byly školy zavřené a na Univerzitu Palackého se obrátili zdravotníci, jestli by se nenašlo nějaké místo, kam by přes den dali své děti, aby mohli jít do práce. Mnohdy totiž pracovali ve zdravotnictví oba rodiče. Nejbližší nemocnici byla základní škola v ulici Stupkova a univerzita tam otevřela náhradní třídu, kam asi tři měsíce chodilo okolo dvaceti dětí.

#### — Jaká byla vaše role?

Má práce spočívala v organizaci. Sháněla jsem dobrovolnice z řad studentek učitelství na prvním stupni a dávala jsem dohromady rozvrh, aby tam každý den někdo byl a výuka mohla fungovat.

Společně se studentkami jsme vytvořily nějaký systém a zařídily jsme výuku jako v malotřídce. V první řadě lavic seděli prvňáci, druháci a třetáci, kterým se věnovala jedna ze studentek. Vzadu byli další dobrovolníci, již pracovali se čtvrtáky a pátáky. Odpoledne byl ještě na řadě družinový program.

#### — Co vám osobně přinesla tato činnost?

Poprvé jsem si vyzkoušela koordinaci něčeho většího. Obohatilo mě to z hlediska plánování, organizace rozvrhu a v komunikaci s rodiči a panem ředitelem.

Také jsem zase byla součástí skupiny, kde lidé pracují dobrovolně, z čistého srdce a baví je to. V takovém prostředí vzniká speciální atmosféra, která je velmi krásná. To mě na dobrovolnictví nejvíce baví. Být vedle lidí, kteří mají stejný pohled a motivují je podobné věci. Je to zvláštní pocit jednoty, kterou podle mě nejde zažít někde, kde je to placené.



## Lukáš Mada

Pokud chcete změnit svět,  
podívejte se do zrcadla  
a začněte tam

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Lukáš Mada studuje na přírodovědecké fakultě obor Experimentální biologie, který v rámci programu celoživotního vzdělávání doplňuje studiem učitelství biologie. Aby toho nebylo málo, Lukáš na Vysoké škole báňské – Technické univerzitě v Ostravě ještě dálkově studuje program Veřejná ekonomika a správa. I když chtěl pomáhat už dříve, na dobrovolnictví měl paradoxně čas až na vysoké škole.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

Už na střední v Ostravě jsem chtěl pomáhat v místním domově pro seniory, ale odradila mě přílišná byrokracie. Byl jsem celé dny ve škole a neměl jsem čas chodit na dvouhodinová školení, která po mně požadovali. Tato určitá nepropustnost mě odradila.

Na konci roku 2018 jsem přišel do Olomouce na vysokou. Tady už jsem byl více pánem svého času, tak jsem si řekl, že to zase zkusím. Našel jsem si Olomoucké dobrovolnické centrum JIKA, které vedou dva zkušenější nadšenci, již se dobrovolnictví věnují přes deset let. Už vědí, co dobrovolníci potřebují, a umí se o ně starat. Zároveň však nejde o velkou organizaci, takže tam panuje rodinný přístup. Všechno řešíme operativně a napřímo.

Tenkrát jsme si popovídali o tom, co můžu nabídnout a co bych chtěl dělat. Na základě tohoto rozhovoru mi pak zprostředkovali kontakt na prvního klienta pana Topiče, který žije v domově s pečovatelskou službou. Většina mých nynějších aktivit je právě přes centrum JIKA.

#### — Proč jste chtěl dělat dobrovolnickou práci, našel byste nějaký důvod?

Žádný konkrétní. V životě jsem měl velké štěstí. Na rodinu, na přátele, na zázemí. Měl jsem perfektní dětství, doposud životem procházím velmi jednoduše. Člověk pak cítí, že se o to vlastně sám nepřičinil a vůči společnosti, osudu, říkáme tomu, jak chceme, cítí určitý dluh.

Jsem tady, mám se dobře a nemusel jsem pro to zatím nic moc udělat. Proč se tedy nezaměřit na lidi, kteří takové štěstí z nějakého důvodu neměli? Chceme-li, aby společnost fungovala smysluplně, musíme balanční mechanismy vykonávat sami. Když vidím, že je někde problém, snažím se ho vyřešit. Koneckonců je i v mém zájmu, aby společnost prosperovala. Pokud chcete změnit svět, podívejte se do zrcadla a začněte tam.

#### — Co přesně jako dobrovolník děláte?

Hlavní část mé práce jsou seniory. Jednou týdně navštěvuji dům s pečovatelskou služ-

bou v ulici Zikova tady v Olomouci. Začal jsem s panem Topičem, kterému jsem pomáhal s ovládním počítače nebo televize. Za chvíli se to po domově rozkřiklo a začali se nabalovat další, kteří chtěli pomoci.

V současnosti už naše pracovní vztahy přešly do těch přátelských, kdy mnohdy jen sedíme nad kávou, čajem, povídáme si a diskutujeme o všech možných tématech. Počítač a technologie se odsunuly do ústraní. Seniory také беру do Pevnosti poznání, kde pracuji jako koordinátor vzdělávacích programů.

#### — Proč je vůbec potřeba dobrovolníků v tomto prostředí, nestačí pečovatelé?

Každý senior má sice vlastního sociálního pracovníka, ale není jich dostatek, a proto nemají šanci s klienty trávit delší čas. Uklidí a pomůžou jim, ale je to primárně o asistenci. Není to jako v domově pro seniory s plnohodnotnou péčí, kdy už je člověk na konci životní cesty. V domově s pečovatelskou službou jsou ještě lidé plní života, a hlavně jsou ve většině věcí „samostatné jednotky“. Pracovníky mají jen jako oporu, kdyby se něco stalo.

Domov ale nabízí svým obyvatelům super aktivity. Mají tam karetní klub, v úterky přivezou zákusky a posedí s kávičkou. Až jsem koukal, kolik tam mají různých činností, které vypadají moc pěkně. Ale samozřejmě to jsou společné aktivity pro všechny. A seniorům někdy chybí individuální setkávání. Každý potřebuje kamarády.

#### — Vnímáte seniory jako své kamarády?

Ano, беру je jako přátele. Nevnímám se jako nějaký dobrovolník, který má klienty a chodí dělat dobro a plnit si své povinnosti, které má ve smlouvě. Přijedu, protože mě baví s nimi být, poslouchat je a diskutovat s nimi. Mají jiné názory, které je zajímavé slyšet, protože žijí v úplně jiném kontextu.

Se svými kamarády se taky kamarádím dobrovolně. Kdyby se mi to nelíbilo, nedělám to. Vždy říkám, že dobrovolnictví je životní styl. Někdo rád hraje golf, mě zase dává smysl dělat tohle. Baví mě pomáhat.

Snažím se s lidmi pracovat a dávat jim nějakou službu. Oni jsou rádi a já mám zase dobrý pocit, že jsou spokojeni. Když jim pomůžu a vidím, že jsou šťastní, má to pro ně hodnotu, kterou jsme spolu vytvořili.

#### — Kromě pomoci seniorům se věnujete také opačné věkové skupině...

Je to tak. Další významná část mé práce je doučování dětí ze znevýhodněných rodin. Učím, co je potřeba. I když se specializuji

na přírodní vědy, doučuji třeba i angličtinu nebo češtinu.

Mladistvým z domů pro ženy a matky s dětmi v ulicích Sokolské a Holečkové se ale věnuji i v jejich volném čase. Beru je třeba do zoo, byli jsme v kukuřičném poli nebo také u nás v Pevnosti poznání, kde mi s podobnými návštěvami vždy vyjdou vstříc, čehož si moc vážím. Podnikáme všelijaké aktivity.

#### — Udělal jste si kamarády i mezi dětmi?

U dětí se to hodně točí. Potkám je jednou, dvakrát, a v systému sociální péče jsou zase převedeny někam jinam. Když někoho doučuji rok, už tam nějaký vztah vznikne, ale většinou mají opravdu špatné zázemí a je těžké se s nimi domlouvat na jakékoli aktivitě. U seniorů je větší kontinuita.

#### — Ještě něco, na čem se jako dobrovolník podílíte?

Různé příležitostné akce. Nedávno jsem byl na události, jež podporovala Ukrajinu, přesněji integraci ukrajinských uprchlíků do společnosti. Pracovala na tom kolegyně z Pevnosti poznání, Kateřina Biolková, která si ukrajinskou tematiku vzala pod křídla v Charitě Olomouc. Občas pomáhám moderovat jejich akce, kde se spojují české a ukrajinské rodiny.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Dobrovolnictví vnímám jako součást života. Baví mě pracovat s lidmi, dělat jim službu. Baví mě lidi obsluhovat, plnit jim přání. Vidět, že jsou spokojeni, nebo jim pomoci vyřešit nějaký problém.

Takže mi dobrovolnictví dalo to, co jsem od něj chtěl. Naplňuje mě. Kromě toho jsem získal spoustu přátel. Potkal jsem mnoho úžasných lidí nejen mezi seniory, ale také mezi kolegy dobrovolníky nebo i v centru JIKA. Pan Lang a paní Křupková, kteří jej vedou, jsou skvělí lidé s obrovskou zkušeností v sociální sféře, takže mi předali myšlenky, které mě předtím nikdy nenapadly. Také mi dodali kontext k různým problémům. Je například jednoduché říct, že dítě je zanedbané, ale je potřeba si také uvědomit prostředí, ve kterém vyrůstá.

Dobrovolnictví vám otevře obzory. Jde o komplexní aktivitu, která vám přinese spoustu nových zkušeností a směrů, kudy přemýšlet. Pro toho, kdo si chce obohatit myšlení o sociálním systému, světě a společnosti, ve které žijeme, o problémech, které musí lidé každý den řešit, je dobrovolnictví skvělá volba.





# Radana Merzová

## Když můžu své schopnosti někde zúročit, prostě to udělám

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Se svými studenty obvykle diskutuje o ukrajinské literatuře, v průběhu války však přibyly také rozhovory o tom, kdo z nich se vydá na polsko-ukrajinské hranice a pomůže uprchlíkům. Radana Merzová učí ukrajinštinu na katedře slavistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého, i proto je pro ni pomoc napadené zemi přirozená.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

S dobrovolnictvím jsem začala ve chvíli, kdy to bylo asi nejvíce potřeba, tedy hned po začátku ukrajinsko-ruské války. Tehdy jsem cítila především zoufalství. V tu chvíli nikdo nevěděl, co bude dál. Bylo mi líto všech těch lidí, kterým se i přes jejich nevinnost stala taková strašná věc. Objevil se i vztek, protože se dělo něco špatného a nespravedlivého.

#### — Předpokládám, že od těchto pocitů nebylo k dobrovolnictví daleko.

Opravdu nebylo. Každý má svůj způsob, jak se s takovými emocemi vyrovnat. Ten můj spočívá v děláni něčeho, kde za sebou hned vidím výsledky. Abych se nezbláznila, musím něco dělat. Takže když Rusko napadlo Ukrajinu, nemohla jsem prostě sedět doma se založenýma rukama a sledovat všechny ty příšerné zprávy. Lepší bylo vyjít ven, snažit se sbírat různé věci a vozit je tam, kde byly zrovna potřeba.

Připadalo mi naprosto přirozené, že když něco umím a můžu své znalosti, schopnosti a dovednosti někde zúročit, prostě půjdu a udělám to. Považuji to za občanskou povinnost. Když máte zdravé nohy, hlas a třeba nějakou schopnost, kte-

rou nikdo jiný nemá, proč ji nenabídnout, proč si ji nechávat pro sebe?

#### — Co jste tedy přesně dělala?

Na katedře slavistiky se nám po začátku války všem proměnil život. Kromě běžných prací vyučujících jsme téměř okamžitě v jedné malé místnosti zřídili sklad, kde jsme shromažďovali potřebné věci. Byl naplněný až po strop. Vše jsme sepisovali a třídili, a když pak přišly třeba maminky, mohli jsme jim dát balík plín, ručníky, základní oblečení nebo hračku pro děti. Ukrajinci se pro tyto věci postupně naučili chodit.

Často jsme byli dokonce první Češi, na které se uprchlíci obraceli. Logicky hledali kontakt, který mluví ukrajinsky nebo rusky. Šli na univerzitu, kde vyučují slavistiku, a našli nás. Telefonovali nám, dokonce sem chodili i osobně a ptali se na všechno možné. Radili jsme jim a odkazovali na patřičná místa, kde mohli dostat pomoc. Vlastně jsme pro ně v ten okamžik byli takovou křižovatkou.

Ruku v ruce s tím se krátce po začátku války ozvali z krajského asistenčního centra, že pomoc Ukrajině soustřeďují na svá bedra, tudíž jsem své schopnosti nabídla i jim. S kolegyní jsme nespočetněkrát tlumočily a překládaly, co bylo zrovna potřeba, například rodné a oddací listy. Přicházely nám taky různé žádosti na překlad smluv na bydlení. Obrátilo se na nás i vedení jedné lázně, kde potřebovali smlouvu pro dočasné ubytování.

#### — Zapojili jste i studenty?

Kontaktovali nás zástupci RegioJetu a pro-

sili nás o koordinaci studentů, kteří budou ochotní jezdit v evakuačních vlacích a doprovázet uprchlíky do Česka. Studenti byli velmi ochotní. Po několika informačních sezeních desítky z nich postupně přijížděly na ukrajinsko-polské hranice, kde posbírali uprchlíky, co chtěli do Česka, a vysazovali je v Ostravě, Olomouci nebo Praze.

Všichni studenti na mě měli telefon, takže jsme neustále komunikovali a opravdu se ze začátku povedlo téměř na každý den poslat vlakem dva nebo tři z nich.

Mimo to jsme ještě na katedře pořádali různé volnočasové aktivity pro Ukrajince v Olomouci. Vymýšleli jsme jim různé kulturní programy a workshopy nebo jsme třeba vařili a pekli.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Určitě jsem poznala spoustu skvělých lidí. I v těžkých chvílích, kdy si všechno srovnáváte v hlavě, můžete vidět, že je kolem vás spousta opravdu dobrých duší. Člověk se pak cítí silnější, že v tom není sám, že je tady více lidí, kteří mají stejný zájem. Dobíjí mě to energií.

Je nesmírně příjemné a obohacující, mít možnost poznat lidi, kteří pomáhají srdcem a nezištně. Ačkoli to zní jako klišé, být součástí takového společenství je to nejkrásnější, co můžete zažít. Když se jimi obklopím a společně pořádáme nějakou aktivitu, už dopředu vím, že to bude skvělá akce.

Člověka to vlastně hned odmění. Sice v té práci necháte mnoho energie, ale prostě se to vyplácí. Vrací se vám to v úsměvech, ve vděčnosti a v kolektivu. To je pro mě úplně ta nejdůležitější věc. Penězi k nezaplacení.



# Jan Verner

## Na covidovém oddělení jsem se setkal se smrtí

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Jan Verner začal hned na začátku svého vysokoškolského studia pracovat v oboru. Studium záchranářství na Fakultě zdravotnických věd UP spojil s dobrovolnictvím ve Vojenské nemocnici Olomouc na covidových odděleních. Letos školu dokončil a začal pracovat jako řidič vozidla zdravotnické záchranné služby. Na získané zkušenosti z nemocnice nedá dopustit.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

Bylo to v prvéku za covidu v roce 2020, když z nemocnic přišla zpráva, že budou potřebovat dobrovolníky na nekvalifikačně pozice. Škola nás e-maily vybízela, abychom se zapojili. Výzvy mířily především na starší ročníky, druháky a třetáky, kteří už něco uměli. Pomáhali pak na ARO nebo JIP. Já jsem byl ve škole teprve 14 dní, ale pomáhat jsem chtěl taky. Oslovil jsem proto Vojenskou nemocnici Olomouc, jestli by mě nevyužili. Chtěl jsem pomoci, ale také získat nějaké zkušenosti.

#### — Podařilo se?

Nastoupil jsem na pozici pomocné síly na „záchytce“, kde Vojenská nemocnici chyběli kmenoví zaměstnanci, protože je přesunovali na covidové oddělení. Ale hned po čtyřech směnách, které byly na záchytce úplně ukrutné, za mnou přišla hlavní sestra, jestli by mi nevadily obleky a štíty. Souhlasil jsem, takže mě na covidové oddělení přeložili taky. Byl jsem za tu příležitost rád.

#### — Jak to vypadalo na covidovém oddělení?

Vzpomínám si na první den, kdy se tam všechno zařizovalo a všichni nováčci jsme se učili, jak to funguje s ochrannými pomůckami. Naštěstí tam byl tým hodných, vysoce kvalifikovaných sestřiček, které nám pomohly. Se mnou nastoupily ještě dvě spolužačky, které už byly ve druháku a třetáku, takže už aspoň něco věděly, ale mě vlastně sestřičky musely naučit úplně všechno. Ze začátku jsem byl taková „tupá síla“, která nic moc neuměla, ale postupem času jsem se snad vypracoval.

#### — Nevnímalý vás sestřičky jako zátěž, když se kromě pacientů musely starat ještě o vás?

Myslím, že mě nikdy jako přítěž nebraly. Dočkal jsem se opravdu velmi vřelého přijetí. Obzvlášť na počátku covidu to v ne-

mocnicích byla taková improvizace, že byl personál rád za úplně kohokoliv.

#### — Často se poukazovalo na psychickou i fyzickou náročnost této péče. Jak jste to vnímal vy?

Zpočátku pro mě bylo těžké si na ochranné pomůcky zvyknout. Člověk si musel najít nějaký režim, aby to pak na oddělení zvládl. Před službou se musel najíst, napít, dojít si na záchod, aby tam potom mohl vylítnout a chvíli fungovat. Aby se pak na oddělení z vyčerpání neskácel. Musel jsem se naučit nasoukat do obleku, aby mi to netrvalo hodinu, a taky se v něm efektivně pohybovat.

Nejhorší byl první měsíc, kdy jsem se učil všechny věci, jak to na oddělení chodí. Pak už to šlo. Začal jsem ošetrovatelskou práci, pomáhal jsem u ranní hygieny, převlékání postelí a dělal i další práce, u kterých jsem si říkal, že sestřičkám uleví.

#### — Co všechno obnáší ranní hygiena?

Musíme ke každému pacientovi přijít a doprovodit ho do sprchy nebo mu donést lahev, kde se může omýt. Případně vyměnit pyžamo, povlečení atd. Prostě, aby se pacient cítil aspoň trochu dobře.

#### — To jsou práce, které po určitém zácviu zvládne asi každý. Dostal jste se i k něčemu kvalifikovanějšímu?

Ano, postupem času mě sestřičky pouštěly i ke kvalifikovanější práci. Byl jsem za to opravdu rád a zpětně si toho velmi vážím. Řekl bych, že mi v určitý moment začaly moji pomoc trochu vracet. Když jsem měl hotovou svou práci, nechaly mě píchnout žílu, rozdat léky nebo napojit infuzi. Získával jsem tam dovednosti, které jsem předtím neměl.

#### — Jak dlouho jste v nemocnici pomáhal?

Dohromady asi devět měsíců od podzimu 2020. Zároveň jsem do toho měl distanční výuku, kterou jsem si často pustil na sesterně anebo jsem si ji tam aspoň nahrával. Ve zkušebném období mě sestřičky do nemocnice vůbec nechťely pustit, dokud nebudu mít hotové zkoušky, ale i tak jsem měl okolo pěti směn za měsíc. Za normálních okolností jsem odpracoval zhruba třináct směn měsíčně. Délka směny záležela na

tom, co bylo zrovna potřeba. Někdy to byly ranní, kdy jsem jen přišel pomoci na hygieny a poté jsem mohl hned domů. Později, až jsem se zapracoval, jsem sloužil dvanáctky, což je klasicky přes den nebo nocní.

#### — Staral jste se i o pacienty, kteří na existenci covidu nevěřili?

Byli i takoví. Někteří dokonce až do poslední chvíle. I ve fatálním stavu pořád nevěřili, že ta nemoc existuje.

#### — Čím si tedy svůj špatný stav vysvětlovali?

Neptal jsem se jich na to. Byl to takový můj ochranný mechanismus. Jejich přístup mi hodně vadil. Bylo to pro mě hodně psychicky náročné. Poskytnul jsem jim profesionální přístup, který jsem měl, a šel jsem dál. Nebyl jsem vůbec schopný se s nimi o covidu bavit. Naštěstí bylo takových lidí jen pár.

Objevilo se i pár nepřijemných lidí, občas nám někdo vynadal, nebo dokonce řekl, že máme jít někam. Ale vesměs byli lidé opravdu vděční, stejně tak jejich rodiny. To bylo naopak velice příjemné. Do dnešního dne mám schovaných několik děkovných vzkazů, ze kterých jsem měl opravdu radost. Mám je připichnuté na nástěnce, a když mám slabší chvíli, jdu se na vzkazy podívat. U státnic jsem se na ně díval poměrně často. Myslím, že pacienti hlavně oceňovali, že jsem si s nimi často povídal.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Jsem strašně vděčný, že jsem do toho šel, i když to chvílemi bylo smutné a těžké. Získal jsem zkušenosti, které jsou úplně k nezaplacení. Tak dlouhá a souvislá praxe byla fakt dobrá.

Naučil jsem se, jak to vlastně v nemocnici vypadá, jak to tam chodí. Poznal jsem režim na standardním oddělení, jak se postupuje od příjmu až k propuštění, co se děje, když někdo umře.

To byla také velká zkušenost. Poprvé jsem se setkal se smrtí tak napřímo, což pro mě byla velká škola. Do zdravotnictví jsem přicházel s takovým spasitelským dojmem, že všechny zachráníme a kdo přijde do nemocnice, odchází za týden domů zdravý. Ale zjistil jsem, že lidé, kterým nedokážeme pomoci a zemřou nebo už nebudou moct žít normální život, taky není málo. Uvědomil jsem si, co je v životě důležité. Neřešit blbosti a radovat se i z malých věcí.



1

první dobrovolnické  
centrum zřízené  
univerzitou v ČR



140  
registrovaných  
dobrovolníků



673  
dobrovolníků  
zapojených do pomoci  
Ukrajině



1 700  
vysazených stromků  
ve dvou hájích  
Františka Palackého



20  
anglicky mluvících  
dobrovolníků

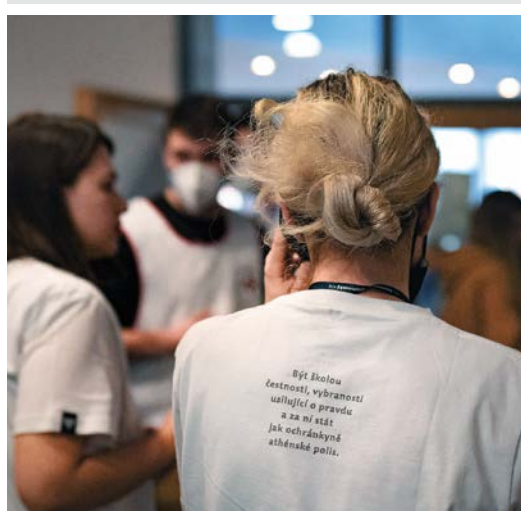


7

projektů ve spolupráci  
s Olomouckým krajem



22 592  
odpracovaných hodin  
při pomoci Ukrajině



131  
partnerských  
organizací



392  
prodaných  
vánočních hvězd  
na UP





# Martina Gajdušková

## V Africe chybělo vybavení, zuby jsme mohli jen trhat

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Martina Gajdušková studuje pátý ročník oboru Zubní lékařství na Lékařské fakultě UP a před rokem si jela na jedenáct dní rozšířit obzory do střední Afriky, kde místním poskytovala alespoň základní stomatologickou péči. Z Olomouce se Martina Gajdušková vydala až do vzdálené Rwandy.

— **Co vás přivedlo k dobrovolnictví?**  
Vždycky mě fascinovaly výjezdy Lékařů bez hranic do Afriky a chtěla jsem se do nějaké exotické země také podívat. Úplně mě ale nelákal koncept jet s cestovkou, kdy tam člověk přiletí, nasedne do autobusu a jen poslouchá, kam se má podívat, aby něco viděl. Chtěla jsem více proniknout do života místních. V rámci medicíny jsem zase chtěla zažít polní podmínky.

Objevila jsem nabídku organizace IADS, která sdružuje studenty zubního lékařství z celého světa a jednou za čas vypisuje různé stáže. Někdy je to dobrovolnictví, jindy kongres. Přihlásila jsem se, vyplnila dotazník, napsala motivační dopis a na základě toho všeho mě vybrali. Byla jsem tam já z Olomouce, jeden Slovák z Brna a potom holky z Íránu a Tchaj-wanu, Polák, Nigerijec a dvě Slovinky. Účastníci se snaží vybírat tak, aby tam z každého města, ideálně i státu, byl jen jeden člověk.

— **Taková cesta může být nákladná. Musela jste přispět i z vlastní kapsy?**  
Bylo to dost drahé. Kupovala jsem si letenky, platila očkování i vízum. Potom taky ubytování a jídlo, které jsem platila dopředu formou účastnického poplatku. Celkově mě to vyšlo na 15 až 20 tisíc korun, protože jsem ještě dostala desetitisícový příspěvek od univerzity. Ale říkala jsem si, že to bude stát za to – a opravdu to tak bylo.

— **Jak vypadala vaše práce?**  
Bydleli jsme v hlavním městě Kigali v hotelu, odkud jsme vyjížděli do okrajových čtvrtí, což ale reálně byly spíše vesnice. Mají tam zdravotnická centra, kde ale není žádný stálý lékař, pouze sestra. Jednou za čas ovšem po okolí rozhlásí, že přijede skupina doktorů, kteří se specializují na určitou část těla, a lidi, kteří mají problém, v daný čas přijdou. V našem případě to byly samozřejmě zuby. Bylo nás osm dobrovolníků, sedm místních studentů a dva lékaři. Za týden přišlo fakt hodně lidí, celkově asi 250.

— **Co jste dělali za výkony?**  
Jenom extrakce. Mysleli jsme si, že budeme dělat aspoň plomby, ale nebylo tam žádné vybavení, takže nic jiného kromě trhání nešlo. Chyběla dokonce i zubařská křesla. Byla tam jen dvě, která vůbec nefungovala. Jediné, co šlo dělat, bylo vzít si kleště a tahat.

— **Řešili jste proto trháním i jiné problémy, které by se normálně léčily jinak?**  
Velká část pacientů přišla dost pozdě, takže drtivá většina problémů by se stejně řešila tímto způsobem. Ale je pravda, že občas přišli s jedním zubem, který je hodně bolet, ale když jsem se jim podívala do pusy, viděla jsem ještě další kazy na jiných zubech. Věděla jsem, že když jim to teď nevyvrtám, budou tady za rok znova a zase jim to bude muset někdo vytrhnout. Jenže tam nebyla vrtačka. Hrozně mě to štvalo a nevěděla jsem, co s tím dělat. Taková bezmoc.

— **Místní lékaři byli na podobné podmínky zvyklí?**  
Zubařina v hlavním městě je srovnatelná s tou naší. Špatně ovšem je, že na takovou péči dosáhne jenom hrstka lidí. Obyvatelé vesnic žádnou zdravotní péči nemají, protože je příliš drahá. V roce 2014 v hlavním městě vznikla univerzita, která měla první absolventy o pět let později. Až v rámci studia na této škole se jezdí na podobné výjezdy do periférií.

— **Kolik hodin denně jste v centrech strávili?**  
Za den jsme toho moc nestihli. Předtím jsem nikdy nebyla mimo Evropu, takže jsem úplně nevěděla, jak to bude v Africe vypadat. Zjistila jsem, že čas je tam hodně relativní. I když se na něčem domluvíš, nemusí se to stát.

První den nám například dali jen tak volno. Druhý den nám zase řekli, že máme být v 7:30 nachystaní v hotelu a hned potom vyjedeme. Čekali jsme ve vestibulu patnáct minut, půl hodiny. Až po dvou a půl hodinách nám napsali, že budou mít zpoždění. Vyjeli jsme o čtyři hodiny později a všeho všudy jsme pracovali asi jen další čtyři hodiny, než jsme se museli zase vrátit. Světlo bylo ve Rwandě od šesti do šesti, a protože tam byly jen hliněné cesty bez jakéhokoli osvětlení, museli jsme se do té doby dostat zpátky na hotel.

V půlce dne nám taky vždycky došly čisté nástroje, takže jsme museli čekat, než se

vysterilizují. Aspoň že tam byl ten sterilizátor. Prostě docela chaos. Kdyby to měli lépe zorganizované, usnadní to mnoho věcí. Ale takhle Afrika prostě funguje. A co jsem se bavila s ostatními, Rwanda je na tom ještě dobře.

— **Co vám dobrovolnictví přineslo?**  
Naučila jsem se dávat anestezii a trhat. K tomu pár rwandských slovíček. Taky jsem se naučila čekat. Už mi tolik nevadí, když někdo přijde na schůzku o patnáct minut později. Teď vážněji. Překvapilo mě, že tamní město bylo podobně civilizované jako naše město. Sice jiným způsobem, ale na podobné úrovni. Místní studenti měli z jízdy na periferie úplně stejný svátek jako my.

— **Jak na tom vlastně tamní studenti v porovnání s vámi byli, co se týče znalostí a dovedností?**  
Překvapilo mě, že se učí moderní postupy. Pozvali nás i na konferenci, kde to zrovna řešili. Problémem je, že si nejsou jistí, jestli má to, co se naučí, cenu, protože takovou péči potom nemají komu poskytnout a ani na to není pořádné vybavení. Třeba některé vzorky posílali do zubní laboratoře až do vedlejšího státu, protože ve Rwandě žádná nebyla.

Na okrajích města se musí pracovat s tím, co tam je. Pro vytrhnutí třeba existuje několik druhů kleští na horní a dolní čelist, na různé typy zubů, ale na perifériích se prostě použily ty, co jsme měli k dispozici. Zároveň máme obvykle různé kleště na ocvakání kusů kostí, aby v puse nezbyly ostré hrany po vytrhnutí, ale takové tam taky nebyly, takže to člověk musel nějak urvat špachtlí, což bylo mnohdy šilené.

— **Pomůže vám tato zkušenost při praxi v Česku?**  
Míň se bojím. Samozřejmě si tady nemůžu dovolit dělat to, co jsem dělala tam. Ale to ani nemusím, protože u nás v ordinacích máme pořádné nástroje.

— **Ještě něco vám dobrovolnictví dalo?**  
Určitě kontakty. Znáám různé lidi z mnoha států včetně Rwandanů. Momentálně se dokonce snažím přes spolek studentů stomatologie navázat přímou spolupráci mezi Českem a Rwandou a vypadá to, že to klapne. Příští rok tam nejspíš na pár týdnů pojedou čeští a polští studenti. Já bych chtěla jet na měsíc.





# **Szergej Cápec**

## **Dobrovolnictví mi dalo pocit, že dělám něco důležitého**

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Už více než rok pomáhá Szergej Cápec svým krajanům zvládat stres z negativních zážitků spojených s válkou na Ukrajině, kde se narodil a do roku 2015 také pracoval na Užhorodské národní univerzitě, než se přesunul do Olomouce.

Odborný asistent Ústavu patologické fyziologie na Lékařské fakultě Univerzity Palackého nyní pro Žurnál popisuje, jaké pocity ho k dobrovolné pomoci vedly a proč mu změnila pohled na svět.

#### — Co vás k dobrovolnictví přivedlo?

Bylo to z vlastní iniciativy poté, co v únoru 2022 začala válka na Ukrajině. Byl to pro mě šok. Kvůli předchozímu napětí jsem si sice byl téměř jistý, že válka začne, ale nikdo nemohl tušit, jaké budou její rozměry. Hned druhý den jsem napsal do Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině s tím, že bych mohl přispět k adaptaci a integraci uprchlíků. K dobrovolnictví mě přivedl soucit s lidmi, kteří přicházeli úplně zhroutení. Jeden z nich říkal, že ještě ve čtyři hodiny pracoval jako technik na dráze a v pět už s rodinou a taškou věcí odjížděl prvním možným vlakem pryč z Ukrajiny. Do Olomouce přijeli bez ničeho, jen s tou taškou. Ve zprávách jsem viděl ohromné množství lidí, kteří byli válkou postiženi, kolony tanků a další techniky, co se valila na Ukrajinu. Proto jsem se rozhodl nabídnout svou pomoc.

#### — Co děláte jako dobrovolník?

V asistenčním centru jsem ze začátku pomáhal i s překladem, ale vzhledem k mému výcviku v krizové psychologické intervenci jsem se přicházející Ukrajince snažil především stabilizovat, aby se ze stavu „zaseknutí“ a vystrašenosti postupně začali soustředit na to, co potřebují udělat pro prvních pár týdnů v Česku. Aby tady nějak přežili.

Silný stres zažívají především ti, kteří prošli válkou, mají příbuzné u hranic konfliktu, nebo dokonce byli vojáci. Takovým lidem momentálně v týmu krizové intervence pod vedením psychologa Hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje Davida Dohnala pomáháme nejčastěji.

#### — Jak dokážete míru stresu snížit?

Naučil jsem se speciální techniku jménem Assyst, která uklidňuje nervový systém a snižuje nadměrné napětí. Velmi účinně pomáhá lidem, kteří prošli těžkým obdobím a krizovou situací. Jedno sezení trvá okolo 45 minut a už po prvním setkání jsou lidé často vyrovnanější a lépe spí. Méně rozrušený člověk se pak lépe adaptuje do dalšího neznámého prostředí.

Ale každý samozřejmě potřebuje trochu něco jiného. Třeba někteří Ukrajinci pomýšlejí na sebevraždu. Kromě nás většinou nemají nikoho jiného, s kým by si mohli promluvit, a sami už své pocity a myšlenky nezvládají.

#### — Pomáháte i dětem?

Ano, pracujeme i s ukrajinskými dětmi. Pomáháme jim s adaptací a integrací do českého školství. Některé tady jsou už přes rok, takže víceméně zvládají češtinu a je to pro ně jednodušší. Ale děti, které přišly před dvěma, třemi měsíci, prožily často těžké příběhy. Zažily útoky, bomby a špatně se jim spí, mají flashbaky, trpí posttraumatickou stresovou poruchou. Proto potřebují větší pomoc.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Přínosem je určitě komunikace a seznámení s lidmi, kteří mají podobné hodnoty a myšlení. V tom mi dobrovolnictví změnilo pohled na svět. Zjistil jsem totiž, že existuje velké množství lidí, kteří rádi pomáhají, a rozšířil se mi přehled o tom, co se ve světě děje. Naučil jsem se také jiným způsobům psychologické intervence, když jsem se dostal do různých výcviků, nabízených právě dobrovolníkům, kteří pracují s uprchlíky.

Ale hlavně mi dobrovolnictví dalo pocit, že dělám něco důležitého a jsem zapojený do nějakého většího procesu. Pomáhám lidem, kteří svou situaci těžko zvládají, a díky naší podpoře je to pro ně o něco snazší. Osobně mě pomoc tolik nezatěžuje, ale pro uprchlíky znamená hodně. Když vám člověk řekne, že se chtěl včera zabít, a po měsíci konzultaci je v pořádku a vaši pomoc už nepotřebuje, je to velmi dobrý pocit.

# Cena rektora UP za dobrovolnictví

Dělat něco pro druhé nad rámec svých povinností, věnovat svůj volný čas i energii pro zlepšení světa kolem nás není úplně samozřejmé. Ale bez dobrovolníků by spousta služeb, akcí i organizací mohla fungovat jen stěží. Univerzita proto klade na dobrovolnictví velký důraz a podporuje ho i každoročním vyhlášením soutěže o Cenu rektora pro dobrovolníky z řad studentů, absolventů a pracovníků Univerzity Palackého.

Cena rektora pro dobrovolníky se uděluje od roku 2017 studentům a zaměstnancům UP za zásluhy v oblasti dobrovolnictví, kterých dosáhli v příslušném akademickém roce.

„Myslím, že události z poslední doby, ať už to byla pandemie covidu-19, nebo válka, kterou rozpoutalo Rusko proti Ukrajině, jasně ukázaly, jaký smysl dobrovolnická práce má a jak je potřebná. Jsem velmi rád, že každým rokem přibývá studentů i zaměstnanců naší univerzity, kteří se do

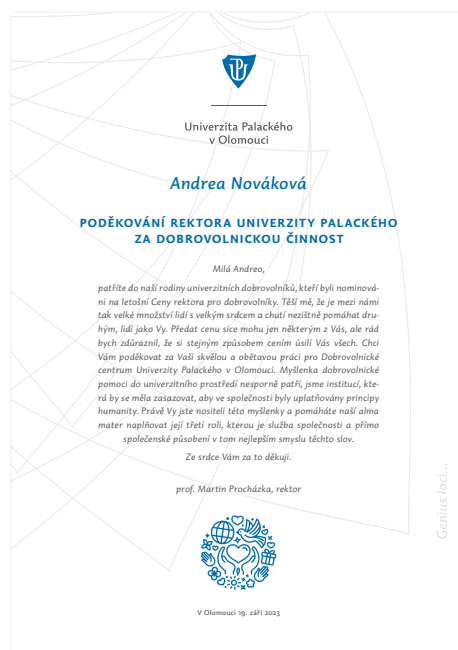
těchto aktivit zapojují,“ míní rektor Martin Procházka.

Cenu získají nejaktivnější dobrovolníci z UP za svou práci a přínos okolí. Dobrovolníka nominuje organizace, u které vykonává dobrovolnickou činnost, Dobrovolnické centrum UP nebo zaměstnanci či studenti UP.

Cena je tradičně udělována v těchto šesti kategoriích:

- dobrovolnictví pro děti a mládež
- dobrovolnictví ve zdravotnických zařízeních
- životní prostředí
- sociální služby
- kultura
- oblast univerzitních akcí

Vyhlášení cen je vždy slavnostní a koná se za účasti zástupců vedení UP. V posledních letech se stalo součástí programu festivalu MeetUP, kterým univerzita zahajuje akademický rok.





## Cena za počin roku od města Olomouc a Cena za DOBROvolnictví od Ministerstva vnitra ČR

Pomoc dobrovolníků z řad studentů a zaměstnanců Univerzity Palackého lidem, kteří uprchli před ruskou agresi na Ukrajině, ocenilo město Olomouc jako nejvýznamnější počin roku 2022. Za tuto pomoc obdrželo Dobrovolnické centrum UP i národní cenu za DOBROvolnictví MV ČR, na kterou ji nominoval Olomoucký kraj.

Dobrovolnické centrum UP v únoru 2022 bezprostředně zareagovalo na ruskou invazi a začalo koordinovat zapojení univerzitních dobrovolníků do pomoci uprchlíkům z Ukrajiny. Jen do činnosti Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině (KACPU) se zapojilo na čtyři stovky uni-

verzitních studentů a zaměstnanců, kteří odpracovali desetitisíce hodin: pomáhali s provozem, tlumočením nebo hlídáním dětí. Dobrovolnické centrum UP zprostředkovávalo pomoc také přímo na univerzitě, například při hledání ubytování či právní a psychologické podpory.

„Byl jsem v přímém dění a vím, že bez dobrovolníků všech typů a organizací bychom tu krizi nezvládli. Dokázali jsme pomoci utečencům tak, že jsme zachovali jejich důstojnost a zajistili jejich budoucnost,“ poznamenal při slavnostním večeru v olomouckém Arcibiskupském paláci primátor Miroslav Žbánek.

„Vidět naše studentky a studenty, jak jdou bez váhání na pomoc druhým, jak nelitují svého času a okamžitě se stávají plnohodnotnými členy týmu vedle profesionálů, to je opravdu čistá radost. Jsem na ně hrdý a jsem moc rád, že se naše dobrovolnické centrum zapojilo do pomoci Ukrajině v takové míře. Jestli učíme nejen odborné znalosti, ale i solidaritě s těmi, kteří neměli takové štěstí, aby mohli žít v míru, je to dobrá zpráva i pro naši univerzitu,“ uvedl rektor UP Martin Procházka k ocenění pro centrum, které výrazně přispělo i ke zvládnutí epidemie covidu-19 nejen v Olomouci.



# **Klára Petříková a Kateřina Skalická**

**Kamarádky, studentky,  
dobrovolnice**

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Klára Petříková studuje sociální pedagogiku na pedagogické fakultě, Kateřina Skalická je studentkou psychologie na fakultě filozofické.

V programu Na cestě od Sdružení D doprovázejí dospívající, předávají jim pozitivní návyky, nabízejí smysluplné trávení volného času a pomáhají jim v orientaci ve společnosti. Oběma spolužačkám ze střední školy se dobrovolnická zkušenost hodila k přijetí na studijní programy, u přijímacích zkoušek však jejich pomoc neskončila.

#### — Jak jste se dostaly k dobrovolnictví?

**Klára:** Spolužák našeho nynějšího koordinátora ve Sdružení D Honzy nás učil pedagogiku na střední škole a během jedné z hodin nám ukázal video o programu Na cestě. Na konci třetího ročníku jsem zrovna hledala praxi, která by mi pomohla prokázat ambice u přijímacích zkoušek na vysokou školu, a myšlenka programu mě zaujala. Káťa se také zrovna dívala po nějaké praxi, tak jsem ji oslovila.

**Kateřina:** Řekly jsme si, že to zkusíme. Účast v programu měla být minimálně na půl roku. A už jsme tady čtvrtým rokem.

#### — Jak to, že jste zůstaly tak dlouho, když hlavní motivací bylo získat praxi k přijímačkám?

**Klára:** Prvotní motivace sice byla jen získat nějakou praxi, ale potom člověk zjistí, že je tady skvělý kolektiv, že u klienta vnímá pokrok, a najednou ve své práci vidí neskutečný smysl.

**Kateřina:** Mě nejvíc motivovala skutečnost, že ať se stane cokoli, koordinátor za mnou bude vždy stát. Nevykašle se na mě. Ví, že když se během schůzky něco stane, můžu zavolat koordinátorovi a hned se daná situace řeší. Také mi pomohlo vidět, jak se ve svých dvojicích posouvají i ostatní dobrovolníci.

#### — Co obnáší vaše činnost? Jaký má cíl?

**Kateřina:** Každý týden máme schůzku s klientem, která se upravuje podle jeho i našich potřeb, aby to bylo oběma stranám příjemné. Náplň je různá. Chodíme třeba na nádraží pozorovat vlaky nebo na různé procházky. Často děláme seberozvojové aktivity. Můžou to být jakékoli hry, sportování nebo trénink sociálních dovedností. Vše záleží na domluvě.

**Klára:** Po určité době se sejdeme s koordinátorem a probereme zpětnou vazbu, jak nám v daném vztahu je, co bychom v něm potřebovali zlepšit, a nastavíme si další cíle.

#### — Kdo přesně jsou vaši klienti?

**Klára:** Nejčastěji to bývají dospívající, kteří se k nám dostanou na doporučení orgánů sociálně-právní ochrany dětí nebo pedagogicko-psychologických poraden.

**Kateřina:** Děti k nám doporučují také učitelé. Původně byl program zaměřený pouze na děti z dětských domovů, které měly jen

tety a vlastně jim chyběla vazba jen na jednoho „jejich“ člověka. Tam to odstartovalo a nyní chodí klienti z širokého spektra až po děti s mentálními postižením.

**Klára:** I když jsme tady už čtyři roky, stále se objevují noví klienti s různými specifickými. Setkání u dětí s autismem například vypadá úplně jinak než u těch se sociálními problémy.

#### — Čím se liší?

**Kateřina:** Takové schůzky mohou být zaměřené třeba na trénink nakupování v obchodě mezi lidmi. Až splní úkoly, zahráme si za odměnu hru. Nebo třeba jdeme na bruslení, když se to chce klient naučit. Jsou to pro něj úplně jiné podněty, což zrovna u autismu může být výrazným vykořením z komfortní zóny přinášející rozvoj.

**Klára:** U klientů s problémy v sociální rovině bývají zase jiné trable. Často je nemá v životě kdo vést, nemají žádný vzor ani kamarády. V těchto případech je dobrovolník spíše v roli průvodce, který dítěti odpovídá na různé otázky, co a jak funguje. Například věci ohledně puberty nebo jak se chovat na internetu.

#### — Jak dlouho většinou trvá vztah s jedním klientem?

**Kateřina:** Nejdéle dva roky, průměrně asi rok a nejméně půl roku. Ale já jsem měla klienta i na tři roky.

**Klára:** Já taky. Dva roky bývají hraniční, ale tím, že bylo období covidu, se to hodně prodlužovalo.

**Kateřina:** Je to o domluvě s koordinátorem. Když je vidět, že vztah klientovi nic nepřináší, nechodí na schůzky nebo se naopak něco změnilo u nás dobrovolníků, buď se vztah upraví, ukončí nebo se předá dalšímu dobrovolníkovi.

#### — Dá se určit nějaký společný cíl schůzek?

**Klára:** Každý klient má celkový cíl jiný. Můžeme jej taky najít až průběžně nebo máme jen malé cíle, od nakoupení, přes naučení se, jak fungují hodiny, až po napsání životopisu.

**Kateřina:** Nebo jak si najít přítelkyni. Porád se to mění. Nejen věkem, ale i na základě pokroku ve vztahu.

**Klára:** Cílem často bývá jen efektivní prožití volného času. Spousta dětí tráví čas pouze doma na mobilu a už jen to, že vyjdou ven a překonávají svou komfortní zónu, jim dodá zážitky do života. Což je cíl sám o sobě.

**Kateřina:** Všechno vždy nastavujeme pomocí tří pilířů – koordinátor, dobrovolník a klient. Jakmile je někomu něco nepříjemné, hned se to předělává, aby se nám ve vztahu dobře pracovalo.

#### — Koordinátor tedy funguje jako přátelský dozor?

**Kateřina:** Spíše jako přátelská pomoc.

Když se něco stane, víme, že se na něj můžeme obrátit. Zná příběh nás i našeho klienta. Probírá s námi zprávu ze schůzky, kterou pokaždé píšeme. Kolikrát pak vyjdou na povrch věci, o kterých jsme předtím nevěděli. Třeba když měl klient problém se šikanou, o které se mi nezminil, ale koordinátor to věděl. Poté třeba podotknul, že daná reakce mohla být právě kvůli dřívější šikaně. Pro mě to byla nová informace, se kterou jsem mohla pracovat.

**Klára:** Zároveň s námi po nějaké době s klientem koordinátor dělá reflektivní rozhovor. Zhodnotíme naplněné cíle, jak se nám daří ve vztahu, co bychom ještě chtěli dosáhnout a podobně.

#### — Jak se dozvíte zkušenosti ostatních dobrovolníků?

**Kateřina:** Jednou měsíčně se koná interview, kde se všichni společně s koordinátory sejdeme. Dozvíme se příběhy ostatních a jejich zkušenosti potom můžeme využít, když podobná situace nastane u nás. Z vlastní zkušenosti můžu zmínit třeba problém se sebepoškozováním klienta, s nímž jsem se později setkala taky, ale už jsem věděla, jak s ním pracovat.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

**Kateřina:** Odnesla jsem si z něj základy vztahu s druhým člověkem, jak s ním pracovat. Naučila jsem se taky stanovovat si s klientem hranice, v tom jsem měla velké mezery. Zjistila jsem, že je v pohodě, když něco dělat nebudu, protože je mi to nepříjemné. Není to jen o klientovi.

**Klára:** Mělo by to být fifty-fifty. Přestože nám klient může důvěřovat a svěřovat se nám, nemůžeme si s ním psát 24 hodin denně, neměli bychom si ho vodit domů a neměl by znát naše blízké.

**Kateřina:** Připravujeme je na život bez nás. Dáme jim nějaký základ, ale po dvou letech by už měli být schopní fungovat samostatně a nebýt na nás fixovaní.

#### — Už se tyto zkušenosti nějak projeví i ve vašem profesním životě?

**Kateřina:** Dělal jsem si kurz krizové intervence a už jsem v praxi několikrát využila znalost krizových situací naživo. Na krizové lince totiž člověka jen slyšíte nebo vám přijde sms zpráva. Při schůzkách jste hned v ději a musíte to vyřešit v daný okamžik. Pro mě jako studentku psychologie je to navíc určitý základ k práci jeden na jednoho, stejně jako v terapii. Později v praxi díky této zkušenosti budu vědět, jak lidé reagují a jak funguje soustavná činnost s klientem.

**Klára:** Když se vrátím zpátky na začátek, byla jsem vystrašená z každého problému. Nyní už vím, jak na takové situace reagovat, co si můžu a nemůžu dovolit. Budu pracovat s dětmi, takže naučit se zvládat krizové situace je nesmírně cenné.



# René Jirmus

## Starat se o udržitelné projekty není těžké a mají velký efekt

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

René Jirmus pochází ze Šumavy a do Olomouce se dostal až kvůli magisterskému studiu geografie, které se nyní věnuje i jako doktorand na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého.

Zázemí v Olomouci mu pomohla vybudovat i studentská iniciativa. Také o ní bude řeč v rozhovoru pro Žurnál Online.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

Bakaláře jsem vystudoval v Plzni a na Univerzitu Palackého jsem přišel až v roce 2020 na magisterské studium, takže jsem se nějakou dobu rozhlížel, co a jak. Člověk potřebuje najít nové kamarády, nějak se začlenit. Díval jsem se na spolky, které jsem v Plzni skoro neregistroval, a proto jsem měl radost, že tady něco takového je.

První, který mě zaujal, byl Udržitelný Palacký, jenž měl výhodu docela velkého renomé. Říkal jsem si, proč se nezapojit zrovna do něj, když je mi téma udržitelnosti blízké. Všechny přírodní vědy včetně geografie jsou tímto tématem protkané, dlouho jsem se o tom učil, dokonce mi chvilkami připadá, že se s ostatními často nebavím o ničem jiném.

#### — Bylo těžké se do spolku dostat?

Vůbec ne. Spojil jsem se s kamarádkou, která tam už působila, a v té době zrovna dělali větší nábor kvůli covidové pandemii. V jejím průběhu ze spolku odešlo osmdesát procent lidí a zbytek se to snažil nějak zmátořit. Postupně všichni starší z první generace spolku odstátincovali a další práce zůstala na nás „nováčcích“. V současné době je nás celkem asi deset aktivnějších členů.

#### — Co děláte jako dobrovolník?

Ze začátku to bylo rozpačité, neboť se lidé, kteří spolku dávali směr, poměrně brzo vy-

tratili. Zůstal nám spolek s velkým jménem a my přesně nevěděli co dál. Postupně jsme se ale rozjeli.

Stále jsme měli hlavní projekty komunitní zahrady Václavka nebo Freeshopu, kam člověk něco přinese a zase si něco zdarma odnese, což je oblíbené hlavně mezi erasmáky. Stejně tak jsme zdědili i facebookovou stránku Free food UPOL, kde mohou lidé nabízet jídlo, které jim doma zbývá. Na takových projektech je fajn, že není tak těžké je udržovat, ale mají velký efekt.

Do toho děláme i pravidelné akce jako Uklidíme Česko nebo Vánoční punčování. Na podobné události se snažíme využívat právě prostory zahrady Václavka, kterou založili naši předchůdci na dvoře koleje Bedřicha Václavky. Od svého počátku ale trochu zpusťla a bylo potřeba ji zrenovovat. Mohli jsme ji sice využívat, ale chtěli jsme víc.

#### — Podařilo se?

Shodou náhod se objevil projektový grant Milion pro Olomouc. Vypsál jsem projektovou žádost, se kterou jsme uspěli a dostali přes čtyřicet tisíc korun. Z těchto peněz jsme obnovili sezení, udělali nový kompostér, koupili jsme zahradní domek, nové nářadí a hlavně vybudovali vyvýšené záhony, které nyní nabízíme studentům, aby si tam mohli pěstovat, co chtějí.

#### — Spolupracujete i přímo s univerzitou?

Ano, s lidmi, kteří mají na univerzitě na starosti koncept Udržitelné univerzity, spolupracujeme téměř neustále. Navzájem si nadhazujeme témata, a malé i velké projekty se dokonce často nabízí samy. Většina studentů si možná všimla nových letáčků v menze zaměřených na problematiku

plýtvání jídlem. To je třeba jeden z výsledků spolupráce spolku a Udržitelné univerzity, ať už nápad, tak design. Pořád je do čeho se zapojit, přičemž to nejsou žádné maličkosti, ale projekty, které jsou viditelné a mají nějaký význam. Bohužel často narážíme na problém nedostatku aktivních lidí.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Dobrovolnictví mi ve zkratce dalo know-how, lidi a ponaučení. Znít to velmi nadneseně, ale je to tak.

Co se týče know-how, mohl jsem si třeba vyzkoušet velkou projektovou žádost, jejíž napsání probíráme teoreticky i v předmětech u nás na geografii. Díky spolku jsem zažil nádherný příklad z praxe.

Poznal jsem kamarády, se kterými se bavíme doteď. Mohl jsem komunikovat s dalšími spolky, nadacemi a neziskovkami například republikou. Zjistil jsem, jak je celá tato síť a komunita v Česku veliká a že mezi sebou velmi aktivně komunikuje. Kdyby se to celé semknulo, bylo by to krásné. Ale to je nejspíš utopie.

Naopak mě účast ve spolku trochu připravila o iluzi, že jsme všichni udržitelní a chceme pro životní prostředí něco udělat. Lenost hraje bohužel opravdu velkou roli. Když se musí něco reálně udělat, lidí se najde poměrně málo. Zase na druhou stranu jsem zjistil, že univerzita i studenti mají ambici se v udržitelnosti zlepšovat.

#### — Přesto mám pocit, že z vašich úspěchů nemáte příliš radost. Proč ne?

Asi jsem takový typ člověka. Když se něco povede, beru to spíše jako splněnou povinnost. Nechápejte mě špatně, děláme super věci, které by mě asi měly vnitřně uspokojovat větší měrou. Ale v mojí hlavě se spíš objeví, že bychom mohli dělat ještě víc.





# Háje Františka Palackého jako památka na první zaměstnanecký dobrovolnický den

Podpora dobrovolnictví na Univerzitě Palackého dostala další rozměr. Vůbec poprvé proběhl v říjnu Zaměstnanecký dobrovolnický den, který univerzita připravila společně s Olomouckým krajem. U příležitosti Dne stromů dobrovolníci z obou institucí vysadili u Mírova a Mutkova háje Františka Palackého s více než 1700 stromy.

Pomohli také s přípravou výstaviště Flora či olomoucké zoo na zimu a přispěli k chystanému otevření komunitní zahrady svatokopeckého hospice. Do sázení stromů u vysokoškolských kolejí se zapojili i zahraniční studenti.

Na počátku byla myšlenka vysadit stromy jménem Františka Palackého jako sou-

část oslav 450. výročí vzniku olomoucké univerzity. Nápad se nakonec rozrostl do podoby dobrovolnického dne, do kterého se zapojily dvě stovky zaměstnankyň a zaměstnanců Univerzity Palackého a Krajského úřadu Olomouckého kraje.

„Hledali jsme takové dobrovolnické příležitosti, které přispějí ke zlepšení prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme. Současně jsme chtěli, aby šlo o aktivity týmového charakteru, aby dobrovolníci pracovali a cestovali společně, měli příležitost se poznat s kolegy. Některé pracovní skupiny den pojal jako teambuilding,“ uvedla manažerka Dobrovolnického centra UP Vladimíra Sedláčková.

Jak dodala, je ráda, že nápad zaměstnance univerzity oslovil a že se ho podařilo uskutečnit. „Už od prvního dne od vyhlášení jsem dostávala milé zpětné vazby. S ještě větší radostí jsem pak sledovala usměvavé dobrovolníky vystupující z autobusů a vracující se z dobrovolnických příležitostí; většina z nich se hned nechala slyšet, že si dobrovolnický den musíme zopakovat. Vraceli se s pocitem smysluplně odvedené práce, že udělali něco pro své okolí i sami pro sebe a seznámili se s kolegy. Během víkendu mi pak několik z nich napsalo, že je bolí záda, ale že to stálo za to.“

Univerzita Palackého tak rozšířila portfolio svých aktivit směrem k dobrovolnictví.





# Zdeňka Stixová

## S handicapovanými jsem v kontaktu od dětství

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

S trochou nadsázky se dá říct, že Zdeňka Stixová, studentka fakulty zdravotnických věd, s dobrovolnictvím začala díky vévodovi z Edinburghu. K získání jeho ceny byla totiž dobrovolná pomoc jednou z podmínek.

Už na gymnáziu v Moravském Krumlově, odkud pochází, se také začala podílet na pořádání Emil Open, sportovní události pro handicapovanou mládež. Lidem se zdravotním postižením se bude věnovat i v profesním životě. Na Fakultě zdravotnických věd Univerzity Palackého započala druhý ročník studijního programu Ergoterapie.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

V průběhu střední se mi v rámci Mezinárodní ceny vévody z Edinburghu (anglicky The Duke of Edinburgh's International Award, zkráceně DofE, pozn. red.) naskytla možnost dobrovolničit v rodinném centru v Moravském Krumlově, a protože za covidu se centrum uzavřelo, pomáhala jsem pak ještě seniorům, kterým jsem rozvážela jídlo.

#### — Můžete přiblížit, v čem DofE spočívá?

Je to program určený mladým lidem, ve kterém si každý vybírá ze tří úrovní, podle nichž se pak odvíjí časová náročnost. Já jsem absolvovala nejkratší bronzovou úroveň, která stejně jako ostatní zahrnuje stanovení a následné splnění určitých cílů ve třech oblastech: dobrovolnictví, sportovní aktivita a zdokonalení se v určité dovednosti. Každý si navíc vybere jednu oblast, které se bude věnovat o něco déle. Na konci programu se pak ještě zúčastní společné expedice s ostatními účastníky.

Já jsem si jako hlavní oblast zvolila právě dobrovolnictví, takže jsem jej dělala nejdéle, půl roku. Práci v rodinném centru jsem si domluvila přes jednu známou.

#### — Už několikrát rok také pomáháte s organizací sportovní akce pro handicapované Emil Open, jak jste se dostala k této činnosti?

Vše nejspíš začalo už v mých jedenácti letech, kdy jsme se s rodiči začali účastnit různých jiných podobných akcí. Taťkův příbuzný a současně i mamčin kolega z práce je vozičkář, ale zároveň velký spor-

tovec, který do toho zatáhl všechny okolo sebe. Hrozně mě to tenkrát bavilo a získala jsem nové přátele i zážitky.

Ve třetáku na gymplu jsem potom narazila na video o Emil Open od jihomoravského hejtmana Jana Grolicha, které mě zaujalo. Říkala jsem si, že to bude podobné tomu, co jsem už znala, ale zároveň jsem si takovou akci chtěla vyzkoušet i z jiného úhlu pohledu než jen jako účastník.

Přihlášení pak nebylo složité, byli rádi za každého člověka. Pouze jsem vyplnila dotazník, napsala, co mě baví, co studuji a jaké mám preference ohledně pozice, kde bych chtěla pomáhat.

#### — Jaké jsou možnosti?

Můžete pomáhat na sportovištích, při ubytování nebo s dopravou. Kdo umí jazyky, může být i delegát zahraničních výprav. A pak je tam ještě pomoc s produkcí nebo doprovodným programem, takže si každý může najít, co mu bude sedět.

#### — Co jste si vybrala vy?

První rok jsem v dotazníku neměla žádnou preferenci a nechala jsem se překvapat. Nakonec jsem pomáhala při ubytování, kde jsme museli účastníky zaregistrovat, převzít od nich potřebné dokumenty, zkontrolovat, jestli přijeli opravdu všichni sportovci, a předat jim základní informace o tom, kde se budou stravovat, jak to funguje s dopravou atd. Bylo to hodně o komunikaci. Člověk musí být pořád v pozoru a řešit další a další objevující se problémy.

Příští rok jsem s ubytováním pomáhala znovu, protože už jsem se znala s koordinátory, měla jsem tam kamarády a věděla jsem, jak vše funguje. Tento rok jsem si k tomu ještě navíc vyzkoušela pomoc u plavání a u bocce, kde už jsem vypomáhala i ve svém prvním roce.

#### — Předpokládám, že bocce je specifický sport pro handicapované...

Ano, máme tam také klasické sporty, jako je atletika, plavání nebo stolní tenis. Letos jsme dokonce poprvé organizovali i lukostřelbu nebo cyklistiku. Ale soutěží se i ve sportech určených přímo pro handicapované, což je právě boccia nebo bocce. Boccia je halový sport, něco jako pé-

tanque. Hrají ho hlavně lidé se závažnějším tělesným postižením, kteří třeba hýbají jen hlavou. Bocce je obdobná hra, jen se hraje venku. Ta je zase zaměřená především na mentálně postižené.

#### — Co obnáší pomoc na sportovišti?

Všechno možné. Organizujeme, které týmy mají zrovna hrát, kdo má jít na start. U bocce podáváme míče a jsme k ruce rozhodčímu, aby vše probíhalo v pořádku. Bylo taky fajn, že v rámci bocce existuje soutěž smíšených dvojic, při které hraje zdravý s handicapovaným, takže jsem si se dvěma mentálně postiženými kluky mohla dokonce i zahrát.

#### — Vyhráli jste?

Nevyhráli. Kazila jsem jim to.

#### — Studujete ergoterapii, ovlivnily vás zkušenosti z dobrovolnictví při volbě oboru?

Už dlouho jsem věděla, že se tímto směrem chci ubírat, a možnost vyzkoušet si pracovat s handicapovanými mě v tom utvrdila. První ročník Emil Open mě úplně nadchl, protože tam panovala skvělá atmosféra a účastníci si to opravdu užívali. Vždycky jsem z té akce přijela domů úplně nabitá energií. Ergoterapie je hlavně o pomoci navrátit handicapovaným jejich soběstačnost a co nejvíc zvýšit jejich nezávislost na svém okolí. Na Emil Open jsem jim mohla být mnohem blíže a trochu si to zkusit.

#### — Přinesla vám tato zkušenost ještě něco?

Jako u každého jiného dobrovolnictví, i zde jsem získala nové přátele a zážitky. Dokonce se mi tam propojily také známosti z akcí, na které jsme jezdili dříve s rodiči.

Ta práce mě jednoduše nabíjí. Žiju tím. Sportovci mohou být z řad dětí ze speciálních škol nebo dětských domovů až po téměř profesionální boccisty z Chorvatska, kteří k nám přijedou opravdu závodit. Všichni se na soutěž celý rok připravují, aby pak mohli přijet do Brna, zaběhat si pár rovinek a získat medaili. Vidím jejich radost a jsem z toho sama šťastná. Člověk pak cítí, že je opravdu platný a jeho pomoc stála za to. Že těm mladým zpříjemní pár dní a může jim zprostředkovat pozitivní zážitky.



# **Marta Cvoligová**

## Nevidomí se při tanci nejvíc bojí otoček

text: Vojtěch Sedlák  
foto: Vojtěch Sedlák

Marta Cvoligová už je v důchodovém věku, přesto je velmi aktivní a mimo jiné dobrovolně pomáhá i ve Sjednocené organizaci nevidomých a slabozrakých v Olomouci, kde si vybuodovala vazby kvůli svému otci.

Vystudovala dějepis a češtinu, pracovala jako učitelka, později přešla do pojišťovnictví. V důchodu se vrátila ke studiu a navštěvuje jednoleté programy Univerzity třetího věku Univerzity Palackého, momentálně už poněkolkáté Dějiny výtvarného umění v kostce.

#### — Co vás přivedlo k dobrovolnictví?

Když mému otci v roce 1998 diagnostikovali slepotu, i když ještě částečně viděl světla a stíny, společně s mamkou hledali nějakou pomoc. Dozvěděli se o Sjednocené organizaci nevidomých a slabozrakých (SONS) a začali pravidelně chodit do její olomoucké pobočky. Myslím, že díky tomuto rozhodnutí zažili pěkné stáří.

Otec zemřel v roce 2011, ale mamka do SONS chodila stále, neboť si tam za tu dobu vytvořila přátele. Když jsem poté odešla do důchodu, začala jsem ji tam vozit, protože už se jí hůř chodilo. V prosinci jí bude 93 let, takže se snažím, aby si ta přátelství, která tam navázala, udržela co nejdéle. Tím jsem se tam víceméně zaháčkovala i já a začala jsem tuto pomoc vnímat jako smysluplnou činnost, ve které má člověk možnost poznat spoustu nových věcí.

#### — Co v organizaci děláte?

Vedu kurz salsy, která je i mým soukromým koníčkem. Kdysi jsem nějakou dobu tančila a teď ve stáří jsem se k tomu přes jeden z kurzů Univerzity třetího věku dostala zpět. V SONS mi proto nabídli, jestli bych nevidomé nechtěla něco naučit.

Bude to dva roky, co jsme s tančením začali. Z počátku pro mě byla výuka složitá, protože orientace nevidomých v prostoru je úplně jiná než u vidoucích. Často musí překonat určitý strach z prostoru. Nejvíce se báli točení. Otočku na jednu dobu jsem jim musela rozfázovat, takže se otočili o 180 stupňů na dvě doby a stejně i nazpátek. Chvilí mi trvalo, než jsem se s tím sžila. Museli se srovnat i s rytmem, ale většinou dobře slyší, takže to nebyl až takový problém. V současné době už jsou někteří žáci schopni tančit i v páru. I já mám v kurzu párového tanečníka, se kterým teď na podzim půjdeme dokonce do normálního kurzu pro vidoucí.

#### — Vedete ještě nějaký kroužek?

Kdysi jsem učila češtinu, takže mám ještě jednou měsíčně češtinářské okénko, zhruba na dvacet minut. Nevidomí ale nemohou psát, takže si vždy něco zopakujeme ústně, zaměříme se třeba na psaní mně/mě a potom si dáváme hádanky. Pro zpestření občas zadám i nějaké slovní hříčky, u kterých třeba vytváří krátký příběh na pět vět, kde všechna slova začínají stejným písmenem. Nebo jim dám nějaké slovo, například Velikonoce, z jehož písmen se pak snaží složit co nejvíce dalších slov.

#### — Máte v organizaci nějakou oblíbenou aktivitu?

Jednou za čtrnáct dní chodí nevidomí na bowling, to se mi líbí a chtěla bych chodit častěji. Zvednou se jim zábrany na straně dráhy, aby koule nepadala do žlábků, což je dobré i pro mě. Vždycky se někam trefím. Někteří vidí stín, takže přibližně vědí, kolik kuželek srazí. Navíc jsou tam i obrazovky, které mohou mluvit.

#### — Jak dlouho se v organizaci vlastně angažujete?

Od roku 2016. Ale bylo to pozvolné. Nejdřív jsem jen doprovázela maminku a rozvázala její kamarádky, za další rok jsem se s nimi vydala na první výlet a už to jelo.

#### — Takže i doprovázíte?

SONS má celoroční program, kdy se každý týden něco děje. Program je pestrý, takže si v něm každý najde svoje. Ať jsou to různé přednášky, divadlo a jiné kulturní akce nebo výlety v rámci jejich turistického oddílu Surikaty. Jezdí se do blízkého okolí Olomouce, třeba na Sovinec, do Náměště na Hané, ale plánují se výlety i dál, například do Prahy. Mám v organizaci několik „svých klientů“, které doprovázím nejčastěji. Potom příležitostně i jiné nevidomé.

#### — Co takové doprovázení obnáší?

V podstatě to znamená, že lidem pomáháte zorientovat se v prostoru, aby nezakopli nebo se jinak nezranili. Většina z nich má alespoň zbytky zraku, takže něco málo vnímají, ale když se potřebují na něco zaměřit detailně, stejně si to musí ohmatat. Takže když nám třeba na zámku dovolí si nějaký předmět osahat, pomám jim navést ruku apod.

#### — Jak velká je potřeba dobrovolníků? Třeba na turistiku jich určitě musí být mnoho, aby byla zajištěna bezpečnost.

Ano, tam musí mít každý svého dobrovolníka. Stálí členové organizace většinou mají dostatek kontaktů, takže nás před akcemi obvolávají, jestli s nimi nechceme jít. Nebo se na akci přihlásím sama a pak dám vědět svým stálým lidem, jestli tam nepůjdou taky. Když řeknou, že ne, ozvu se holkám v SONS, že jsem volná a mohou mi někoho přiřadit. Samozřejmě snaha získávat nové dobrovolníky je pořád, protože těch nikdy není dost. Každý rok se pro lidi, kteří mají zájem pomáhat, koná soustředění, na kterém se seznamují se správnými způsoby vedení, jak procházet dveřmi, co dělat, když potřebuje nevidomý na záchod atd.

#### — Co vám dobrovolnictví přineslo?

Určitě dobrý pocit a zkušenosti. Člověk si myslí, že když má někdo handicap, bude ublížený, nebo dokonce zlý, protože je na tom hůř. Nic takového ale vůbec nezaznamenávám. Ti lidé znají své limity. Mají vymezený nějaký prostor, ve kterém se naučili hrát a jsou spokojeni.

Není to nějaká uzavřená společnost nešťastných lidí, ale skupina, která chce opravdu žít, akorát s tím potřebují trochu pomoci. Já se na tom můžu určitým způsobem spolupodílet a zároveň navazovat nová přátelství a poznávat nová místa.

Dobrovolnictví současně není o tom, že jste povinni účastnit se všeho možného. Děláte jen to, na co stačíte. Děláte to, co děláte rád, a když se něčeho zúčastnit nechcete, tak se do toho prostě nezapojíte. Když se mi nějakým způsobem změní mé soukromí, třeba kdyby už matka sama nevládla vůbec nic, je mi jasné, že z toho třeba na rok na dva vypadnu. Nikdo mi to nebude vyčítat.

#### — Je pro vás právě dobrá komunita tím největším plus?

Rozhodně. Samozřejmě tam někdy jsou i problémy. Ale je to tak mizivé procento oproti normální průměrné skupině nebo kolektivu, že mě to až překvapuje. Ti lidi mají spíše touhu se něco nového dozvědět a opravdu jsou pozitivně naladěni. Jsou tam jedinci, kteří mají velmi nešťastné vnitřní osudy, které by zdravý člověk nezvládl. Oni to ale vnímají stylem – stalo se. A jdou dál.

Spousta lidí z organizace navíc zná mé rodiče, takže jsou pro mě jako druhá rodina. Myslím, že mi tohle prostředí pomůže překonat i ten nejhorší smutek, až tady matka jednou nebude.

# Přehled organizací nabízejících nejčastěji dobrovolnické příležitosti prostřednictvím Dobrovolnického centra UP

- **Academia Film Olomouc**  
www.afo.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: kultura*
- **Amelie, z. s.**  
www.amelie-zs.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **Arcidiecézní charita Olomouc**  
www.acho.charita.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **Bílý kruh bezpečí**  
www.bkb.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: právní a psychologické poradenství*
- **Czechitas z. s.**  
www.czechitas.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: vzdělávací aktivity*
- **Člověk v tísni, o. p. s.**  
www.clovekv tisni.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: doučování dětí (online nebo osobně) v rodinách, se kterými spolupracujeme*
- **Divadlo na cucky**  
www.divadlonacucky.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: kultura*
- **Fakultní nemocnice Olomouc**  
www.fnol.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: nemocniční zařízení*
- **Charita Olomouc**  
www.olomouc.charita.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **INEX – Sdružení dobrovolných aktivit**  
www.inexsda.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: děti a mládež, humanitární pomoc a rozvojová spolupráce*
- **JAN — Jdeme autistům naproti, z. s.**  
www.jan-olomouc.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby, děti a mládež*
- **JITRO OLOMOUC, o. p. s.**  
www.jitro-olomouc.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **KAPPA-HELP, z. s.**  
www.kappa-help.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby, preventivní aktivity*
- **Maltéžská pomoc, o. p. s.**  
www.maltezskapomoc.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **Potravinová banka v Olomouckém kraji, z. s.**  
www.pbolomouc.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: humanitární pomoc a rozvojová spolupráce*
- **RC Heřmánek**  
www.rc-hermanek.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: děti a mládež*
- **Sdružení D, z. ú.**  
www.sdruzenid.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby, preventivní aktivity*
- **Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, z. s.**  
www.sons.cz/olomouc  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*
- **Sluňákov, centrum ekologických aktivit města Olomouce, o. p. s.**  
www.slunakov.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: životní prostředí / ekologie*
- **TyfloCentrum Olomouc, o. p. s.**  
www.tyflocentrum-ol.cz  
*Dobrovolnické příležitosti: sociální služby*



## CHCEŠ POMÁHAT? HLEDÁŠ POMOC?

Koordinujeme poptávku a nabídku dobrovolnických příležitostí

 [dobvolnictvi.upol.cz](https://twitter.com/dobvolnictvi.upol.cz)  
 [dobvolnictvi@upol.cz](mailto:dobvolnictvi@upol.cz)  
 DCUPol  
 [dobvolnicke\\_centrum\\_UP](https://www.instagram.com/dobvolnicke_centrum_UP)

