



Oravská knižnica

**PRE
DSU
DKY**

CRWS



Projekt PREDSDUDKY

Znevýhodnené skupiny obyvateľstva sú často marginalizované, na okraj spoločnosti vytláčané skupiny ľudí, často vystavené sociálnej a kultúrnej izolácii a rôznym formám diskriminácie.

Ocitajú sa bez prístupu k informáciám, k trhu práce, vzdelaniu a kultúre... Projekt PREDSDUDKY bol určený práve im – znevýhodneným osobám – ľuďom bez domova v Dolnom Kubíne, ale tiež širokej verejnosti, najmä mladým ľuďom s cieľom výchovy k tolerancii a rozvoju medzikultúrneho dialógu (predchádzanie predsudkov a stereotypov, posilňovanie vzťahov medzi znevýhodnenými skupinami a majoritou) so zamyslením sa nad tým, kto z nás môže s istotou povedať, že jemu sa to stať nemôže?

Naším cieľom bola a je podpora dostupnosti kultúry znevýhodneným osobám – ľuďom bez domova, rozvoj ich kultúrnych potrieb, a ich následné motivovanie k tvorivým aktivitám, prostredníctvom ktorých sprostredkujeme ich vnímanie vonkajšieho a vnútorného sveta cez literárnu, výtvarnú a fotografickú činnosť, ich sebarealizácia, tvorivé využívanie voľného času, verejná prezentácia pocitov znevýhodnených osôb pre širokú verejnosť, ale najmä pre najzraniteľnejšiu skupinu – mladých ľudí.

Dnešná doba často u ľudí spôsobuje rôzne stresové faktory, ktoré môžu ovplyvniť každodenný život. Ovplyvňuje duševné a psycho-emocionálne zdravie. Stres má za následok zmätok a môže dôjsť k hľadaniu úniku v uzatváraní sa, vyhľadávaní samoty, v užívaní alkoholu, či iných návykových látok. A to je len krok od toho skončiť na okraji záujmu spoločnosti, STAŤ SA BEZDOMOVCOM. Svet na nich pomaly zabúda a oni naň zanevrelí, spájajú ich PREDISUDKY, s ktorými sa denne stretávajú. To nás viedlo k napísaniu projektu TVORIVÝCH DIELNÍ, ktoré sme realizovali, s podporou mesta Dolný Kubín, s klientami Nocľahárne STOP-ŠANCA-KOTVA.

Tvorivé stretnutia boli pripravené v spolupráci s odbornými lektormi v oblasti literárneho, výtvarného a fotografického umenia a psychológmi, ktorí účastníkov – ľudí bez domova usmerňovali pri vyjadrovaní ich pocitov, nálad v jednotlivých umeleckých žánroch. Tieto stretnutia boli vzájomne prepojené témami: Existuje vôbec možnosť odraziť sa od dna po rokoch bezdomovectva? Ako môžem objaviť svoj talent? Dá sa preraziť napríklad v oblasti literatúry, výtvarného umenia a fotografie?

Pri výbere tvorivých dielní sme sa snažili o dostupnosť, autentickosť a možnosť pokračovania, preto sme vybrali arteterapiu, biblioterapiu a fotografovanie.

Biblioterapia je metóda psychoterapie, ktorá využíva čítanie na liečbu. Knihy všeobecne formujú osobnosť, pôsobia na myslenie a rozvíjajú vnímanie. Stavajú na využívaní rôznych literárnych diel, ale často využíva aj vlastnú literárnu tvorbu – ako napríklad písanie denníkov, listov, poviedok, príbehov, básní, životopisov, odkazov a pod. Čítanie pomáha prekonávať depresívne stavy, riešiť vnútorné konflikty, ale aj pomáha účelne tráviť voľný čas a zvyšovať emocionálnu vyspelosť, predstavuje vhodnú formu navodenia atmosféry na rozhovory, na výmenu skúseností a osvojovanie si nových hodnôt. Nabáda ku konfrontácii literárnych príbehov s vlastným prežívaním, konfrontácii názorov, k nachádzaniu vzorov konania, riešení situácií...

Arteterapia je liečba výtvarnou činnosťou alebo umením. Pôsobí na psychiku pomocou maľby, kresby, modelovaním, tvorením koláží či iných výtvarných techník, ale i pôsobením výtvarného diela na človeka. Pomocou takýchto umeleckých prostriedkov sa dostáva človek priamo do kontaktu s pocitmi, emóciami, túžbami, strachom, myslením a názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.

Fotografické dielne – zachytenie momentov bežného života na ulici ľuďmi bez domova. Prináša možnosť pozeráť sa na svet cez optiku pozorovateľa, a tak konfrontovať svoj život, pocity a emócie. Porovnanie rôznych videní životných príbehov a situácií pomáha vyrovnáť sa s realitou.

Druhou časťou projektu boli BESEDY NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH v Dolnom Kubíne, ktoré pozostávali z autentických výpovedí klientov resocializačného zariadenia MANUS i psychológov, ktorí boli účastní na tvorivých stretnutiach. Na besedách sa otvárali témy ako napr. o mojom živote, predtým ako som stratil domov, príznaky alkoholizmu, drogovej závislosti, najťažšie životné obdobie, môj život v porovnaní s minulosťou, moje plány...

Rozprávanie, z ktorého miestami až mrazilo, realistické vykreslenie, čím všetkým musí bezdomovec prejsť, kým si zabezpečí nevyhnutné životné potreby, ako sú strava, oblečenie a strecha nad hlavou. Opis pocitov hanby, beznádeje, sklúčenosti... so zamyslením sa nad tým, kto z nás môže s istotou povedať, že jemu sa to stať nemôže? Reakcie a naozaj živé diskusie boli dôkazom, že pre mladých sú tieto témy naozaj aktuálne a sú s nimi často konfrontovaní.

Naším zámerom bola hlavne podpora dostupnosti kultúry pre znevýhodnené osoby, oslovit' znevýhodnené osoby – ľudí bez domova s cieľom rozvoja ich kultúrnych potrieb a talentov, ich integrácia do spoločnosti, otvorenie témy života znevýhodnených osôb – predsudkov, s ktorými sa denne stretávajú, odkrytie problematiky a jej priblíženie širokej verejnosti, ale najmä mladým ľuďom, sa nám, veríme, podaril. Pozitívne ohlasy v celom oravskom regióne nám potvrdili, že takéto projekty majú zmysel a my v nich chceme pokračovať.

Veríme, že aj náš hlavný cieľ, zapojenie znevýhodnených osôb – ľudí bez domova a ich následné motivovanie k tvorivým aktivitám, prostredníctvom ktorých sprostredkujeme ich vnímanie vonkajšieho a vnútorného sveta cez literárnu, výtvarnú a fotografickú činnosť, ich sebarealizácia, tvorivé využívanie voľného času, sme dokázali zrealizovať a už teraz sa tešíme na pokračovanie. Aké bude? Nevieme. Možno vyskúšame hudbu a divadlo...

Ďakujeme všetkým, všetkým, ktorí nám pomohli tento projekt vymyslieť a všetkým, ktorí nám ho pomáhali realizovať... ak máte chuť sa pridať a pomôcť, ste vítaní.

Má to zmysel.



Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.



“

Mesto Dolný Kubín víta každú aktivitu, ktorá skvalitňuje priestor okolo nás a pomáha ľuďom okolo nás. Takouto aktivitou bol aj projekt Oravskej knižnice zameraný na integráciu sociálne znevýhodnených spoluobčanov. Sme veľmi radi, že sme sa do neho mohli zapojiť prostredníctvom Odboru sociálnych vecí a rodiny. Od klientov nocľahárne, ktorí sa projektu zúčastnili, máme pozitívnu spätnú väzbu a preto sme rozhodnutí pokračovať v týchto a podobných aktivitách s pomocou našich zamestnancov. Veríme, že aj takto im môžeme pomôcť opätovne sa začleniť do spoločnosti a dať im druhú šancu začať odznova.

Mgr. Matúš Lakošík, PhD.
zástupca primátora mesta Dolný Kubín



“

Riaditeľ Oravskej knižnice oslovil Mesto Dolný Kubín s cieľom realizácie projektu *Predsudky* so špecifickou cieľovou skupinou, a to občanov bez prístrešia. Táto myšlienka sa nám veľmi páčila, keďže mesto poskytuje týmto občanom sociálne služby krízovej intervencie, ktoré majú charakter nízkoprahovosti – poskytnutie prenocovania, nevyhnutného ošatenia a obuvi, hygieny a základného sociálneho poradenstva.

Projekt sa začal realizovať v prirodzenom prostredí občanov bez prístrešia, nocľahárni *Stop – Šanca – Kotva*. Prvé stretnutia boli rozpačité, ale konečný efekt pôsobenia odborníkov na výtvarné umenie, biblioterapiu a fotografovanie bol obrovský. Ti, čo sa projektu zúčastnili, získali o sebe iný pohľad a ich sebahodnota a sebavedomie v istých momentoch narástli. Zistili o sebe, že majú v rukách poklad, keď začali pracovať s hlinou a točiť na hrnčiarskom kruhu. Súčasťou biblioterapie bolo aj písanie denníkov a často tieto stretnutia boli plné emócií. Z uvedeného dôvodu bola nevyhnutná aj prítomnosť a podpora psychológa. Posledným workshopom bolo fotografovanie, kedy účastníci projektu mali možnosť zdokumentovať svoj osobný priestor.

Tento projekt pre našich prijímateľov sociálnych služieb mal obrovský význam, keďže boli naplnené ich vyššie potreby.

Projekt *Predsudky* vyvrcholil preventívnou aktivitou, kedy pozvanie prijala zástupkyňa Resocializačného centra Manus spolu so svojimi dvomi klientami. Navštívili sme štyri stredné školy, kedy mali možnosť študenti si vypočuť reálne životné príbehy dvoch mladých ľudí, ktorým sa do života priplietla závislosť.

Keďže realizácia projektu *Predsudky* z nášho pohľadu mala obrovský význam na duševnú oblasť občanov bez prístrešia a hlboký preventívny charakter pre študentov stredných škôl, radi by sme v uvedených aktivitách do budúcnosti pokračovali.

PhDr. Katarína Trubanová
Mestský úrad Dolný Kubín
Odbor sociálnych vecí a rodiny
Oddelenie pre rodinu a krízovú intervenciu



keramika



Projekt PREDŠUDKY ma oslovil hneď svojim konceptom. Umením spájať ľudí je umenie.

Mám rada chvíle, keď pracujem – tvorím s ľuďmi, pretože je to okamih prítomnosti, kedy sa spája emócia a hmota do niečoho nového a konkrétneho.

A vizualizácia je vždy prekvapením, od radosti až k nenaplnenej ilúzii. Ľudí bez domova vnímam ako bytosti, ktoré majú vlastnú cestu bytia, mnohokrát nie veľmi ľahkú, avšak niektorí si ju vybrali sami, v inom prípade to boli okolnosti či osud... Sú to kontrétne príbehy skutočných ľudí, ktoré som mala možnosť navnímať pri osobnom kontakte.

Prekvapil ma záujem účastníkov, aj zistenie, že niektorí majú remeslo v rukách. Točenie na hrnčiarskom kruhu si ihneď osvojil pán Gusto. Radosť z prvej nádoby, i keď deravej, bola povzbudením a ja som bola len malou istotou pri ďalších výrobkoch dennej potreby. Bol to popolník, šálka, fajka, ale aj lyžica ako symbol nedostatku jedla.

Sklomaľba bola tiež prekvapením. Krehkosť skla odrážala krehkosť duší farebnosťou, keď cez tému vesmír, maják či autoportrét bola vyjadrená túžba.

Povzbudenie a pochvala je vždy zárukou dobrého výsledku. Mojim zámerom je vždy nechať vyniknúť talent, ktorý v sebe má každý. Nieкто je na točenie na hrnčiarskom kruhu, iný na modelovanie, ďalší rád mieša farby či komponuje.

Skutočnosť, že ľudia bez domova denne riešia len prvotné potreby, je tu nahradená možnosťou realizovať nielen svoj talent, ale aj možnosť nachádzať svoju hodnotu a neprestávať veriť v zmenu. Áno, je tam šanca integrovať týchto ľudí naspäť do spoločnosti.

Som vďačná za spoluúčasť na tomto projekte. Bariéry si tvoríme len vlastnými predsudkami ...

Daniela Pápežová
výtvarníčka, lektorka keramickej dielne







“

Projekt Predsudky mi pripomenul moje dávne študentské časy, keď si zopár vysokoškolákov v Trnave, ktorých som poznala, vymyslelo dobrovoľnícky projekt s ľuďmi na ulici. Uvedomila som si, že napriek tomu, že prešlo odvtedy viac než dvadsať rokov, mnohé zostalo v našej spoločnosti rovnaké. Naše postoje k ľuďom bez domova ovplyvnené médiami, negatívnymi skúsenosťami, či už vlastnými, alebo tými sprostredkovanými. A keďže len rozprávať o pomoci a zmenách podľa mňa nestačí, projekt Predsudky bol pre mňa príležitosťou konať. Počas tvorivých workshopov som sa stretla s rôznymi ľuďmi, mnohí z nich boli dokonca mladší než ja. To, že sú bez domova, ich výzor, vek, či sociálna situácia, však nehralo žiadnu úlohu. Zistili sme, že v niektorých oblastiach sme proste na rovnakej štartovacej čiare. Napríklad pri hrnčiarskom kruhu. Bolo naozaj úžasné byť pri tom, keď si mnohí z nich uvedomili, že v nich driemu rôzne umelecké talenty. Stačilo ich len povzbudiť, pomôcť im, aby mali odvahu objavovať nové, chuť učiť sa. A samozrejme, nešetrili sme pochvalou, keď snaha stála za to. Občas sa zdalo, že to bolo to najcennejšie, čo mohli od nás dostať. Ja ďakujem všetkým čo tam boli, za prijatie, za všetky milé drobnosti, ktoré sme zažili. Za horúcu kávu, radosť z diela, ktoré sa vydarilo. Za to, že mnohí z nich dobrovoľne vymenili ulicu za chvíľu v našej spoločnosti. Aj za to, že doma som si mohla povedať, že je fajn, že ja domov mám.

Zuzana Machajová
psychologička





písanie denníka

“

Vďaka projektu Predsudky som spoznal množstvo zaujímavých ľudí, ktorí nám všetkým majú čo povedať. Samozrejme, na začiatku som ja sám mal predsudky voči ľuďom, ktorí žijú na okraji spoločnosti a po pravde som sa bál, aká bude spolupráca s takýmito ľuďmi. Prirodzene očakávate človeka, ktorý absolútne nemá záujem podieľať sa na bezvýznamnostiach, ktoré mu nič hmotné neprinesú. To bola len moja hlúposť a predpojatosť. Hneď prvý deň som sa presvedčil o sile charakteru obyvateľov Kotvy a najmä o ich zapálenej snahe tvoriť. Vytvárať však niečo z hliny, či fotografovať sú činnosti fyzické a duševné, a teda o čosi jednoduchšie než písanie, ktoré toho so sebou nesie omnoho viac. Vždy to chce v prvom rade nahliadnutie do seba a uvedenie si svojich vlastných démonov, ukrývajúcich sa hlboko vo vnútri. Či vynorenie spomienok, ktoré množstvo ľudí nechce rozoberať, alebo sa nimi akýmkoľvek spôsobom zapodievať. O tom však písanie je. Ísť s vlastnou kožou na trh. Preto ma prekvapilo, ako sa každý zo zúčastnených ihneď ponoril do analýzy svojho života a úpenlivo sa ho snažil interpretovať na prázdne stránky osobného denníka. Následne každý jeden prečítal niečo z hĺbky svojej duše, dovtedy ukrytej v domnienke, že vôbec neexistuje, niekam, kde na to nik nedočiahol a nemôže ho s tým nijak konfrontovať. Obzvlášť ma zasiahol pán, ktorý bol neustále až príliš mrzutý a veľmi sa bránil akémukoľvek styku s perom a papierom, no nakoniec napísal dve strany o tom, ako sa do Kotvy vlastne dostal a prečo. Pri čítaní mal slzy v očiach a hrkálku v hlase. O živote na vidieku, kde keby neodišiel vďaka práci zo školy, možno by bol niekde inde. No napriek tomu priznal, že sa mu uľavilo. A práve tam som pocítil osobné víťazstvo, pretože to bol zámer celého projektu Predsudky. Pocítiť pohladenie na duši skrz umeleckú tvorbu, aj keď pri písaní možno spojenú s trpkosťou. Prekvapila ma aj slečna, ktorá mala jeden z najkrajších písaných rukopisov, aké som kedy videl. Naozaj krásne písala, najmä o odhodlaní zmeny. Slovo nakoniec dalo slovo a dnes už v Kotve nie je. Žije nový život, plný prekvapení zo seba samej. Dúfam len, že ostane pri písaní, pretože sa rozhodla napísať o svojom živote knihu a sama nás presvedčila, že na to má. Tiež mi tento projekt pomohol uvedomiť si, že nie každý človek sa na tomto okraji ocitne vlastnou chybou. Jedným z najkrajších a najsilnejších momentov pre mňa boli vždy tie, kedy sa zúčastnení smiali. Ich smiech bol totiž tak nefalšovane čistý, že to človeka nútilo smiať sa tiež. Pre mňa bola spolupráca silným zážitkom aj z dôvodu, že záležitosti, o ktorých zvyčajne píšem, som odrazu počúval z úst ľudí, ktorí pocítili krutosť reality na vlastnej koži a ktorú väčšina z nás nikdy nespozná. My sme sa však vďaka tomuto projektu mali možnosť aspoň mierne priblížiť k tomu pomyselnému okraju, po ktorom títo ľudia dennodenne kráčajú. Ďakujem za túto možnosť a mám radosť, že som mohol byť súčasťou projektu Predsudky.

Adam Kováčik
spisovateľ

Som obyčajný človek

Jaromír Dostál

Som obyčajný človek

Môj príbeh sa začína odchodom otca od rodiny. Vychovali ma starí rodičia spolu s mamou. Do školy som chodil po 4. ročník u nás na dedine, moc ma toho nenaučili. Zo školy bolo treba ísť na pole alebo páť kravu, taška zostala za pecou. Poznámok som mal dosť, len som sa nemal kde realizovať. Bol som typický dedinský chlapec, ktorý sa musel prebijať životom so starými rodičmi. Mám bohaté skúsenosti, ale to je na veľa písania. Ďakujem.

Som na ubytovni. Rozmýšľam o budúcnosti, čo s ďalším životom. Moc mi ho už neostáva, ale som bojovník, ktorý prežije aj Matuzalema, jedna vec je istá, že som bojovník, ktorý sa smrti nebojí. Prežil som dosť, aby si ma zobrala zubatá, ale tá chuť nemá. Možno by som ja ju ako ona mňa. Asi preto si rozumiem.



Vladimír Harezník

Kotva

24. 10. 2023

Ja, keď som nahnevaný, nemám s kým piť kávu, rád chodím do prírody zbierať s Majom liečivé bylinky aj huby. Rád sa chodím bicyklovať. V sobotu som bol s kamarátom.

7. 11. 2023

Nedávno som bol v Sučanoch, sestričkám som pomáhal. Chodil som do pracovne po čisté veci, potom som ich ukladal do skrinky čisté. Dneska som na nákupe v Lidli. Chodil som poobede na večeru, s kamarátmi chodím rád na plaváreň.

21. 11. 2023

Nedávno som pochoval svojho ocina. Na moje narodeniny 6. 6. 1978. Maminu mám v domove dôchodcov, starajú sa o ňu, dávajú jej silné lieky, kúpu ju. Nevládze na nohy. Každý večer sa pomodlím. Ráno, keď vstanem, prv sa idem umyť, urobím si dobrú kávičku.

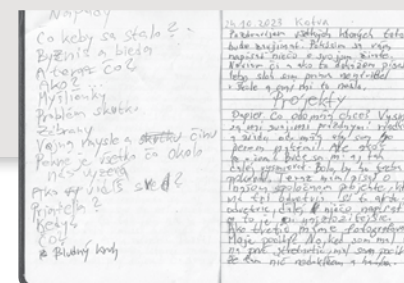




Papier, čo odo mňa chceš? Vysmievaj sa mi svojimi prázdnyimi riadkami a žiadaj odo mňa, aby som ho perom nakrímil. Ale ako? A o čom? Bude sa mi to aj tak celé vysmievať. Bolo by ho treba nakrímiť. Teraz mám písať o našom spoločnom projekte, ktorý ma tri odvetvia. Sú to aktívne fotografovanie, ďalej niečo napísať a to je asi najzložitejšie. Ako tretie máme fotografovanie. Moje pocity? No, keď som mal ísť na prvé stretnutie, mal som pocit, že tam nič nedokážem a hanba. No zistil som, že keď nás je v miestnosti väčší počet ľudí, tak to akosi zrazu ide. No akonáhle som sám, už nedokážem nič napísať. Ako keby sme si tu nejaké aury prenášali jeden na druhého. Zrazu to ide. Ako je to možné, že vtedy píše pero samo? Baví ma to? Vtedy áno. A čo sa týka napríklad art umenia, je to zábavné a maľovať na sklo sa mi páčilo. Je pri tom všetkom aj sranda medzi tými ostatnými a možno to mi dáva niečo také, aby sa vo mne otvorila nejaká schopnosť na chvíľu. Celkovo je to druh uvoľnenia sa, aj keď nadávam, že sa mi nechce. No vidím to tak, že ak ja mám niečo tvoriť, musí nás tam byť viac. A na záver? Dostal som tému, o ktorej mám písať. A môj prvý dojem? Čo ten odo mňa chce? Veď ja som úplne vygumovaný. Nevedieť sa pohnúť. Ako? Čo mám ja teraz robiť? No a pero sa rozkývalo. No akonáhle zostanem sám, tak bude odložené v poličke aj s ďalšími prázdnyimi riadkami. A zas sa bude posmievať ďalej. No možno by bolo treba viac takýchto stretnutí, aby som sa vedel pohnúť ďalej.

S otvorenými ústami

V mojom stredoškolskom veku som nepil žiaden alkohol, začal som s hudbou a športom. No časom sa začalo chodiť do krčmy na čapáky. Tvrdý alkohol mi zatiaľ nevravel nič. Keď mi niekto kúpil vodku alebo borovičku, tak mi to vôbec nechutilo a bolo mi do vracania. Vtedy som pil iba pivo. No potom som sa naučil piť čučo. Lebo som sa skamarátil s chalanmi, ktorí na tom fičali. To bol štart niečoho nového, trvalo to nejaké obdobie. No prišiel čas, keď som začal pracovať v závodoch. Tam som prišiel k iným peniazom, také niečo piť, humus. Začal som si kupovať aj vodku. Čím častejšie, tým viac. Tak si môj organizmus navykol na pravidelný prisun alkoholu a zrazu som to potreboval už hneď ráno. Potom som prišiel aj o psa. Tam som zostal doteraz stáť.



G. B.

24. 10. 2023

Pozdravujem všetkých, ktorých toto bude zaujímať. Pokúsím sa vám napísať niečo o svojom živote. Nevieam, či a ako to dokážem písať, lebo sloh som priam nenávidel v škole a ani mi to nešlo.

Nápady

Čo, keby sa stalo?

Biznis a bieda

A teraz, čo?

Ako?...

Myšlienky

Problém skutkov

Zábrany

Vojna myseľ a činu

Pekné je všetko, čo okolo nás vyzerá

Ako vidíš svet?

Kedy?

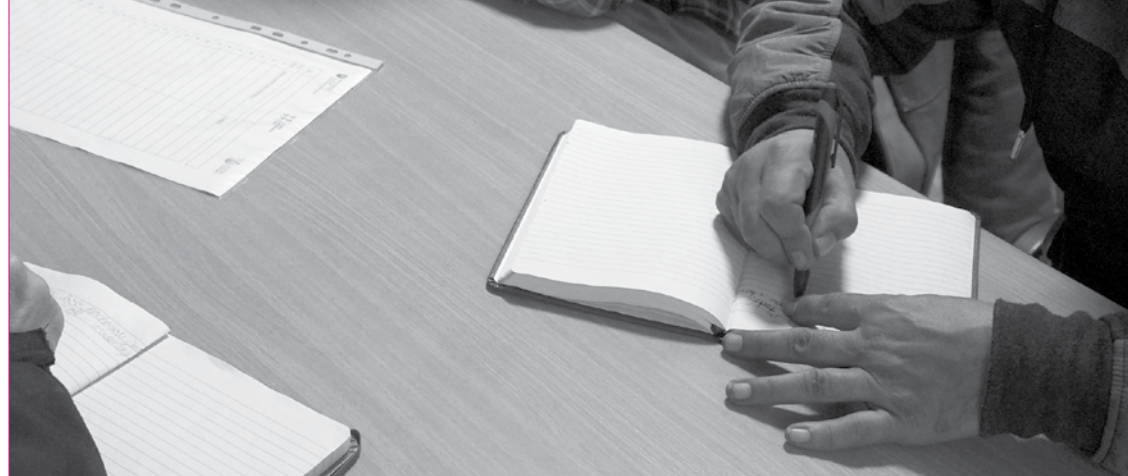
Čo?

Bludný kruh

Projekty

Bea Martišová

Tento projekt mi dal celkom veľa pocit, že niečo konečne viem a keď na sebe zapracujem, môžem aj niečo dokázať a niekedy napíšem aj svoj vlastný príbeh. Rozhovory s našou „komunitou“ ma prinútili zamyslieť sa nad svojím životom a nečakať, že príde všetko samé od seba. Po roku bývania v ZDB som sa posunula ďalej a našla som si s priateľom podnájom. Sem tam pár dní, ale stále moje myšlienky zablúdia práve sem, kde to všetko v podstate začalo. Konečne mám pocit, že som niekde patrila a dúfam, že tu budem patriť ešte dlho. Ďakujem vám všetkým, ktorí ste tu, že ste to so mnou nikdy nevzdali. Ďakujem tebe Lucka za to, že si mi vždy chcela pomôcť, aj keď som tú pomoc vždy odmietala, môj názor na to, že mi chcete len zle, sa zmenil práve tým odchodom. Až teraz som prišla na to, že to tak nebolo, keď už som sama. Tebe Adam ďakujem, že si vo mňa od začiatku až do konca veril a našiel si vo mne, možno skrytý talent. A vám chalani prajem do života len to dobré, dúfam že aj vám sa raz podarí postaviť sa na vlastné nohy a budete pripravení opustiť aj túto etapu života, len musíte byť trpezliví a urobiť pre to niečo. Nikto nám tu nikdy nechcel zle ako si myslíte, myslela som si to aj ja, ale časom pochopíte. Ďakujem ešte raz vám všetkým.



J. B.

24. 10. 2023

Volám sa J. B. Narodil som sa 1. 7. 1968 v Ružomberku. Momentálne žijem v sociálnom zariadení Stop šanca v Dolnom Kubíne, kde žijem od mala. Mám troch bratov a jednu sestru. Som z nich najstarší. Bratia žijú tu spolu so mnou na Kotve. Bratia a ja sme slobodní. Sestra je vydatá a má aj deti.

7. 11. 2023

Keď som ráno prišiel do roboty a zbadal som bezpečnostného technika, tak som tak akoby zamrzol ako betón. No a potom to prišlo. Už sa na mňa začalo sypať z každej strany. Zavolali si ma do jedálne a tam mi dali do úst skúšobnú trubičku. Výsledok bol pozitívny. O pol hodiny som mal už aj výstup z práce. Vtedy som ozaj zamrzol ako ten betón.

20. 11. 2023

Volám sa J. B. Mám 55 rokov a momentálne bývam v sociálnom zariadení na Kotve. Keď som sa pred niekoľkými týždňami dozvedel, že budeme zapojení do dajakého projektu s knižnicou, tak som si pomyslel, čo to asi bude za sprostárna. No, keď som postupne začal chodiť na tieto stretnutia, tak ma to čím ďalej, tým viac začalo baviť. Najviac mi šlo si myslím modelovanie. Počas tohto projektu som prišiel na iné myšlienky ako doteraz, nie stále tie jednotvárne. Začal som aj inak tráviť čas ako doteraz. Myslím si, že by som v tom mohol pokračovať. Smutné je to, že počas tohto projektu, kým prebiehal, mi zomreli dvaja dobrí kamaráti. Život nás skúša stále na každom kroku a dúfam, že týmito všetkými skúškami prejdem tak, aby na mňa ľudia spomínali, keď sa pominiem, v dobrom, aby tu po mne dačo dobrého ostalo.

P. B.

24. 10. 2023

Ráno som sa vzbudil okolo 5:00 hod. Zub ma ešte bolel, pričom líce bolo ešte pekne opuchnuté. Okolo 8:00 hod som stretol J. Šedivého, s ktorým som posedel vonku na lavičke asi do desiatej hod. Potom som sa rozhodol, že sa vrátim na ubytovňu po zhruba dvojtýždňovom výlete, ktorý som absolvoval. Ako som tam prišiel, líce mi akýmsi zázrakom odpuchlo, no bolesť trvala ešte. Aby to nestačilo, dostal som silnejšiu nádchu, zhruba po dvoch hodinách, čo som tam prišiel. A to sa mal konať prvý deň projektu cez Oravskú knižnicu. Projekt ohľadom bibliografie, arteterapie či fotenia. Tento deň bola na programe bibliografia, na ktorú prišiel Štefan a ktorú on vedie. Prišiel aj riaditeľ knižnice. A tak mi na stretnutí celý čas tieklo z nosa a očí, čím som sa cítil ako nejaká plačúca bábika na kľúčik načasovaná. Zo začiatku, po otvorení projektu, sme boli niektorí, čo tu bývame, uzavretí, stavajúc si čínsky múr pre bezpečnosť, niektorí viac, niektorí menej však. Ako však sa beseda posúvala časovo, začali sme sa otvárať a tak búrať čínsky múr. Na konci besedy sme sa rozišli potom povznesení v bratskej láske pomaly až do siedmeho neba, spomínajúc ešte niekoľko hodín po stretnutí na projekt v dobrom i v zlom.

25. 10. 2023

Celú noc som nemohol usnúť kvôli bolesti zubu a nádche, k čomu prispelo teplo v izbe, o ktoré sa niekto postaral tak, že som bol celý mokrý. Písať tu, čo sa mi v noci snívalo, bol by nezmysel, keďže som nespál vôbec. Skoro ráno sa silnejšie rozpršalo a tak sme sa v kútiku duše tešili, že to tak ostane aspoň celé dopoludnie, aby sa nekonalo VPP. Lenže akoby hrom uhodil do živého a pršať prestalo s čím nás súčasne opustila radosť, keď sa dostavila víchrica. Tá nám však len prišla zvestovať evanjelium, radostnú novinu, že sa nebude konať VPP dnes. A tak sme sa rozišli znovu natešení. Ja som sa vrátil naspäť na ubytovňu a chcel som dobehnúť to, čo som v noci zameškal, spánok. Ten sa však akosi nedostavil a tak som sa prehadzoval na váľande zo strany na stranu ako ryba na suchu. Až niekedy popoludní som usnul, ale prerušovane. A dokola sa mi sníval podobný sen, ako mladší brat zbiera po meste zálohované plechovky po stejných miestach, až ma to začalo rozčuľovať, čo chodí stále po stejnóm mieste, nech len skúsi šťastie inde. Ale on stále svoje mlel. Tak som sa snažil si to nevšimáť. Iste to už niekto zažil, keď sa mu sníva dookola stejný sen ako nejaký nudný seriál. A Vlado H. k tomu chodiac po izbách nevynechajúc ani našu ako primár na vizite, len prikladal polievku na oheň, aby som len náhodou neusnul. Až niekedy na večer som usnul spánkom nevedomých, čo sa deje okolo mňa.

26. 10. 2023

Vzbudil som sa okolo šiestej hodiny. Čo sa mi snívalo v noci si nepamätám. Ani kávu som ráno nevypil kvôli pachuti v ústach z teploty. Na VPP som šiel roztrasený ako osika, kde som teplotu vypotil pri práci. A tak mi bolo už lepšie, keď som sa vrátil na ubytovňu z VPP. Popoludní sa mi konečne podarilo usnúť bez toho, aby sa mi sníval sen seriálový s bratom. Večer som sa vzbudil s tým, že sa Bačito vrátil na ubytovňu, pričom keď si pomyslím ako sa včera vrátil na izbu natešený s matracom v náručí ako s nevestou od Lucie, čo mu ho dala, keďže sa sťažoval na tvrdú váľandu. A tak tu teraz matrac nechal ako opustenú nevestu roztúženú za ním. Zajtra sa snáď vráti k svojej neveste.





mal'ba na sklo

“

Čo-to som si s Oravskou knižnicou už prešla. Ako psychológ v podkroví som sa stretávala len s jedným klientom a takáto forma práce mi vyhovovala. Vstupom do projektu Predsudky bolo potrebné vyjsť z tejto komfortnej zóny a prispôbiť sa fungovaniu v skupine ľudí, ktorých nepoznám. Nieкто by azda povedal, že pre mňa ako psychologičku to bude jednoduché. Veď stále sa stretávam s ľuďmi. Ale aj ja som pred prvým stretnutím cítila nervozitu, žalúdok sa mi chvel a predsudky sa mi vynárali v hlave. Postupom času, ako sme šli od jedného stretnutia k druhému, sme si začali pomaličky budovať vzťahy, boli sme si bližšími. Od počiatočnej nervozity to prešlo k pozitívnemu nadšeniu z toho, čo bude na ďalšom stretnutí. Začali sme navzájom poznávať naše osudy a príbehy, ktoré nás dovedli na toto miesto. Smiech, plač, údiv, nadšenie, prekvapenie, toto všetko som zažívala a mala som pocit, že môžem. Videla som na vlastné oči talentovaných a šikovných ľudí, ktorí dostali možnosť ukázať čo v nich je, naučiť sa niečo nové a patriť niekam. V niektorých situáciách mi svojim príkladom dodávali odvahu, ktorú som ja sama nemala.

Po konci týchto stretnutí sa pri prechádzke mestom obzerám, či náhodou nestretnem niekoho z tejto skupiny, aby som sa mohla pristaviť. Zaspomínať. Pokračovať.

Anna Kutliaková
psychologička







fotografia



Prečo som si vybral tento projekt?

Môžem sa na začiatok úprimne priznať, že tak nejak ma do toho natiehol pán riaditeľ Večerek.

Ale keďže už dlhšie spolupracujem s knižnicou, mohol som to očakávať. Na začiatku som mal obavu, necítim sa ako učiteľský typ a nemal som pocit, že by som dokázal niekoho niečo naučiť. Po prvej hodine však všetka pochybnosť zmizla a už som sa len tešil z času stráveného v učiteľskej role. Pomohli všetci zúčastnení a všetci boli veľmi zlatí. A „študenti“ fotografie doslova hltali všetky informácie a boli veľmi radi, že sme im verili a dokázali si vyskúšať a požičať fotoaparáty. Myslím, že si aj vážili, že nie lacné prístroje sme im dali do rúk a mohli si sami odfotografovať všetko, čo sa im páčilo. Dnes hodnotím tento projekt veľmi pozitívne a po našom poslednom stretnutí mi bolo ľúto, že to končí. Verím však, že to nebolo posledné naše stretnutie a budeme sa k sebe nejakým spôsobom vracieť. Ďakujem knižnici, že mi to umožnila a ostatným, že to so mnou vydržali.

Jakub Krška
fotograf











“

Myslím si, že bude trvať ešte veľmi dlho (ak sa to vôbec podarí), kým sa ľudia zbavia predsudkov voči znevýhodneným osobám – ľuďom bez domova. Je preto nesmierne dôležité neustále otváranie tejto témy a jej približovanie širokej verejnosti, najmä mladým ľuďom s cieľom vychovávať k tolerancii, k predchádzaniu predsudkov a stereotypov...

To bol aj jeden z dôvodov, prečo sme si spolu s Romanom Večerekom dali za cieľ realizovať tento projekt v prostredí Oravskej knižnice a prostredníctvom neho podporiť sebarealizáciu ľudí, ktorí sa ocitli bez domova, následnou verejnou prezentáciou ich vzniknutých umeleckých výtvorov – ale aj postojov, nálad a pocitov, napomôcť k postupnému odstraňovaniu hranice, ktorá sa dlhé roky vytvárala medzi znevýhodnenými skupinami a majoritou... Pri písaní projektu sme nevedeli, ako to celé dopadne. Veľmi ma preto teší, že jednotlivé projektové aktivity sa stretli s mimoriadnym záujmom ľudí bez domova, ale aj so záujmom širokej verejnosti. Verím, že v jeho realizácii bude môcť Oravská knižnica, ktorá pre mňa predstavuje modernú kultúrnu inštitúciu otvorenú pre každého BEZ ROZDIELU, pokračovať aj v roku 2024. MÁ TO ZMYSEL.

Mgr. Monika Ondrušová
spoluautorka projektu





beseda



Oravská knižnica pozvala Resocializačné centrum Manus do projektu *Predsudky*. Cieľ jednoduchý a jasný, predchádzať predsudkom a stereotypom, posilňovať vzťahy medzi znevýhodnenými skupinami a majoritou, scitlivovať širokú verejnosť smerom k zraniteľným ľuďom, ľuďom bez domova, závislým, inak znevýhodneným.

Pozvala nás na základe dobre nastavenej spolupráce so zariadením mesta Dolný Kubín, ktorého náplňou je vyhľadávanie, pomoc, sprevádzanie a podpora ľudí bez domova. Napriek dobe, ktorú žijeme a v ktorej by už niektoré veci mohli byť samozrejmosťou, sú títo ľudia stále na okraji záujmu spoločnosti, často izolovaní, vystavení mnohým predsudkom. Väčšina z nich si takýto život nezvolila dobrovoľne, mnohí z týchto ľudí trpia závislosťou.

Závislosť od alkoholu, užívania psychoaktívnych látok či hráčstva je porucha, nemoc, nedostatok, chýbanie – chronická, prehlbujúca sa, devastujúca... Závislosť je navyše vo väčšine prípadov komplikovaná ďalšou psychickou poruchou, oslabením, nalomeným fyzickým zdravím, núdznou sociálnou, finančnou aj právnou situáciou. Je to záťaž, ktorú je bez odbornej starostlivosti a chráneného prostredia schopný zvládnuť málokto, najmä ak sa o to už niekoľkokrát pokúšal a nepodarilo sa mu to.

Resocializačné centrum Manus závislým od prvého okamihu poskytuje predovšetkým bezpečné prostredie bez návykových látok, v ktorom nikto nie je vystavený fyzickému ani psychickému nátlaku, núdzi, diskriminácii, znevažovaniu, predsudkom, manipulácii ani ponižovaniu. V bezpečnom a chránenom prostredí klienti lepšie spoznávajú samých seba, učia sa prijímať a vyrovnávať sami so sebou, meniť a regulovať svoje správanie, chovať sa k druhým slušne, čestne a spolupracovať s nimi efektívne. Súbežne s nevyhnutným zbavovaním sa záťaže nefunkčných návykov, presvedčení, postojov, hodnôt a cieľov sa v chránenom prostredí otvára priestor pre osobnostný rast a zrenie – a najmä o to ide; okrem abstinencie.

Neoddeliteľnou súčasťou resocializačného programu sú pravidelné vzdelávacie, umelecké, kultúrne a športové činnosti a aktivity. Mnohí sa ešte dnes často pýtajú – na čo? Na čo je dobré, aby bezdomovec urobil pár fotiek a potom sa šiel na ne pozrieť na výstavu do knižnice, ako mu to pomôže? Na čo je dobré, aby si závislý vyrobil šálku na hrnčiarskom kruhu, ako mu to pomôže? Načo hrajú ľudia bez domova divadlo?

Dnes už niet nijakých pochyb o tom, že vzdelávanie, šport, tvorivé aktivity, vnímanie prostredníctvom umeleckých činností, umelecké stváranie prežívania, pocitov, čítanie kníh a ďalšie podobné činnosti majú liečebný potenciál. Klienti aj cez ne nachádzajú stratenú sebahodnotu, nové záľuby a záujmy, plnohodnotnú náplň na využívanie voľného času, spoznávajú nových ľudí a nachádzajú povzbudenie a podporu prostredníctvom ocenenia zo strany iných. A tí iní? Môžu v sebe objaviť pomáhajúce, citlivejšie, vnímavejšie a rešpektujúcejšie ja.

Na čo je dobrý Projekt Oravskej knižnice *A. H. Predsudky*?

resocializačné stredisko MANUS o.z.



Postrehy študentov a učiteľov z besedy s klientami z resocializačného centra MANUS, o.z.

Páčilo sa mi, že o svojich problémoch vedeli rozprávať pred veľkou skupinou neznámych ľudí. Smutné mi prišlo aj to, že rodičia veľakrát nevedia, čo ich deti robia vo voľnom čase. Buď sa nezaujímajú o deti, alebo sa so svojimi rodičmi vôbec nerozprávajú.

Ivana, študentka

Som vďačná za to, že tí chlanci boli k nám takí otvorení a povedali nám o tom, čím si prešli. Vysvetlili nám, že aj keď niečo začína ako sranda, nie vždy to dopadne dobre, ale zároveň boli aj vzorom, že aj keď sa dostali do zlej situácie, snažia sa z nej dostať.

Mária, študentka

Už ako som im povedala aj na besede, majú u mňa veľký rešpekt, že nám dokázali o svojich smutných životných príbehoch otvorene rozprávať. A tak isto aj ich rodičia, že ostali pri nich stáť a snažia sa im pomôcť.

Tomáš, študent

Mňa inšpirovalo to, že existujú takí ľudia, ktorí sú schopní pomáhať a snažia sa vytiahnuť tých ľudí zo závislosti.

Peter, študent

Páčilo sa mi, že sa o tom chalani dokázali rozprávať, lebo to bolo pre nich určite ťažké, pretože drogy sú veľmi citlivá téma a často sa ľudia hanbia rozprávať, že sú závislí. Ešte sa mi páčilo, že sa dali liečiť aj napriek problémom, o ktorých tam hovorili.

Ján, študent

Zaujalo ma to a bolo to naozaj pekné. Chalani nám vedeli úprimne povedať svoje príbehy. Myslím si, že takáto téma sa preberá veľmi málo a mám obrovský rešpekt pred chalani, že dokázali vôbec prísť a porozprávať nám o tom sami. Určite by sa to malo rozoberať viac, aby mladí ľudia pochopili, čo všetko sa im môže v živote kvôli tomu prihodiť.

Andrea, študentka

Čo som si z besedy zobrala:

- veľmi zaujímavé posedenie
- nikdy sa nedostať do takejto situácie
- veľké ponaučenie
- ťažké sa dostať do normálu

Miriám, študentka

Určite ma najviac zasiahli ich osobné príbehy, to ako sa dostali do tých situácií, ako to ovplyvnilo aj ich rodiny. Ďalej, ako sa dostali k rozhodnutiu ísť sa liečiť, napriek tomu, že to párkrát vzdali, začali s ďalším liečením a držím im silno palce, aby to tentokrát zvládli.

Juraj, študent

Bolo to pre mňa motivujúce, aby som sa do takých problémov nikdy nedostal a keď nejaký problém budem mať, aby som sa mu vedel postaviť čelom a vyriešiť ho.

Ervín, študent

Takáto forma je najefektívnejšia, žiaľ, odborníci (príručky, články, ...), ktorí si to nezažili, nie sú tak uveriteľní. Títo chalani hovorili, čím si reálne prešli, prechádzajú, zažívajú... Myslím, že toto je silná prevencia...

triedny učiteľ

Beseda v nás zanechala hlboký dojem, hlavne životné príbehy dvoch klientov, ktorí sú momentálne v občianskom združení Manus. Poukázali ako ľahko mladý človek skĺzne do začarovaného kruhu ako sú drogy a iné závislosti a ako ťažko sa potom vracia späť. Hlavne poukázali na to, že bez úprimnej pomoci rodiny a dodržiavani pravidiel v Manuse by tento návrat bol veľmi ťažký alebo žiadny.



“

Niektoré príbehy sa nestali. Zhmotnia sa v realite sveta, prebehnú nám pred očami, rozplynú sa v pavučine možných realít a nám sa tak dobre dýcha, lebo to nie je náš príbeh. Existujú príbehy, ktoré sa stanú a pod kožou pália, provokujú svedomie a nám niekedy naháňajú strach. Bojíme sa na ne pozrieť. Bojíme sa dotknúť. Nedýchame. Nepočujeme. Ignorujeme. Popierame.

Stoja tam pred nákupnými centrami, na vlakových staniciach. Každý má príbehov na hrubú knihu. Ale nik ich nenapíše. Píšu sa samé do neupravených vlasov, opuchnutej a strhanej tváre, zápachu oblečenia, dymu z cigariet, lacného vína a žobrajúcich viet.

Pokrútená a znásilnená Maslowova pyramída potrieb. Kto z nás môže povedať, že jemu sa to nemôže stať. Niekde tam sa vynoril príbeh, o predsudkoch, ktoré premaľujeme umením. Nesmelý nápad, odvážne ciele. Všetko ostatné sa stalo.

Na počiatku príbehu s názvom PREDISUDKY, sme netušili kam nás privedie. Veľa sme premýšľali, oveľa viac diskutovali, snivali a krotili očakávania. Stvorili sme príbeh. Všetkých nás to zasiahlo a ovplyvnilo.

Mysleli sme, že budeme len čítať, písať, kresliť, modelovať, fotiť. Ale stala sa dôvera, rešpekt, priateľstvá. Našli sme talenty, záujem, odhodlanie.

Niektoré príbehy sa nestali. Prídu, keď ich nečakáte. Nastavia vám zrkadlo a ponúknu nekonečné množstvo riešení. Niektoré príbehy sa skončia. Rozpustia sa vo všednosti. Príbeh PREDISUDKY má otvorený koniec, pretože umenie je krásne práve bez bodky za vetou.

Ďakujem, že som mohol byť súčasťou tohoto príbehu. Pretože kto z nás môže povedať, že jemu sa to nemôže stať.

Niektoré príbehy sa stali a to je dobre.

Roman Večerek
riaditeľ Oravskej knižnice Antona Habovštiaka
Dolný Kubín



**PRE
DSU
DKY**

Vydala:

Oravská knižnica Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne, 2023

Ideový koncept a dramaturgia projektu PREDSDUKY:

Roman Večerek

Fotografie:

klienti sociálnych zariadení KOTVA a ŠANCA

Jakub Krška

Mesto Dolný Kubín / Martin Buzna

Roman Večerek

Dominika Gluchová

Grafická úprava:

Martin Vojtek

Tlač:

AAC print, Dolný Kubín

Nepredajné.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.



DOLNÝ  KUBÍN





PREDSU
DRY