



CO JE U NÁS NOVÉHO A CO CHYSTÁME

Naši milí přátelé,

vy, co nás sledujete, víte, že se snažíme pomáhat tam, kde je třeba a kde je pomoc žádána. A nejen to. Že se snažíme upozorňovat na témata a hledat funkční řešení. K tomu všemu předáváme své zkušenosti z praxe, poskytujeme podporu, realizujeme nápady, neusínáme na vavřínech a vždy pro věc uděláme maximum, protože nám prostě nejsou lidé a jejich osudy jedno. Abychom mohli dělat naši práci dobře, máme také své hodnoty. Hodnoty, které nám nikdo neurčil, ale definovali jsme si je sami a společně. Nejsou to jen prázdná slova. Tyto hodnoty pro nás znamenají mnoho. Jsou součástí nás i naší práce. Každá z těchto hodnot má pro nás konkrétní význam a ctíme její podstatu.



Byli bychom rádi, kdybychom mohli být veselejší, vtipnější a radostnější, ale za aktuální situace, kdy světem, životy i vesmírem hýbe COVID-19, to tak úplně nejde. Služby, kultura, pohostinství, cestovní ruch, hotely, firmy... mnoho lidí se dostává do větších a větších problémů a bohužel se to ukazuje i na poptávce u nás. Žádosti se na nás hrnou. V Obědech pro děti, v Kaucích na bydlení i v poradnách. Pomáháme řešit tíživé situace, které souvisejí s existenčními problémy, ale také vidíme, jaký dopad má situace na zvyšující se domácí násilí, krize ve vztazích a množící se psychické problémy. Není to snadné a všichni doufáme, že alespoň příští rok nám všem přinese lepší zítřky. Teď to musíme zvládnout, společně, s pokorou, rozumem, ohleduplností a solidaritou.

Naše projekty



Bydlím, tedy jsem

Program První rok (Praha + Most)

V tomto programu máme aktuálně 25 klientek. Rodinné konzultantky s klientkami pracují na řešení či stabilizaci jejich situace – jejich a jejich dětí. Každá z klientek má svůj individuální osobní plán. Některé věci se daří řešit snáz a lépe, některé jsou hodně složité. To se týká především právních kauz.

„V programu jsem rok a situace je již lepší. Jen soud není stále vyřešen, po posledním soudu se situace s partnerem zas zhoršila. Program mi ale moc pomáhá, jak s bydlením, tak s jistotou. Musím se spoléhat jen sama na sebe, ale když je zle, vím, že se mám kam obrátit, kde mi pomohou a podpoří mě. Velmi oceňuji právní pomoc i dětskou psychoterapii. Cítím se stabilnější.“

Anna, klientka programu První rok

„Ušla jsem kus cesty a má situace se díky Vám zlepšila. Posun způsobila souhra více faktorů – ze začátku pomohl psychiatr a psycholog – pomohla mi sehnat kamarádka psychologka, jelikož jsem netušila, kam se obrátit. Zkusila jsem nějaké možnosti, ale souvislou pomoc mi nikde nebyli schopni zařídit. Dále právní služby, které jsem po roce vyčerpání finančních rezerv nebyla schopná platit, a kamarádka mně doporučila W4W, a to mne v podstatě zachránilo – byla jsem schopná vyřešit rozvod, péči o děti, exekuce atd. Změnila jsem zaměstnání a přestěhovala se blíže rodičům a sourozencům. To vše přispělo k zlepšení mé situace.“

Veronika, klientka programu První rok



Samoživitelky jsou jednou z nejohroženějších skupin, v době pandemie to platí ještě více. Zadlužování u samoživitelů stále roste, na jaře byla zadlužená jedna třetina samoživitelů, nyní je to už polovina. Díky vývoji a aktuální situaci se bohužel nedá předpokládat, že se situacelepší. Do problémů se dostává velké množství lidí. Samoživitelé si začnou půjčovat u rodiny, u přátel, a když nemohou své dluhy platit, zničí si vztahy a do problémů se tak mohou dostat i další. Bohužel pak si začnou půjčovat u nebankovních institucí, v nejhorším případě u lichvářů. Nemyslí na následky, protože své děti musí živit tady a teď. Spirála se roztáčí a je těžké ji zastavit...



Jak ušetřit či jak vyjít, je pro samoživitele velké téma a zde je pár základních poznámek a tipů:

- V první řadě je třeba udělat si bilanci, tzn. jaké jsou příjmy a jaké jsou výdaje.
- Výdaje si pak rozdělit na nutné (životu nezbytné), potřebné a zbytné (pro radost).
- Dále je dobré udělat si revizi pravidelných plateb, tzn. jaké tarify používáme, jak vysoké platby pravidelně hradíme a za co. U těchto plateb pak zhodnotit, zda nejde někde ušetřit – tzn. změna tarifu, změna dodavatele, přehodnocení potřebnosti apod.
- Je třeba udělat maximum pro to, aby se výše příjmů minimálně rovnala výši výdajů, a to včetně úvěrů apod.
- Pokud jsou příjmy nižší než výdaje, tak hledat cesty pro řešení – např. zjednodušit rozpočet, minimalizovat potřeby a uskromnit se. Krátkodobé půjčky jsou cestou do pekla = velice nebezpečné!
- Naše zlaté pravidlo úvěru = Věc, na kterou si chci půjčit, musím používat déle, než je doba jeho splácení!
- V případě, že mají lidé půjčky – snažit se o konsolidaci (sjednocení) půjček, protože platí, že jedna půjčka je vždy výhodnější než deset.
- Nekupovat polotovary, raději uvařit z čerstvých potravin. Polotovary se nám velmi prodražují.
- Vyhybat se obchodům. Riziko zbytečných nákupů.
- Napláňovat si – co budu v týdnu vařit, připravit si pak konkrétní seznam, nekupovat nic jiného.
- Jíst doma, protože to vždy vyjde levněji.
- Také je třeba vždy myslet na to, co jíme. Kupovat dětem rohlíky s uzeninou vyjde vždy draž než koupit kuře a z něj uvařit rizoto a třeba kuře na paprice.
- Chodit s dětmi do přírody = zábava zadarmo. Nejen že ušetříme, ale také minimalizujeme tlak ze strany dětí.

Závěrem. Je třeba mít o svých příjmech a výdajích jasný a detailní přehled. Pokud nejsem samoživitel – nespolehat se na partnera, že má finance pod kontrolou, neboť i tyto věci jsou spoluzodpovědností nás všech a vyvarujeme se velkého nemilého překvapení. Přehodnotit priority a potřeby. Nezadlužovat se! To je nejdražší a nejnebezpečnější. A pokud už musíte, mějte na mysli zlaté pravidlo.



Program Kauce na bydlení

V měsíci září jsme pomohli k novému bydlení dalším třem rodinám: Mladému tatínkovi, který se ocitl s malým synem sám, protože maminka od nich odešla a on musel čelit velmi náročné životní zkoušce. Dále dědečkovi, který si vzal do péče své dva vnuky, protože matce dětí bylo diagnostikováno těžké psychické onemocnění, které vyžaduje dlouhodobou ústavní léčbu, a otec dětí zkrátka z jejich života zmizel. A v neposlední řadě mladé mamince, která je sama se třemi dětmi a není v jejích silách ušetřit na kauci.

55 500 Kč

Rozdělili jsme celkem 55 500 Kč. Děkujeme všem, kteří se na projektu podílí a pomáhají tak společně s námi.

Vzkaz od mladého tatínka:

Dobrý den, chci poděkovat programu Kauce na bydlení, že mi pomohli s bydlením, a chci poděkovat všem, kteří přispívají na konto tohoto projektu, a tím říct všem, kteří chtějí přispět, že opravdu pomáhají a dělají dobrou věc. Díky všem, s pozdravem,

Daniel Kasik

Pobočka

**MOST**

Logopedie

Od září jsme spustili novou službu LOGOPEDIE nejen pro děti klientek programu První rok, ale i pro děti z široké veřejnosti. Za tento měsíc jsme přijali 15 dětí, které vždy odcházejí s odměnou v podobě dětské knížky.

Služby pro veřejnost

V rámci služeb pro veřejnost jsme v měsíci září zajistili následující:

Terapie pro dospělé využilo 8 osob.

Terapie pro děti absolvovalo 10 dětí.

Logopedii navštívilo 5 dětí.

Dobrý den, chtěl bych tímto vřele poděkovat za psychosociální pomoc – za možnost docházet do pobočky Women for Women v Mostě. Měl jsem těžké psychické problémy, které zasahovaly do mého pracovního a rodinného života. Pravidelná sezení u Vás mi pomohla rozeznat příčiny mých potíží a díky tomu došlo k výraznému zlepšení/vymizení mých problémů. Jsem velmi rád, že existuje takováto organizace, a to zde, v Mostě. Proto mnohokrát děkuji zřizovatelům, manželům Tykačovým, za založení a vedení této obecně prospěšné společnosti, a také děkuji společnosti Vršanská uhelná a.s./SEVEN Energy s.r.o. za poskytnutí potřebného zázemí. Dále děkuji Magdaleně Steinerové, že se mě takto „ujala“. Děláte obrovský kus práce v pomoci lidem. Ještě jednou obrovský dík pro W4W.

L.P., Most



Servis rodiny

V rámci projektu Servis rodiny, který v Mostě realizujeme ve spolupráci s Okresním soudem v Mostě, jsme v září pracovali s takřka 20 rodinami. Z toho 29 rodičů a 6 dětí absolvovalo terapie (nad rámec služeb pro veřejnost). Mediace proběhly tento měsíc 4. I v měsíci září proběhl na soudu dvakrát náš edukační kurz pro rodiče, zaměřený na zvyšování rodičovských kompetencí.

V tomto měsíci jsme se setkali s ostatními organizacemi z Mostu v rámci Komunitního plánování. Zde jsme mj. přivítali nové členy, zhodnotili dosavadní přínos této koordinační skupiny a sdělili si bližší informace o akci Říjen pro neziskovky, které se rádi zúčastníme. Za W4W zde byli připomenuty služby, které nabízíme a které mohou pomoci i klientům z ostatních organizací (hlavně právní poradnu, terapii a logopedii pro veřejnost).

Opět jsme na pobočce přivítali pěstounské rodiny z Diakonie ČCE – Středisko sociální pomoci v Mostě, kterým pravidelně poskytujeme prostory naší vzdělávací místnosti a lektora pro jejich povinné vzdělávání. Tentokrát naše lektorka provedla rodiče tématem: Zvládání problematického chování.

Mimo jiné jsme se také sešli s paní Hessovou, ředitelkou z Centra pro celou rodinu Teplice, s lektorkou Petrou Cmíralovou a terapeutkou Barborou Třesohlavou, se kterými jsme finišovali detaily na připravované besedy o domácím násilí po Ústeckém kraji. Do kampaně se zapojují zástupci měst, OSPODy, PČR aj.), abychom všichni pomohli toto téma dostat do povědomí široké veřejnosti. Jsme rádi, že se těchto besed budeme moci účastnit, budeme moci přispět našimi zkušenostmi a díky službám, které W4W nabízí, můžeme v této oblasti v mnohém pomoci. Bohužel, tato problematika je v tomto regionu velmi rozšířená.



23 rodin

V září jsme pracovali s takřka 23 rodinami.

4 mediace

Mediace proběhly tento měsíc 4.

36 hodin

Rodiče absolvovali celkem 36 hodin terapie, děti pak hodin 6.



Servis vztahů

V září se na nás obrátilo dalších 7 párů s chutí svou situaci řešit v Servisu vztahů. Už jich bude k padesátce. Stejně tak je aktivní vztahová poradna, kde jsme Vám k dispozici. Je lepší řešit věci, pochybnosti či nepříjemnosti včas než pozdě.

Jak se nerozvést

V Servisu vztahů jsme v září uspořádali další „Večer o vztazích“, tentokrát na téma „Jak se nerozvést“. Toto tajemství nám prozradil psycholog a párový terapeut Petr Kačena.

Večer byl velmi inspirativní, dozvěděli jsme se, jak vypadá standardní křivka spokojenosti partnerů v manželství. První dítě zpravidla spokojenost ve vztahu sníží, pohoda nastává kolem 5.–12. roku dětí, puberta dětí ovšem zase spokojenost dost zasáhne. Po odchodu posledního z dětí z domova však podle dané křivky následuje vzestup spokojenosti, takže se manželé mohou na svou společnou budoucnost bez obav těšit.

A co tedy dělat, abychom se nerozvedli či nerozešli? Ideální postup je zvolit si dobrého partnera. A dobrý je ten, co se nám v zásadních věcech podobá. Důležité je také uvědomit si, že se některé problémy vyřešit nedají. Dále je dobré přívětivě komunikovat, pečovat o sexuální intimitu, projevovat lásku, ale také si udržet svůj svět a svá tajemství. Hádat se můžeme, avšak kultivovaně a v hádce bychom měli přijímat svou vlastní odpovědnost za krizi. A když společně partnerskou krizi zvládneme, můžeme tím náš vztah i prohloubit.

„Jinak totiž jedinou zaručenou prevencí rozvodu je vůbec nevstupovat do svazku manželského,“ řekl s nadsázkou na úvod Petr Kačena.

A náš zářijový vztahový vzkaz:

Co považujete za nevěru vy a jak to má váš partner?

To, že muž a žena nahlíží na spoustu věcí zcela odlišně, není nic překvapivého...

I tak vás ale odlišný názor vaší polovičky na to, co považuje za nevěru, může dost zaskočit. Proto je dobré bavit se o tom, jak to ten druhý má, dříve, než bude pozdě.

Komunikace ve vztahu je důležitá.

Nebojte se toho.





Obědy pro děti

Tempo kolegyně z projektu Obědy pro děti je vražedné. Není to nic pozitivního, čísla nám rostou tak raketově, že máme každý týden o skoro 1000 dětí víc. Smutné, že? Školní rok nám teprve začal a nám už obědvá takřka 8400 dětí.

Školní rok 2020/21, žádosti celkem, k 30. 9. 2020

Kraj	Počet ZŠ/ŠJ	Počet DS	Počet dětí	Finanční prostředky
Hlavní město Praha	71	147	500	2 851 104 Kč
Jihomoravský	58	126	532	2 662 987 Kč
Jihočeský	76	168	583	2 894 719 Kč
Pardubický	72	163	714	3 507 159 Kč
Královéhradecký	62	123	538	2 596 924 Kč
Kraj Vysočina	30	68	249	1 229 417 Kč
Karlovarský	16	36	189	946 607 Kč
Liberecký	47	100	429	2 234 669 Kč
Olomoucký	62	130	626	3 087 592 Kč
Plzeňský	29	59	279	1 342 131 Kč
Středočeský	109	236	957	5 001 611 Kč
Moravskoslezský	98	223	1467	7 207 315 Kč
Ústecký	77	158	1189	5 526 669 Kč
Zlínský	74	166	588	2 966 258 Kč
	881	1903	8840	44 055 162 Kč

A my především kvůli dětem doufáme, že nedorazí opět k uzavření základních škol a že tuto situaci společně zvládneme. Není to jen o tom, že je pak složité pro rodiče zajistit hlídání dětí a distanční výuka je především pro ně velkou zátěží, že děti potřebují mít sociální kontakty, podporu ve vzdělávání, neboť k samostudiu dozrávají a přicházejí až někdy na střední škole, ale také o tom, že pokud se zavrou školy, přijdou děti o možnost teplého oběda. Tento smutný fakt nám ukázal již konec května, kdy se děti vracely po třech měsících do školy a mnoho z nich se těšilo do školy na teplé jídlo... V době pandemie a doby, kdy spousta lidí přišla o práci či velkou část příjmu, bude pro rodiny velmi náročné zajistit dětem celodenní stravu sedm dní v týdnu, natož kvalitní a vyváženou. Děkujeme všem pedagogům za jejich podporu.

Nejen o tom jsme v září jednali i na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy. Velmi si vážíme podpory a také toho, že věc vidíme stejnými očima. Tato pomoc dětem dává velký smysl.

V září jsme se také sešli s panem starostou města Chrudim, který nás velmi mile přivítal a přislíbil podporu projektu Obědy pro děti v jejich regionu. Pana starostu velmi oslovily i naše další aktivity a za to jsme moc rádi. Každá taková spolupráce může napomoci mnoha dalším lidem k získání pomoci či podpory. Naše výjezdy do regionů jsou velmi efektivní, rádi přijedeme na pozvání i k vám. Stačí nás kontaktovat na info@obedyprodeti.cz.





Kampaň #hlaskteryjeslyset

Ke kampani jsme pro Vás připravili Zpravodaj Speciál, který jste dostali nebo si jej můžete přečíst na našich webových stránkách www.women-for-women.cz v sekci WOMEN FOR WOMEN/Zpravodaj.

Women for Women v médiích



pro vaše zdraví

Jak při ROZCHODU co nejméně OHROZIT děti?

Rozvod nebo rozchod nejsou procházka růžovým sadem pro nikoho, obzvláště náročný je ale pro páry s nezletilými dětmi. Jak ho zvládnout, aby je příliš nepoznamenal?

Rozvod je vždy emočně náročným obdobím pro všechny zúčastněné, bohužel ale někdy nastupuje jiné řešení nefungujícího vztahu. V takové situaci je dobré zachovat si chladnou hlavu a rozhodovat se ne pod vlivem negativních emocí, které čítají vůči partnerovi, ale s ohledem na děti. Z nerovnováhy koncem manželství rodičů si totiž mohou odnést stresující zážitek, který je poznamená až do dospělosti. Následky konfliktních rozchodů záleží na mnoha faktorech, na prvním místě je vždy chování rodičů, dále věk dítěte a jeho pohlaví. Děti musejí často čelit smutku ze ztráty jednoho z rodičů, dochází k narušení bezstarostného dětství, mohou se objevovat úzkost, strach, vztek, bezmoc a pocity viny.

V dospělosti se mohou u dětí, které zažily rozchod rodičů, objevit problémy v navazování intimních vztahů, společenských vztahů či v oblasti sebedůvěry, rozchod rodičů může mít vliv i na dosažení úspěšné vzdělání. Vyhlášení a konflikt rozchodu představuje pro dítě bezpochybně trauma.

Překážka na cestě k rozvodu
První předpoklad rozvodu vztahu je, že oba rodiče jsou schopni se dohodnout na rozvodu. Pokud jeden z rodičů odmítá, je třeba se obrátit na soud. Rozvod lze také provést dohodou rodičů, pokud oba souhlasí s rozvodem a s tím, že děti budou žít s oběma rodiči. Rozvod lze provést i dohodou rodičů, pokud oba souhlasí s rozvodem a s tím, že děti budou žít s oběma rodiči.

Společnost na rozdíl
Rozvod rodičů může mít vliv i na vztahy dítěte s jeho přáteli a rodinou. Rozvod rodičů může mít vliv i na vztahy dítěte s jeho přáteli a rodinou.

14 Příspěvek 38

se svému dítěti věnuje a tráví s ním čas, pozná, že se s ním něco děje. Zároveň na věku dítěte a okolnostech, malé děti budou mít jiné reakce než děti v pubertě. Také je dobré pamatovat na to, že děti na sebe často berou zodpovědnost za stavbu rozvodu, za situaci, jež se v rodině děje. Někdy tak zkrátka uzavrou v pociť, že za to mohou oni. Na konflikty rodičů mohou reagovat například agresí, zvýšeným křikem, extrémním poutáním pozornosti, stahnutím se do sebe (dítě tráví čas vyhrádě samo, nemluví), mohou mít různé tělesné problémy (bolesti břicha, hlavy), může dojít ke zhoršení prospěchu ve škole, zájmových aktivitách z domova.

Nebojte se zajít za odborníky
Zřejmě v době všeobecné informovanosti, kdy je číst velký apel na rodiče, aby se nebáli jít za odborníky.

Vztah se rozpadá, rodičovství zůstává
V obecné rovině by si partneři měli uvědomit, že i přes to, že jejich vztah končí, jejich rodičovská role zůstává. Jako rodiče by se měli snažit před dětmi nebojovat a nečkat, aby se

Malé děti (2-3 roky)
si formují pouto k pedálním osobám, utváří se důvěra a rodí představu pro dítě bezpečí. Rozpad rodiny v tomto období je pro dítě velmi emocionálně náročný, dlouhá odloučení od rodiče, se kterým si vytvořilo pevnou vazbu, mu může v budoucnu způsobit problémy v partnerských vztazích.

Předškolní děti (3-5)
objevují vlastní individualitu, v tomto věku se děti identifikují s rodičem stejného pohlaví. Ztráta rodiče odlišného pohlaví může mít negativní dopad na schopnost socializace dítěte. Většinou otec je ten, kdo dítě učí do lidí společnosti a sociálního světa.



přikládány na stranu jednoho z nich. Důležité je, že děti o nastalé situaci mluví, poslouchají je a dají jim prostor pro emoce. Rozhodně nikdy dětem nebrat se slyšet s druhým rodičem. Měli byste se pokusit odložit poznost od toho, co nečunuje, k tomu, co funguje nebo by fungovat mohlo. Pro dítě je důležité, aby mohlo běžné situace ze života zažívat s mamou i tátou, aby mělo s každým z nich společné zážitky. Potřebuje cítit blízkost obou rodičů.

Jak vnímají rozvod dětí podle věku?



14 Příspěvek 38

Přejeme Vám mnoho zdraví a sil. Teď je třeba, abychom si všichni zachovali především zdravý rozum.

**Za celý tým W4W
Ivana Tykač, ředitelka**

