



TRUBAČ

CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN

Č. 3/13



Úvodem

Vážení čtenáři, toto číslo Trubače se od ostatních liší. V podstatě celé je věnováno 20 letému výročí Charity Český Těšín. Mezi služebně staršími zaměstnanci jsme provedli anketu, kterou Vám přinášíme. Zajímalo nás zejména, jak tito lidé vzpomínají na své začátky v Charitě, jestli se podle nich organizace a klienti změnili. Protože práce v Charitě není jednoduchá, ptali jsme se i na to, jak se s touto náročností vyrovnávají a co dělají proti „vyhoření“. To vše doplňují archivní fotografie ze středisek, o kterých se v textu mluví. Na střediscích jsme také posbírali zajímavé recepty.

Přeji příjemné výroční počtení.

Martin Hořínek

Pár základních dat

21. 3. 1993 byla olomouckým arcibiskupem Mons. Janem Graubnerem zřízena Farní charita v Českém Těšíně

1. 2. 1994 získala Farní charita Č. Těšín právní subjektivitu

1. 5. 1997 přeměna ostravsko opavským biskupem Františkem Václavem Lobkowiczem na Oblastní charitu Český Těšín (s oblastí působení farnost Český Těšín, farnost Karviná, farnost Hnojník)

25. 1. 2001 přeměna na Charitu Český Těšín (s oblastí působení farnosti Český Těšín, Karviná, Petrovice u Karviné, Havířov, Horní Suchá, Prostřední Suchá, Stonava, Louky, Albrechtice, Těrlicko, Louky)



Pozdravení Charitě Český Těšín

Je to dvacet let, kdy začala existovat. Od relativně snadného oficiálního církevně-státního ustavení právnické osoby až ke každodennímu naplňování charitní práce v Českém Těšíně a jeho okolí konkrétními činy. Nejde jen o mnohdy náročnou a vyčerpávající práci, ale také o poslání zprostředkovat do situace nouze lidský a potažmo Boží dotek. Mnohé věci se jistě podařily – za ty je potřeba Pánu Bohu poděkovat, na mnohé jsme nestačili – zde je potřeba prosit, aby Pán Bůh naši nedokonalost svou láskou a dobrotou doplnil. V každém případě platí, jak píše sv. Pavel, že to, co jsme mohli dobrého vykonat a dále konat, je Boží dar. Bůh v nás působí ochotu ke konání dobrých skutků, aby – když my řekneme své ano – jsme se stávali více lidmi k Boží oslavě. Společnost se tak stává lidštější a svatější.

Charita jako organizace zpřítomňuje společenský rozměr konaného dobra, je „duchovním“ prostorem, který zviditelňuje v naší vědecko-technické společnosti pro život podstatný a zásadní rozměr a to, že člověk má být druhému člověkem.

Přeji Charitě Český Těšín, aby v tomto smyslu své dvacetileté výročí důstojně oslavila.

P.Jan Larisch, Th.D., prezident Diecézní charity ostravsko-opavské

20 let.

20 let není krátká doba, 20 let u organizace je už poměrně dlouhá doba. Charita Český Těšín si letos připomíná právě 20 let od svého ustanovení. Za tuto dobu jsme ušli dlouhou cestu. Pokud bychom měli použít analogii k lidskému životu, tak za sebou máme první dětské krůčky, nasmělé rozkoukávání, adolescentní tápání a stojíme na prahu dospělosti, kdy si uvědomujeme, kde jsme a kam kráčíme. Za uplynulých 20 let prožila Charita Český Těšín roky veselé i neveselé, roky rozvoje i stagnace, či útlumu, ale co je nejdůležitější, stále tady je a dívá se dopředu.

Když jsem nastupoval do Charity Český Těšín, tak mi někdo říkal, že tím nejlepším, co tato Charita má, jsou její pracovníci. Myslím si, že tomu tak tehdy bylo a je tomu tak stále. Proto si myslím, že zejména jim patří díky a gratulace, neboť je to jejich výročí. Díky nadšení, obětavosti a pílí Charita Český Těšín vznikla a prožila začátky plné tvořivého budování, díky trpělivosti a pracovitosti těchto lidí se přetransformovala do profesionální pomáhající organizace poskytující sociální a zdravotní služby. Stejně tak patří veliké poděkování všem podporovatelům, partnerům a příznivcům, kteří Charitě Český Těšín během uplynulých 20 let pomáhali a podporovali ji.

Chtěl bych tedy Charitě Český Těšín pogratulovat k jejímu výročí a popřát jí do dalších let mnoho zdaru a úspěchů a zejména nadšené, loajální a pracovité pracovníky.

Martin Hořínek, ředitel Charity Český Těšín

Martina Bubová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitním domě pro matky v tísní jsem od roku 1996 s tříletou přestávkou na mateřské dovolené. Vrátila jsem se v roce 2000.



Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Bylo to pro všechny něco nového, jak pro zaměstnance, tak pro klienty.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Neměli jsme tolik papírování, šlo to i bez něj.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce je pro mě zajímavá i po tolika letech.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Nejsem stroj, takže někdy prostě vyhořím. Relaxuji a drží mě rodina.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Klientela je jiná, problémy sice mají stejné, ale dnes jsou klientky rozmazlené státem, systémem, rozdělováním dávek. „Dejte a já nic dělat nemusím“.

Jana Antošová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě pracuji od roku 1996, začínala jsem pracovat v Charitním domě pro matky v tísní, od letošního roku pracuji jako vedoucí útvaru sociální integrace a aktivizace.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Ano. Tato doba byla značně založena na nadšení lidí, provázal ji velký, až živelný rozvoj sociálních služeb i období nezkušenosti.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Ano, práce mě stále baví.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Přibyla řada nových služeb, konkrétní služby nabyly stanovený zákonný rámec. Pracuje se na rozvoji organizace.



Co děláte proti syndromu vyhoření?

Ve volném čase se věnuji svým koníčkům – četbě, sportu.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Oproti začátkům vidím u dnešní klientely v oblasti prevence narůstající vliv negativních sociálních jevů – nezaměstnanosti, sociálního

vytlačení, bezdomovectví, zadluženosti.

Stanislav Laža

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

12 let. Bylo to v létě 2001, kdy jsem po konkurzu nastoupil do Charitního centra pro děti a mládež v Karviné – dnešní Komety. Z Komety jsem po sedmi letech přešel do Třanovic, kde se poskytovala služba sociální rehabilitace. Později jsme tuto službu rozšířili i na Dům Jana Pavla II. v Dolních Tošanovicích. No, a po zavření centra v Třanovicích pracuji v Centru seniorů v Českém Těšíně. Vypomáhám také středisku sociální prevence Maják.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Občas si vzpomenu. Začátky jsou asi vždycky těžké, ale práce s dětmi mě bavila, tak mě to ulehčilo situaci.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Přírozeně se změnilo mnoho věcí a také jsem potkal v naší Charitě pár fajn lidí, kteří tu dnes bohužel již nejsou. Charita jako taková prochází neustálým vývojem a mohli bychom se tu bavit o období růstu a rozšiřování, období stagnace, chaosu a krize, o období hledání nových cest, o stabilnějším období, které nám třeba přineslo pravidelné výplaty.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce mě i po tolika letech baví, je to asi tím, že jsem pracoval na více střediscích a v různých službách. Také „mou“ klientelu tvořily jak děti, tak i dospělí a nyní dokonce senioři. První rok jsem s touto poslední „cílovkou“ trochu v sobě bojoval, ale dnes mi již senioři „hodně sedí“. Také tu hraje svou roli, že jsem měl štěstí na dobré spolupracovníky.



Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Nemohu to zcela posoudit, ale asi se na nich odráží situace a sociální politika v naší zemi. Jde to nejvíce vidět u dětí.

Bohunka Eichlerová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V organizaci pracuji od srpna 2009. Nastoupila jsem do Resocializačního střediska pro dívky a matky s dětmi v Koňakově. Po ukončení střediska jsem přestoupila do Třanovic, kde se poskytovala služby sociální rehabilitace. V té době se služba rozšířila i na Dům Jana Pavla II v Dolních Tošanovicích. Nyní jsem v Charitním centru pro seniory ve Svibici.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Nastoupila jsem do práce po mateřské dovolené a každý nástup po delší době není jednoduchý. Ale práce byla zajímavá, tak člověk rychle vplul a už to jelo.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Život je o změnách a pořád se vymýšlí něco nového. Tak někdy ani já se nestačím divit, co se to děje. Nejsem tady dlouho, abych porovnávala, co se změnilo.



Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce mě baví. Možná je to i tím, že jsem měla štěstí na výborný kolektiv.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Snažím se věci házet za hlavu, ale někdy to jen tak nejde a od toho jsou tady pro nás supervize. Pokud je to možné, tak se zavřením dveří, nechávám práci v práci.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Nemyslím si, že by klientela byla jiná. Záleží na každém člověku, jestli chce, nebo nechce. Naši klienti jsou seniorského věku, mládnout nebudou, jen si to stáří ještě můžou nějak užít.

Anna Husová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V organizaci Charita Český Těšín pracuji od roku 1998. Začínala jsem v roce 1998-2000 v Charitním domě pro matky v tísni, dále 2000-2008 v Resocializačním zařízení pro ženy



a dívky drogově závislé v Koňakově. Od roku 2009 dosud pracuji v Charitním domě pokojného stáří pro seniory.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Začátky byly pro mě hodně těžké. Nová práce, jiná než má původní profese. Mám SOUŽ-obor železničář, po mateřské dovolené jsem pracovala na poště jako doručovatelka. Díky vzdělávání v Charitě Český Těšín, kurzům, seminářům, jsem teď na pozici pracovník v sociálních službách.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

V domově pokojného stáří pracuji necelé 4 roky, změnilo se tady toho dost. Navýšení klientů na počet 24. Přibyl nám zvedák, nová signalizace, pracujeme na individuálním plánování. Máme krásnou novou zahradu, chodníky, novou plošinu před vchodem, novou pračku atd....Je to i díky Lence Zahradníkové, která je velice schopná a pracovitá.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Prošla jsem si více středisky a každá práce mi hodně dala, hodně mě obohatila, posunula dál. Tato práce je poslání – pomáhat lidem, kteří tuto pomoc nejvíce potřebují vzhledem ke svému věku a k jejich závažným zdravotním problémům. Tato práce mě naplňuje, cítím se potřebná, do práce chodím ráda, těším se, myslím, že vykonávám práci s úsměvem, láskou a empatií.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Relaxuji při hudbě. Mám ráda pohyb-zajdu si zaplavat, rekreačně jezdím na kole, chodím cvičit, mám ráda přírodu procházky. Mám fyzicky náročnou práci, pro načerpání nových sil je důležitý spánek. Jezdím na koncerty své dcery, která vystudovala církevní konzervatoř v Opavě. Samozřejmě štěstí spočívá v tom, když vidíte a cítíte radost ze svých dětí, pak jste šťastni i vy. Těším se z každé maličkosti a radost si udělám i drobností.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

V našem středisku si myslím, že je klientela stejná.



Lenka Zahradníková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě Český Těšín pracuji od r. 1999. Nastoupila jsem do Resocializačního zařízení pro drogově závislé ženy, toto zařízení se uzavřelo v roce 2008, proto jsem v r. 2010 po mateřské nastoupila do Charitního domu pokojného stáří.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Byla jsem mladá, po škole, plná elánu a nadšení, dělala jsem práci v oboru, který jsem měla vystudovaný. Plat 5000,- mi tenkrát stačil. Všechno bylo perfektní, skvělá vedoucí, krásné prostředí, bezva kolektiv – na druhou stranu minimum pracovních pomůcek a zkušeností.



Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Změnil se přístup, vše se zprofesionalizovalo. Máme perfektní management, který byl kdysi v plenkách, lidé jsou mnohem víc vzdělaní. Dnes již nejde jen o nadšení a srdce, zaměstnanci věnují vzdělávání mnohem více času a uvědomují si jeho nutnost. Z malé Charity se stala velká organizace, přesto v ní zůstal lidský přístup a morální hodnoty.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce je mi koníčkem, do práce chodím ráda, našla jsem se v ní. Změnila jsem sice cílovou skupinu – přešla jsem od drogově závislých mladých žen k seniorům, nicméně organizace práce, vedení kolektivu a řízení středisek se ve své podstatě neliší. Od roku 1999 jsem postoupila od řadového pracovníka na pozici, kde zodpovídám za chod pěti středisek, jsem vděčná za příležitost, kterou jsem dostala.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Cítím se být v psychické pohodě, naučila jsem se striktně oddělovat pracovní a osobní rovinu. Mám bezva rodinu, přátele, koníčky, dovolenou plně využívám k relaxaci. Nezanedbatelnou roli hraje pracovní kolektiv a fakt, že s jakýmkoli problémem se mohu obrátit na mého nadřízeného, který mě vyslechne, podpoří, upřímně řekne svůj názor.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Obecně - rozšířila se nabídka služeb, s tím se rozšířilo i spektrum klientů. S děním v celé společnosti se zvýšilo množství lidí potřebných a závislých na sociálních službách. Konkrétně se nemohu vyjádřit – nepracuji se stejnou klientelou jako v začátcích.

Alena Onderková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě pracuji od 2.6.1997 na středisku terénní péče jako pečovatelka. K této práci jsem se dostala přes konkurz probíhající na Úřadu práce v době, kdy se začala tato služba v Českém Těšíně díky Charitě poskytovat. Netušila jsem, co všechno tato práce obnáší.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Co se týče začátku této práce – byly jsme jen dvě zaměstnankyně v Českém Těšíně a jedna v Hnojníku. Klienti požadovali jen úklidy, popř. nákupy. Takže jsme poskytovali levnou úklidovou službu. Tato práce byla velice náročná, jelikož se dělaly velké úklidy domácnosti včetně úklidu půdy a sklepů.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Je více zaměstnanců a změnila se doprava ke klientům. Dříve jsme klienty navštěvovaly pěšky, později na kole a nyní můžeme díky osobním vozidlům navštívit více klientů i ve vzdálenějším okolí Českého Těšína. Rozšířila se nabídka poskytovaných služeb. Přibyla asistence, kompenzační pomůcky. Dnes nejen uklízíme, ale klientům poskytujeme služby jako je osobní hygiena, podávání stravy a jiné služby, které jsou v domácím prostředí nezbytné. Velkou změnou je také kancelář, kde si můžeme popovídat s ostatními kolegyněmi o klientech, posvačit si nebo využít dovozu obědů, které jsou z poloviny hrazeny zaměstnavatelem. Dále změna v platech, odměnách a příspěvcích na oblečení. O naši práci se také více zajímá vedení a také my máme větší přehled o dění v jiných střediscích.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Udivuje mě, že i po tolika letech mě tato práce neustále něčím naplňuje – je to asi tím, že má člověk tuto práci rád a také díky rozmanitosti povah klientů, kteří se časem obměňují a neustále mě něčím překvapují a dodávají této práci smysl. Největším povzbuzením je pro mě spokojenost klientů, kteří jsou za tuto práci vděční.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Snažím se po příchodu z práce relaxovat, věnovat se rodině, zahrádce,... Ale i přesto je někdy těžké nechat pracovní starosti za hlavou.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Pro větší informovanost o kvalitně poskytovaných službách je o naši práci větší zájem. V začátcích naší práce byla klientela mobilní, dnes převládají klienti imobilní. Také díky sociálním příspěvkům, které rodina imobilního klienta dostává, si mohou tyto služby zaplatit a tím má rodina větší volnost v osobním životě.

Máte nějakou veselou historku, kterou byste mohla zmínit?

Jednou z historek, která není příliš veselá, ale nezapomenutelná se stala hned v začátcích mé práce. Měla jsem klienta, kterému jsem pravidelně jezdila pro 10 piv a kilo točeného salámu. Tašku se sklenicemi jsem si zavěsila na přední řídítka kola a jela jsem pro nákup. Po chvilce jízdy se mi taška se sklenicemi dostala do špic předního kola a já jsem přeletěla přes řídítka na cestu. V momentě jsem stanula, podívala se, jestli mě někdo nevidí a celá potlučená se vrátila zpátky ke klientovi. Na nákup jsem šla až druhý den, protože mi ještě ten den musel manžel narovnat přední kolo.

Jana Franková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě Český Těšín pracuju od září r. 2010, v pečovatelské službě. Nastoupila jsem zde v době své mateřské na částečný úvazek, kdy mne po ústním pohovoru přijala Alenka Onderková, tehdejší vedoucí pečovatelské služby.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Začátky v Charitě byly moc hezké, pro mne velké zpestření, tím, že má pracovní náplň probíhala u klienta doma, v jeho domácím prostředí, jelikož předcházející práce byla v domově pro seniory, což bylo něco úplně jiného.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Nevnímám nějakou velkou změnu za dobu těch tří let které tady pracuju. Snad jen častá změna vedoucího. Vnímám však velkou snahu ředitele, že to vše tak dobře funguje – k dobrému a zato patří velké díky.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Ano, moc mne tato práce baví! A věřím, že dlouho bude.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Syndrom vyhoření? „Hasím“



Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Klientela se trochu odlišuje snad tím, že dnes máme osobní asistenci, kde chodí ke klientům asistentky. Seniori zůstali stejní a potřebují stejnou pomoc, mají stejné potřeby a přání.

Máte nějakou veselou historku, kterou byste mohla zmínit?

Naši klienti jsou většinou v dobré náladě a je s nimi legrace. Momentálně si vzpomínám na jednu z posledních historek, kdy jsme přišli ke klientce s naší novou vedoucí paní Liškovou a syn klientky si Terku prohlédl od hlavy a k patě a položil otázku, zda jí už bylo 18 let.

Marie Wagnerová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

Pracuji v Charitním domě pro seniory Hnojník od roku 2005 jako vedoucí kuchyně. Kuchyň jsem si zařizovala podle svého uvážení v rámci možností tak, aby se mi dobře pracovalo.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Začalo se vařit po 2 letech od zahájení provozu zařízení. Začátky byly v pořádku, bez potíží.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Změnily se počty obědů, klienti byli dříve vděční za stravu, teď to berou jako za samozřejmost a začínají být čím dál tím více náročnější.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce mě baví, vařím ráda a tuto práci vnímám jako smysluplnou. Mám radost z úspěchů a uznání.



Co děláte proti syndromu vyhoření?

Nepozastavuji se nad malichernostmi a řeším problémy vždy na místě a s optimismem.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Ano, určitě je jiná klientela. V dnešní době jsou klienti náročnější a hůř docenují naši práci a péči a berou ji samozřejmě.

Libuše Ovčářová

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V organizaci pracuji již 13 let. V roce 2000 jsem začala pracovat jako pečovatelka v Domově pokojného stáří na Hrabinské. V září 2004 jsem nastoupila jako vedoucí pracovnice do nového charitního střediska, a to Domova pro seniory v Hnojníku.



Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Začátky byly pro mě dost těžké, nikdy jsem nepracovala se starými lidmi, ale celou dobu ve školství s dětmi. Na Hrabinskou jsem nastoupila po mateřské dovolené. Neměla jsem vůbec představu o tom, jak pečovat o staré a nemocné lidi, ale měla jsem dobré "učitelky", které mě všemu naučily a mě tato práce začala bavit. Když mi byla nabídnuta práce v Hnojníku, dlouho jsem zvažovala, zda tuto práci zvládnou, věděla jsem, že je to velká zodpovědnost jak za pracovníky, tak za klienty. Nakonec jsem se rozhodla, že to zkusím a "zkouším to již 9 let". Když zavzpomínám na začátky – byly těžké, ale zároveň moc krásné. Začínala jsem s 6 členným kolektivem, novostavbou, kterou bylo třeba připravit pro klienty i personál. Měly jsme na to měsíc, aby bylo vše vymyto a uklizeno. Zvládly jsme to a první manželský pár se k nám nastěhoval 5. 10. 2004, postupně se začali stěhovat ostatní klienti se svými věcmi a potřebami. Velmi se líbilo mně i klientům, že si k nám mohli přivést kousek svého domova sebou (své křeslo, pohovku, televizi), zařizovali svůj "byteček" tak, aby se zde cítili jako doma. Celý náš pracovní tým se musel snažit, abychom všem pomohli se přizpůsobit novému prostředí, aby zde našli nový domov. Začalo přibývat starostí, ale i radostí z každé nové věci, která se nám podařila.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Srovnávat dnešek s dřívějškem je těžké. Každé období má své klady i zápory. Přibýlo více klientů, více zaměstnanců, více aktivit, a tím i více starostí a povinností. Začínala jsem pracovat s 6 členným pracovním týmem, nyní je nás 21. Na začátku bylo 25 klientů, nyní je jich 45. Kolektiv se měnil (mateřské povinnosti nebo odcházely za vyšším výdělkem). Některé se vrátily zpět, protože zjistily, že peníze nejsou všechno, důležitá je pohoda na pracovišti. Ve vedení se vystřídal tři ředitelé, každý z nich měl jiné požadavky a nároky.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Práce mě baví i po tolika letech, protože je stále co zlepšovat, měnit a vyvíjet k lepšímu. Přicházíme s novými návrhy na zlepšení a usnadnění práce. Stále je nad čím přemýšlet, protože pracujeme s lidmi a lidé nejsou stroje, které po určité hodině vypneme.



Co děláte proti syndromu vyhoření?

Jako každý člověk, tak i já mívám někdy chvíle, kdy bych chtěla všeho nechat a mít klid. Proti takovým stavům mi pomáhá moje rodina a dobří přátelé, kterým se můžu se vším svěřit, ale hlavně moje vnoučátka Nikolka a Tobiassek. Při nich člověk rázem zapomene na všechny starosti a bolesti. Také nesmím zapomenout na "svá děvčata" – dobrý pracovní tým, na který se můžu vždy spolehnout. Někdy to také mezi námi

zaskřípe, ale to se stává i v dobrých rodinách – představte si 21 žen pohromadě. Vždy mě potěší, když slyším na náš domov chválu, a naši klienti i jejich rodinní příslušníci jsou spokojeni.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Klientela je stále stejná, jelikož jsme domov pro seniory, který poskytuje nepřetržitou podporu, pomoc a péči starým lidem, kteří se dostali do nepříznivé sociální situace, kterou nejsou schopni sami řešit a žít ve svém domácím prostředí. Když srovnám klienty při nástupu a nyní, je to velký rozdíl, dříve byli soběstačnější a vitálnější. U některých se vytratila vděčnost a skromnost, vše berou jako samozřejmost.

Máte nějakou veselou historku, kterou byste mohla zmínit?

Tato příhoda se stala jedné spolupracovnici ještě v začátcích, kdy na noční směně pracovala jen jedna pracovnice. Večer po toaletách odnášela odpadky do popelnice a zabouchla si vchodové dveře. Když dveře cvakly, s hrůzou zjistila, že si klíče nechala uvnitř. Nešťastnice obcházela celý domov a snažila se klepat na schopnější klienty, aby ji otevřeli, ale všichni byli zabraní do televizního programu nebo už tvrdě spali. Jen jeden pán ji viděl, bohužel měl špatný sluch, a z okna na ni volal, ať jde dovnitř, že je venku zima. Marně ho prosila a vysvětlovala mu, ať jde otevřít hlavní vchod, ale pán tvrdil stále svou, ať už jde, že on už jde taky spát. Vůbec nepochopil, co po něm chtěla. Naštěstí měla u sebe mobil tak mi zavolala, já jsem přijela a pustila ji dovnitř.



Sr. Jiřina Pěničková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě pracuji od roku 1999, tedy 14 let. Nejprve několik let v Olomouci, kde jsem navštěvovala lidi v jejich domácím prostředí a pracovala jako pečovatelka. V českotěšínské charitě pracuji devátým rokem jako pracovnice v sociálních službách v domově pro seniory v Hnojníku.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Před nástupem do charity jsem pracovala jako přadlena, tedy naprosto v jiném oboru. Proto bylo pro mne všechno nové. Děla jsem zkušenosti se seniory, jejich potřebami. Musela jsem se lépe seznámit s městskou hromadnou dopravou i s domácími zvířaty našich klientů. Vzpomínám na to ráda.



Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dříve, co se změnilo?

Nyní jsou pracovní pomůcky, oblečení. Oproti začátkům si klienti nemyslí, že charita pracuje zdarma. Rozšířilo se působení Charity o nová střediska – nové oblasti, např. sociální prevence.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Ano, tato práce mě baví. Učím se mít ráda lidi, kteří jsou mi svěřeni. Každý z nich je originál.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Mě jako věřícímu člověku a řeholní sestře pomáhá na prvním místě dialog s Bohem, kdy Pánu svěřím své úspěchy a neúspěchy. V modlitbě si uvědomím, že prožívat pochopení a úspěch je milé a krásné, ale tak nestálé, že chtít na tom stavět = zklamání. Pomáhá mi také rozhovor se spolusestrami, protože mají nad určitým problémem nadhled. Účinným prostředkem je také dobrá kniha s povzbuzujícím obsahem.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Myslím si, že se lidé, o které se staráme, moc nezměnili. Je to generace, která neprožila lehký život. Jejich životní příběhy by vydaly na celý román a zajímavostí a hloubkou hodnot by určitě předčily televizní seriály. Vážím si, že alespoň někteří dokázali zpracovat životní křivdy, odpustit a tak dát příklad životní moudrosti svým dětem, vnoučatům i nám.

Máte nějakou veselou historku, kterou byste mohla zmínit?

Několik prvních let v Hnojníku jsme sloužily noční službu po jedné. Jedna klientka mi večer přinesla mobil od zetě, který si ho u paní zapomněl. Klientka silně nedoslýchala, tak by neslyšela až bude volat. Dala jsem si mobil do kapsy a šla pracovat. Na prvním pokoji jsem vysadila klientku na WC a připravovala jsem věci k večerní hygieně. V tom se ozval hlas „zvedni mě“. Podívala jsem se na klientku sedící na WC, ale ta mlčela. Hlas se ozýval s větší naléhavostí a intenzitou: „Tak zvedne mě někdo“, až jsem si uvědomila, že se to ozývá z mé kapsy.



Marcela Minaríková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V Charitě resp. v Charitní ošetrovatelské službě, pracuji od roku 2006 na dohodu a od roku 2008 na trvalý pracovní poměr

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Začátky byly fajn. Byla jsem na mateřské a byla jsem ráda, že se dostanu mezi lidi. Práce mě bavila a dodnes baví.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Myslím si, že situace v Charitě je teď stabilní, což dříve nebylo. I kolektiv máme dobrý a semknutý. Můžeme si navzájem důvěřovat, což je fajn a prospívá to i nadšení z naší práce.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Mám hodně koníčku a ráda sportuji, takže myslím, že je to dobrá prevence.

Zpočátku dělaly sestry i pečovatelské úkony, což teď neděláme. Takže klientela spíše v tomhle směru, se změnila. Teď sestry dělají jen zdravotní úkony hrazené pojišťovnou.

Sr. Helena Jožáková

Jak dlouho pracujete v Charitě Český Těšín a na jakém středisku?

V charitě jako takové pracuji od roku 1991. Nejdřív v Hradci Králové a v Chrudimi, pak v Olomouci. Poté 7 let v Ústí nad Orlicí. Od roku 2003 jsem pracovala v Českém Těšíně do roku 2008 a opět od roku 2010. Mezitím v Hradci Králové. Vždy v ošetrovatelské službě.

Vzpomínáte někdy na začátky, jaké byly?

Nebylo vybavení, zkušenosti s domácí péčí, byla malá důvěra veřejnosti. Jen lidé nás přijímali s vděčností, s nedůvěrou ojedinele.

Když srovnáte, jak to tu vypadá teď a jaké to bylo dřív, co se změnilo?

Nyní je větší profesionalita, vybavení, organizační řád. Z jistého počátečního nadšení, kdy člověk opustil dobré místo pro charitu jsou nyní zaměstnanci charity více k této práci nuceni, neboť hledají práci. To je velká změna personální.

Baví Vás tato práce i po tolika letech?

Baví mě velmi. Je velmi smysluplná. S možností vnášet k lidem projevy křesťanství.

Co děláte proti syndromu vyhoření?

Křesťan v životě počítá s křížem. Kříž má pro každého osobní projevy. Proti syndromu vyhoření – přijímám vše. Snažím se. Cokoliv je mi nepříjemné. Nic těžkého není trvalé, jsou chvíle také ty krásné. Jen je vidět.

Myslíte si, že je v dnešní době jiná klientela než v začátcích a proč?

Klientela se mi nezdá jiná. Nemoci u lidí, a tím i jejich potřeby, jsou stejné.



Máte nějakou veselou historku, kterou byste mohla zmínit?

Když jsem z různých důvodů lezla ke klientům přes plot nebo do okna. Když mi paní, která špatně viděla, chtěla s radostí darovat zákusek. Přinesla ho ze spíže a na zákusku bylo plno mravenců.



Anketu připravily Andrea Branná a Zuzana Wojtasová

Rychlé pohoštění pro nečekanou návštěvu

(Hana Samková - Charitní dům pro matky v tísni)

Základ: 10 dkg hladké mouky, 120 ml mléka, 1 vejce, 1 lžičku prášku do pečiva.

Rozmícháme v hladké těstíčko.

Sladká verze:

Přidáme lžíci cukru, rozinky, nadrobno nakrájené ovoce, nasekané oříšky, trochu skořice a smažíme malé placičky na rozpáleném oleji z obou stran. Pocukrujeme a můžeme dozdobit šlehačkou.

Slaná verze:

Přidáme sůl, koření dle chuti, nakrájené uzené nebo šunku, párek, zeleninu. Smažíme z obou stran a můžeme posypat nastrouhaným sýrem.

Chleba bez hnětení

(Libuše Ovčářiová - Charitní dům pro seniory)

Chleba kyne 8 – 12 hodin, takže příprava je ideální před odchodem do práce nebo naopak v pátek večer před sobotním ranním pečením. Na celé pečení budete potřebovat: mísu, gumovou sěrku, hrnek, vál, skleněný pekáč s poklopem nebo hrnek s pokličkou (prostě cokoliv o objemu cca 2 l). Jeden chleba vychází včetně el. energie na 15,- Kč. Doporučuji upéct rovnou dva, sami poznáte, že jeden nikdy nestačí ani zchladnout.

Nasypeme do mísy a nasucho zamícháme : 3 hrnky hladké mouky (hrnek obyčejný, cca 250ml). Mouka by měla být obyčejná , v případě tmavé nebo špaldové – chleba tolik nenakyne a je tužší a uvnitř vlhčí . 1 lžička sušeného droždí, 1,5 lžičky soli, 1 lžička drčeného kmínu. Podle chuti můžete přimíchat cibulku, česnek, bylinky, semínka, škvarky apod. Do zamíchané směsi nalijeme 1,5 hrnku vody (těsto by mělo být raději hustší, líp se s ním pracuje). Těsto v míse přikryjeme utěrkou a necháme kynout 8 – 12 hodin.

Těsto vyndáme na pomoučený vál a gumovou sěrkou nebo pomoučenýma rukama roztáhneme na placku, kterou necháme odpočívat 15 min. Pak těsto přeložíme na třetiny „zvrchu a zespodu“ a třetiny „zleva a zprava“. Necháme 30 minut zakryté utěrkou odpočívat. Poté ještě dalších 30 minut, ale to si už zapneme troubu na 230 stupňů a tu druhou půlhodinu v ní necháme nahřát pekáč s pokličkou. Přendáme do horkého pekáče a můžeme něčím posypat. Pečeme 30 minut při 230 stupních. Pak sundáme pokličku a pečeme ještě dalších 15 minut. Vyndáme z trouby a necháme vychladit -pokud to vydržíme .

Chlebový ježek

(Bohunka Eichlerová - Charitní centrum pro seniory)

Malý bochník chleba nakrojíte "na ježka" a mezi bodliny zapíchnete plátky dobrého sýra. Pak do řezů přidáte na másle orestované žampiony s tymiánem. Prsty zapíchejte ingredience co nejlouběji, na závěr posypte směsí másla, zelené cibulky a máku. Pečete 15 minut na 180 stupňů.



Sirup ze smrkových výhonků

(Stanislav Laža - Charitní centrum pro seniory)

Potřebujeme:

Mladé smrkové výhonky (do délky 5 cm), třtinový cukr, bio citrony

Postup:

Výhonky dobře umyjeme, necháme okapat. Plníme velkou 5litrovou láhev tak, že vložíme vrstvu výhonků asi 5 cm vysokou, prosypeme třtinovým cukrem, položíme 2 kolečka citronu a opakujeme, dokud není láhev plná. jemně přitlačíme. Láhev převážeme celofánem a postavíme na okno na slunné místo. Necháme stát 2-3 týdny. Začne se tvořit hustá šťáva, kterou pak přes plátýnko přecedíme, slijeme do láhví a uložíme na chladné místo.

Užíváme jako prevenci i léčbu kašle 1 lžící každé ráno nebo k ochucení čaje či nápoje. Sirup má velmi příjemnou chuť a ocení jej i děti. V lidovém léčitelství byly známé léčivé síly mladých větviček, šišek a pryskyřice, které obsahují terpentýnovou silici. Mladé smrkové výhonky obsahují velké množství vitamínu C, jenž odvádí z těla toxiny a posiluje imunitu. Mladé smrkové výhonky sbíráme v dubnu až květnu.

Rafaelo buchta

(Irena Úradníková - Charitní středisko „Kometa“)

Těsto:

1 hrnek krupice, 1 hrnek mléka, 2 vejce, 2 hrnky polohrubé mouky, ½ hrnka oleje, vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva.



Posyp:

1 hrnek kokosu, ½ hrnku moučkového cukru, 1-2 šlehačky.

Postup:

Utřít vejce s cukrem, přidat olej, vanilkový cukr, mléko, mouku a prášek do pečiva. Zamíchat a dát na vymazaný plech. Posypat kokosem smíchaným s moučkovým cukrem. Péct asi 30 min. na 160 stupňů, po vytažení ještě teplé polít šlehačkou.

Citronový cheesecake

(Veronika Čížková - Správní středisko)

Suroviny:

2 balíčky tmavých čtvercových BEBE sušenek, máslo – dle oka (na slepení těsta), 3 ks klasické lučiny v kelímku a 1 tvaroh (lepší je 2 kelímky mascarpone, ale drahé) 2 ks zakysané smetany, 100 – 150 g moučkového cukru (podle chuti sladkého, je možno i více), nastrouhaná kůra z jednoho citronu, 2 vejce, 1 ks vanilkového cukru, 2 lžička šťávy z citronu

Postup:

Rozdrtíme si sušenky na jemno (válečkem) a s rozehrátým máslem zpracujeme dohromady, tak aby alespoň trochu drželo. Do formy, která je vyložena pečícím papírem, rozprostřeme a dáme péct na 10 minut při 210 stupních v troubě. Připravíme si krém – smícháme dohromady tvaroh, lučinu, zakysanou smetanu, cukr (jak moc to člověk má rád sladké), vanilkový cukr, vejce a nastrouhanou citronovou kůru. Na upečené sušenky nalijeme krém a dáme znovu do trouby, kdy pečeme 10 minut při 210 stupních a poté snížíme na 110 stupňů a pečeme dalších 30 minut. Při pečení krému vložíme do trouby nádobu s vodou. Po upečení neotvíráme troubu naplno, ale pootevřeme (můžeme dát vařečku, aby se nám nezavírala) a necháme vychladnout minimálně půl hodiny. Po vychladnutí nanесeme krém na hotový cheesecake. Krém vytvoříme z druhé zakysané smetany, 2 lžiček šťávy z citronu a 1 lžičky moučkového cukru. Necháme vychladit, na hotový cheesecake je možnost položit jakékoliv ovoce – doporučuji kiwi.

Sladká tečka

(Beáta Dulavová - Charitní ošetrovatelská služba)

Těsto:

tmavý piškot - 7 bílků vyšleháme se 7 lžícemi cukru krupice do tuha, postupně zašleháme 7 žloutků. Pak přimícháme 5 lžic polohrubé mouky promíchané s 2 lžícemi kakaa a ½ kypřicího prášku. Vylijeme na plech a pečeme při 175 st. 20-30min.

Krém:

do misky vylijeme 2 šlehačky, 500g tvarohu (nejlepší je odtučněný ve vaničce), 1 zakysanou smetanu, 2 vanilkové cukry, 1 lžici moučkového cukru, 1 Ole puding vanilka bez vaření. Vyšleháme, asi za 1-2 min je hotovo. Posypeme Grankem nebo čokoládou.



Mraky

(Anna Husová - Charitní dům pokojného stáří)

Těsto:

½ l vody, 15 dkg Iva, špetka soli. To vše svaříme, přidáme 15 dkg hladké mouky a vaříme 1 minutu. Odstavíme a přidáme 6 – 9 vajec rozšleháme.

Krém

½ l mléka, 2 pudinky karamelové uvařit. 1 máslo – do másla vyšlehat vychladlý uvařený pudink, 1 plechovka slazeného kondenzovaného mléka, uvařit ve vodě 1,5 hodiny.

Postup:

Vymazat 2 nízké plechy Ivou, vylít studenou vodou. Nalít na 2 plechy těsto odpalované, rozetřít stěrkou. Dát péct do růžova. Potřít vrstvou vychladlého krému, na to položit upečený 2. plát. Z uvařené plechovky kondenzovaného mléka se stal karamel, otevřít a rozetřít na hotový moučník.

Domácí trdelník

(Šárka Jonsztová - Charitní středisko sociální rehabilitace)

Potřebujeme:

Těsto: 350 g polohrubé mouky, 200 g hladké mouky, 80 g másla, 2 vejce, 3 lžíce moučkového cukru, 250 ml mléka, 20 g droždí, 2 lžíce rumu, špetku soli
Drobenka: olej, skořicový cukr, vanilkový cukr, ořechy, kokos, kakao



Postup:

Do misky dáme mouku, rozpuštěné máslo, moučkový cukr, vejce a špetku soli. Připravíme si kvásek - do zahřátého mléka dáme lžičku cukru a droždí. Přidáme do směsi a vypracujeme těsto (podle potřeby přidáváme mouku). Těsto musí být tužší. Necháme vykynout. Vykynuté těsto rozdělíme na bochánky, z kterých vyválíme dlouhé válečky, kterými se pevně omotají namaštěné sklenice tak, aby se překrývaly. Namotaný trdelník potřeme olejem a obalíme válením drobenkou, tím se těsto krásně rozpleskne po obvodu sklenice. Já jsem použila skořicový cukr a ořechy. Můžete použít ořechy, kokos, vanilkový cukr, kakao Pečeme ve vyhřáté troubě při 160 - 170 stupních do zlatova asi 20 min. Sklenice neprasknou! Po upečení ihned stáhneme trdelník ze sklenice a pocukrujeme. Z uvedeného množství těsta vyšlo 9 trdelníků. Dobrou chuť!

Naše poděkování patří všem, kteří podporují naši činnost, a to nejen finančně a materiálně, ale také osobní podporou, příkladem a modlitbou

Činnost a aktivity Charity Český Těšín jsou realizovány především za přispění těchto subjektů:

Ministerstvo práce a sociálních věcí, Ministerstvo kultury,
Kraj Moravskoslezský

Město Český Těšín, Statutární město Karviná, Statutární město Havířov,
Město Vratimov, Obec Těrlicko, Obec Chotěbuz, Obec Hnojník,
Obec Soběšovice, Obec Třanovice, Obec Ropice, Obec Komorní Lhotka,
Obec Albrechtice u Českého Těšína, Obec Dolní Domaslavice, Obec
Nošovice, Obec Horní Tošanovice, Obec Střítež, Obec Řeka

Diecézní charita ostravsko-opavská

Biskupství ostravsko-opavské, Římskokatolická farnost Hnojník,
Římskokatolická farnost Těrlicko, Římskokatolická farnost Český Těšín,
Římskokatolická farnost Karviná

Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové, Konto Bariéry, Nadace České
spořitelny, Nadace OKD, Nadace ČEZ, Nadace sv. Františka z Assisi,
Nadace pro radost

Aditus CZ, ASA expert, Area stavby, Automarket Český Těšín,
Autocentrum pod Zelenou, Bezpečnost práce a požární ochrana - Petr
Zborník, Candy Plus Kanlux, Koeximpo, Martek Medical, OK okna Lech
Gattnar, Ritex Karviná, Repronis, Rova podlahy, SCA Hygiene, T-Mobile,
Walmart

Trubač Charity Český Těšín, č. 3/13; vydává Charita Český Těšín, Mírová 8, 737 01 Český Těšín, IČ: 6033784, datum vydání 27. 9. 2013; náklad: 500 ks; evidenční číslo MK ČR E 20242; redakce: Andrea Branná, Martin Hořínek, Zuzana Wojtasová

Neoznačené příspěvky a fotografie pochází z archívu Charity Český Těšín.