

SOCIÁLNA PREVENCIA 02 2016



ODBORNÝ ČASOPIS

DOSPELÍ, SENIORI A VYBRANÉ SOCIÁLNE A SOCIÁLNOPATOLOGICÉ JAVY



**Je dôležité hovoriť
o konci života, umieraní
a našich praniach**



- 3 **Je dôležité hovoriť o konci života, umieraní a smrti**
Ing. Jana Červenáková, riaditeľka
Ing. Lucia Kondáš
MBA, Viaticus, n. o.
- 5 **Dobrovoľníctvo a terapeutické aktivity v paliatívnej starostlivosti**
Mgr. Kristína Sláviková
PhDr. Veronika Vasilová, PhD.
Národné osvetové centrum
- 8 **Násilie páchané na senioroch**
JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen)
Ministerstvo spravodlivosti, Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave
- 13 **Prevenčia určená seniorom**
Mgr. Monika Bartusová
Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi
- 14 **Psychológia náboženského extrémizmu**
Mgr. Lucia Grešková, PhD.
Ministerstvo kultúry SR – cirkevný odbor
- 16 **Prevenčia v oblasti siekt**
Doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th. D.
vedúci Katedry religionistiky, Husitská teologická fakulta UK, Evanjelická teologická fakulta, Univerzita Karlova, Praha, Česká republika
- 18 **ONline svet nás môže OFFnúť**
Mgr. Marek Madro
Mgr. Veronika Kohútová
IPčko, o. z., Bratislava

- 20 **Kedy sa hodia a kedy škodia (IT technológie využívané dospelými a seniormi)**
Mgr. Dagmar Nováková
Fília, o. z., Praha, Česká republika
- 22 **Nezdravé vzťahy v práci**
Doc. PhDr. ThDr. Andrej Mátel, PhD., mim. prof.
Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava
- 24 **Syndróm vyhorenia (burnout) v pomáhajúcich profesiách**
PhDr. Ivan Rác, PhD.
Mgr. Róbert Szakács
Ústav romologických štúdií, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
- 27 **Lieky v domácnosti**
PharmDr. Miroslava Snopková, PhD.
Katedra organizácie a riadenia farmácie, Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
- 29 **Farmaceut ako pomáhajúca profesia**
Mgr. Zdenka Vasiľová
koordinátorka sústavného vzdelávania Slovenskej lekárskej komory
- 30 **K preventívnej a sanačnej funkcii rodinnoprávnej úpravy od 1. 1. 2016**
JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen)
Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave
- 34 **Výberová bibliografia**
Mgr. Kristína Sláviková
Národné osvetové centrum

Je dôležité hovoriť o konci života, umieraní a smrti

Ing. Jana Červenáková, Ing. Lucia Kondáš, MBA, Viaticus, n. o.

„Umenie umierať by bolo najľahšie,
keby mu náš strach nedodával takú váhu.“
Michel De Montaigne

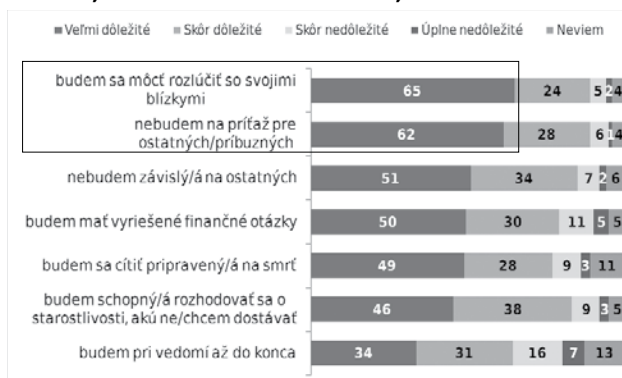
Problematike začiatku života je venovaná veľká verejná a spoločenská podpora a pozornosť. O problematike konca života verejnosť a spoločnosť mlčia. Nezaslúžene a nepochopiteľne. Toto mlčanie však nezostáva bez následkov. Keď sa smrť začne týkať priamo nás či našich blízkych, nevieme si rady, sme nepripravení a tí, s ktorými prichádzame do styku, na tom často nie sú lepšie. Množia sa problémy, ktoré treba riešiť, chýbajú informácie, ktoré by mohli pomôcť. Koniec nášho života je často v rukách tých, ktorí o nás vedia málo a nepoznajú naše prania ani hodnoty.

V apríli 2016 preto vznikla nezisková organizácia Viaticus¹ ako súkromná iniciatíva, ktorej cieľom je okrem iného zmeniť súčasný postoj verejnosti k téme umierania a smrti a zbaviť ju zbytočného strachu a predsudkov. Strach je prirodzená odpoveď organizmu na situácie, ktoré subjektívne vnímame ako nebezpečné, nové či nepredvídateľné. A práve tento strach je oporným múrom mlčania, ktorý zomieranie a smrť obklopuje.

Preto jednou z prvých aktivít NO Viaticus bol výskum postojov verejnosti². Ak chceme poznať príčiny strachu, ktorý umieranie a smrť v ľuďoch vyvolávajú, musíme o tom s nimi hovoriť. Je pozitívne, že laická aj odborná verejnosť si uvedomujú absenciu tejto témy – 69 % populácie a 77 % zdravotníkov je presvedčených, že sa o konci života a umieraní nehovorí dostatočne. No pri posunutí otázky do osobnejšej roviny až 49 % respondentov priznáva, že je pre nich ťažké o umieraní a smrti hovoriť. To je pochopiteľné, no ľudia sú schopní hovoriť aj o témach, ktoré im nie sú príjemné. **Avšak až 55 % opýtaných uviedlo, že o svojich praniach či predstavách, ako by malo byť o nich postarané na konci života, ešte nikdy s nikým nehovorili.** Tu niekde sa začína prejavovať skutočný problém strachu. Paradoxne, napriek tomu, že o tom s nikým nehovorili, totiž významná väčšina z nich chce mať na konci života svoje záležitosti usporiadané (pozri nasledujúci graf), a to nielen osobné vzťahy alebo

financie, ale vo významnej miere aj to, aby svojim blízkym neboli na príťaž. Práve tento moment naznačuje prvý konflikt s ráciom, pretože ak moji blízki nepoznajú moje prania a rozhodnutia, pripravujem im krušné chvíle, keď budú tieto rozhodnutia musieť urobiť v mojom mene.

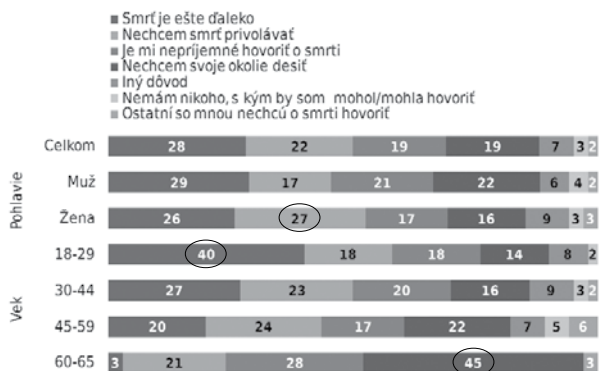
Dúfam, že keď budem umierať, ...



ZÁKLAD: Populácia n=811. [údaje v %]

Prvé poučenie preto hovorí: Ak chceme mať svoje vzťahy a záležitosti usporiadané, musíme vedieť hovoriť aj o ťažkých témach, inak spôsobíme problém tým, ktorých, paradoxne, chceme chrániť a nezaťažovať.

Podme sa pozrieť bližšie na dôvody, prečo respondenti o tejto téme nehovorili.



Ktoré z nasledujúcich tvrdení najlepšie vystihuje dôvod, prečo ste o svojich praniach a predstavách o starostlivosti na sklonku života s nikým nehovorili?
ZÁKLAD: Respondenti, ktorí s nikým o svojich predstavách nehovorili n=449 [údaje v %]

Ako vidno z predchádzajúceho grafu, dôvody sa menia s vekom. Kým u mladých ľudí dominuje pocit, že je to ešte ďaleko a na smrť zatiaľ nemyslia, starším už táto téma nie je taká vzdialená, majú však obavy, že by mohli „svoje okolie deštruiť“. Teda prvou formou obáv, keď už nie je možné tváriť sa, že sa nás to

¹ www.viaticus.sk

² Výskum sa opiera o metodiku a skúsenosti z Českej republiky, kde ho už od roku 2011 pravidelne realizuje domáci hospic Cesta domů v spolupráci s agentúrou STEM/MARK. Výskum na Slovensku prebehol na reprezentatívnej vzorke širokej verejnosti (18 – 65 rokov) a na vzorke lekárov a sestier reprezentatívne podľa vybraných špecializácií. Respondenti odpovedali na otázky týkajúce sa vnímania umierania a smrti, tzv. rozhodnutí na konci života, starostlivosti o nevyliciteľne chorých a umierajúcich v domácom prostredí, oznamovania zlych správ a tiež na otázky súvisiace s paliatívnou starostlivosťou.

netýka, je strach, ako túto tému prijme druhá strana a či je pripravená sa na takejto diskusii zúčastniť. Ďalšia forma strachu, ktorá má významné zastúpenie vo všetkých vekových kategóriách, no najmä v najstaršej, je vnútorný blok nepríjemného pocitu („Je mi nepríjemné o smrti hovoriť.“). Ten môže mať rôzne príčiny. Najzaujímavejší a najprekvapujúcejší je percentuálny podiel tých, ktorým v komunikácii ešte stále bráni poverčivosť („Nechcem smrť privolať.“) – tých je viac ako pätina a ich podiel sa s vekom mení len málo, z pohľadu pohlavia však ide štatisticky významne častejšie o ženy ako o mužov.

Graf teda názorne ukazuje, že **dominantným faktorom, ktorý bráni ľuďom hovoriť o týchto otázkach, je určitá forma strachu, obáv.** Zahŕňa poverčivosť, nepríjemné pocity aj obavu, aby sme svojich blízkych nevydesili. Spolu ide až o 60 % opýtaných. Až na druhom mieste je pocit, že sa nás to ešte netýka (čo pri mladých ľuďoch je prirodzené a pochopiteľné) a ostatné dôvody zohrávajú len marginálnu úlohu.

Druhé ponaučenie: Pred samotným rozhovorom nie je potrebné prekonávať žiadne objektívne prekážky a jediné, čo potrebujeme, je najst odvalu. Prítomnosť strachu nezmeníme, no ako povedal Paolo Coelho: „Odvaľa neznamená nemať strach – ale schopnosť nenechať sa ním ochromiť.“

Viac informácií nám poskytujú odpovede na otázku, čoho sa ľudia najviac boja na samotnom umieraní. Podľa výsledkov výskumu obávam dominuje strach z bolesti a z odlúčenia od blízkych (graf Čoho sa na umieraní najviac bojíme). Zatiaľ čo strach z bolesti je veľmi konkrétna a pochopiteľná obava, strach z odlúčenia od blízkych (a môžeme k nemu pridať aj strach z osamotenosti) je zaujímavé konfrontovať s predošlými zisteniami – sú to presne tí istí blízki, ktorým „nechceme byť na príťaž“ a „nechceme ich deštruiť“. Špecificky aj strach zo straty sebestačnosti a dôstojnosti, ktoré tvoria tiež dôležitý a legitímny zdroj obáv, je priamo prepojený so vzťahom s našimi blízkymi. Dôležitosť tejto obavy pochopíme, keď k doposiaľ uvedeným informáciám doplníme odpovede, či majú ľudia predstavu o tom, kde a ako by chceli zomrieť (grafy Kde ľudia umierať chcú a Kde ľudia umierať nechcú).

Štyri pätiny opýtaných – drvivá väčšina populácie – túžia po tom, aby záver ich života prebehol v dôverne známom prostredí a medzi blízkymi. Potvrdenie nájdeme aj v grafe Koho by sme chceli mať pri sebe, keď budeme umierať?, kde len 6 % respondentov uviedlo, že v momente smrti si želajú byť sami. Takmer každý z nás túži, aby na

Čoho sa na umieraní najviac bojíme



Čoho sa vy osobne najviac obávate na umieraní?

ZÁKLAD: Populácia n=811 [údaje v %]

POZNÁMKA: Možnosť viacerých odpovedí

to nebol sám, najviac si prajeme prítomnosť rodiny a/alebo partnera, pri mladších ľuďoch sa často vyskytovala aj potreba blízkosti priateľov.

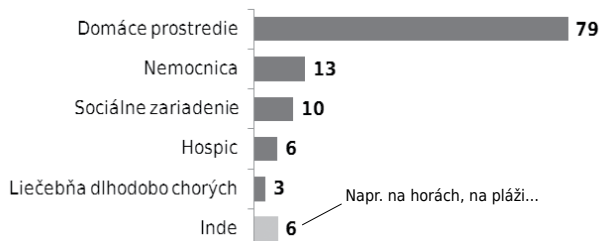
No nielen v okamihu veľkého finále chceme byť medzi svojimi. Túžime, aby sa o nás rodina či blízki postarali aj v čase, keď sa staneme nesebestačnými (graf Kto by sa mal o nás postarať v čase našej nesebestačnosti?).

V tomto zmysle priniesol výskum veľmi jasné posolstvo a prezradil to, čo si neradi priznávame, ale čo je potrebné povedať nahlas a na rovinu: **Nechceme byť nikomu na príťaž, chceme mať veci usporiadané, no zároveň si uvedomujeme, že na konci nechceme zostať sami a túžime po tom, aby ten, kto sa o nás postará a bol s nami až do konca, bol niekto blízky.**

Je to prirodzené, no pravdivo priznať túto podvedomú túžbu môže mať väčší vplyv na náš každodenný život, než očakávame. **Ak totiž nájdeme odvalu pomenovať skutočnosť, že k svojim blízkym sme pripútaní viac, než si priznávame, premietne sa to do nášho každodenného správania, začneme si uvedomovať, že hovoríme s ľuďmi, na ktorých možno jedného dňa zostaneme úplne odkázaní.** Už len tento fakt by mal byť pre nás motiváciou, aby sme zahodili zbytočné obavy a začali komunikovať.

Z prieskumu totiž vyplynulo aj to, že komunikačná priepasť medzi pacientmi a zdravotníkmi nie je nezanedbateľná. Tri pätiny lekárov a zdravotných sestier považujú za ťažké nadviazať vzťah s terminálne chorým človekom, dokonca 38 % z nich neschvaľuje prítomnosť rodiny pri umierajúcom

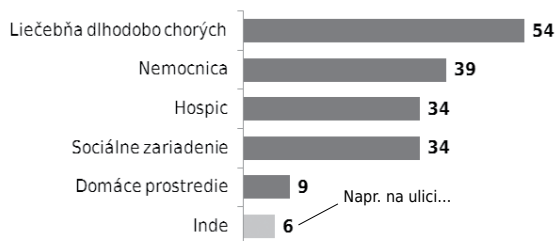
Kde ľudia umierať chcú



V akom prostredí by pre vás bolo najpriateľnejšie zomrieť?

ZÁKLAD: Populácia n=811 [údaje v %]

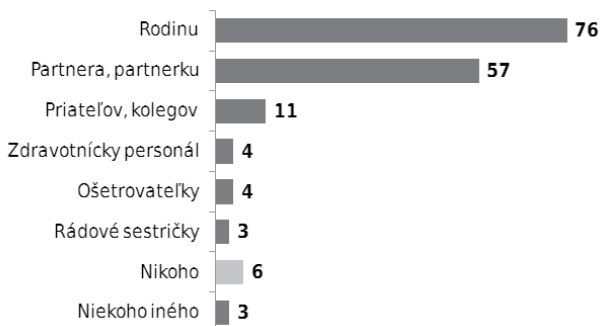
Kde ľudia umierať nechcú



V akom prostredí by ste určite nechceli umierať?

ZÁKLAD: Populácia n=811 [údaje v %]

Koho by sme chceli mať pri sebe, keď budeme umierať?



Koho by ste chceli mať pri sebe na samom konci života?
ZÁKLAD: Populácia n=811 [údaje v %]

človeku. Aký je to rozdiel s predošlým poznáním, že 94 % ľudí chce mať vtedy pri sebe niekoho blízkeho. Kto teda môže a bude „hájiť“ naše predstavy a prania, keď toho už nebudeme schopní?

Tretie ponaučenie preto hovorí: Potrebujeme sa navzájom. Naši blízki a priatelia nás možno budú jedného dňa potrebovať práve tak, ako ich možno budeme potrebovať my. Preto hovorme! Hovorme o všetkom, z čoho máme strach, hovorme o tom, čo si želáme a čo si neželáme, čo by sme chceli alebo naopak nechceli v súvislosti s prípadným vážnym ochorením, so zdravotnými zákrokmi, starostlivosťou, s opaterou. Ak máme starších rodinných príslušníkov, pomôžme im prekonať bariéru a naznačme im, že sme pripravení s nimi hovoriť. Skúsenosti potvrdzujú, že sa všetkým veľmi ulaví.

Ak neviete, ako začať, nemáte s kým, alebo ste už priamo konfrontovaní s touto témou, je k dispozícii webový portál www.zomieranie.sk. Sústreďuje maximum dostupných informácií, súvisiacich s témou umierania a smrti, a centralizuje potrebné kontakty a informácie o subjektoch, ktoré sú pripravené a schopné poskytnúť praktickú pomoc v rôznych životných situáciách.

Kto by sa o nás mal postarať v čase našej nesebestačnosti?



Predstavte si, že by ste boli nevyliečiteľne chorý/á a boli by ste odkázaný/á na pomoc druhej osoby. Kto by ste chceli, aby vás opatroval?
ZÁKLAD: Populácia n=811 [údaje v %]

LITERATÚRA

1. Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné. Závěrečná zpráva z kvantitativního výzkumu pro Viaticus. STEM/MARK, október 2016. (www.viaticus.sk/prieskumy)



FOTO: Pixabay.com

Dobrovoľníctvo a terapia v paliatívnej starostlivosti

Mgr. Kristína Sláviková, PhD. Veronika Vasilová, PhD.

Odbor vzdelávacej a edičnej činnosti, Národné osvetové centrum, Bratislava

Nevyhnutnou súčasťou multidisciplinárneho tímu v zariadeniach paliatívnej starostlivosti sú dobrovoľníci. Starostlivosť o umierajúcich klientov je nesmierne náročná a významne supluje chýbajúce vzťahy v živote umierajúceho človeka.

Od dobrovoľníka pracujúceho v tejto oblasti sa očakáva ľudský prístup a poskytovanie služieb, ktoré umierajúci v danej chvíli najviac potrebuje. V paliatívnej starostlivosti sa prihliada predovšetkým na kvalitu medziludských vzťahov. Klient paliatívnej

starostlivosti potrebuje nielen ošetrovateľskú odbornú starostlivosť, ale tiež pocit dôvery, porozumenia a spoluúčasti.

Pojem dobrovoľníctvo možno v najširšom kontexte definovať ako slobodne zvolenú činnosť v prospech iných, vykonávanú bez nároku na odmenu. Odborná literatúra uvádza rôzne definície dobrovoľníctva i dobrovoľníka. Všeobecná deklarácia o dobrovoľníctve (schválená Medzinárodnou asociáciou dobrovoľníckeho úsilia IAVE v Medzinárodnom roku dobrovoľníctva 2001) uvádza, že dobrovoľníctvo je založené na osobnej motivácii a slobodnom rozhodnutí, má formu skupinovej aktivity, vykonáva sa väčšinou v rámci určitej organizácie, prispieva k životaschopnosti ekonomického života a aj k tvorbe nových pracovných miest a profesií a pod.

Dobrovoľníctvo je možné rozdeliť na niekoľko kategórií: **dobrovoľnícke aktivity** (nepravidelné aktivity pre rôzne organizácie); **dobrovoľnícku službu** (formalizovaná činnosť, usmernená obsahom, štruktúrou, organizačným rámcom na základe písomného i ústneho aktu); **dobrovoľnú svojpomoc** (vzájomná susedská výpomoc v rámci komunity, menšej lokality a pod.). Z hľadiska obsahu je príspevok zameraný práve na vybranú kategóriu, a to dobrovoľnícku službu, konkrétne pre oblasť paliatívnej starostlivosti.

K osobnostným atribútom dobrovoľníka v zariadeniach paliatívnej starostlivosti možno zaradiť:

- odolnosť proti psychickej záťaži pri práci s umierajúcim klientom a jeho rodinou,
- odolnosť proti emocionálnemu tlaku, rozpoznať vlastné hranice,
- minimalizovanie prejavov smútku zo straty vlastnej blízkej osoby,
- vyrovnanosť s predchádzajúcimi úmrtiami v rodine a blízkom okolí,
- uvedomenie si vlastnej smrteľnosti a byť s ňou zmierený.

Nie je podmienkou, aby dobrovoľníci mali medicínske alebo ošetrovateľské vzdelanie, je to však výhoda. Špecifikom dobrovoľníckej služby v paliatívnej starostlivosti o klienta je fakt, že dobrovoľníkmi sú väčšinou členovia rodiny alebo blízki umierajúceho a tiež rehoľné sestry. Je dôležité, aby dobrovoľník spolupracoval tak s celým ošetrovateľským tímom, ako aj so sociálnym pracovníkom, ktorý často vykonáva funkciu koordinátora dobrovoľníkov a dobrovoľníckych činností.

V starostlivosti o umierajúceho klienta je nutné, aby mal dobrovoľník odborné poznatky. Okrem odborného tutoriálu a samoštúdia ich môže získať na individuálnych alebo koordinovaných skupinových stretnutiach, kde si dobrovoľníci odovzdávajú svoje skúsenosti, opisujú situácie, ktoré vznikli počas ich dobrovoľníckej služby a dostávajú priestor na vyjadrenie. Každé zo stretnutí je veľmi dôverné, a preto je nevyhnutné dodržať zásady mlčanlivosti.

Výber dobrovoľníkov je založený na osobnostných predpokladoch každého záujemcu o túto prácu. Práca s umierajúcim a jeho rodinou je veľmi náročná, preto každý dobrovoľník má dbať o psychohygienu a tak predchádzať profesijnému vyhoreniu. V čase, keď rodina nemôže byť pri svojom blízkom alebo keď ošetrojúci personál nevykonáva ošetrovateľské úkony, je úlohou dobrovoľníka sprevádzať umierajúceho

klienta, byť mu nablízku, byť mu oporou - záchrannou sieťou. Tí, ktorí prijali za svoju úlohu prinášať úľavu chorému, sú v ošetrovateľskom tíme považovaní za cenných spolupracovníkov a ich hlavnou úlohou je vytvárať čo najvhodnejšie sociálne a citové prostredie pre klienta a jeho okolie.

Úspešnosť dobrovoľníckeho programu v paliatívnom zariadení spočíva v dodržiavaní nasledujúcich zásad:

1. vysvetliť zamestnancom zariadenia paliatívnej starostlivosti princíp dobrovoľníckej práce,
2. oboznámiť ošetrojúci personál s dôvodmi pôsobenia dobrovoľníkov v zariadení,
3. určiť kompetencie a koordinátora tých ľudí, ktorí budú v zariadení vykonávať dobrovoľnícku činnosť (sociálny pracovník alebo iný poverený zamestnanec zariadenia),
4. zapájať zamestnancov do dobrovoľníckeho programu, brať do úvahy ich názor o potrebe dobrovoľníkov pri určitých druhoch práce,
5. informovať klientov zariadenia, ako aj ich rodinných príslušníkov o ponuke dobrovoľníckych služieb v zariadení,
6. vyhradiť miestnosť pre dobrovoľníkov, kde sa budú stretávať a odovzdávať si formou supervízie svoje skúsenosti,
7. určiť kvalifikačné a osobnostné požiadavky na dobrovoľníkov,
8. presne vymedziť pracovné náplne dobrovoľníkov,
9. stanoviť pracovnú náplň každého vybraného dobrovoľníka, pomocou spätnej väzby ju hodnotiť a kontrolovať,
10. motivovať a oceňovať dobrovoľníkov.

Novodobé výskumy potvrdzujú, že **dobrovoľnícka služba v paliatívnej starostlivosti** skvalitňuje poskytované služby, prináša zmenu atmosféry v zariadeniach, odbreňuje ošetrojúci personál, ako aj rodinných príslušníkov a zabezpečuje, aby umierajúci klient nezostal sám. V prípade záujmu organizácie o služby dobrovoľníkov, je potrebné, aby organizácia bola presvedčená o potrebe takého programu v rámci svojej činnosti.

Hlavný prínos dobrovoľníckej služby v paliatívnom zariadení možno vidieť v reálnej činnosti dobrovoľníka, ktorý:

- mení sprevádzaním stereotyp v zariadení (čítanie, prechádzky, rozhovor a iné);
- vyplňa voľný čas umierajúcemu klientovi, aktivizuje jeho schopnosti (pohybuje sa s ním, zabezpečuje kozmetické úpravy a pod.);
- napomáha obnoviť stratené zručnosti a podporuje získavanie nových zručností (vykonávanie obľúbených činností klienta a pod.);
- zlepšuje emocionálny stav umierajúceho klienta (formou dôverných rozhovorov o živote, zmysle života smrti a pod.);
- zvyšuje záujem chorého o vlastné ochorenie a možnosti zlepšenia kvality zostávajúceho života.

Význam dobrovoľníka je kľúčový pre samotného umierajúceho človeka a jeho rodinu, ako aj pre ošetrojúci personál paliatívnej starostlivosti. Jeho pomoc spočíva v týchto formách:

- priama pomoc: nevykonáva zdravotnícke ani ošetrovateľské úkony, ale môže vykonávať pomocné práce (kŕmenie, meranie teploty, vykonávanie hygieny a pod.),
- zmena atmosféry v stereotypnom chode zariadenia: dopĺňa zdravotnícky personál,

- ak je to možné, pomáha svojou prácou priamo v zariadení: presádza kvety, vyzdobuje izby a pod.),
- je nápomocný pri prezentovaní činnosti zariadenia navonok: prostredníctvom médií informuje verejnosť o dobrovoľníckej činnosti v zariadení, čím zvyšuje kredibilitu zariadenia,
- je nápomocný pri organizovaní rôznych akcií (charitatívne podujatia, benefície a pod.).

Motivácia a ocenenie dobrovoľníka je nevyhnutnou súčasťou poskytovaného dobrovoľníckeho programu. Avšak získať a následne si udržať dobrovoľníkov v takomto type zariadení je náročné. Formami ocenenia pre dobrovoľníkov môžu byť:

- poskytnutie účasti na vzdelávacom programe,
- ocenenie aktívnych dobrovoľníkov,
- oslavy narodeniny či iný sviatok dobrovoľníka,
- venovanie drobného darčeka,
- zosobnenie ich vykonanej práce,
- udelenie diplomov, ďakovných listov a pod.,
- udelenie certifikátu o výkone práce dobrovoľníkovi,
- prejavenie verejného uznania,
- organizovanie rôznych výletov, návštev kultúrnych podujatí a pod. pre dobrovoľníkov.

Dobre zorganizovaná dobrovoľnícka služba, vhodné pracovné prostredie a silné medzilidské vzťahy sú predpokladom na úspešné zavedenie a udržanie dobrovoľníckeho programu, dôstojnú starostlivosť o umierajúcich klientov a na spokojnosť klientov a ich rodín.

Na Slovensku existuje celý rad legislatívnych problémov, ktoré bránia plynulému zavádzaniu dobrovoľníckej služby do hospicových zariadení. Vo Veľkej Británii či Nemecku, kde má dobrovoľníctvo dlhoročnú tradíciu, je už systém dobrovoľníckej činnosti nastavený, uznávaný a organizácie i verejnosť a akceptujú zručnosti pri nej získané.

TERAPEUTICKÉ AKTIVITY

Dobrovoľníci v zariadeniach paliatívnej starostlivosti môžu byť nápomocní aj pri terapeutických aktivitách, ktoré sú dôležitou súčasťou starostlivosti o klientov. Dobrovoľníci môžu pomáhať terapeutovi alebo sa stávajú súčasťou väčšieho tímu, zabezpečujúceho jednotlivé terapeutické aktivity. Poskytované terapie môžu umierajúcemu pacientovi uľaviť v jeho bolesti a trápení, ale aj zmierniť sprievodné znaky ochorenia, akými sú smútok, hnev, depresia či samota. Ak je zdravotný stav klienta taký vážny, že nedokáže absolvovať terapie samostatne, je mu nápomocný terapeut, sociálny pracovník a dobrovoľník pod vedením koordinátora.

Na ilustráciu uvedieme niekoľko vybraných terapeutických aktivít, ktoré je možné v zariadení paliatívnej starostlivosti vykonávať v kooperácii vyškoleného personálu a klienta:

1. Reminiscenčná terapia - je to metóda na oživenie spomienok a pamäti, ide o verbálnu terapiu, odkrývajúcu pomocou rozhovoru spomienky, o ktoré sa umierajúci klient delí s terapeutom, sprevádzajúcim alebo s rodinou a blízkymi. Reminiscenčná terapia je definovaná v slovníku sociálnej práce ako metóda práce so staršími ľuďmi, pri ktorej sa vyvolávajú spomienky na udalosti, ktoré majú pre daného človeka hodnotu. Reminiscenčná

terapia má za cieľ udržať stav umierajúceho klienta tak, aby bola zachovaná jeho ľudská dôstojnosť. Uprednostňujú sa pozitívne spomienky, emotívne zafarbené, aj keď sa nemusia spájať s príjemnými udalosťami. Rozprávajúci môže cítiť podporu v rozprávaní, keď zistí, že počúvajúci prežil podobné situácie či udalosti vo svojom živote (maturita, svadba, narodenie detí, ale aj úmrtie v rodine a pod.). Umierajúci klient pomocou reminiscencie sám určuje tempo rozhovoru, ako aj to, o čo sa chce s počúvajúcim podeliť. Vykonávateľ terapie ho nesmie tlačiť do tém, o ktorých nechce z rôznych dôvodov hovoriť. Priaznivý prínos reminiscenčnej terapie je v tom, že klientovi zlepšuje náladu a psychickú pohodu, zamestnáva pamäť, podporuje myslenie, pomáha nájsť zmysel života, uspokojuje potrebu odovzdávať skúsenosti, pomáha potvrdzovať vlastnú identitu, prispieva k vnímaniu samého seba, umožňuje hodnotiť svoj život, bilancovať, vyvoláva príjemné pocity na všetko krásne, čo prežil v živote, a poskytuje veľa informácií o sebe, o rodine, priateľoch, ktoré sú nesmierne dôležité pre ošetrojúci personál, sociálneho pracovníka, dobrovoľníka či sprevádzajúceho.

Špecifickou skupinou v reminiscenčnej terapii sú seniori trpiaci demenciou a komunikačnými problémami. Pri využívaní uvedenej terapeutickej metódy je potrebné dodržiavať niekoľko zásadných postupov:

- nájsť vhodnú formu komunikácie, spätnou väzbou si overiť, či klient rozumie,
- vyjadrovať sa jasne a zrozumiteľne, opakovane sa vracáť k jednej veci,
- používať mimiku, pohyb tela a gestikuláciu,
- nechať priestor klientovi na pochopenie toho, čo vykonávateľ terapie povedal,
- sledovať klienta, reakcie môžu byť znakom pochopenia,
- plne sa sústrediť a prejavovať klientovi účasť a záujem,
- využívať telo na komunikáciu (prikyvovanie hlavou, udržiavanie očného kontaktu),
- sedieť na úrovni klienta, čím sa vyhneme pocitu nadradenosti a podradenosti,
- plne rešpektovať priestor klienta,
- ak nastane ticho, nevyplňať ho zbytočnými rečami,
- neprerušovať klienta v rozprávaní a nenútiť ho povedať, čo nechce,
- pamätať si, čo klient vraví,
- umožniť spätnú väzbu,
- prejsť mu, že to, čo hovorí, je dôležité a významné, prihliadať na pocity klienta, nájsť cestu ku klientovi, ktorý sa vyhýba otázkam,
- sprevádzať jeho reminiscencie, ale nepreverovať otázkami, či pozná určité predmety alebo vie, na čo sa používajú,
- vedieť o klientovi čo najviac vecí, aby sa mu mohlo pomôcť dokresliť určité udalosti a momenty zo života,
- dostatočne klienta povzbudzovať,
- byť pripravený hovoriť za klienta, ak by mu to malo pomôcť.

2. Arteterapia - ide hlavne o proces sebapoznávania, ale aj o niektoré ďalšie procesy, ktoré by zmiernili sprievodné javy ochorenia, ako napríklad depresie či smútok. V tejto terapii sa využíva voľná tvorba ako maľovanie na papier či na sklo, modelovanie z hliny, kreslenie, pletenie



a pod. Vo vytvorenom artefakte sa odráža charakter osobnosti jeho tvorca, ale i charakter ochorenia, ktorým umierajúci klient trpí. Je úlohou sociálneho pracovníka, aby klienta podporoval v tvorivej činnosti. Prostredníctvom tvorivej činnosti umierajúci človek vyjadruje svoje pocity, strach, obavy, náladu.

3. Muzikoterapia podporuje rehabilitačný a psychohygienický proces, je najčastejšie využívanou podpornou metódou pre umierajúcich klientov. Je vhodná aj pre seniorov, ktorí trpia komunikačnými bariérami alebo demenciou. Umierajúci klient nachádza úľavu v počúvaní obľúbenej hudby. V práci s umierajúcimi klientmi sa využívajú dve formy:

- aktívna muzikoterapia – klient sám hrá na hudobnom nástroji, spieva, aktívne sa podieľa na hudobnom prejave,
- pasívna muzikoterapia – klient nevykonáva žiadnu aktivitu, hudbu iba počúva.

V zariadeniach paliatívnej starostlivosti, podľa ich personálnych a technických možností, je možné využívať aj ďalšie podporné terapeutické metódy, napríklad zooterapiu – kanisterapiu, validačnú terapiu atď. Niektoré terapeutické aktivity sú vykonávané v rámci dobrovoľníckej služby rôznych organizácií tretieho sektora.

Využívanie terapeutických aktivít predstavuje podpornú metódu práce tak pre klientov paliatívnej starostlivosti, ako aj pre rodinných príslušníkov, ošetrojúci personál a sprevádzajúcich dobrovoľníkov.

Prítomnosť dobrovoľníkov v paliatívnej starostlivosti, poskytovanie dobrovoľníckej služby

klientom skvalitňuje služby klientom, prináša zmenu v zariadení a poskytuje klientovi vyššiu úroveň kvality života aj v jeho finálnej fáze.

LITERATÚRA

- FREIL, N. 1982. *Validation. The Feil Method*. Cleveland: Edward Feil Productions, 1982. 91 s.
- GÜTH, A. 1995. *Vyšetrovacie a liečebné metodiky pre fyzioterapeutov*. Bratislava: Liečreh, 1995. ISBN 80-967383-0-5.
- HATOKOVÁ, M. a kol. 2009. *Sprevádzanie chorých a zomierajúcich*. Bratislava: Don Bosco, 2009. 215 s. ISBN 978-80-8074-095-5.
- HROZENSKÁ, M. a kol. 2008. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoretickopraktické východiská*. Martin: Osveta, 2008. 140 s. ISBN 978-80-8063-282-3.
- HANZALÍKOVÁ, A. a kol. 2004. *Komunitné ošetrovatelstvo*. Martin: Osveta, 2004. 279 s. ISBN 80-8063-213-8.
- CHOMOVÁ, S. a kol. 2011. *Dobrovoľníctvo v oblasti kultúry*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2011. 56 s. ISBN 978 - 80 - 7121 - 334 - 5.
- MATOUŠEK, O. 2003. *Slovník sociálnej práce*. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.
- SLÁVIKOVÁ, K. 2011. *Úloha sociálneho pracovníka v paliatívnej starostlivosti o seniorov*. Bratislava: Bakalárska práca. 2011. 51 s.
- SOBOTA, E. P. 2009. Hospicový seminár. In HATOKOVÁ M. a kol. 2009. *Sprevádzanie chorých a zomierajúcich*. Bratislava: Don Bosco, 2009. 215 s. ISBN 978-80-8074-095-5.
- TAVERNIEROVÁ, M. 1996. *Paliatívna starostlivosť (starostlivosť o nevyliciteľne chorých)*. Bratislava: SOFA, 1996, 120 s. ISBN 80-85752-51-4.
- VARYŠOVÁ, B. 2005. Reminiscenčná terapia ako možnosť komunikovať s klientom v sociálnej práci. In *Možnosti sociálnej práce na začiatku 21. storočia*. Zborník príspevkov z mikrokonferencie. Hradec Králové, 2005, 182 s. ISBN 80-86771-10-5.

Násilie páchané na senioroch

JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen)

Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Asi nemožno začať vhodnejšie ako citátmi z Biblie: „Cti si otca i matku, ako ti prikázal Hospodin, tvoj Boh, aby si dlho žil a aby sa ti dobre vodilo na zemi, ktorú ti dáva Hospodin, tvoj Boh.“¹ „Kto by zbil svojho otca alebo svoju matku, prepadne smrti.“² Biblická pravda a biblický imperatív, ktorý je v každom z nás, nastavuje jednoznačne predpoklad správania v spoločnosti a jednoznačnú sankciu za porušenie týchto pravidiel. Aj slovenské právo reaguje na násilné správanie voči seniorom a rodičom svojimi nástrojmi.

Predtým však, než prejdeme k právnenému aspektu potláčania násilia páchaného na senioroch, treba poukázať aspoň v základných črtách na postoj spoločnosti k tomuto fenoménu. Spoločensky a hodnotovo vo vzťahu k starším osobám a rodičom európska civilizácia bez pochyb vychádza zo sociálneho aspektu, ktorý je jednoznačne vyjadrený v citovaných pasážach z Biblie. Demografická

štatistika v Slovenskej republike³ ukazuje, že dochádza k **starnutiu slovenskej populácie**.

Iný trend nie je ani na európskej úrovni.⁴ Demografické prognózy obyvateľstva naznačujú, že v Európe sa do roku 2050 značne zvýši počet obyvateľov nad 65 rokov a starších (**o 58 miliónov alebo 77 %**). Relatívne najviac zo všetkých vekových skupín pritom stúpne počet ľudí vo veku 80 a viac.

Predlžovanie veku populácie so sebou prináša priamo alebo nepriamo určitú formu pnutia v spoločnosti medzi mladou a staršou populáciou. Tento jav opísal *Robert N. Butler* už v roku 1969 ako nenávisť k starobe a k staršej populácii (angl.

³ Stav obyvateľstva v SR k 31. marcu 2015: v 1. štvrtroku 2015 sa v Slovenskej republike narodilo 12 991 živých detí a zomrelo 14 649 osôb. Zdroj informácií: Štatistický úrad Slovenskej republiky.

⁴ Demography Report. Eurostat online database in May 2015. Population ageing continues in the EU – 28. <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/6917833/KE-BM-15-003-EN-N.pdf/76dac490-9176-47bc-80d9-029e1d967af6>

¹ 5. kniha Mojžišova, Kap. 5. Verš 16. Starý zákon.

² 2. kniha Mojžišova, Kap. 21. Verš 15. Starý zákon.



ageism).⁵ Butler ho ako formu diskriminácie a nenávisti k skupine staršieho obyvateľstva prirovnáva k rasizmu alebo k sexizmu. Butlerom opísaný negatívny jav si všimajú **aj slovenskí sociológovia**, ktorí si ho vysvetľujú tým, že v „spoločnosti ustupujú postoje medzigeneračnej solidarity“. Sociológ Stanislav Buchta tvrdí, že seniori „budú vždy nespokojní, pretože oni boli k svojim rodičom oveľa viac ústretoví“. Dôvodom násilia páchaného na senioroch sú aj „silné ekonomické problémy mladých ľudí, pričom život pod stresom zapríčiňuje, že tento problém vidieť nechcú. V minulosti boli viacgeneračné rodiny v jednom dome. Dnes sú izolované a to vedie k odcudzeniu“.⁶

Odkaz európskeho práva a európskej politiky

Butlerom opísaný jav, ako aj biblicky nastavené hodnoty európskej spoločnosti naznačujú, že ide o fenomén, ktorý právne poriadky jednotlivých štátov upravujú. A to nielen na národnej úrovni, ale aj na úrovni práva Európskej únie. Podľa ustanovenia čl. 25 **Charty základných práv Európskej únie** sa uznáva a rešpektuje právo starých osôb na dôstojný a nezávislý život a na účasť na spoločenskom a kultúrnom živote. Konkrétne v práve EÚ sa požiadavky Charty pretavili do profilácie **zásady rovnakého zaobchádzania a zásady zákazu diskriminácie**, ktoré slovenská civilistika považuje za významnú zásadu európskeho súkromného práva.⁷ Do roku 1977 EÚ nemala pre oblasť diskriminácie kompetenciu. Až v roku 1977 Amsterdamská zmluva dala EÚ nové právomoci pre boj proti diskriminácii na základe pohlavia, rasy alebo etnického pôvodu, náboženského vyznania alebo viery, veku alebo sexuálnej orientácie.⁸

Diskriminácia na základe veku, a osobitne seniorov, je negatívny fenomén, hodný boja proti nemu nástrojmi práva. No nie je až taký negatívny, ako keď blízke osoby ubližujú svojim rodičom alebo seniorom ubližujú profesionálni opatrovatelia, na ktorých sú odkázaní. Preto je osobitne **významná téma, o ktorej je potrebné diskutovať, násilie, resp. zlé zaobchádzanie so starými ľuďmi**. Táto téma sa veľmi zanedbáva. Osobitne zraniteľní sú seniori, ktorí sú závislí od opatery alebo sa nachádzajú

⁵ Kramer, U.: Ageismus – zur sprachlichen Diskriminierung des Alters. In R. Fiehler u. C. Thimm (Hg.), Sprache und Kommunikation im Alter. Opladen, S. 257-277.

⁶ Bučeková, N.: Sú starí, chorí a šikanovaní. Denník Pravda (29.06.2015). Zdroj: <http://spravy.pravda.sk/domace/clanok/359893-su-stari-chori-a-sikanovani/>

⁷ Porovnaj napríklad: Jančo, M. – Jurčová, M. – Novotná, M. a kol.: Európske súkromné právo. Bratislava : Euroiuris, 2012. S. 162 – 163; Maslák, M.: Zákaz diskriminácie v európskom súkromnom práve. In: Diskriminácia v zmluvnom práve. - Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015. S. 39-50.

⁸ Blížšie k diskriminácii v práve EÚ: porovnaj spisbu Varga, P.: Diskriminácia na základe pohlavia v kontexte antidiskriminačnej legislatívy Európskej únie vo veciach zamestnanosti a povolania. In: Blaho, P. – Švecová, A.: Hodnotový systém práva a jeho reflexia v právnej teórii a praxi. 1. diel. 1. vyd. - Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2013; Varga, P.: Zákaz diskriminácie pri poskytovaní služieb v práve EÚ In: Diskriminácia v zmluvnom práve. Jurčová, M. – Olšovská, A. – Štefanko, J. (eds.) - Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015.

v ústraní. Aj keď Charta základných práv Európskej únie je aktom práva EÚ, **hlavnú zodpovednosť** za zabránenie zlému zaobchádzaniu so seniori majú **členské štáty**. Z tohto dôvodu sa primárne politike ochrany seniorov musia venovať národné štáty.

Tento záväzok pripomína aj **Európsky hospodársky a sociálny výbor**⁹ vo forme potreby „vypracovať národný akčný plán na zamedzenie zlého zaobchádzania, pre ktorý musia byť poskytnuté potrebné prostriedky v každom členskom štáte“ a „analýzu právnej situácie seniorov a možnosti získať pomoc a podporu v prípade zlého zaobchádzania zo strany ich detí“.

Býva zvykom a dobrým základom pre legislatívne zmeny, že sa o serióznych problémoch vedie celospoločenský diskurz a následne sa celoštátnej úrovni **prijme ucelený koncept národnej politiky**. Vypracovaniu týchto konceptov, ktoré môžu mať formu vyhlásení, národných akčných plánov stratégií či zámerov, spravidla predchádza seriózny výskum fenomenológie javu, pričom výskum je podložený vedeckými metódami.

Prieskumy a štatistiky

Okrem prieskumu, ktorý vykonalo **Fórum pre pomoc starším**¹⁰, neexistuje ucelený celospoločenský prieskum zastrešený profesionálnou vedeckou alebo verejnou ustanovitzhou. A to aj napriek tomu, že fórum vykonaný prieskum vo forme dotazníkov **avizuje alarmujúce zistenia**. Prieskum totiž ukázal, že viac **než 90 %** respondentov potvrdilo, že majú informácie o týraní starších ľudí, a **viac než 80 %** sa s niektorou formou týrania priamo stretlo vo svojom okolí alebo zlé zaobchádzanie zažili na svojej koži. Okrem rodiny sa týranie v rôznych podobách vyskytuje tiež v domovoch dôchodcov a domovoch sociálnych služieb (21 %) a v zdravotníckych zariadeniach (2,53 %).

Podľa nášho názoru ani **justičné štatistiky súdov či kriminalistické štatistiky polície na Slovensku** nie sú nastavené tak, aby dali presnejšie odpovede na detaily o násilí páchanom na senioroch.¹¹

⁹ Stanovisko Európskeho hospodárskeho a sociálneho výboru č. OC/279 zo dňa 5. októbra 2007.

¹⁰ Prieskum bol vykonaný v roku 2015 na vzorke 375 respondentov formou anonymných dotazníkov pre seniorov vo veku od 55 do 80 rokov vo všetkých regiónoch. Medzi nimi bolo 155 mužov a 220 žien. Z nich dve tretiny bývajú v menších alebo väčších mestách.

¹¹ Podľa smernice č. 37/2015 Ministerstva spravodlivosti Slovenskej republiky z 21. decembra 2015 č. 49282/2015/110, ktorou sa mení a dopĺňa smernica 31/2005 Ministerstva spravodlivosti Slovenskej republiky z 20. decembra 2005 č. 665/2005-53 o súdnej štatistike v znení neskorších predpisov sa určujú náležitosti štatistického listu T (trestný). Podľa tohto listu sa pri právoplatne skončenej veci sledujú len niektoré údaje, ktoré by mohli dotvoriť obraz o stave násilia páchaného na senioroch. Napríklad sa sleduje:

- osobitný motív trestného činu, napríklad na objednávku, z pomsty, z národnostnej, etnickej alebo rasovej nenávisti, z nenávisti pre sexuálnu orientáciu;
- vzťah obžalovaného k poškodenému: manžel/manželka, brat/sestra, druh/družka, starý otec/stará matka, otec/matka, vnuk/vnučka, syn/dcéra, pestún/pestúnka;
- forma týrania: fyzické násilie, psychické násilie, ekonomické násilie, kombinované násilie;
- osobitný dôvod spáchania trestného činu ako ziskuchtivosť, osobná nenávisť, odplata, pomsta;
- osobitne zameranie trestných činov ako útok na dieťa do 18 rokov veku, domáce násilie, divácke násilie.



Nesleduje sa napríklad vek obete a páchatela alebo sa nesleduje, či páchatel žil trvale alebo dočasne v domácnosti, alebo či bol senior odkázaný na starostlivosť páchatela.

Niektoré presnejšie štatistické prieskumy k násiliu páchanému na senioroch všeobecne sa už vykonali **v iných európskych krajinách**. Údaje z prieskumov naznačujú, že dochádza k častému, sčasti závažnému zlému zaobchádzaniu so seniormi, ktoré je **latentné**.¹² Práve vysoká latencia tohto kriminologického fenoménu je podľa nášho názoru alarmujúcim dôvodom na začatie riadneho kriminologického výskumu na Slovensku, ktorý všeobecne podľa kriminologickej obce má význam práve pre ďalšiu trestnú a legislatívnu politiku v štáte.¹³ Závažnosť problematiky zvyrazňujú aj výsledky štúdií v iných štátoch: napríklad štúdia v Španielsku z roku 2004 dospela k záveru, že miera zlého zaobchádzania so starými ľuďmi je **takmer rovnako vysoká ako u detí**. Prieskum z roku 2006, vykonaný v Anglicku, Škótsku, Walese a Severnom Írsku medzi viac než 2 000 osobami vo veku 66 rokov a staršími, ktoré žijú v súkromných domácnostiach ukázal, že **celkovo 2,6 %** opýtaných uvádzalo zlé zaobchádzanie zo strany člena rodiny, priateľa alebo opatrovateľa v posledných dvanástich mesiacoch.¹⁴ Keď sa vezme do úvahy aj zlé zaobchádzanie zo strany susedov a známych, zvýši sa tento podiel na **4 %**. Najčastejšou formou zlého zaobchádzania bolo zanedbávanie, nasledovalo finančné využívanie, psychické a fyzické týranie a najmenej časté bolo sexuálne zneužívanie. Ženy uvádzajú zlé zaobchádzanie častejšie než muži. Tieto údaje sú porovnateľné so zisteniami z ostatných západných spoločností a približne sa zhodujú s častotou výskytu domáceho násilia.¹⁵

Na Slovensku podrobné štatistické sledovanie násilia na senioroch, ktoré pácha **personál v nemocniciach a zariadeniach sociálnej starostlivosti**, neexistuje vôbec. Napríklad v Nemecku existujú štúdie, podľa ktorých v prípade domácej starostlivosti sa odhaduje podiel výskytu násilia voči opatrovaným osobám medzi 5 a 25 %.¹⁶ Görgen zistil, že o zlom zaobchádzaní a zanedbávaní obyvateľov v domovoch dôchodcov a opatrovateľských ústavoch **uviedlo 70 %** opýtaných opatrovateľov, že sa sami dopustili násilného alebo problematického konania, alebo zanedbávania, alebo ho spozorovali u iných opatrovateľov.¹⁷ Hirsch sa vo svojej štúdií

venuje osobitne obmedzovaniu slobody pohybu seniorov a zneužívaniu psychofarmák v zariadeniach starostlivosti.¹⁸

Príklad dobrej praxe z iných politík

Dobрым východiskom pre prácu s fenoménom násilia páchaného na senioroch je vznik **Rady vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie** a prijatie **Národného programu aktívneho starnutia na roky 2014 - 2020**.

Je však na škodu veci, že boj s násilím páchaným na senioroch je len jedna z viacerých úloh národného programu a že sa verejná politika nezameriava v osobitnom režime a v osobitnom dokumente na **násilie páchané na senioroch**. Národný program obsahuje len jeden krátky odsek (úloha č. 5.4) venovaný násiliu na páchanému senioroch bez konkrétnych úloh pre konkrétne rezorty. Podľa nášho názoru veta časti cieľe v znení „zabrániť zneužívaniu a zlému zaobchádzaniu so staršími ľuďmi“¹⁹ je vágna a nezaväzuje žiadny rezort alebo subjekt ku konkrétnym krokom.

Úplne iná situácia je v problematike **násilia páchaného na deťoch a ženách**. Tejto oblasti sa na rozdiel od násilia páchaného na senioroch venuje národná politika **špeciálnejšie a efektívnejšie**. Príkladom tohto tvrdenia je skutočnosť, že napríklad **Inštitút pre výskum práce a rodiny** vykonával osobitné prieskumy (analýzy).²⁰ Okrem toho sú tieto problematiky zakotvené osobitne vo verejných politikách a dokumentoch.

Ako dobrý vzor pre riešenie problematiky násilia páchaného na senioroch sa preto zdá fungovanie Koordinačno-metodického centra pre rodovo podmienené a domáce násilie, ktorého zriadenie bolo podporené prostredníctvom Nórskeho finančného mechanizmu sumou 2 000 000 eur a spolufinancované zo štátneho rozpočtu SR. Projekt je zameraný na vytvorenie, implementáciu a koordináciu komplexnej celoštátnej politiky pre oblasť prevencie a eliminácie násilia páchaného na ženách a domáceho násilia. Finančne je podporená činnosť expertného tímu, ktorý je zodpovedný za vytváranie predpokladov systémovej prevencie a intervencie v oblasti násilia páchaného na ženách a domáceho násilia.

Právny úvod do problematiky

Podľa definície „*Action on Elder Abuse*“, ktorú prevzala *Svetová zdravotnícka organizácia*

¹² Görgen, T.: Prävention von Gewalt gegen alte Menschen – private Initiativen. Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention. Forum kriminalprävention 4/2006 a 1/2007.

¹³ Dianiška, G.: Význam kriminológie pre činnosť právnikov In: Kriminológia. - Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2016. S. 353 a nasl.; Vráblová, M.: Kriminológia a jej význam pre činnosť právnikov In: Justičná revue. Roč. 56, č. 10 (2004), s. 1106-1109.

¹⁴ UK Study of Abuse and Neglect of Older People (June 2007) (www.natcen.ac.uk).

¹⁵ Tamže.

¹⁶ Görgen, T.: Nahraumgewalt gegen ältere und pflegebedürftige Menschen. In (Hrsg.). Geborgenheit schenken, Schutz bieten: Sicherheit für Senioren: Expertenworkshop im Rahmen des 10. Deutschen Präventionstages 2005 zum Thema „Ältere und pflegebedürftige Menschen als Opfer“. Stuttgart: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes. (S. 11-33).

¹⁷ Görgen, T. „As if I just didn't exist“ - Elder abuse and neglect in nursing homes. In Wahidin, A. - Cain, M.: (Eds.) Ageing, crime and society. Cullompton, UK: Willan. S. 71-89.

¹⁸ Hirsch, R.: Aspekte zur Gewalt gegen alte Menschen in Deutschland. Bewährungshilfe 2/2005, S. 149-165.

¹⁹ Národný program aktívneho starnutia na roky 2014 - 2020. S. 17: <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/ministerstvo/rada-vlady-sr-prava-seniorov/npas-2014-2020.pdf>

²⁰ Fico, M.: Determinanty násilia páchaného na deťoch. Inštitút pre výskum práce a rodiny, Bratislava. Bratislava : IVPR, 2016; Fico, M.: Skúmanie systému sociálnej ochrany detí pred násilím v rodinnom prostredí : Výstup z expertných skupinových stretnutí (spracované pre Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia páchaného na deťoch). Inštitút pre výskum práce a rodiny, Bratislava. Bratislava : IVPR, 2015; Holubová, B. - Ďurčíková, M. - Dvončová, N. a kol. Analýza dát vyplývajúcich z prevádzky Národnej linky pre ženy zažívajúce násilie : Správa o činnosti za rok 2015. Inštitút pre výskum práce a rodiny, Bratislava.

(WHO) a ktorá sa ustálila vo výskume a politike, sa pod **zlým zaobchádzaním so starými ľuďmi (násilie páchané na senioroch)** rozumie „každé jednotlivé alebo opakované konanie alebo zanedbanie primeraného konania, ktoré môže viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu staršieho človeka“²¹. Násilie páchané na senioroch alebo slovami WHO *Elder Abuse* sa chápe ako gerontologický problém a zahŕňa **nielen fyzické týranie** osôb odkázaných na opateru, ale aj iné konanie a zanedbávanie, ktoré má vážne negatívne dôsledky na životnú situáciu a zdravotný stav starších ľudí. Formy zlého zaobchádzania sú:

- priame fyzické násilie (bitie, trasenie, štipanie, používanie fyzického donucovania, mechanické obmedzovanie slobody, odopieranie fyzických pomôcok atď.),
- nepriame fyzické násilie (neoprávnené podanie liekov, napr. na upokojenie atď.),
- pohlavné zneužívanie (nerespektovanie individuálnej hranice studu, intímne kontakty bez súhlasu atď.),
- citové alebo psychické násilie (slovné útoky, nerešpektovanie alebo ignorovanie, citový chlad, sociálna izolácia, vyhrážanie fyzickým alebo iným násilím alebo iným zlom, nadávky, ponižovanie atď.),
- finančné alebo iné materiálne využívanie (neoprávnené disponovanie majetkom, predaj nehnuteľností bez súhlasu, prehováranie alebo nútenie k peňažným darom, odcudzenie peňazí a hodnotných predmetov až po vymáhanie peňažných výhod vydieraním),
- zanedbávanie (neposkytovanie potrebnej pomoci v bežnom živote, hygienickej a všeobecnej starostlivosti, najmä odopretie potravín a tekutín, až po vznik tzv. preležanín /dekubitov/ – následkom nedostatočnej starostlivosti o osoby pripútané na lôžko),
- vyhrážanie opustením, resp. premiestnením do opatrovateľského ústavu,
- zneužívanie starých ľudí ako pokusných osôb bez ich súhlasu, príp. proti ich vôli.²²

Uvedené vymedzenie má globálny charakter a nemá pre národné štáty záväzný charakter. Dôležitejšie pre konkrétnu ochranu seniorov je poznanie vnútroštátneho práva, ktoré je právne záväzné a vynútiteľné. Len vnútroštátne právo upravuje konkrétne právne nástroje, ktoré majú sankčný alebo prevenčný charakter.

Slovenský právny poriadok

Na násilie páchané na senioroch reagujú viaceré právne odvetvia slovenského práva naraz, a to odlišnými mechanizmami rodinného, občianskeho a trestného práva.

Jeden z najčastejších trestných činov, ktorý sa najviac približuje k definícii zlého zaobchádzania so starými ľuďmi (násilie páchané na senioroch) – pozri vyššie – je **trestný čin týrania blízkej osoby**

²¹ Toronto Declaration on the global prevention of elderly abuse. (WHO 2002) http://www.who.int/ageing/projects/elder_abuse/alc_toronto_declaration_en.pdf); Action on Elder Abuse (www.elderabuse.org.uk).

²² Tamže.

a zverenej osoby podľa § 208 ods. 1 Tr. zák. Tohto trestného činu sa dopustí napríklad dieťa, ktoré svojmu rodičovi (seniorovi) spôsobí fyzické utrpenie alebo psychické utrpenie. Fyzické utrpenie alebo psychické utrpenie staršej osoby môže byť spôsobené viacerými formami konania:

- bitím, kopaním, údermi, spôsobením rán a popálenín rôzneho druhu, ponižovaním, pohŕdavým zaobchádzaním, neustálym sledovaním, vyhrážaním, vyvolávaním strachu alebo stresu, násilnou izoláciou, citovým vydieraním alebo iným správaním, ktoré ohrozuje jej fyzické alebo psychické zdravie alebo obmedzuje jej bezpečnosť,
- bezdôvodným odopieraním stravy, oddychu alebo spánku alebo odopieraním nevyhnutnej osobnej starostlivosti, ošatenia, hygieny, zdravotnej starostlivosti, bývania, výchovy alebo vzdelávania,
- nútením k žobrote alebo k opakovanému vykonávaniu činnosti vyžadujúcej jej neúmernú fyzickú záťaž alebo psychickú záťaž vzhľadom na jej vek alebo zdravotný stav, alebo spôsobilé poškodiť jej zdravie,
- vystavovaním vplyvu látok spôsobilých poškodiť jej zdravie alebo
- neodôvodneným obmedzovaním v prístupe k majetku, ktorý má právo užívať.

Aby došlo k vyvodu trestnej zodpovednosti dieťaťa, ktoré týra seniora – rodiča, ide o fyzické alebo duševné bolesti, ktoré ovplyvňujú alebo sťažujú obvyklý život seniora. Tento stav istým spôsobom podstatne naruša kvalitu života seniora a netrvá krátky alebo len prechodný čas. V prípade krátkeho alebo jednorazového charakteru prichádza do úvahy trestný čin nebezpečného vyhrážania alebo nebezpečného prenasledovania. V praxi preto pôjde o prípady správania dieťaťa, ktoré práve ich bezohľadnosťou, hrubosťou či bolestivosťou pociťuje senior ako fyzické alebo psychické utrpenie. Na naplnenie tohto trestného činu v praxi preto nestačí len ojedinelé, osamotené či jednorazové konanie, ale je nevyhnutná určitá hromadnosť (sústavnosť).

Policajná a súdna intervencia

Veľmi významné nástroje, ktoré umožňujú polícii a súdom poskytnúť rýchlu intervenciu seniorovi, sú **neodkladné opatrenie proti násilníkovi a policajná intervencia vykázaním z obydľia**.²³ Inštitút neodkladného opatrenia mal svojho predchodcu v predbežnom opatrení²⁴ a tento bol od 1. 7. 2016 zavedený Civilným sporovým poriadkom.²⁵

²³ Blížšie k ochrane pred domácim násilím pozri: Deset, M.: Prevencia domáceho násillia inštitútom vykázaní, Bulletin slovenskej advokácie, 14, 2008, č. 7 - 8, s. 32. Deset, M.: Právne prostriedky riešenia domáceho násillia In: Obete kriminality. Bratislava : Paneurópska vysoká škola, Eurokódex, 2010. s. 140-144; Deset, M.: Domáce násillie In: Teoretické úvahy o práve. Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, 2009. s. 19; Dobrovodský, R.: K novým legislatívnym zmenám v ochrane obetí domáceho násillia. In Justičná revue 2010, 62 č. 1, s. 23-31; Dobrovodský, R.: K inštitútu vykázaní násillníckej osoby z obydľia a k iným zmenám pri ochrane obetí násillia páchaného v rodine, Justičná revue č. 1/09, strana 138 a nasl.

²⁴ Zámožík, J. a kol.: Civilné právo procesné. Vykonávacie konanie. Konkurz a reštrukturalizácia. Rozhodcovské konanie. Správne súdnictvo. Plzeň: Aleš Čeněk, 2013.

²⁵ Zákon č. 160/2015 Z. z. z 21. mája 2015 Civilný sporový poriadok.



Neodkladným opatrením môže súd rozhodnúť, aby blízka osoba, ktorá žije so seniorom v spoločnom obydli, **nevstupovala dočasne do domu alebo bytu**, v ktorom býva osoba, vo vzťahu ku ktorej je dôvodne podozrivá z násilia.²⁶ V návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia by mal senior **označiť seba** a násilnícku osobu. Pravdivo a úplne by mal **opísať skutočnosti o násilnom správaní**. Násilné správanie **nemusi presne dokazovať**, ale aspoň označiť rozhodujúce skutočnosti, ktoré odôvodňujú potrebu neodkladne upraviť pomery. Inými slovami, mal by opísať násilné akty a následné správanie svojho dieťaťa, ktoré s ním žije v obydli, na ktoré sa má zákaz vzťahovať. Podľa nášho názoru *Horváth* správne poukazuje na to, že dôvodnosť **podozrenia** nemá kvalitu podozrenia potrebného na začatie trestného stíhania alebo priestupkového konania, ale osvedčenie takého podozrenia musí vyplývať napríklad z obsahu trestného oznámenia alebo z oznámenia o priestupku, alebo z vedomosti spolubývajúcich, susedov, alebo aj tvrdenia rodiča, manžela, detí.²⁷

O návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia rozhodne súd **do 24 hodín** od doručenia návrhu. V tej iste lehote je súd povinný uznesenie, ktorým bolo rozhodnuté o návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia, písomne vyhotoviť a aj odoslať. Súd môže rozhodnúť o návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia **aj bez výsluchu** a vyjadrenia strán a **bez nariadenia pojednávania**. Toto neodkladné opatrenie je **vykonateľné jeho vyhlásením**; ak sa nevyhlasuje, je vykonateľné, len čo bolo vyhotovené.

Neodkladné opatrenie možno vydať aj **v nadväznosti na použitie kompetencie polície**, ide o **právo okamžite na mieste činu vykázat násilnícku osobu z bytu (domu)** seniora. Policajt môže na ochranu seniora využiť svoje oprávnenie vykázat osoby z bytu (domu) a zakázať vykazanej osobe vstup do bytu (domu).

Policajt môže použiť toto oprávnenie, ak zistí také závažné skutočnosti, že možno očakávať útok na základné, právom chránené hodnoty ako život, zdravie, sloboda alebo ak možno očakávať zvlášť závažný útok na ľudskú dôstojnosť seniora. Policajt má využitím svojho oprávnenia **odvrátiť hrozbu naplnenia** niektorej zo skutkových podstát trestných činov.²⁸ Vykázanie osoby má za následok **dočasné a okamžité obmedzenie jej užívacieho práva** k bytu, domu alebo k inému priestoru spoločne obývanému so seniorom.

Zákon pozná dve formy oprávnenia:

1. **vykázanie**, ktoré má účinky momentom vyslovenia a
2. **zákaz vstupu**, ktorým sa vykazanej osobe zakazuje vstúpiť do spoločného obydla **počas 10 dní** od vykázania.

Zákaz vstupu je obligatórnou súčasťou vykázania. Vykázanie zo spoločného obydla sa končí **uplynutím 10 dní** od vykázania zo spoločného obydla. Policajt je oprávnený vykázat zo spoločného obydla osobu **aj počas jej neprítomnosti**.

²⁶ § 325.

²⁷ Horváth, E. 2008, *Judikatura vo veciach bezpodielového spoluvlastníctva manželov*, Bratislava, IURA EDITION 2008, s. 91.

²⁸ Napríklad: § 144 Tr. z.: Úkladná vražda; § 145 Tr. z.: Vražda; § 155 Tr. z.: Ublíženie na zdraví; § 182 Tr. z.: Pozbavenie osobnej slobody; § 183 Tr. z.: Obmedzovanie osobnej slobody

Doručením návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia na súd počas vykázania zo spoločného obydla sa trvanie vykázania zo spoločného obydla **predlžuje až do nadobudnutia vykonateľnosti rozhodnutia súdu o tomto návrhu**. Útvar Policajného zboru poskytne ohrozenej osobe súčinnosť pri doručovaní návrhu neodkladného opatrenia.

Pri neodkladnom opatrení či policajnom vykázaní nie je rozhodujúce, aký vzťah má páchatel' podozrivý z násilia k bytu/domu: dôležité je, že v ňom býva senior, ktorého je potrebné chrániť, a preto je v tomto smere potrebné dočasne upraviť pomery účastníkov.²⁹

Vykázanie zo spoločného obydla **oznámi policajt ústne**. Vykázanej osobe presne oznámi priestor, na ktorý sa vykázanie vzťahuje. Rozsah priestoru určí podľa potreby preventívnej ochrany seniora. Policajt vyhotoví potvrdenie o vykázaní, ktoré odovzdá vykazanej osobe a seniorovi. Súčasne s vydaním potvrdenia vykázaná osoba oznámi policajtoviu adresu a prípadne telefónne číslo, na ktorom bude zastihnuteľná počas trvania účinkov vykázania až do vydania neodkladného opatrenia. Telefónne číslo prípadne poskytne policajtoviu aj senior. Ak vykázaná osoba alebo ohrozená osoba odmietne potvrdenie o vykázaní zo spoločného obydla prevziať, policajt túto skutočnosť uvedie v úradnom zázname.

Následne policajt vyzve vykazovanú osobu na **vydanie kľúčov od spoločného obydla** a súčasne vykazanej osobe umožní vziať si zo spoločného obydla veci slúžiace výlučne jej osobným potrebám, osobné cennosti a dokumenty a prípadne v lehote do 24 hodín od oznámenia vykázania zo spoločného obydla aj ďalšie osobné veci a veci nevyhnutné pre jej podnikanie alebo výkon povolania. Útvar Policajného zboru preveruje dodržiavanie vykázania zo spoločného obydla.

Policajt je povinný **poučiť seniora o možnosti podať návrh na nariadenie neodkladného opatrenia** podľa Civilného sporového poriadku (pozri vyššie) a podľa možnosti mu poskytnúť v písomnej forme informácie o organizáciách na pomoc poškodeným vrátane informácií o službách nimi poskytovaných a poskytnúť kontakt na organizácie poskytujúce pomoc obetiam domáceho násilia.

LITERATÚRA

- Babjaková, L. – Sopková, E.: Legislatívne úpravy domáceho násilia. In: *Justičná revue*, 54, 2002, č. 11, s. 1235-1250.
- Bučeková, N.: Sú starí, chorí a šikanovaní. *Denník Pravda* (29. 06. 2015).
- Demography Report. Eurostat online database in May 2015. *Population ageing continues in the EU* – 28.
- Deset, M.: Prevencia domáceho násilia inštitútom vykázania. *Bulletin slovenskej advokácie*, 14, 2008, č. 7 - 8, s. 32.
- Deset, M.: Právne prostriedky riešenia domáceho násilia. In: *Obete kriminality*. - Bratislava : Paneurópska vysoká škola, Eurokódex, 2010. S. 140-144.
- Deset, M.: Domáce násilie In: *Teoretické úvahy o práve*. - Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, 2009.
- Dianiška, G.: Význam kriminológie pre činnosť právnicka. In: *Kriminológia*. - Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2016. S. 353 a nasl.
- Dobrovodský, R.: K novým legislatívnym zmenám v ochrane obetí domáceho násilia. In: *Justičná revue* 2010, 62, č. 1.
- Dobrovodský, R.: K inštitútu vykázania násilníckej osoby z obydla a k iným zmenám pri ochrane obetí násilia páchaného v rodine. In: *Justičná revue* č. 1/09.
- ²⁹ Babjaková, L. – Sopková, E.: Legislatívne úpravy domáceho násilia. In: *Justičná revue*, 54, 2002, č. 11, s. 1235-1250.



Görgen, T.: Prävention von Gewalt gegen alte Menschen – private Initiativen. Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention. Forum kriminalprävention 4/2006 a 1/2007.

Görgen, T.: Nahraumgewalt gegen ältere und pflegebedürftige Menschen. In (Hrsg.). Geborgenheit schenken, Schutz bieten: Sicherheit für Senioren: Expertenworkshop im Rahmen des 10. Deutschen Präventionstages 2005 zum Thema „Ältere und pflegebedürftige Menschen als Opfer“. Stuttgart: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes. (S. 11-33).

Görgen, T. „As if I just didn't exist“ - Elder abuse and neglect in nursing homes. In Wahidin, A. – Cain, M.: (Eds.) Ageing, crime and society. Cullompton, UK: Willan.

Hirsch, R.: Aspekte zur Gewalt gegen alte Menschen in Deutschland. Bewährungshilfe 2/2005, S. 149-165.

Horváth, E. 2008, Judikatura vo veciach bezpodielového spoluvlastníctva manželov. Bratislava : IURA EDITION, 2008.

Jančo, M. – Jurčová, M. – Novotná, M. a kol.: Európske súkromné právo. Bratislava : Euroiuris, 2012.

Jurčová, M.: Darovacia zmluva. § 628-630. In: Občiansky zákoník. - Praha : C. H. Beck, 2015. S. 2183-2221.

Kramer, U.: Ageismus – zur sprachlichen Diskriminierung des Alters. In R. Fiehler u. C. Thimm (Hg.), Sprache und Kommunikation im Alter. Opladen, S. 257-277.

Maslák, M.: Zákaz diskriminácie v európskom súkromnom práve In: Diskriminácia v zmluvnom práve. – Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej

univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015. S. 39-50.

Varga, P.: Diskriminácia na základe pohlavia v kontexte antidiskriminačnej legislatívy Európskej únie vo veciach zamestnanosti a povolania. In: Blaho, P. – Švecová, A.: Hodnotový systém práva a jeho reflexia v právnej teórii a praxi. 1. diel. 1. vyd. - Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2013.

Varga, P.: Zákaz diskriminácie pri poskytovaní služieb v práve EÚ In: Diskriminácia v zmluvnom práve. Jurčová, M. – Olšovská, A. – Štefanko, J. (eds.). Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015.

Vráblová, M.: Kriminológia a jej význam pre činnosť právnikov In: Justičná revue. Roč. 56, č. 10 (2004), s. 1106-1109.

Zámožík, J. a kol.: Civilné právo procesné. Vykonávacie konanie. Konkurz a reštrukturalizácia. Rozhodcovské konanie. Správne súdnictvo. Plzeň: Aleš Čeněk, 2013.

Poznámka

Príspevok vznikol v rámci riešenia projektu APVV-14-0061 „Rozširovanie sociálnej funkcie slovenského súkromného práva pri uplatňovaní zásad európskeho práva“.

Prevencia určená seniorom

Mgr. Monika Bartusová, Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi

Seniori sú veľmi špecifickou skupinou aj v rámci sociálnej prevencie. Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi sa pri práci s nimi snaží rešpektovať ich osobitné potreby. Ako prirodzenú platformu ich stretávania využíva denné centrá seniorov (bývalé kluby dôchodcov), ktoré pracujú takmer vo všetkých obciach regiónu. Ako príklad uvádzame štyri najúspešnejšie projekty, ktoré pre nich uskutočňujeme.

Čítanie spomienok: Vhodnou aktivizáciou a stimuláciou mozgu možno podporiť tvorbu nových spojení medzi neurónmi, a tak zabezpečiť jeho dobrú kondíciu a schopnosť učiť sa aj do vysokého veku. Tréningy pamäti, ktoré realizujeme, majú seniorov presvedčiť o tom, že úbytok pamäťových schopností vo vyššom veku je možné obmedziť, ak sa pamäť primerane využíva a cvičí. Cieľom je vytvoriť u seniorov návyky a potrebu starať sa o vlastnú pamäť, pravidelne aktivizovať a cvičiť svoje mentálne schopnosti. Tréningy pamäti, zamerané na zvládnutie stratégií a techník uľahčujúcich zapamätanie a vybavenie informácií, pomáhajú seniorom posilňovať a rozvíjať kontakty. Cvičenia obsahujú celý rad mnemotechník – techník ukladania údajov do pamäti, a rôznych kognitívnych cvičení, ako sú cvičenia pozornosti, zmyslového vnímania, psychomotorické cvičenia, logické a grafomotorické úlohy, precvičovanie epizodické pamäti, cvičenia krátkodobej pamäti, cvičenia využívajúce dlhodobú pamäť. V závere stretnutí seniori vyrábajú „kufríky pamäti“. Kufrík im pripomína najdôležitejšie momenty a spomienky v živote. Obsahuje fotografiu z mladosti a krátky životopis, svadobnú fotografiu...

Senior záchranca: Cieľom projektu je dať seniorom nielen teoretické vedomosti, ale aj praktické

zručnosti pri zdravie a život ohrozujúcich stavoch. Projekt je rozdelený na tri tematické bloky/stretnutia:

- Prvá pomoc mojim najbližším (Privolanie pomoci na tiesňovej linke 112, 155; Zhodnotenie situácie a bezpečnosť záchrancu; Bezvedomie a prvá pomoc /resuscitácia na modeloch/),
- Vnúčence na prázdninách (Zlomeniny; Krvácajúce rany; Popáleniny; Topenie),
- Bezpečnosť na cestách (Reflexné prvky u chodcov povinnosťou; Technická prvá pomoc pri autonehode; Postup záchrancu pri autonehode).

Zaostrené na seniorov: Starší ľudia sa často stávajú obeť podvodníkov a zločincov. Preto sme pripravili vzdelávací projekt zameraný na prevenciu kriminality. Uskutočňuje sa formou stretnutí s preventistom Policajného zboru, ktorý seniorov oboznamuje s prípadmi, čo sa stali v regióne, a vystríha ich pred praktikami podvodníkov. Témy:

- Ako sa nestáť obeťou podvodníka (podvodníci v oblekoch verzus podvodníci v teplákoch).
- Konkrétne prípady obetí trestných činov, ktoré sa stali v našom regióne.
- Riziká úrazov v cestnej premávke.
- Význam nahlásenia páchania trestného činu na políciu.

Jeseň je dar: Ide o regionálnu prehliadku rôznorodých voľnočasových aktivít seniorov. Je to vlastne muzikoterapia a dramatoterapia v praxi. Seniori si svoje predstavenia dlhodobo pripravujú, venujú sa vyhľadávaniu vhodných textov, piesní, dbajú o to, aby mali výpovednú hodnotu i umeleckú úroveň. Prezentujú hodnoty, ktoré sú pre nich dôležité, a zároveň vtípne reflektujú radosti a strasti seniorského života.



Psychológia náboženského extrémizmu

Mgr. Lucia Grešková, PhD.

Ministerstvo kultúry SR – cirkevný odbor

Neexistuje tvrdenie, ktoré by potvrdzovalo, že náboženstvo potrebuje násilie, avšak vedie nás k tomu, že náboženský jazyk dáva význam násiliu a zahrŕňa ho v istom zmysle do svojho svetonázoru. Násilie v konečnom dôsledku narúša poriadok a má v sebe potenciál spôsobovať konečný zmätok v ľudskom živote: fyzickú deštrukciu a smrť. Preto odkedy bol náboženský jazyk o napätí medzi poriadkom a chaosom (neporadkom)¹, bol vždy aj o násilí.

Symbyly a mytológia väčšiny náboženských tradícií sú naplnené násilnými predstavami a ich história je popretkávaná krvou. Centrálnym symbolom kresťanstva je križ (popravisko), na ktorom stále v rímskej tradícii visí ľudské telo. Z nekresťanského pohľadu najposvätnšie kresťanské rituály pripomínajú kanibalizmus, kde sa symbolicky je ľudské telo a pije ľudská krv.² V určitom zmysle ide o symbolický náboženský jazyk, pri ktorom je prítomná aj interpretácia, avšak je zrejmé, že násilie bolo a je súčasťou náboženského slovníka nielen v kresťanstve. A tu vzniká otázka, ako sú tieto symbolické predstavy násilia spojené s reálnymi násilím a do akej miery ovplyvňujú skutočné násilie. Časté vysvetlenie býva, že náboženské symboly sú preto spojené s reálnym násilím, lebo náboženstvo je zneužívané násilnými ľuďmi. Toto vysvetlenie vytvára z náboženstva čistú a nevinnú obeť tmavej sily ľudského bytia, avšak obsahuje v sebe pravdivé tvrdenia. Náboženstvo skutočne býva občas zneužívané a je veľmi dôležité

pochopiť, prečo ľudia, ktorí sú zapojení do násilných bojov, využívajú náboženský jazyk. Tu však vzniká otázka, ako je symbolická prezentácia náboženského násilia spojená so skutočným násilím. Príčinou, ktorá sa často kladie ako vysvetlenie, je, že náboženské symboly sú spojené s reálnym násilím, pretože sú zneužívané násilnými jednotlivcami. Toto vysvetlenie vytvára z náboženstva nevinnú obeť tmavej sily ľudskej prirodzenosti. Pravdou je, že náboženstvo niekedy býva zneužívané, a pre ďalšie skúmanie je podstatné pochopiť, prečo ľudia, ktorí konajú násilné činy, sa v tom istom čase uchylujú k jazyku či symbolike náboženstva. Jednou z odpovedí je fakt, že sakralizácia politickej aktivity dodáva jej konateľom auru legitimacy, ktorú by inak nemali, teda fakt, že náboženstvo dáva morálne ospravedlnenie násilia. Stotožnením sociálneho boja s kozmickým bojom poriadku a chaosu, pravdy a zla politickí aktéri ospravedlnia svoje použitie násilných prostriedkov. Tí, ktorí chcú morálne oprávnenie pre použitie násilia, a tí, ktorí nemajú oficiálny súhlas uznanej vládnej moci, nachádzajú tak vyššiu úroveň oprávnenia pre použitie násilia: metamorálku (nadprirodzenú morálku), ktorú poskytuje práve náboženstvo. Povýšením svetského boja na kozmickú úroveň sa môžu vyhnúť zvyčajnému morálnemu obmedzeniu pre zabíjanie. Je zaujímavé, že najznámejšie prípady náboženského násilia v súčasnom svete sa udiali na miestach, kde majú problémy s definovaním charakteru národného štátu (ako napr. Palestína, Írsko, Irak, Afganistan). Náboženstvo poskytuje základy pre nový národný konsenzus a nový druh vodcovstva. Existuje veľa spoločenstiev, ktorých jazyk kozmických bojov ospravedlňuje násilné činy. Deštrukcia je logickou súčasťou náboženstva a v podstate každá náboženská tradícia sa zaoberá predstavou chaosu a teroru. Ale symbolické násilie nevedie v každom prípade ku krviprelievaniu, a dokonca horlivosť politických aktérov využiť náboženskú symboliku nie je vo všetkých prípadoch dostatočná na násilný koniec.

Súčasný nárast náboženského násilia vo svete poukazuje na naliehavosť skúmania rôznych prístupov k násiliu, naliehavosť zistenia, kedy sa zneužitie náboženskej symboliky premieňa aj na skutočný akt násilia, a identifikácie tých charakteristík náboženstva, ktoré prispievajú k násiliu. Snaha sociálnych vedcov by sa mala zamerať hlavne na sociálne a politické aspekty tohto problému, ale je potrebné všímať si aj samotnú logiku jednotlivých náboženstiev. David C. Rapoport napríklad identifikuje niekoľko znakov mesiášskych hnutí, ktoré on pokladá za vedúce k násiliu, väčšinu

¹ Napr. Boží duch v Starom zákone sa dáva rozličným spôsobom. V diele stvorenia sa prejavuje ako tvorivá Božia sila, ktorá na začiatku stvorený chaos premenila na poriadok (kozmos) a dala svetu jeho krásu. (Gn 1,2)

² Ježišove slová «toto je moje telo» a «toto je moja krv» sú najslávnejšie slová Ježiša, ktoré vyjadrujú transsubstanciáciu chleba a vína, čiže identifikáciu podmetu a predmetu. Pre slovo «telo» je tu použitý grécky výraz «soma». Nejde tu o označenie tela v nejakej opozícii voči duši a duchu, ale zvýrazňuje skôr jednotu človeka v jeho komunikačných možnostiach so svetom a s Bohom. Potom Ježišovo vyjadrénie «Toto je moje telo» možno rozumieť asi v tomto zmysle: «Toto som ja sám s mojím životom.» Podobne je to so slovami nad kalichom: formula premenenia vína «Toto je moja krv» je v dokonalej paralele s chlebom. Identifikácia chleba a vína s telom a krvou je veľmi jasne vyjadrená, je tu zmazaný akýkoľvek iný význam (transsignifikácia, transfinalizácia) a formulácia oboch premenení, výslovné vyjadrená slovami „...ktorá sa vylieva za všetkých“, má povahu zmluvy. Mt 26,28 („...vylieva za všetkých na odpustenie hriechov“); Lk 22,19 („Toto je moje telo, ktoré sa dáva za vás. Toto robte na moju pamiatku.“); 1 Kor 11,24 („Toto je moje telo, ktoré je pre vás, toto robte na moju pamiatku.“); 1 Kor 11,25 („Tento kalich je nová zmluva v mojej krvi. Toto robte, kedykoľvek ho budete piť, na moju pamiatku.“). Krv je podľa židovských predpisov sídlom života. Ježiš ponúka krv a dáva tak najavo, že tým vydáva svoj život.

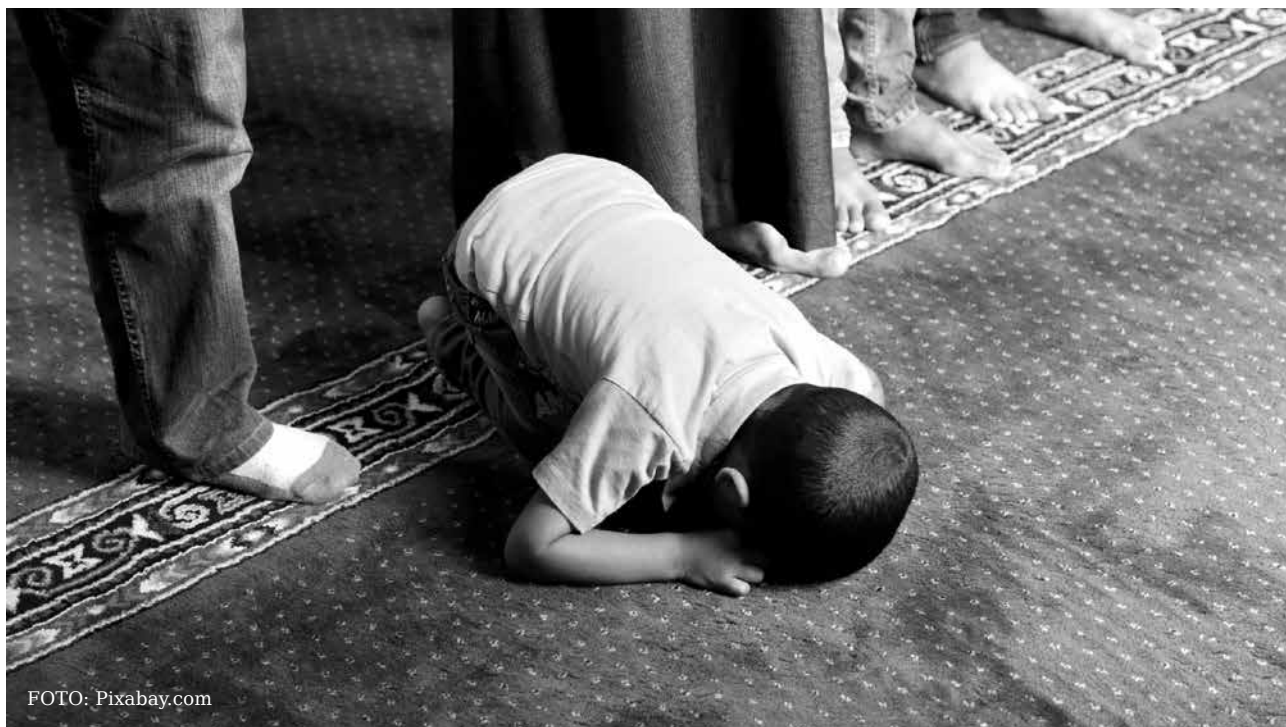


FOTO: Pixabay.com

z nich charakterizuje túžba po rozporuplnom oslobodení od útlaku.³ Naopak sociológ Mark Juergensmeyer pri svojich charakteristikách vychádza z náboženskej rétoriky kozmickej vojny. Rozlišuje tri základné charakteristiky, ktoré vedú k násilnému koncu zneužitia symbolického jazyka náboženstva.⁴

1. *Ak je samotný zápas chápaný ako obrana základnej totožnosti a dôstojnosti.* Pokiaľ sa konfrontácii pripisuje zásadný význam, rastie pravdepodobnosť, že vojna bude vnímaná ako kultúrna vojna s duchovnými dôsledkami. Je to spojené s apokalyptickou vierou, kde kázne a učenie predstaviteľov sú intenzívne sústredené na hroziaci koniec, často na veľkú bitku (armagedonská bitka). Navyše niektorí lídri učia, že cez skupinovú samovraždu v určitom momente budú premiestnení na nádherné miesto a oslobodení od zničenia zeme, ktoré nastane po ich odchode. A to je vedené zúfalým pokusom znovu získať tak osobnú dôstojnosť, ako aj kultúrnu hrdosť.

2. *Ak je porážka v zápase nemysliteľná.* Ak sa negatívne vyústenie konfliktu vníma ako niečo absolútne nepredstaviteľné pre tých, ktorí sa na ňom zúčastňujú, môže to viesť k tomu, že boj bude vnímaný v tom zmysle, akoby k nemu dochádzalo na transhistorickej rovine. Býva to napríklad spojené s očakávaním jedinečnej úlohy skupiny na konci časov, resp. v histórii ľudstva.

3. *Ak sa zápas ocitne v slepej uličke.* Ak sa zápas stane ľudsky beznádejným, začne byť pravdepodobné jeho opätovné premyslenie a vyjadrenie posvätným jazykom, takže možnosť víťazstva je v Božích rukách. Vo vnútri skupiny sa často vyskytuje paranoja,

veria, že sú v nebezpečenstve a že ich sleduje a prenasleduje vláda a ľudia mimo skupiny. Ľudia „zvonku“ sú démonizovaní.

Podľa Juergensmeyera prítomnosť ktorejkoľvek z vymenovaných charakteristík zvyšuje pravdepodobnosť, že zápas, ktorý je vedený v skutočnom svete, bude chápaný ako svätá vojna odohrávajúca sa v kozmických kulíšach. Ak príde k sakralizácii konfliktu, jednoduchý konflikt sa pretransformuje na kozmickú úroveň, použitie násilia sa tak legitimizuje a najmenšia provokácia alebo urážka môže viesť k teroristickému útoku.

Dokonca i tí, ktorí oceňujú zmysel pre poriadok, ktorý náboženstvo poskytuje, niekedy velebia tých, ktorí sa hádzu do arény náboženského násilia. Veľkým príslubom kozmickej vojny je, že poriadok zvíťazí nad chaosom, veľkou iróniou však zostáva, že mnohí musia zomrieť, aby mohla zvíťaziť konkrétna vízia víťazstva a ich otrasná dráma mohla byť ukončená...

Na základe uvedeného sa ukazuje, že samotným náboženstvám nemôžeme pripisovať všeobecnú charakteristiku mierovosti alebo militantnosti, ale vždy musíme pozeráť aj na to, aké postoje dané náboženstvá obhajujú. Problém je totiž v tom, že diverzita existuje nielen medzi tradíciami, ale aj v ich vnútri.

LITERATÚRA

- Grešková, L. (2016) Vymedzenie náboženského extrémizmu. In: Rapčan, J., Marko, M. eds.: Možnosti poznávania kriminálneho extrémizmu. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave, s.53- 59, ISBN: 978-80-8054-684-7
- Juergensmeyer, M. (2007). Teror v mysli Boží. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.
- Juergensmeyer, M. (2002) Global religions: A Handbook. New York: Oxford.
- Rapoport, D. C. (1985). „Why does Messianism Produce Terror?“ Prednáška na 81. stretnutí
- <http://www.worldvaluessurvey.org/>

³ RAPOPORT, D. C. „Why does Messianism Produce Terror?“ Prednáška na 81. stretnutí Americkéj politologickej asociácie, New Orleans, 27. augusta - 1. septembra 1985.

⁴ JUERGENSMEYER, M. *Teror v mysli Boží*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2007, str. 207.

Prevenencia v oblasti siekt

Doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th. D., vedúci Katedry religionistiky, Husitská teologická fakulta UK, Evanjelická teologická fakulta, Univerzita Karlova

Prevenciu nežiaducich javov v oblasti tzv. siekt považujem za mimoriadne náročnú tému. Prevencia v tejto oblasti totiž zvyčajne vyžaduje – podľa mojich skúseností – najskôr prácu so samotným preventistom. Je potrebné, aby pochopil rolu náboženstva v českej spoločnosti inak, než je to medzi ľuďmi a v médiách bežné, a aby taktiež na fenomén siekt nahliadol z trochu iného než obvyklého uhla. Nejde pritom len o nejakú sumu informácií, ale hlavne o to, aby sa sám preventista na poli súčasného náboženstva „našiel“ a aby svoj vzťah k náboženstvu a tzv. sektám reflektoval. Asi jedine to mu totiž umožní pristupovať k problémom s náboženstvom empaticky a riziká závislosti náležite zhodnotiť. Myslím si, že až na základe tohto osobného „ponorenia“ do problému má cenu pripravovať konkrétne preventívne postupy. Preto by som rád otázku tzv. siekt najskôr zaradil do kontextu súčasnej českej náboženskej situácie.

NÁBOŽENSTVO A ČESKÁ SPOLOČNOSŤ

Napriek zjednodušujúcim klišé je česká spoločnosť bezpochyby podobne široko náboženská ako iné európske spoločnosti. Je však náboženská trochu inak (a je v tom zrejme trochu „popredu“ pred zvyškom Európy a možno i sveta). Na jednej strane je ešte slabšia v dôvere k náboženským inštitúciám než mnoho iných skeptických západných spoločností. Tradičné náboženské inštitúcie (predovšetkým cirkvi) u nás nemajú veľa aktívnych príslušníkov (len asi desatinu obyvateľstva) a ani neaktívnych sympatizantov sa k nim mnoho nehlási. Vzťah väčšiny obyvateľov k nim je ľahostajný a často až nenávisť (ako preukázala napríklad nedávna debata o reštitúciách cirkevného majetku).

Na druhej strane je však česká spoločnosť mimoriadne silná v neinštitučnom, individuálnom náboženstve. V českej spoločnosti je bežné individuálne, voľne a príležitostne čerpať z akejkoľvek náboženskej tradície, prvky týchto tradícií bez rozpakov kombinovať, využívať ich predovšetkým na „pozemské“ ciele (na zlepšenie svojho myslenia, zdravia a pod.) a prípadne ich zasa opúšťať. Typické pre takto nábožného Čecha je to, že toto svoje zaujatie by v žiadnom prípade nenazval náboženstvom a predstava samého seba ako nábožného človeka by ho vydesila. A tak je česká spoločnosť doslova predchnutá náboženskými predpokladmi a praxami – reinkarnácií, karmou, čakrami, jogou, feng šui, homeopatiami, princípmi jin a jang, astrológiou, energiami, duchovným liečiteľstvom, šamanizmom, tantrou, veštami, mágiou, čarodejníctvom a mnohým ďalším – a sama sa pritom považuje za ateistickú.

Náboženský život v českej spoločnosti je teda bohatý; ako „náboženstvo“ je však „viditeľná“ len jedna jeho časť, a to ešte tá menej populárna. Vďaka našej kultúre si pod pojmom „náboženstvo“ totiž obvykle predstavujeme predovšetkým inštitúcie a ich

pôsobenie, teda budovy, poverených náboženských odborníkov, články viery, organizované stretnutia, etické pravidlá atď. Aktivitu, ktoré nemajú kňazov, sväté písma ani chrámy, ktoré nevytvárajú trvalé spoločenstvá alebo kde sa výslovne nehovorí o Bohu, si obyčajne s náboženstvom nespájame. V tejto situácii pritom nejde len o slová a pojmy: závažné na nej je to, že veľká časť duchovného života českej spoločnosti je z tohto dôvodu vystavená napríklad len malej alebo vôbec žiadnej kritickej reflexii. Stáva sa tak celkom bežné, že v tom svojom individuálnom, „nenáboženskom“ náboženstve bývajú ľudia veľmi dogmatickí, výluční a silne podliehajú autoritám, a pritom si to nemôžu pripustiť ani uvedomiť, pretože predsa „nie sú nábožní“, „nepatria do cirkvi“, „nič nevyznávajú“, „nikomu nepodliehajú“ a sú „ateisti“.

Možno najväčšie je to práve v otázke autority: v postmodernej spoločnosti sme sa naučili spochybňovať tradičné autority, a to nielen náboženské, ale napríklad vedecké alebo lekárske. Výsledkom však nie je vždy samostatné kritické myslenie a zdravý odstup od autorít, ale výber autority podľa vlastnej voľby a – v niektorých prípadoch – silná závislosť od tejto „vlastnoručne“ zvolenej autority, nájdenej napríklad niekde na internete. Táto závislosť môže byť paradoxne o to silnejšia, o čo viac je človek presvedčený o svojej naprostej nezávislosti. Svedčí o tom nakoniec i súčasná oblúba konšpiračných teórií alebo napríklad aj úspech skrytých politických propagandistov v manipulácii s verejnou mienkou. A, samozrejme, aj náboženských autorít.

SEKTY V ČESKEJ SPOLOČNOSTI

V bohatom českom náboženskom „substráte“ sa darí (ako sme už uviedli) predovšetkým individuálnemu, príležitostnému a pragmatickému duchovnému životu, o ktorom nerozhoduje žiadna inštitúcia a jej odborníci (kňazi a pod.), ale vlastný rozum, emócie a intuícia. Také subjektívne náboženstvo má však tiež svoje nevýhody a pre niektorých ľudí vrátane duchovných individualistov ľudí nazývaných v Čechách „něcisti“ (tí, ktorí pripúšťajú, že „nad nami niečo existuje“). a „večných hľadačov“ môže byť celkom atraktívne po čase spočinúť v „objektívnej“ pravde, v blízkosti pokročilého učiteľa či vodcu a v podporujúcom spoločenstve podobne naladených ľudí. Popri inštitucionalizovaných formách duchovného života (v cirkvách) a popri neorganizovanom, individuálnom duchovnom živote preto stále vznikajú nové a nové zoskupenia, spoločenstvá, hnutia, skupiny alebo – ak chcete – sekty.

Vznik nových náboženských spoločenstiev nie je nič neobvyklé. Vznikali vždy a všade s cieľom priniesť do spoločnosti nové duchovné impulzy a inovovať jej duchovný život. Také spoločenstvá (odborne nazývané „nové náboženské hnutia“) sa však vyvíjajú a časom sa zásadne menia: pokiaľ sa nerozpadnú

a nezmiznú, čo je mimochodom ich veľmi častý osud, stanú sa z nich bežné, zavedené a „staré“ súčasť, alebo dokonca piliere duchovného života tej-ktorej spoločnosti. Z nich potom vyrastajú ďalšie nové a inovatívne náboženské hnutia. Tak aj napríklad spoločenstvá okolo Siddhártu Gautamu, Ježiša Nazaretského alebo Muhammada ibn `Abd Allāha boli kedysi novými náboženskými hnutiami, než sa ustanovili ako samostatné náboženstvá budhizmu, kresťanstva a islamu a než na ich základoch začali vznikať stovky ďalších nových hnutí.

Nielen pre náboženský individualizmus, ale aj pre vznik nových náboženských hnutí je u nás v súčasnosti veľmi priaznivá doba, a to tak politicky (tešíme sa nebývalej miere náboženskej slobody), ako aj z hľadiska ľahkej komunikácie a ľahkého prístupu k informáciám o náboženských presvedčeniach, praxi a pod. A tak u nás vznikajú, rozvíjajú sa, zanikajú alebo sa postupne etablojú desiatky nových náboženských hnutí. Nemajú ale dnes obvykle silu získať viac než stovky príslušníkov, sú menej viditeľné a nepútajú na seba tolko negatívnej pozornosti ako v deväťdesiatych rokoch. Česká spoločnosť sa teraz totiž vymedzuje skôr voči islamu než voči „sektám“.

DYNAMIKA NOVÝCH NÁBOŽENSKÝCH HNUTÍ

Výraz „sekta“ je pejoratívne označenie toho, čo sa neutrálne a odborne vyjadruje pojmom „nové náboženské hnutie“. Negatívnym výrazom „sekta“ reagujú príslušníci väčšiny na náboženskú menšinu, obyčajne novú, v každom prípade „divnú“ – s neobvyklou vieroukou, duchovnou praxou, štruktúrou vedenia, životným štýlom príslušníkov a podobne. Táto negatívna reakcia však nie je prekvapivá a nemôžeme ju len tak ľahko odsúdiť iba ako dôsledok nejakej xenofóbie alebo spiatocníctva. Negatívna reakcia vyplýva hlavne z toho, že nové náboženské hnutie chce proti väčšinovému spôsobu duchovného života a väčšinovým presvedčeniam, postojom, hodnotám či normám protestovať. Často až provokuje alebo aspoň púta pozornosť nejakými zvláštnosťami a niekedy až krikľavými odlišnosťami od toho, čo je v spoločnosti považované za bežné, oceňované a normálne. V každom prípade je napätie medzi spoločnosťou a novým náboženským hnutím úplne prirodzené (prežívali ho napokon kedysi napríklad aj Buddha, Ježiš alebo Muhammad a ich prví nasledovníci), aj keď nemusí byť vyjadrené práve nálepkou či nadávkou „sekta“.

Prirodzené je tiež to, že za náboženskou inováciou a protestnými odlišnosťami stojí jedna výrazná zakladateľská osobnosť, ktorej sa podarilo novo sformulovať duchovný cieľ pre jednotlivca či pre celé ľudstvo a prinajmenšom aspoň naznačiť cestu k jeho dosiahnutiu. Prví stúpenci tohto nového ideálu prisudzujú tejto zakladateľskej osobnosti mimoriadne ľudské vlastnosti, alebo dokonca nadľudské či priam božské schopnosti. Vďaka tomuto prisudzovaniu vzniká atmosféra, v ktorej sa všetko chápe ako jedinečné a dôležité a ktorá môže strhávať ďalších a ďalších k tomu, aby aj oni nachádzali zakladateľove mimoriadne vlastnosti a schopnosti, či už sú domnelé, alebo skutočné. Na základe ideálu a vďaka akémusi „zbožňovaniu“ sa zo zakladateľa stáva vodca a stúpenci sa stávajú nasledovníkmi. Ak sa vodca osvedčí a nechá sa formovať podľa predstáv nasledovníkov, nasledovníci

mu ochotne odovzdávajú kompetencie nad svojím duchovným životom a potom i nad ďalšími, alebo dokonca nad všetkými ostatnými oblasťami života.

Ideál, blízkosť mimoriadnej vodcovskej osobnosti, vedomie jedinečnej doby, nové príležitosti, vymedzenia voči všetkému „starému“, odpor zo strany „starého sveta“ a hlavne vedomie spolupatričnosti s tými, ktorí nasledujú rovnaký ideál – to všetko a mnoho iného robí z nového náboženského hnutia veľmi kompaktné hnutie. Prejavuje sa v ňom obvykle veľká miera conformity: prispôbenie sa môže týkať odevu, spôsobu argumentácie či výberu jazykových prostriedkov, ale i presvedčenia, hodnotovej stupnice či mravných noriem. Prispôbenie býva spontánne, radostné a dobrovoľné a vytvára atmosféru vreleho, blízkeho bratstva a sesterstva. Rodinná atmosféra dokáže plne nahradiť, a často dokonca celkom presiahnuť vrelosť a bezprostrednosť vzťahov jednotlivých nasledovníkov v ich pôvodných rodinách či manželstvách. Spoločenstvo tak môže poskytnúť účinnú sociálnu podporu uprostred sveta, ktorému sa nasledovníci akiste už skôr začali trochu odcudzovať.

Také kompaktné spoločenstvo býva prirodzene entuziastické. Nadšenie nasledovníkov môže byť posilnené „objavom“ duchovného rozmeru vlastnej osobnosti, novosťou ideálu, jeho predpokladanou schopnosťou riešiť mnohé (ak nie všetky) problémy osobné i všeobecne ľudské alebo obklopením blízkymi osobnými vzťahmi v skupine. Toto nadšenie nezmenšuje ani odpor zo strany okolia, ktoré na nasledovníkoch vyžaduje obete. Entuziastická práca pre nové náboženské hnutie a jej pozitívne výsledky totiž nasledovníkom prinášajú vedomie toho, že tieto obete neboli márne, a tak im potvrdzujú správnosť ich rozhodnutia. Súdržnosť nového náboženského hnutia sa posilňuje aj ostrými hranicami, ktoré hnutie obvykle vytyčuje vzhľadom na tých, čo zostávajú vonku, mimo hnutia. Ostré vymedzenie sa však často týka i tých, ktorí sa z rôznych dôvodov rozhodli hnutie opustiť. O hraniciach je možné hovoriť aj v zmysle času: nasledovníci odsudzujú všetko, čo predchádzalo ich pripojeniu; niekedy do takého „strhávania mostov“ patrí aj prerušenie vzťahov, zmena mena a pod.

Poznámka

Doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th. D. (1963) je religionista, poradca a psychoterapeut. Venuje sa súčasnému duchovnému životu, novým náboženským hnutiam, milenializmu a medzináboženským vzťahmi. Pracuje ako docent na Husitskej teologickej fakulte UK, kde vedie Katedru religionistiky a na Evanjelickej teologickej fakulte UK. Je šéfredaktorom časopisu o súčasnej náboženskej scéne Dingir. Je tiež zakladajúcim členom a hovorcom Spoločnosti pre štúdium siekt a nových náboženských smerov.*

LITERATÚRA

- Bainbridge, William Sims. 1997. *The Sociology of Religious Movements*, New York Routledge 1997. ISBN 13: 9780415912020.
- Cowan, Douglas E. – Bromley, David G. 2013. *Sekty a nová náboženství*, Praha Grada 2013. ISBN 978-60-247-3163-6
- Lewis, James R. – Petersen, Jesper Aagaard (ed.) 2004. *Controversial New Religions*. Oxford, New York etc.: Oxford University Press 2004.
- Wilson, Bryan: 1992. *The Social Dimensions of Sectarianism. Sects and New Religious Movements in Contemporary Society*, Oxford: Clarendon Press 1992.



ONline svet nás môže OFFnúť

Mgr. Marek Madro, Mgr. Veronika Kohútová, IPčko, o. z., Bratislava

Internet pôsobí na každého z nás. Je obrovský, tajomný, úžasný... Je plný možností. Tých dobrých, no aj tých zlých a nebezpečných. Pre mladých ľudí je virtualita súčasťou ich bežného života. Cez internet chatujú s kamarátmi a v tom istom čase si pripravujú projekt do školy. Zisťujú, kedy im ide ráno vlak, na ktorú MHD majú nastúpiť a popritom si kupujú lístok na koncert roka. V pozadí im celý čas beží obľúbený seriál alebo hrá obľúbená kapela. Riešia všetko hneď, rýchlo, súčasne a najmä online.

Výrazným fenoménom dnešných mladých ľudí sú youtuberi. Sú to mladí ľudia, obvykle mladší ako 25 rokov (Jiménez, García, López de Ayala, 2016), ktorí prostredníctvom krátkych videí, tzv. vlogov, komunikujú so svojimi fanúšikmi – followermi. Cez online platformy si budujú svoju značku a stávajú sa akýmisi (novodobými) celebritami. Prekvapivé je, že napriek relatívnej náročnosti uplatniť sa na trhu youtuberov sa neraz stávajú úspešnými práve tí, ktorí majú malé alebo takmer žiadne prostriedky, a dokonca majú len malé skúsenosti (Rich, 2013). Prostredníctvom svojich videí zdieľajú postoje, názory, hovoria o obľúbených a lákavých témach.

Cieľom však nie je len komunikácia, ale aj šírenie rôznych produktov. Bežní ľudia vnímajú youtubera ako niekoho, kto je im podobný (Liu-Thomkins, Rogerson, 2012), a tak jednoduchšie preberajú ich postoje či hodnoty. Mladí ľudia si prostredníctvom vytvárania blogov či videí trénujú svoje sociálne zručnosti. Využívajú médiá na sebareprezentáciu a vytváranie vlastnej identity. Konštruujú si mediálnu verziu seba, ktorá sa však výrazne nelíši od reálnej osoby (Simonsen, 2012). Prostredníctvom videí získavajú online nadšencov a priateľov. Výhody a možnosti, ktoré im virtualita ponúka, predpovedajú online forme komunikácie a prezentovania veľký nárast. CISCO (2015) predpokladajú, že v roku 2019 bude viac ako 80 % obsahu webu práve vo formáte, ktorý kombinuje obraz a zvuk.

Na sociálnych sieťach mladí ľudia nie sú len vtedy, keď im je príjemne. Často hľadajú pomoc vo chvíľach smútku, zúfalstva či bezmocnosti. Napriek tomu, že potrebujú odborníka, vyhľadať ho je pre väčšinu mladých ľudí nepredstaviteľné. Odborník je nedostupný nielen cenou či vzdialenosťou (Mojtabai, 2011). Návšteva psychológa je pre nich veľmi náročná. Boja sa, ako to bude v jeho ambulancii prebiehať, čo všetko bude od nich chcieť. Boja sa, že keď si to neprežil sám, nepochopí to (Šmahel, Černá, 2009). Boja sa tiež, že sa o tom dozvie okolie, rodina, kamaráti, ktorí ich za to odsúdia (Gulliver, Griffiths, Christensen, 2010). A tak zostávajú so svojimi problémami za obrazovkou telefónu. Až 38 % stredoškolákov by sa dokonca nikomu nezverilo ani s takou vážnou témou, ako je samovražda, a radšej by ostali sami (Madro, 2016).

Rôzne fóra či skupiny však ukrývajú množstvo takýchto priznaní. Sú to akési svojpomocné skupiny ľudí s podobnými skúsenosťami a prežívaním. Mladí ľudia tam vstupujú s cieľom získať radu, pomoc či podporu niekoho skúsenejšieho. Niekoho, kto ich neodsúdi. Až 47 % mladých ľudí je členmi nejakej online komunity (Černá, Šmahel, 2009). Špecifické skupiny, napríklad s témou sebapoškodzovania či anorexie, môžu pre mladých predstavovať veľkú podporu. Vo svojom správaní sa však v rámci týchto komunít navzájom podporujú. Namiesto reálnej pomoci získavajú obdiv a pochvalu za správanie, ktoré predtým považovali za problém. V týchto skupinách získavajú silnú podporu od ľudí, ktorí vedia, čo prežívajú. A práve podpora je to, čo vo svojom okolí často nedostávajú (Niwa, Madrusiak, 2012).

V čom je online priestor iný? Prečo sa online tak ľahko zdôverujeme? Na internete na nás pôsobí disinhibičný efekt (Suler, 2004), ktorí uvoľňuje naše zábrany a normy správania a vedie nás k odvážnejšiemu a menej rozvážnemu správaniu. Anonymita a neviditeľnosť pomáhajú k tomu, že na internet vieme napísať takmer čokoľvek. Ak môžeme písať bez obavy z toho, že nás niekto odhalí, máme pocit, že sa nám nemôže nič stať. Neraz sme dokonca presvedčení o tom, že za to nenesieme zodpovednosť. V takejto atmosfére bezpečia chatujeme, nakupujeme, pozeráme videá, hľadáme rady. Máme pocit, že to, čo sa deje online, je ďaleko a kedykoľvek to môžeme vypnúť, odísť od toho. Napísať status alebo blog o ťažkých skúškach života, o beznádeji, smútku, bolesti, o svojich myšlienkach pred samovraždou je pre mladých možnosť, ako o tom niekomu povedať. Bezpečne a anonymne.

Internetová poradňa IPčko.sk vytvorila priestor, v ktorom majú mladí ľudia možnosť zdôveriť sa v bezpečnom prostredí, kde môžu získať vhodnú a primeranú pomoc. Za obdobie našej existencie sme uskutočnili asi 50 000 kontaktov. Pre mladých sme online ako chatová poradňa od 7:00 do polnoci a do rána ako e-mailová poradňa. Rozprávame sa s nimi o ich ťažkých osudoch, depresii, strachu, smútku, strate zmyslu v živote. Prežívame s nimi myšlienky na ukončenie života. Hľadáme s nimi riešenia konfliktov s kamarátmi, partnermi, rodičmi. Pomáhame im nájsť bezpečie, keď im hrozí reálne nebezpečenstvo a násilie. Mnohí, ktorí nám píšu, prežili hrozné veci. My sme neraz tí, ktorí ich príbeh „počujú“ ako prví. Lebo vo svojom okolí sa nemajú komu zdôveriť.

Mladých ľudí, ktorí hľadajú pomoc online, vidíme na rôznych diskusných fórach a skupinách. Naši online tereňáci do tohto priestoru vstupujú. Hľadajú tých, ktorí s nádejou volajú o pomoc, no dostávajú neadekvátne odpovede. Vo forme komentárov im





dávajú podporu a poskytujú informácie o tom, kde môžu nájsť pomoc, aké možnosti majú, čo môžu robiť. Zdieľajú kontakty na organizácie, ktoré im môžu byť v ich situácii nápomocné. Dodávajú im odvahu na to, aby dokázali urobiť prvý krok k riešeniu svojej situácie.

Disinhibičný efekt môže prostredníctvom falošného pocitu bezpečia priniesť nielen možnosti pomoci, ale aj priblížiť mnohé riziká. V online priestore podvedome vnímame, že tento svet je bez pravidiel. Veď stačí vypnúť notebook a celý online svet je preč. Falošný pocit bezpečia nás vedie k tomu, že online navštevujeme miesta, ktorým by sme sa inak oblúkom vyhýbali (Suler, 2004).

Deep web je internetový priestor, ktorý umožňuje nájsť informácie nachádzajúce sa pod povrchom bežného internetu. Je dostupný prostredníctvom špeciálneho prehliadača, ktorý poskytuje anonymitu. Tieto stránky sa nazývajú aj TORové siete. Mladí ľudia sa k informáciám o Deep webe bez problémov dostávajú na rôznych stránkach či videách mnohých youtuberov. Napriek upozorneniam samotných šíriteľov informácií u nich prevláda zvedavosť, a tak vstupujú na miesta, ktoré pre nich predstavujú riziko.

Súčasťou Deep webu je aj tzv. Dark web. Predstavuje „najhlbšiu“ časť internetu, kde je možné nájsť a objednať si rôzne (najmä) ilegálne služby od nákupu drog, zbraní, detskej pornografie až po objednanie vraždy. Napriek tomu, že mladí ľudia sa nedostanú vždy až do najhlbších zákutí internetu, môže pre nich predstavovať riziko. Špeciálne prehliadače, zabezpečujúce anonymitu, umožňujú, že páchatelia môžu v skrytosti získať kontakty na svoje potenciálne obete na bežných sociálnych sieťach. Vytvárajú skupiny so stovkami kontaktov a vyberajú si tie, ktoré je najjednoduchšie nájsť a do pasce osobného stretnutia (UNODC, 2015). Títo páchatelia nachádzajú návody práve na Dark webe, ktorý v sebe ukrýva snáď všetko to, o čom radšej nechceme ani premýšľať. Väčšina delikventov pracuje samostatne bez vytvárania typického organizovaného zločinu. Centrum pre zneužívanie detí a online ochranu vo Veľkej Británii (CEOP, 2013) zistilo, že obetami groomingu sú najčastejšie dievčatá od 11 do 14 rokov. Tento vek však môže byť ešte nižší. Internet Watch foundation (2013) uvádza, že až 80 % obetí sú deti mladšie ako 10 rokov.

Pre pocit bezpečia a anonymity, ktorý v nás online priestor vyvoláva, majú aj mladí ľudia pocit, že môžu robiť to, čo by v skutočnosti nemohli. Príkladom môže byť tzv. sexting, keď si mladí ľudia navzájom posielajú svoje fotky so sexuálnym obsahom. Adresátom je

obvykle partner. Keď sa však fotka ocitne v online priestore, môže sa stať, že sa dostane do nesprávnych rúk. Technológiami môže byť šírená ľudom, ktorým nebola určená. Šírenie týchto fotiek ďalej môže viesť k obťažovaniu či šikanovaniu obete vo virtualite, ale tiež v jej fyzickom okolí. Emocionálny nátlak môže spôsobiť sebapoškodzovanie, či dokonca viesť k samovražde (Crofts, et al., 2013).

Virtualita dáva mladým ľuďom veľké možnosti, no zároveň prináša vážne riziká. Nájsť to, čo je pre mladých vhodné, čo ich môže rozvíjať a byť im nápomocné či im uľahčiť orientáciu vo všetkom, čo virtualita ponúka, môže byť náročné. Je preto potrebné viesť mladých k zodpovednému prístupu, hľadaniu príležitostí, upozorňovať na riziká, ale najmä byť tu pre nich, keď to potrebujú.

LITERATÚRA

- CISCO (2015). Visual Networking Index: Forecast and Methodology, 2014-2019.
- Získané 15. 8. 2016 z http://www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/serviceprovider/ip-ngn-ip-next-generation-network/white_paper_c11-481360.pdf
- Crofts, T., Lee, M. (2013). „Sexting“, Children, and Child Pornography. *Sydney Law Review* 35(1), 85-106.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC psychiatry*, 10(113).
- Jiménez, A. G., García, B. C., López de Ayala, M. C. (2016). Adolescents and Youtube: Creation, Participation and Consumption. *Revista Prisma Social*, 2016 (1), 60-89.
- Liu-Thomkinson, Y., Rogerson, M. (2012). Rising to stardom: An empirical investigation of the diffusion of user-generated content. *Journal of Interactive Marketing*, 26(2), 71-82.
- Madro, M. (2016). Mnohí zostávame sami - zhrnutie výsledkov výskumu slovenských stredoškôľakov. Získané 3. 8. 2016 z <http://ipcko.upside.sk/blog/mnohizostavamesami/>
- Rich, J. R. (2013). *Ultimate Guide to YouTube for Business*. Irvine, CA: Entrepreneur Press
- Mojtabai, R. (2011). Unmet need for treatment of major depression in the United States. *Psychiatric Services*, 60(3), 297-305.
- Niwa, K. D., Madrusiak, M. N. (2012). Self-Injury Groups on Facebook. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1), 1-20.
- Simonsen, T. M. (2012). Identity formation on YouTube: Investigation audiovisual presentation of self online. Získané 28. 10. 2016 z http://vbn.aau.dk/files/66761185/Phd_dissertation_Identity_formation_on_Youtube_.pdf
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology behavior, and Social networking*, 7(3), 321- 326.
- Šmahel, D., Černá, A. (2009). Sebapoškodzovanie v adolescencii: Kontext reálneho versus virtuálneho prostredia a subkultur emo a gothic. *E-psychologie*, 4(3), 26-44.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2015). *Study on the Effects of New Information Technologies on the Abuse and Exploitation of Children*. New York: United Nations.



Kedy sa hodia a kedy škodia IT technológie

Mgr. Dagmar Nováková, psychologička, Praha, Česká republika

Rad autorov sa zaoberal v nadpise položenou otázkou v súvislosti s IT technológiami v prípade detí a mládeže. Už predškolské triedy materských škôl sú plné detí vybavených tzv. inteligentnými telefónmi (smartfónmi) alebo tabletmi. Deti od prvého stupňa základnej školy, ktoré tieto vymoženosti nevlastnia, v niektorých prípadoch spolužiaci považujú za menejcenné a sú de facto sociálne vyčlenené. Na druhej strane rodičia (tí istí rodičia, ktorí dieťaťu IT výbavu zadovážia) sú zúfalí z množstva času, ktoré dieťa napríklad s tabletom trávi. Našťastie nie je našou úlohou riešiť tento problém, pretože sa chceme pozrieť, ako tie isté technológie používajú dospelí a seniori a čo z toho plyní dobré alebo škodlivé alebo kedy sa hodia a kedy škodia.

Najskôr je potrebné definovať rôzne možné funkcie IT technológií. Prvoplánovo sa zdá najdôležitejšia **funkcia informačná a vzdelávacia**. Tá je dominujúca pri internete, ktorý máme v PC, notebooku aj v smartfónoch, kde tieto služby poskytujú rôzni operátori, u nás je to najčastejšie Seznam a Google.

Pred IT sa v rodinách, kde ich členovia často hľadali informácie, museli zásobiť rôznymi encyklopédiami, ktorých bolo na knižnom trhu pomerne veľké množstvo, ale, samozrejme, nemohli obsiahnuť všetky okruhy záujmu čitateľov. K niektorým informáciám sa človek nemohol dostať, boli príliš špecifické alebo príliš nežiaduce na to, aby sa o ne mohol zaujímať bežný čitateľ. Podobné to bolo, keď sme narazili na neznámy termín, slovo cudzieho pôvodu. V tomto prípade niekedy pomohli slovníky cudzích slov, ktoré boli na trhu. IT vedia vyhľadať všetko. Aj keď svoju požiadavku zadáte veľmi nepresne. Mám jeden veľmi osobný príklad. Naša jazvečička sa volá Gobi, pretože má farbu púšte. Taká jazvečička vie nádherne guľať očami, až jej vidno belmo. Pripomína to jeden známy obraz od Vermeera Dievča s perlou. Zauznamenala som si, že urobím dvojportrét Vermeer: Dievča s perlou a Novákovci: Gobi s perlami (Gobi na to dostala perly na krk). Názov obrazu som zadala zle – Dáma s perlou. Nič sa nedialo, zadala som teda Pani s perlou a zasa nič. Tak som to vzdala. Druhý deň som si v počítači našla portrét dievčaťa s perlou. Jednoducho tá technológia robí všetko, na čo si spomeniete. Sú tam mapy, plány miest, cestovné poriadky, všetko, čo lieta alebo pláva, sú tam aj recepty a návody na všetko možné i nemožné. Bohužiaľ, vie poskytnúť aj návod na výrobu trhavín a podobne. Pravdou je, že keď chcete kúpiť povedzme novú chladničku, hľadáte na internete akú a kde ju kúpiť, budú sa vám ponuky chladničiek objavovať aj v prípade, že tá vaša dávno pracuje v kuchyni. Možno teda povedať, že informačná a vzdelávacia funkcia sa veľmi hodí

v produktívnom i seniorskom období nášho života a nedá sa na nej nájsť nič zlé (až na opísané prípady) – a to sa veľmi hodí. Keď si zadáme vo vyhľadávачi napríklad seniori a IT, objavíme celý rad ponúk na kurzy práce s počítačom. Vidno teda, že seniori, ktorí nemali toľko možností v dospelom produktívnom veku, sa snažia prispôsobiť duchu doby. A krásne je, že im v tomto pomáhajú často vnúčatá.

Ďalšia v poradí je **funkcia hier a zábavy**. Túto funkciu majú počítače, notebooky, smartfóny, ale i tablety, do ktorých je možné nainštalovať z tejto oblasti presne to, čo majiteľa najviac zaujíma. Od jednoduchých hier, keď panáčik preskakuje schody, musí sa trafiť do cieľa, hry pod názvom tetris a pod. a sú na trhu už štvrté storočia. Tieto malé škatulky (GameBoy) boli veľký hit a zohnat ich spôsobovalo dosť problémov. Pri súčasných technologických možnostiach ponúka toto odvetvie obrovské množstvo produktov. Mnoho dospelých aj seniorov tieto hry pozná od detstva. Len nie sú v jednotlivých škatulkách, ale pekne pohromade. Od jednoduchých a ľahkých až po tie najnáročnejšie. Nie je to len zábava, ale hry trénujú a rozvíjajú pozornosť a reakcie, logiku, nútia mozog pracovať. Hra je základ rozvíjania poznania samého seba a okolitého sveta. IT technológie ponúkajú množstvo hier. V dopravných prostriedkoch cestuje vždy asi tak tretina ľudí, ktorí majú v rukách smartfóny. Tí, čo akurát nepíšu SMS-ku, stopercentne hrajú nejakú z uvedených hier. A deje sa to nielen v dopravných prostriedkoch. Schôdza parlamentu, zasadanie vlády, pracovné



porady na všetkých úrovniach, kde pod zámienkou nutnej pracovnej SMS správy „pracujú“ ich účastníci. V tomto prípade sa však nedá povedať, že kto sa hrá, neposlúcha. Kto sa hrá v práci, určite neposlúcha. Teraz len malá vsuvka pre tých, ktorí nemajú tieto technológie vo svojej domácnosti, ale používajú ich napríklad len u detí alebo vnúčat. Existujú aj nie IT možnosti – stará dobrá tradícia ceruzka a papier. Križovky a podobné vrátane výbornej hry sudoku umožňujú aj tieto trénujúce aktivity. Do svojich IT zariadení si môžeme stiahnuť i veľmi zložité hry, v ktorých na rôznych stupňoch náročnosti dosiahneme očakávaný cieľ až po dlhšom čase, hráme ich s prerušovaním a niekedy sú na úrovni akejsi virtuálnej reality. Môžeme teda konštatovať, že využívanie IT sa **niekedy hodí a niekedy škodí**.

Tretia funkcia technológií a aplikácií je **sociálna funkcia**. Zatiaľ čo funkcie zábavy a hrania sú každému zrozumiteľné, sociálnu funkciu si možno príliš neuvedomujeme. Ide o kontakt s inými osobami, ktorý v minulosti zabezpečovala písomná korešpondencia alebo telefonické spojenie. Klasickú písomnú formu listu dnes nahrádzame formálne tým istým, ale neposielame ho poštou, ale priamo do IT zariadení. To sa hodí, ale na rozdiel od klasického listu venujeme jeho formulácii menej pozornosti, nedbáme na jeho úpravu a často ani na pravopis. To platí ešte viac pri používaní smartfónov. Používajú sa dokonca rôzne skratky, ktoré nahrádzajú slová: omg, d, kk, pls, jj. V telefonickom kontakte nedošlo k prílišným zmenám. Starší z nás si však pamätajú časy, keď získať tzv. pevnú telefónnu linku bol problém a telefónne búdky boli niekedy dosť vzdialené alebo rozbité. Súčasná možnosť okamžitého spojenia cez počítač alebo telefón prakticky z akéhokoľvek miesta a akejkolvek krajiny je z hľadiska sociálneho kontaktu veľmi dôležitá. Máme možnosť komunikovať s rodinou, priateľmi aj pracovne kedykoľvek a to je veľmi upokojujúce. Sme zbavení strachu, kde je náš blízky tak dlho, môžeme zavolať, aby niekto cestou domov kúpil niečo, čo nutne potrebujeme. Pre osoby, ktoré bývajú samy, je IT kontakt často jediným kontaktom, ktorý môžu mať s rodinnými príslušníkmi alebo kamarátmi,

keď sa odsťahovali na vzdialenejšie miesta. Kvalitu IT sociálneho kontaktu zvyšuje napríklad aj možnosť aplikácie Skype, keď na obrazovke priamo vidíme toho, s kým hovoríme. Dostať do počítača fotografiu vnúčaťa, ktoré žije na druhom konci sveta, je určite fajn, dostať videozáznam, ako vyrástlo a čo vie, je ešte lepšie, ale mať vnúča na obrazovke v reálnom čase, to je už skoro, ako keby sedelo naproti nám v kresle. Žeby zasa virtuálna realita? Ale ona sem patrí. Už dnes existuje mnoho simulátorov, v ktorých sa ľudia učia riadiť auto, lietadlo alebo iný dopravný prostriedok, chirurgovia majú simulátory na nácvik operačných postupov, máme 3D okuliare na veľmi realistické vnímanie premietaného filmu.

Vyzerá to, že sa hodia. Teraz sa pokúsime spojiť virtuálnu realitu so sociálnou funkciou pomocou trochu futuristickej vízie. Predstavme si, že pri veľmi rýchlom technickom rozvoji sa zanedlho môže stať, že virtuálna realita bude veľmi realistická. Vstúpime do systému, napojíme sa na rôzne pripravené prvky a virtuálne vytvoríme sami seba, ale v úplne inej podobe. Chcete byť krásna, chcete určitú farbu vlasov, štíhlosť, podmanivý hlas, vtipnosť, pohotovosť, rýchlosť? To všetko si do svojho nového ja nainštalujete. A nielen to, môžeme pridať aj ďalšie osoby a realizovať iné príbehy, ktoré by sme radi prežívali. Bude to pre nás absolútne upokojujúce, všetky negatívne zážitky sme dopredu zakázali. Budeme si to veľmi užívať, a keď potom zo systému vystúpime, o zaisťujúca realita bude pre nás nudná, šedivá, depresívna. Tak čo s tým? Iste sa budeme snažiť dostať čo najskôr späť do tej virtuálnej. A postupne bude nasledovať predlžovanie pobytu vo virtuálnej realite a skracovanie pobytu v skutočnom živote. A teraz tá katastrofická vízia: jedného dňa budeme všetci vo virtuálnom systéme a už z neho nevystúpime. Svet a život v ňom vlastne prestane existovať. Žiadne vojny, prírodné katastrofy a podobne, ale technický pokrok a jeho nesprávne využitie budú príčinou konca. Tak to by **naozaj škodilo**.

Tak naspäť do súčasnosti. Ešte máme Facebook, ktorý spadá do našej sociálnej kategórie. Ľudia ho využívajú niekoľkými spôsobmi. Jedným z nich je, že prechádzajú rôzne internetové stránky a čo sa im páči, zverejňujú na svojom profile pre všetkých známych. Tak sa vám objavia až desiatky úchvatných fotografií, krásnych domov, parkov, záhrad, tort, šiat, zvieratiek a tak ďalej, aj keď o ne nemáte záujem. Ale na druhej strane sa dozvieme, čo vašich priateľov zaujíma. Na Facebooku existujú rôzne záujmové skupiny a to môže byť vzhľadom na váš záujem celkom vhodné. A tak sme asi objavili Ameriku. Pretože naozaj záleží iba na rozume, nepreháňaní a zmysluplnosti nášho využívania IT technológií. A to sa naozaj hodí a neškodí.

LITERATÚRA

- Blinka, L. et al. 2016. *Online závislosti*, Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9.
- Net Addiction 1995. The Center for internet Addiction – your source since 1995.
- Pokorný, V., Telcová, J., Tomko, A. 2002. *Patologické závislosti*. Ústav psychologického poradenstva a diagnostiky. Brno. 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-04.
- ZKOLA (www.zkola.cz), 2009. Virtuální drogy – závislost na počítačových hrách, 2009, Online adiktologická poradna, Klinika adiktologie, 1. LUK a VFN v Prahe.

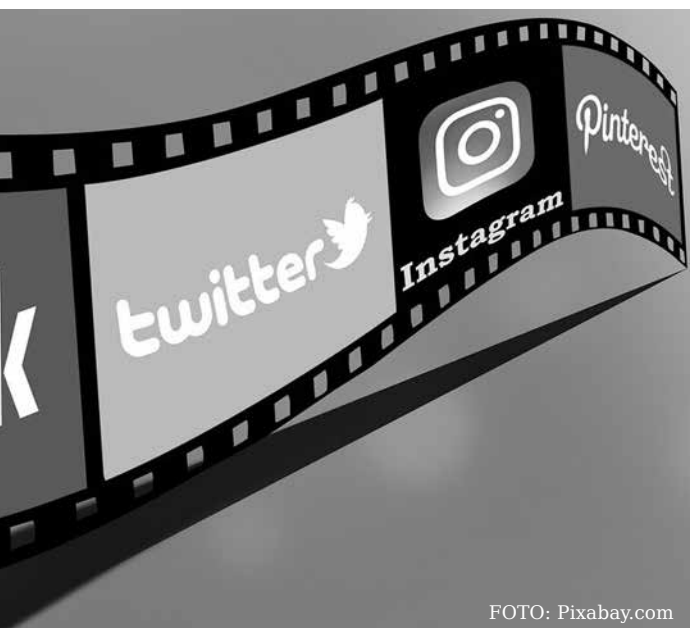


FOTO: Pixabay.com



Nezdravé vzťahy v práci

Doc. PhDr. ThDr. Andrej Mátel, PhD., mim. prof.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

Pod označením nezdravé vzťahy na pracovisku rozumieme súbor takých foriem správania vo firmách, ktoré môžu viesť k poškodzovaniu zdravia a integrity zamestnancov alebo klientov a v konečnom dôsledku aj k znižovaniu efektivity práce. Najnebezpečnejšími nezdravými javmi na pracovisku sú tie, ktorých súčasťou je násilie, či už sexuálne, fyzické, psychické, sociálne, alebo ekonomické. Zvlášť psychické násilie na pracovisku býva nezriedka podceňované napriek tomu, že môže mať vážne dôsledky na zdravie zamestnanca, ktorého sa týka. Preto mu budeme venovať zvýšenú pozornosť.

FORMY NEZDRAVÝCH VZŤAHOV NA PRACOVISKU

Sexuálne násilie vo firmách sa v anglickom jazyku nazýva *sexual harassment*. Podľa slovníka cudzích slov ide o pojem, ktorý sa rozšíril z USA a označuje sexuálne obťažovanie, najmä na pracovisku zo strany nadriadeného (obyčajne muža) voči podriadenému (obyčajne žene). Bez adjektíva *sexuálne* môže obťažovanie spočívať aj v nevyžiadaných dotykoch. Podľa Horvátha (2001, In Ondrušová 2010) má sexuálne obťažovanie dve formy. Prvé je slovné a zvyčajne ide o dávanie sexuálnych návrhov, rozprávanie obscénnych a dvojzmyselných vtipov. Druhé je konatívne a môžeme sem zaradiť napríklad nevyžiadané dotyky, hladkanie, ďalej telefonáty, listy, e-maily so sexuálnymi narázkami, vynucovanie si telesného kontaktu, dotieravé správanie, pokusy o zblíženie s jednoznačným sexuálnym úmyslom.

Podľa psychologického slovníka je *mobbing* formou psychologického teroru uplatňovaného v podnikovej praxi (Hartl, Hartlová, 2009). Môžeme ho považovať za šikanovanie na pracovisku, ktorého cieľom je poškodiť obeť. Aktérom mobbingu môže byť pritom jednotlivec v postavení kolegu, nadriadeného či podriadeného alebo skupina zamestnancov (pracovný kolektív). Najčastejšie sa uskutočňuje psychickým týraním podriadeného zo strany šéfa. Táto forma systematického šikanovania zo strany vedúceho sa nazýva aj *bossing* (z anglického *boss* – šéf, vedúci, vodca). Jeho podstatou je zneužívanie moci a túžba ovládať iného človeka s cieľom vynútiť si jeho totálnu poslušnosť alebo vypudiť ho z jeho pracovného miesta. *Staffing* je mobbing podriadeného voči nadriadenému s cieľom zbaviť sa ho, zaujať jeho miesto, nátlakom si vynútiť výhody, úľavy alebo lepšie postavenie na pracovisku. Menej často sa hovorí o kolektívnom násilí na pracovisku. Jeho podstatou je správanie skupiny vytvárajúcej psychický tlak na osobu, ktorá nezapadá do tejto skupiny, je v nej outsiderom. Ide v zásade o psychický skupinový nátlak, čomu zodpovedá aj anglický výraz *mobb*, označujúci v substantíve dav, masu (ľudí), hovorovo aj gang, bandu, a v slovesnom tvare zosypať sa (na niekoho), napadnúť alebo obklopiť

(niekoho dotieravým javom). Tento výraz sa používa v etológii, kde opisuje správanie zvierat, keď si stádo začne brániť svoje územie pred nejakým vonkajším votrelcom zvyčajne tým, že na neho obranne zaútočí ako skupina. Podobne aj vo firme môže byť cieľom mobbingu vypudiť nepohodlného zamestnanca z pracoviska sériou útokov. Vo svete ľudí však cieľom mobbingu môže byť aj jednoduchá túžba zabávať sa na úkor iných. Pri rozhodovaní, či ide o mobbing, sa používajú pravidlá švédskeho psychológa Heiza Leymanna, považovaného za pioniera výskumu o mobbingu. Podľa neho za mobbing možno označovať také správanie, ktoré sa objavuje aspoň raz týždenne počas minimálne šiestich mesiacov. Na účely diagnostiky zostrojil Leymann (1990) dotazník známy pod označením *Leymann Inventory of Psychological Terror* (LIPT), ktorý pozostáva z katalógu 45 prejavov šikanovania na pracovisku.

Na pracoviskách, ktoré spadajú do sféry pomáhajúcich profesií, môžeme medzi nezdravé javy zaradiť aj *duálne a viacnásobné vzťahy* (angl. *dual/multiple relationships*). Myslia sa tým ďalšie vzťahy, ktoré jestvujú popri primárnom profesijnom vzťahu s používateľmi služieb, napríklad rodinné, romantické, sexuálne, finančné alebo podnikateľské. Tieto vzťahy môžu zahmlieť hranice medzi profesionálmi a klientmi, ovplyvniť odborné posudky, potenciálne spôsobiť konflikt záujmov alebo zneužitie klientov (Mátel, 2016).

FÁZY, PREJAVY A DÔSLEDKY PSYCHICKÉHO NÁSILIA NA PRACOVISKU

Beňo (2002) rozlišuje pri mobbingu štyri fázy: 1. prvé konflikty, schválności, ohováranie, zadržiavanie informácií, pričom ešte nejde o plánovité správanie; 2. prechod k systematickému psychoteroru, činnosti sú plánované a vykonávané so zámerom poškodiť druhého; 3. v tejto fáze dochádza ku konkrétnemu napádaniu a útokom, obviňovaniu, pracovnému preťažovaniu; mobbovaný je pred vedením označený za „čiernu ovcu“, čo vedie k ďalším krivdám a zároveň mobbing dostáva požehnanie od vedenia spoločnosti; 4. postihnutý je zlomený v celej štruktúre svojej osobnosti a obyčajne vykazuje tie znaky správania, ktoré mu boli spočiatku neoprávnene vytýkané, s touto novou situáciou sa musí zamestnávateľ vyrovnávať a postihnutý je napríklad prepustený alebo z firmy odíde sám.

Mobbing môže mať „tvrdšie“ formy prejavu, akými sú fyzické napádanie, sexuálne útoky, vyhrážanie či hrubé nadávky, alebo „mäkšie“ prejavy osočovania, neustálej neoprávnenej kritiky, ironického znevažovania či zákulisného intrigovania. Pre obeť mobbingu je nezriedka príznačné, že jej nikto neverí. Podobne ako v prípadoch domáceho násillia, môže ísť o násilníka „dvojakej tváre“. Pred ostatnými členmi kolektívu vystupuje ako talentovaný

herec, ktorý dokáže klamať priamo do očí, vo svojom prejave byť pred podnikovým publikom natolko presvedčivý, že mu každý uverí, vrátane nadriadených pracovníkov. V neprítomnosti kolegov potom obeť deťť obviňovaním z neschopnosti, poškodzovania firmy, znevažovania práce kolegov a pod. Zvlášť ak je obeť mobbingu nútená tráviť celý pracovný čas s agresorom, ide o nesmierny tlak na jej psychiku. Zo strany vedúceho môže ísť o neustále prejavy nespokojnosti s prácou podriadeného krikom, o požadovanie nadmerného množstva pracovných výkonov alebo požiadaviek na splnenie očividne nereálnych termínov, zadávanie nezmyselných úloh, zvalovanie viny, neustále kritizovanie alebo znevažovanie pred inými zamestnancami.

Vplyvom mobbingu je narušené nielen komplexné psychosociálne fungovanie zamestnanca na pracovisku, ale jeho dôsledky sa prenášajú aj do prostredia mimo pracoviska, majú charakter neurotických alebo psychosomatických ťažkostí. Medzi časté psychické dôsledky patria nervozita, úzkosti, narušené sebavedomie, chronická vyčerpanosť, depresie. Leymann za dôsledok systematického mobbingu považuje prejavy posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD). Medzi ďalšie zdravotné dôsledky patria narušenie imunity, chronické trávacie problémy, poruchy príjmu potravy, nespavosť, zvýšený krvný tlak, s čím súvisia aj kardiovaskulárne choroby. Sociálne dôsledky mobbingu sa môžu preniesť do izolácie, straty práce a sublimačných mechanizmov, akými sú nadmerné požívanie alkoholu alebo drog. Podľa Ondrušovej (2010) je mobbing silným sociálnym stresom. Obeť mobbingu v dôsledku stresu stráca pozornosť, sebavedomie a tým sa znižuje aj jej produktivita práce. Mobbing predstavuje hrozbu nielen pre samotnú obeť, ale aj pre firmy, ktoré pred takýmito praktikami zatvárajú oči, a teda tieto činy nielen akceptujú, ale aj podporujú. Nezdravá klíma prináša stratu pre firmu. Častá fluktuácia zamestnancov vedie k nárastu výdavkov na prijímacie pohovory, na zaúčanie nových pracovníkov, na vyplácanie práceneschopnosti zamestnancovi, pričom z firmy môžu odísť aj ľudia, ktorí by pre podnik mohli byť prospešní.

MOŽNOSTI POMOCI A PREVENIE NEZDRAVÝCH VZŤAHOV NA PRACOVISKU

Podľa Jaškovej (2014, s. 289-290) v podmienkach Slovenskej republiky je riešenie problematiky mobbingu výrazne komplikované platnou legislatívou. Aj keď je v našom právnom poriadku jednotliviec vo všeobecnosti komplexne chránený prostredníctvom inštitútu osobnostného práva (Občiansky zákonník, trestný zákon, Zákonník práce, antidiskriminačný zákon), v prípade mobbingu sa nemôže priamo odvolať na nejaký konkrétny zákon. Antimobbingové zákony v rámci Európskej únie platia napríklad vo Francúzsku, Dánsku, Švédsku, Fínsku, Nemecku či Holandsku. Schválením antimobbingových zákonov dáva konkrétna spoločnosť najavo, že psychické násilie na pracoviskách nebude prehliadať, pretože jasne určuje sankcie pre agresorov. Ide v podstate o politiku „nulovej tolerancie“ násilia na pracovisku.

Psychický teror na pracovisku zasiahne obeť zvyčajne nepripravenú. Odborníci odporúčajú ohrozenú osobu čo najskôr začať konať, optimálne

s pomocou inej osoby. O násilí na pracovisku je potrebné hovoriť, na čo môže zamestnávateľ vytvoriť vhodné podmienky. Prítomnosť akýchkoľvek nezdravých javov na pracovisku má vždy negatívny vplyv na fungovanie firmy, znižuje efektivitu práce, zisk a zvyšuje náklady. V pomáhajúcich profesiách môžu mať okrem toho negatívny vplyv na klientov. Prevencia mobbingu by mala byť preto súčasťou podnikovej kultúry postavenej na hodnotách, akými sú dôstojnosť ľudskej osoby, dôležitosť medziľudských vzťahov, úcta, česnosť, tímová spolupráca, rovnaké zaobchádzanie a antidiskriminácia. Tieto hodnoty môžu byť formalizované napríklad v podobe etického kódexu, ktorý je pre pracovníkov záväzný, a teda jeho porušovanie je sankcionovateľné vrátane možnosti ukončenia pracovného pomeru. Príkladom dobrej praxe je najnovší Etický kódex sociálneho pracovníka a asistenta sociálnej práce v SR (2015, In Mátel, 2016), ktorý môže byť modelom pre etické kódexy pracovísk, kde sa vykonáva sociálna práca, sociálne služby alebo sociálnoprávna ochrana detí a sociálna kuratela. Vzhľadom na duálne vzťahy sa v ňom uvádza: „*Sociálny pracovník a asistent sociálnej práce rešpektuje hranice medzi osobným a profesionálnym životom. Pracovné postavenie voči klientovi nesmie byť v žiadnom prípade zneužitá vo vlastný prospech a na neoprávnené výhody sexuálneho, politického, sociálneho alebo ekonomického charakteru. S užívateľmi služieb ani s ich blízkymi rodinnými príslušníkmi nenadväzuje partnerský alebo sexuálne orientovaný vzťah. Nezneužíva svoje postavenie na osobné obohatenie ani na zvýhodňovanie svojich príbuzných a známych.*“ Vzhľadom na prevenciu mobbingu na pracovisku v ňom nájdeme: „*V zamestnávateľských organizáciách sociálny pracovník a asistent sociálnej práce aktívne spolupôsobí pri vytváraní takých pracovných podmienok, ktoré umožnia predchádzanie a odstránenie všetkých foriem diskriminácie a násilia na pracovisku.*“ Špecificky smerom ku kolegom v ňom nájdeme: „*Sociálny pracovník a asistent sociálnej práce rešpektuje vedomosti, spôsobilosti a praktické skúsenosti kolegov a ostatných odborných pracovníkov. Pri odlišných pracovných postupoch berie ohľad na rozmanitosť a podporuje kolegiálnu diskusiu a dialóg... Sociálny pracovník a asistent sociálnej práce sa nevyjadruje znevažujúco a pejoratívne o svojich kolegoch pred klientmi a v rozhovoroch s nimi...*“

Okrem etického kódexu jestvujú ďalšie nástroje, ktoré môžeme považovať za preventívne nástroje voči nezdravým vzťahom na pracovisku. Patria medzi ne prítomnosť podnikového psychológa, dôverníka, mediátora, zriadenie mobbingovej linky či sociálnopsychologické výcviky. Podnikový psychológ má zvyčajne priamo v náplni práce napomáhať k riešeniu konfliktov na pracovisku a predchádzať vzniku mobbingu, sexuálneho obťažovania a iných nezdravých vzťahov na pracovisku. Pri jeho neprítomnosti môže podobnú rolu zastávať externý dôverník/dôverníčka – osoba poverená špeciálne sa venovať problematike šikanovania a obťažovania na pracovisku. Za predpokladu, že nejde o mocensky nerovný vzťah, môže pri vznikajúcich konfliktoch napomôcť aj práca mediátora pri hľadaní ich alternatívneho riešenia. Mobbingová linka (angl. *mobbing line*) je telefonickou pomocou obeť mobbingu na podobnej báze ako akékoľvek iné linky



pomoci, ale je zriadená priamo podnikom, odborovým zväzom, resp. inou zamestnávateľskou organizáciou (Hartl, Hartlová, 2009, s. 295). Obdobným spôsobom fungujú aj internetové linky dôvery a chaty zamerané na osoby ohrozené obťažovaním a mobbingom. Účinným nástrojom na predchádzanie nezdravých javov na pracovisku a zároveň oporným mechanizmom pre potenciálne obeť šikanovania sú sociálnopsychologické výcviky. Môžu byť zamerané na nácvik postupov pri zvládaní agresívneho správania, rozvíjanie asertívnej komunikácie a konštruktívneho riešenia konfliktov.

Zanedbávaným nástrojom prevencie nezdravých vzťahov na pracovisku je tzv. BOZP, teda bezpečnosť a ochrana zdravia zamestnancov pri práci, ktoré zaručuje čl. 36 Ústavy Slovenskej republiky. BOZP je stav pracovných podmienok eliminujúcich vplyv nebezpečných a škodlivých faktorov pracovného procesu alebo prostredia na zamestnancov. Podľa Jaškovej (2014, s. 288) BOZP nemožno chápať len ako protiúrazovú prevenciu, pretože zahŕňa aj podmienky na uspokojivú prácu, pohodu pri práci, sociálnu ochranu zamestnancov a právnu ochranu osôb, ktoré sa s vedomím zamestnávateľov zdržujú na pracoviskách. Predstavuje ochranu zamestnancov a zamestnankýň s ohľadom na všetky aspekty súvisiace s prácou vrátane takých faktorov, ako sú stres, mobbing, sexuálne obťažovanie a rovnosť príležitostí pre mužov a ženy na pracovisku.

ZÁVER

Základným predpokladom prevencie a odstránenia nezdravých javov na pracovisku je prelomiť bariéru mlčania a začať o nich otvorene hovoriť. Ďalším predpokladom ich odstránenia je včasná detekcia. Zo systémového hľadiska je dôležitá politika „nulovej tolerance“ akéhokoľvek násillia a zneužívania moci na pracovisku, podporená konkrétnymi nástrojmi ochrany pracovníkov. Pri zlyhaní týchto mechanizmov je dôležité využívanie nástrojov občianskeho, pracovného a trestného práva.

LITERATÚRA

- BEŇO, P. 2002. Mobbing je kedyž... In *Moderní vyučování*, 2002, roč. 8, č. 3, s. 4-5. ISSN1211-6858.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2009. Psychologický slovník. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-569-1.
- JAŠKOVÁ, A. Možnosti prevencie mobbingu na pracovisku. 2014. In Lovašová, S. (ed.) *Rizikové správanie v teórii a praxi sociálnej práce*. Košice: FF UPJŠ, s. 287-291. ISBN 978-80-8152-212-3.
- LEYMANN, H. 1990. Mobbing and Psychological Terror at Workplaces. In *Violence and Victims*, vol. 5, no. 2, pp. 119-126.
- MÁTEL, A. 2016. *Etické kódexy sociálnej práce*. Bratislava: Spoločnosť pre rozvoj sociálnej práce. 978-80-971445-8-6.
- ONDRUŠOVÁ, Z. 2010. Mobbing ako nová forma sociálno-patologických javov. In Bargel, M., Mühlbacher, P. a kol. *Inkluze versus exkluze - dilemma sociálnej patológie*. Brno: IMS, s. 85-107.

Syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách

PhDr. Ivan Rác, PhD. - Mgr. Róbert Szakács

Ústav romologických štúdií, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

V dnešnej uponáhľanej a stresujúcej dobe, keď zamestnávatelia kladú na svojich pracovníkov čoraz viac a viac povinností, pričom vyžadujú ich najkvalitnejšie splnenie v čo najkratšom čase, je vyhorenie čoraz aktuálnejšou témou, no na zamedzenie vzniku vyhorenia nestačí len mať informácie. Človek by mal vedieť príznaky vyhorenia včas rozpoznať a využiť všetky dostupné možnosti na ich elimináciu. Zabránenie vzniku vyhorenia a liečba vyhorených však vo veľkej miere závisia aj od nastavenia spoločnosti a požiadaviek, ktoré sú na pracovníka kladené. Samotný jav vyhorenia teda možno odstrániť len kooperáciou nadriadených a ich pracovníkov za využívania dostupných poznatkov v praxi.

DEFINÍCIA SYNDRÓMU VYHORENIA

Kalwass (2005) definuje syndróm vyhorenia ako stav, pri ktorom človek trpí extrémnym vyčerpaním, rôznymi psychosomatickými problémami, znížením

výkonnosti a vnútornou dištanciou. Viacerí autori (Bérešová, Baníková, 2011; Kraska-Lüdecke, 2006; Křivohlavý, 2012) považujú za najvýznamnejší znak vyhorenia chronický stres, prameniacy z výkonu pracovnej činnosti, ktorému na sile môžu pridávať ďalšie záťažové situácie pochádzajúce z rôznych oblastí života. Je na mieste konštatovať, že syndróm vyhorenia môže svojimi príznakmi pripomínať ďalšie javy (stres, depresia, únava), avšak napríklad *stres* sa objavuje pri rôznorodých činnostiach, burnout sa na rozdiel od stresu objavuje iba pri práci s ľuďmi. Podmienkou vzniku burnout je teda pravidelný osobný styk s druhými ľuďmi. Napriek tomu, že syndróm vyhorenia zvyčajne pramení zo stresových situácií, nie každý stresový stav prechádza až do fázy úplného vyčerpania. *Depresia* sa na rozdiel od syndrómu vyhorenia vyskytuje aj u tých ľudí, ktorí nepracujú intenzívne, no vzniká aj u ľudí, ktorí nepracujú, prípadne nepracovali takmer vôbec. *Depresia* sa môže vyskytovať ako vedľajší príznak vyhorenia, no môže tiež človeka postihnúť

nezávisle od neho. Depresia je zvyčajne úzko spätá s negatívnymi zážitkami z minulosti. Burnout toto prepojenie nemá. Ďalším rozdielom medzi burnout a depresiou je to, že depresiu môžeme liečiť farmakologicky. Únava sa vyskytuje aj pri psychickom vyhorení, no má užší vzťah k fyzickej záťaži. Takúto telesne vyvolanú únavu je možné vyliečiť odpočinkom, čo je však pri burnout nemožné. Zatiaľ čo burnout je pocit úplne negatívny, fyzickú únavu môžeme v mnohých prípadoch pociťovať kladne, napríklad športovanie (Bližšie Křivohlavý, 2012).

RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU SYNDRÓMU VYHORENIA

Príčiny vzniku syndrómu vyhorenia môžeme rozdeliť na tri samostatné kategórie:

- osobnostné faktory,
- rod/pohlavie,
- rizikové faktory v zamestnaní.

Osobnostné faktory

Bartošíková (2006) vidí pôvod vznikajúceho vyhorenia v nadšení. Podľa nej vyhorenie postihuje ľudí motivovaných a tiež ľudí, ktorí majú väčšie očakávania alebo vysoké ciele. Vo svojej publikácii ďalej uvádza: „Vyhoriť môže len ten, kto horel. To znamená tí, ktorí sa do práce púšťajú s nadšením, zápalom a sú vysoko emočne angažovaní. Nadšenie ale môže vydržať dlhodobo, len pokiaľ sú napĺňané očakávania. Obeťmi vyhorenia sa stávajú ľudia, ktorí sa vrhnú do práce s ľuďmi s nespĺniteľnými ideálmi a nadmerným očakávaním, ktoré neobstojí v konfrontácii s realitou“ (Bartošíková, 2006, s. 25). Ďalšie osobnostné rizikové faktory sa podľa autorky vyskytujú najmä u pomáhajúcich pracovníkov, ktorí na seba kladú príliš vysoké nároky a nesplnenie cieľov prežívajú ako porážku, ďalej sú to pracovníci úzkostliví, príliš zodpovední, ľudia s črtami perfekcionizmu a v extrémnejšej miere ľudia túžiaci po dokonalosti. Rizikom môže byť tiež neschopnosť dostatočne odpočívať alebo nízka tolerancia frustrácie.

Rod/pohlavie

Syndrómom vyhorenia sú zvlášť ohrozené ženy. Napriek rovnoprávnosti sa od žien vyžaduje skoro vo všetkých oblastiach oveľa viac ako od mužov, a to zvyčajne za nižšiu mzdu. Jedným z dôvodov vyhorenia je tiež niekoľkonásobné zaťaženie žien. Ženy si často volia prácu, ktorá sa nezhoduje s tým, čo by rady robili. Takúto prácu si často vyberajú z dôvodu lepšieho odmeňovania. Práca, ktorá človeka nenaplní, spôsobuje stres, a keď sa k nemu pridajú ďalšie faktory – starostlivosť o domácnosť, deti, snaha vyhovieť manželovi, môže prísť až k vzniku vyhorenia (Vollmerová, 1998).

Autorka sa ďalej zmieňuje o piatich typických dôvodoch vyhorenia u žien:

- nutnosť niečo si dokázať, prameniaca z túžby po úspechu, snahy niečo dosiahnuť, vznikajúcej ako dôsledok neprimeraných nárokov, ktoré ženy kladú samy na seba,
- prehnaná starostlivosť,
- osamelosť – ako problém slobodných, ovdovelých alebo rozvedených žien – veľa firiem uprednostní osamelé ženy, a to z dôvodu, že tie city, ktoré by inak venovali do rodinného života, takto venujú do pracovného života,



FOTO: Pixabay.com

- rozpor medzi samostatnosťou a závislosťou, vznikajúci na základe výchovy, ktorá ženy vedie k pocitu zraniteľnosti, potrebe ochrany a závislosti od silného muža,
- pocit bezmocnosti, ktorý sa objavuje v dôsledku vplyvu mužskej spoločnosti na ženu a tým sú ženy považované za menejcenné bytosti.

Rizikové faktory v zamestnaní

Podľa Stocka (2010) môžeme za tieto faktory považovať zvýšenú pracovnú záťaž, nedostatok samostatnosti, nedostatok uznania, zlý kolektív, nadržovanie a nespravodlivú delbu pracovných úkonov a konflikt hodnôt.

VÝVOJOVÉ ETAPY SYNDRÓMU BURNOUT

Autorka Švingalová (2006) vychádza zo štyroch fáz priebehu vyhorenia:

1. *fáza nadšenia* – je typická vysokou angažovanosťou a vysokými ideálmi, ktoré sa pracovník snaží dosiahnuť aj neprimeraným pracovným preťažením,
2. *fáza frustrácie* – táto fáza sa vyznačuje pocitmi sklamaní, lebo výsledky práce nie sú primerané vynaloženému úsiliu ani pôvodným predstavám pracovníka,

3. *fáza apatie a stagnácie* – v tretej fáze človek upúšťa od svojej pracovnej aktivity a znižuje sa jeho nadšenie pre prácu,
4. *fáza celkového vyčerpania* – ide o záverečnú fázu, sprevádzanú psychickými, fyzickými a sociálnymi ťažkosťami, ktoré zotrvávajú aj napriek snahe o obnovenie síl a energie.

PRÍZNAKY SYNDRÓMU BURNOUT

Vyhorenie sprevádza množstvo príznakov, ktoré človeka zaťažujú zvnútra, no viacero príznakov sa prejavuje aj navonok, smerom k okoliu. Kebza a Šolcová (1998) uvádzajú príznaky syndrómu vyhorenia podrobnejšie v troch rovinách – v rovine psychickej, sociálnej a v rovine fyzickej.

Do prejavov vyhorenia v rovine *sociálnych vzťahov* autori zaraďujú:

- nárast konfliktov, ktoré pramenia z nezáujmu a ľahostajnosti k okoliu,
- nízku empatiu, prejavujúcu sa väčšinou u tých pomáhajúcich, ktorí disponovali vysokou empatiou,
- nejavenie záujmu o hodnotenie inými ľuďmi,
- obmedzenie kontaktu s klientmi, kolegami a všetkými osobami, ktoré majú vzťah k danej profesii,
- stratu kladného vzťahu k profesii a všetkému, čo s ňou súvisí.

Prejavy syndrómu vyhorenia u pracovníkov pomáhajúcich profesií v rovine *psychickej* podľa autorov predstavujú:

- obmedzenie činností na rutinné postupy a stereotypy,
- silné prežívanie nedostatku uznania od iných, sebaľútosť, pocity bezcennosti,
- prejavy nepriateľského správania, negativizmu a cynizmu voči klientom, zákazníkom, pacientom a vnímanie týchto osôb ako objektov,
- depresívne nálady, pocity beznádeje, frustrácie a smútku, pocity zbytočnosti a nezmyselnosti vynaloženého úsilia,
- pocit komplexného vyčerpania, spojeného s poklesom až stratou motivácie,
- útlm celkovej aktivity, kreativity, iniciatívy, spontánosti,
- pocit únavy, ktorý je vyjadrovaný expresívne, napríklad „mám toho po krk“.

Medzi *fyzické* symptómy vyhorenia podľa autorov patria:

- vegetatívne ťažkosti, ako napríklad zmeny frekvencie srdca, bolesti srdca, tráviace alebo dýchacie ťažkosti a problémy,
- únava, apatia, rýchla unaviteľnosť organizmu,
- poruchy spánku,
- problémy s krvným tlakom,
- bolesti hlavy, ktoré jedinec často nevie špecifikovať,
- výrazne vyššie nebezpečenstvo vzniku závislostí.

PREVENCIA A LIEČBA SYNDRÓMU VYHORENIA

V oblasti prevencie syndrómu vyhorenia môžeme uvažovať o dvoch úrovniach – *na úrovni jednotlivca a na úrovni organizácie*. Prevencia na úrovni *jednotlivca* predstavuje vytváranie zdravého systému sebaopory. Na to, aby sa pracovník vedel dobre postarať o svojich klientov a dokázal im dať to, čo

potrebujú, musí sa najskôr postarať o svoj vlastný život mimo roly pomáhajúceho. Takýto život by mal byť príjemný, zmysluplný a fyzicky aktívny. Ďalšími preventívnymi opatreniami na osobnej úrovni sú dôležité zmeny životného štýlu, preverenie svojej sociálnej siete, dostatok odpočinku, vnímanie a uspokojovanie svojich vlastných potrieb, vyhradenie dostatku času na svoje okolie a koníčky a tiež neprenášanie práce do osobného, rodinného života (Bartošíková, 2006).

Druhou úrovňou prevencie syndrómu vyhorenia je prevencia na úrovni *organizácie*. Bartošíková (2006) hovorí, že vedúci pracovníci môžu vykonať mnoho preventívnych opatrení voči svojim podriadeným. V tomto prípade zdôrazňuje vplyv sociálnej opory, hlavne poskytovanej spolupracovníkmi, ktorí majú v porovnaní s ďalším pracovníkom rovnaké postavenie. Prevenciu na úrovni organizácie vidí v tímovej spolupráci. Ide o sociálnu oporu poskytovanú zo strany spolupracovníkov. Malo by sa teda predísť utváraniu formálnych a neefektívnych tímov a naopak, členovia organizácie by sa mali snažiť o to, aby v tíme vládla dôverná a uvoľnená atmosféra, kolegalita, pocit spolupatričnosti, tímový duch, vzájomná podpora, radosť zo spolupráce a pod. Jeklová a Reitmayerová (2006) uvádzajú, že na prevenciu syndrómu vyhorenia a nápravu profesionálneho správania voči klientom sa využíva tiež systematická forma individuálnej alebo skupinovej pomoci – supervízia. Čech (2009, s. 152) o supervízii hovorí: „*Supervízia môže poskytovať podporu a bezpečie, môže upevňovať profesionálne sebadovedomie, môže rozširovať poznanie, dávať možnosť zorientovať sa, môže ukázať smer, stanoviť štruktúru, pomôcť zvládať pochybnosti a neistoty, môže ponúknuť techniky a intervencie, taktiež umožniť kontrolu, ale aj otvoriť priestor pre kreativitu – a takto by sme mohli pokračovať ďalej.*“

Na záver ešte uvedieme zopár metód a techník, ktoré sa dajú použiť ako prevencia a zároveň aj liečba syndrómu vyhorenia. Tieto metódy a techniky môžu dopomôcť k odbúraniu stresu, uvoľneniu, relaxácii a pozitívnemu naladeniu. Patria sem napríklad: joga, meditácie, Schultzov autogénny tréning, aromaterapia, Jacobsonova progresívna relaxácia a mnoho iných.

LITERATÚRA

- BARTOŠÍKOVÁ, I. (2006). *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- BĚREŠOVÁ, A. & BANÍKOVÁ, Z. (2011). *Zátěž laických rodinných opatrovatelů a syndrom vyhorenia*. Košice: Equilibria.
- ČECH, B. (2009). Supervízia – „palička pomocníčka“. *Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika*, 16(3), 152-154.
- JEKLOVÁ, M. & REITMAYEROVÁ, E. (2006). *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.
- KALLWASS, A. (2005). *Das Burnout-Syndrom*. Stuttgart: Kreuz Verlag.
- KEBZA, V. & ŠOLCOVÁ, I. (1998). Burnout syndrom: teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 42(5), 429-448.
- KRASKA-LÜDECKE, K. (2006). *Entspannt mehr leisten. Die besten Techniken gegen Stress*. München: Compact Verlag.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2012). *Horieť, ale nevyhorieť*. Bratislava: Karmelitánske nakladateľstvo.
- STOCK, CH. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.
- ŠVINGALOVÁ, D. (2006). *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- VOLLMEROVÁ, H. (1998). *Pryč s únavou*. Praha: MOTTO.



Lieky v domácnosti

PharmDr. Miroslava Snopková, PhD.

Katedra organizácie a riadenia farmácie, Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Základom trvalo udržateľného ekonomického rastu krajiny je dobré zdravie celej populácie. Investície do zdravotníctva a do zdravotnej starostlivosti orientovanej na výsledky majú prispieť k zlepšeniu zdravia chorých a identifikovať zdroje, ktoré sa môžu uvoľniť na riešenie rastúceho dopytu v zdravotníctve.

Právo na zdravotnú starostlivosť neznamená neobmedzený prístup k liečbe alebo k liekom. V modernej vyspelej spoločnosti vytvára vláda pomocou legislatívnych opatrení štruktúru a finančné limity aj pre systém zdravotnej starostlivosti. Stále sa zvyšujúca ekonomická náročnosť zdravotníctva má viacero dôvodov, a to napríklad zvyšovanie nárokov na bezpečnosť liekov, ich účinnosť a kvalitu, objav nových technológií, rozvoj diagnostických metód. Nesmieme zabudnúť na starnutie populácie – predlžuje sa dĺžka života, mení sa profil morbidít a mortality a rastie podiel chronických degeneratívnych ochorení. Otvorený však zostáva problém, ako zabezpečiť ich racionálne (účinné a bezpečné) použitie, čo treba vykonať, aby ich používanie prinieslo po všetkých stránkach očakávaný pozitívny výsledok a kde sú hranice rozširovania systému hradenia. Jedným z riešení je regulácia nákladov na zdravotnú starostlivosť, s čím súvisí aj proces kategorizácie liekov a presun liekov viazaných na recept do skupiny tzv. voľnopredajných liekov.

Predpokladá sa, že v súčasnosti dáva čoraz viac pacientov prednosť samoliečeniu pred návštevou lekára. Lieky zabezpečujú dostupnú a významnú možnosť starostlivosti o vlastné zdravie. Lieky plnia funkciu fenoménu, ktorý pomáha riešiť životné a zdravotné situácie a bezprostredne ich uľahčuje, ale aj pomáha pri záťažových situáciách a oslabuje ich následky. Dostatok informácií o liekoch vydávaných bez lekárskeho predpisu a relevantné zdroje informácií predstavujú zaujímavú otázku v rámci využívania samoliečenia. Dôležitým zdrojom informácií o liekoch je pre pacienta okrem lekára aj farmaceut.

Celosvetovo predstavujú zásoby liekov v domácnostiach, určené na chronické alebo akútne užívanie, potenciálne zdravotné riziká. Dôvody vzniku rizík sú najčastejšie nevhodné užívanie (zle zvolená liečba), zlé skladovanie a náhodné užitie. K najčastejšie doma skladovaným liekom patria analgetiká – lieky na tlmenie bolesti, veľmi často sa v domácich lekárnických nachádzajú aj neúplne spotrebované balenia antibiotík. Spotrebiteľia často neuchovávajú príbalové letáky k rozbaleným baleniam liekov, uchovávajú zvyšky liekov, ktoré nevedia identifikovať, a tiež používajú lieky po uplynutí dátumu spotreby. Ako problematické sa javí najmä chronické užívanie liekov neviazaných na lekársky predpis, prípadne kombinácie chronicky užívaných liekov a v akútnych prípadoch užívanie liekov neviazaných na lekársky predpis (1).

Lekárne ako zdravotnícke zariadenie predstavuje primárny a relevantný zdroj informácií, ktoré sú prospešné pre spotrebiteľa. Stúpajúci trend samoliečenia v budúcnosti je možné bezpečne podporiť nielen verejnou osvetou, ale aj zvyšovaním povedomia o rizikách liekov prostredníctvom lekární a farmaceutov.

Na Slovensku sa ročne zbytočne intoxikuje vyše 4 000 ľudí, pričom viac ako polovicu tvoria deti. K najbežnejším miestom otráv patria domácnosti – s takmer 80 % podielom na všetkých otrávach. Ako uvádzajú údaje Národného toxikologického informačného centra (NTIC) na Slovensku, 41,6 % telefonických konzílií bolo venovaných práve intoxikácii liekmi (2). V uvedenej súvislosti sa odporúča dbať na zásady správneho a bezpečného uchovávaní liekov. Z hľadiska ochrany zdravia a životného prostredia predstavujú nespotrebované lieky nebezpečný odpad, ktorý si vyžaduje osobitné nakladanie pri zhromažďovaní a zneškodňovaní, najmä z dôvodu možnej toxicity. Lieky z domácností sa tak stávajú nebezpečným odpadom z dôvodov možnej kontaminácie ovzdušia, vody a pôdy (3, 4).

Zásady správneho skladovania a uchovávaní liekov:

- Lieky skladovať osobitne od ostatného sortimentu v domácnosti. Nikdy neskladovať lieky spolu s potravinami.
- Skladovať všetky lieky mimo dosahu detí.
- Lieky skladovať na bezpečnom mieste, v uzamykatelných nádobách alebo priestoroch.
- Uskladnenie uzamknutých nádob je vhodné vo vrchných priestoroch miestností tak, aby sa k nim deti nevedeli v žiadnom prípade dostať. Dieťa nemôže zjesť to, čo nevie nájsť.
- Zabezpečiť lieky nachádzajúce sa v príručných taškách a kabelkách, kozmetických vreckách, počas pobytu mimo domáceho prostredia (dovolenky, prázdniny).
- Lieky určené pre ľudí neskladovať spolu s liekmi určenými pre zvieratá.
- Lieky uchovávať na tmavom mieste pri vhodnej teplote.
- Lieky uchovávať na suchom mieste. Skladovanie liekov v kúpeľni alebo kuchyni nie je vhodné, lebo môže dochádzať k ovplyvňovaniu vlastností liekov vplyvom vlhkosti.
- Skladovať a uchovávať lieky v pôvodných baleniach spolu s príbalovou informáciou pre pacienta (PIL). PIL obsahuje všetky informácie o lieku, ktoré môže pacient hocikedy potrebovať.
- Skladovať a uchovávať lieky v pôvodných obaloch, aby nenastali zámery s obsahom. Prelievanie, presýpanie a prekladanie liekov do iných ako pôvodných obalov, napríklad do obalov od potravín (napríklad plastové alebo iné obaly od spotrebovaných potravín), môže spôsobiť





FOTO: Pixabay.com

- neúmyselný príjem liekov a intoxikáciu pacienta.
- Vytvoriť a viesť zoznam liekov v domácej lekárničke na účely kontroly expirácií liekov, priebežného doplňania základných liekov prvej pomoci pre členov domácnosti a v prípade náhodného užitia (najmä detským pacientom) poznať obsah lekárničky a skladované množstvo.
- Kontrolovať 1-2 x ročne expirácie skladovaných liekov, rovnako pred každým užívaním kontrolovať dátum spotreby.

Zásady správneho užívania liekov:

- Užívať lieky viazané na lekársky predpis môže iba osoba, pre ktorú boli lieky predpísané. Pri ich užívaní sa vždy riadiť odporúčaniami lekára alebo lekárničky.
- Lieky neviazané na lekársky predpis užívať iba v opodstatnených prípadoch. Lieky nie sú potraviny, môže dôjsť k poškodeniu zdravia, k intoxikácii až k smrti.
- Pred užívaním lieku si vždy prečítať písomnú informáciu pre užívateľa lieku (PIL).
- Liek užívať a dávkovať správne, vyvarovať sa odhadom v dávkovaní.
- Lieky viazané na lekársky predpis pre osobu, ktorej sú určené, treba dostatočne zreteľne a vhodne označiť a oddeliť od iných liekov, ktoré sa môžu nachádzať v domácej lekárničke. najmä z dôvodu vyvarovať sa náhodného užitia a zámeny s liekmi neviazanými na lekársky predpis.
- Poznať svoje užívané lieky (názov liekov, farbu liekov, dávkovanie, účinky, nežiaduce účinky).

- V prípade nepredvídaných účinkov po cielenom užití lieku prestať liek užívať a o ďalšom užívaní sa poradiť so svojim lekárom alebo lekárnikom.
- Užívať lieky za dobrej viditeľnosti a svetla, nie v tmavých priestoroch a potme.
- V prípade náhodného užitia lieku okamžite kontaktovať záchrannú zdravotnú službu, svojho lekára a NTIC. Zvyšky nájdených liekov alebo obalov z liekov treba odovzdať na posúdenie.
- Lieky viazané na lekársky predpis je nevhodné poskytovať inej osobe, rovnako nie je vhodné, aby ich užívala iná osoba, a to ani v prípade podobných alebo rovnakých príznakov ochorenia.
- Užívať iba lieky s nezmenenými organoleptickými vlastnosťami, napríklad zmenenou farbou, vôňou, chuťou, konzistenciou.
- Zvážiť užívanie liekov priamo pred deťmi, najmä z dôvodu vyvarovať sa napodobňovania správania dospelých deťmi. Vzhľadom na vek dieťaťa vysvetliť mu charakter lieku a jeho vplyv na človeka.
- Užívať lieky iba pred uplynutím expirácie a pred dátumom spotreby.

Znehodnocovanie liekov:

- Po uplynutí dátumu termínu spotreby nespotrebované lieky odovzdať do lekárne.
- Nespotrebované lieky nevyhadzovať do smetného koša v domácnosti, dieťa môže lieky nájsť.
- Nespotrebované lieky viazané na lekársky predpis neodkladať na ďalšiu (vhodnú a/alebo podobnú) príležitosť, ale ich odovzdať do lekárne.

- Nespotrebované lieky odovzdávať do lekárne bez vonkajších obalov (tzv. škatulky), lebo patria medzi spotrebný tovar a ich likvidácia je rovnaká ako likvidácia bežného odpadu (separovanie podľa druhu tovaru – papier, plasty, sklo).

Domácnosť by mala mať k dispozícii základné vybavenie lekárníčky, vhodné pre prípady akútnych ochorení a samoliečenia.

Akékoľvek otázky súvisiace s domácou lekárníčkou je možné prísť bezplatne konzultovať do vybraných lekární označených symbolom



LITERATÚRA

1. Cuzzolin, L., Benoni, G., 2010. Safety of non-prescription medicines: knowledge and attitudes of Italian pharmacy customers. In Pharm World Sci. 2010, SSN: 0928-1231, 32(1), p. 97-102.

2. Národné toxikologické informačné centrum. Dostupné na: <http://www.ntic.sk/>.

3. Zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

4. Zákon č. 223/2001 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.



FOTO: Pixabay.com

Farmaceut ako pomáhajúca profesia

Mgr. Lenka Vasil'ová, koordinátorka sústavného vzdelávania Slovenskej lekárskej komory

Slovenská lekárska komora, samosprávna stavovská organizácia farmaceutov, vyhlásila pri príležitosti 25. výročia obnovenia činnosti rok 2016 za Rok farmaceuta ako pomáhajúcej profesie. To, že farmaceut využíva svoje vedomosti na to, aby pomáhal pacientom, dokazujú aj osvetové kampane, ktoré komora v tomto roku realizuje.

Aj napriek tomu, že osvetová činnosť sa spája skôr s humanitnými odbormi, práve farmaceuti ako odborníci na lieky majú nenahraditeľné miesto v sociálnej prevencii, ktorá je jedným z cieľov osvetových kampaní.

Cieľom kampaní je edukácia verejnosti v problematike liekov a ich správneho skladovania či užívania s poukázaním na kľúčové riziká, ktoré môžu mať aj fatálne následky.

Projekt sa realizoval v dvoch rovinách. V prvej fáze si svoje vedomosti prehľbovali farmaceuti, v druhej fáze tieto vedomosti sprostredkovali verejnosti.

Prvá téma „**Kto má kľúče od skrinky s jední?**“ sa venuje lieku ako prirodzenej súčasť takmer každého domácnosti, so zameraním na správne uskladnenie liekov, ich správne dávkovanie a správne použitie liekov vydávaných bez lekárskeho predpisu. Jednou z najohrozenejších skupín je práve **seniorská časť**

populácie, ktorá prejavila o prednášky z tejto oblasti aj najväčší záujem.

Druhá téma sa týka hneď dvoch osôb naraz – matky a dieťaťa – a má názov „**Lieky počas dojčenia – kedy áno, kedy nie...**“. Jej cieľom je korektná a zrozumiteľná prezentácia aktuálnych poznatkov odborníkmi a upozornenie na riziká nesprávnych odporúčaní rôznych laických poradcov.

Tretia téma sa venuje najzraniteľnejšej osobe – dieťaťu – a vysvetľuje, že „**dieťa nie je malý dospelý**“. Špecifiká farmakoterapie v pediatrii zahŕňajú široké portfólio informácií – od správneho výpočtu dávky pre dieťa cez vhodnú aplikačnú formu až po upozornenie na riziká zneužívania liekov adolescentmi.

V priebehu polroka tento projekt podporila Farmaceutická fakulta UK a Svetová zdravotnícka organizácia. Podarilo sa vydať tri dvestostranové odborné publikácie, vďaka ktorým budú mať lekárnici vo viac než 200 zapojených lekárnach najnovšie poznatky, ktoré využijú v prospech zdravia svojich pacientov.

Tento projekt akcentoval hlavný zmysel povolania farmaceuta ako pomáhajúcej profesie – pomoc chorému človeku.



K prevenčnej a sanačnej funkcii rodinnoprávnej úpravy od 1. 1. 2016

JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen)

Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

1. Spoločenské, politické a ľudskoprávne východiská právnej úpravy

V našom článku uverejnenom v predchádzajúcom čísle Sociálnej prevencie¹ sme naznačili prínos novely zákona o rodine (č. 175/2015 Z. z.), účinnej od 1. 1. 2016, v legislatívnom vyjadrení princípu záujmu dieťaťa. So záujmom dieťaťa, ktorý má byť rozhodujúcim kritériom postupov súdov a orgánov sociálnoprávnej ochrany detí, súvisí hlavná ambícia tejto legislatívnej zmeny, a to uprednostniť **prevenčnú a sanačnú funkciu právnej úpravy pred intervenčnou**. Na myslí sa pritom má situácia, keď sa dieťa a jeho rodina nachádza v sociálnom a sociálnopatologickom jave a štát má byť nápomocný pri naplňaní tejto funkcie. Zákonodarcu pri posilnení prevenčných a sanačných funkcií vychádzal **z viacerých podnetov**. Najvýraznejším bol **politický podnet** zakotvený v Programovom vyhlásení vlády SR na roky 2012 – 2016, podľa ktorého vláda Slovenskej republiky

- prijme v oblasti rodinnej politiky opatrenia, ako sa vyhybať umiestňovaniu detí do ústavnej starostlivosti ako najkrajnejšiemu riešeniu,
- podporiť ochranu maloletých tak, aby sa v čo najširšom meradle uplatňovala zásada, podľa ktorej má každé dieťa od narodenia vyrastať v prirodzenom rodinnom prostredí.

Ďalším podstatným zdrojom pre prípravu novely boli **ľudskoprávne východiská ochrany práv detí**, ktorých základ je zakotvený v Európskom dohovore o ľudských právach a slobodách (dohovor) a v judikatúre Európskeho súdu pre ľudské práva (európsky súd).² Dohovor je priamo vykonateľný a záväzný na území Slovenskej republiky³, pričom

judikatúra európskeho súdu je úplne jednoznačná v tom, že **primárne chráni biologickú rodinu**. Akékoľvek rozdelenie rodiny predstavuje podľa európskeho súdu závažný zásah do práva na rodinný život, a preto sa musí opierať o dostatočne závažné a pádne argumenty.⁴ Umiestnenie dieťaťa do náhradnej starostlivosti je zlučiteľné s čl. 8, ktorý chráni právo na rodinný život len vtedy, ak je v súlade so zákonom, presadzuje oprávnený cieľ (ako je ochrana najlepších záujmov dieťaťa) a považuje sa za potrebné v demokratickej spoločnosti. Vzhľadom na európsky a globálny kontext ochrany práv detí sme toho názoru, že novela zákona o rodine sama osebe, ako aj úroveň súdnej a sociálno-právnej intervencie **spĺňa štandardy** kladené familiaristikou ako subsidiarita, proporcionalita a primeranosť.⁵ Základné a všeobecné vyjadrenie právnych limitov odlúčenia dieťaťa od jeho rodičov na Slovensku je vymedzené **ústavne výlučnou kompetenciou** nestranného a nezávislého súdu.⁶ Ten rozhoduje podľa Ústavy SR o základnom ľudskom práve, ktoré je zaradované v rámci kategorizácie ľudských práv medzi základné občianske práva patriace do prvej generácie ľudských práv.⁷ Platí, že práva rodičov možno obmedziť a maloleté deti možno od rodičov odlúčiť proti vôli rodičov len rozhodnutím súdu na základe zákona.⁸

⁴ Pirošíková, M.: Ochrana biologickej rodiny z pohľadu medzinárodných ľudsko-právnych štandardov. Zo súdnej praxe. 3/2016, S. 109 a nasl.

⁵ Porovnaj Dávid, R.: In Hrušáková, M. – Králičková, Z. – Westphálová, L.: a kol. Rodinné právo. 1. vydání. Praha : C. H. Beck, 2015, s. 253; porovnaj aj Králičková, Z. České rodinné právo ve světle evropských harmonizačních tendencí. In Právnik. 2012, č.11/2012, s. 1175; Dobrovodský, R. Europeizácia a internacionalizácia rodinného práva. In Lazar a kol. Občianske právo hmotné. 1. časť. Bratislava : Iuris Libris, 2014, s. 260 a nasl.

⁶ Princíp nezávislého súdnictva považuje Krošlák za jeden zo základných princípov právneho štátu, ktorým Slovenská republika je (bližšie porovnaj: Krošlák, D.: Právny štát In: Ústavné právo. – Bratislava : Wolters Kluwer, 2016. S. 232.

⁷ Moravčíková, M.: Ľudské práva, kultúra a náboženstvo. Praha : Leges, 2014, s. 88.

⁸ Čl. 41 ods. 4 Ústavy SR; Zásahy do výkonu rodičovských práv musia byť v podmienkach právneho štátu stanovené jednoznačne. Ide o Krošlákom hodnotený dôležitý princíp právneho štátu, ktorý vyžaduje, aby právna úprava vymedzujúca oblasť pôsobenia štátu bola jednoznačná. Má sa tým garantovať prekážka svojvôle a rozpínania štátnej moci (Krošlák, D. In Krošlák, D. – Šmihula, D.: Základy teórie štátu a práva. 2. aktualizované vydanie. Bratislava : Iura Edition, 2013, s. 94).

¹ Dobrovodský, R.: Ambície rodinnoprávnej úpravy platnej od 1. 1. 2016. In: Sociálna prevencia: Deti, mládež a niektoré nežiaduce sociálne a sociálnopatologické javy. Roč. 11, č. 1 (2016), s. 4-6.

² Literatúra prikladá mechanizmu podávania sťažností jednotlivcom pre porušenie práv veľký význam a považuje ho za jednu z foriem garancie dodržiavania zmlúv v medzinárodnom zmluvnom práve (bližšie: Blaškovič, K.: Pacta sunt servanda a prostriedky jeho vynútenia. Medzinárodné zmluvy ako prostriedok globalizácie práva v 21. storočí. Trnava : Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave.2011, s. 18.)

³ Berdisová, L., Bröstl, A. a kol.: Ústavné právo Slovenskej republiky. 2. upr. vydanie. Plzeň Aleš Čeněk, 2013. s. 95-96; Šmíd, M.: Priama aplikovateľnosť medzinárodného práva a jeho postavenie voči vnútroštátnemu právu. Právny obzor č. 1, 1997, s. 28-35.



2. Konkrétne zmeny v zákone o rodine

Posilnenie prevenčnej a sanačnej funkcie právnej úpravy pred intervenčnou bolo vyjadrené vo viacerých zmenách, ktoré priniesla zmena zákona o rodine. Možno ich preto nájsť vo viacerých ustanoveniach a len ich komplexné poňatie a výklad naplňajú dosiahnutie legislatívne cieľa:

2.1 Doplnenie základných zásad zákona o rodine: priorita biologickej rodiny dieťaťa

Medzi vety vyjadrujúce hodnoty slovenského rodinného práva, ktoré už existujú v zákone o rodine, boli doplnené viaceré ustanovenia.⁹ Jedným je vloženie novej vety v čl. 3 v znení: *Spoločnosť uznáva, že pre všestranný a harmonický vývin dieťaťa je najvhodnejším stabilné prostredie rodiny tvorenej otcom a matkou dieťaťa.* Doplnenie novej zásady má primárne vyjadrovať presvedčenie slovenskej spoločnosti o tom, že súdy a všetky orgány, ktoré sa dotýkajú svojimi postupmi (rozhodnutiami) dieťaťa, majú rešpektovať základné právo dieťaťa, podľa okolností konkrétnej situácie, **vyrastať od narodenia v prirodzenom rodinnom prostredí.**

Nový čl. 5 zákona o rodine, ktorý obsahuje zásadu ochrany najlepšieho záujmu dieťaťa¹⁰, vložil dve nové kritériá, na ktoré sa má prihliadať pri posudzovaní najlepšieho záujmu. Jedným je písm. g) čl. 5, podľa ktorého sa zvažujú *podmienky pre vytváranie a rozvoj vzťahových väzieb s obidvomi rodičmi, súrodencami a s inými blízkymi osobami.* Ďalším kritériom je kritérium podľa písm. f) v znení: *využitie možných prostriedkov na zachovanie rodinného prostredia dieťaťa, ak sa zvažuje zásah do rodičovských práv a povinností.*

⁹ Blížšie porovnaj: Dobrovodský, R.: Ambície rodinnoprávnej úpravy platnej od 1. 1. 2016. In: Sociálna prevencia: Deti, mládež a niektoré nežiaduce sociálne a sociálnopatologické javy. Roč. 11, č. 1 (2016), s. 4-6.

¹⁰ Tamže, s. 5-6.

Zákonodarca kritériami zvyrazňuje skutočnosť, že rodina je základnou jednotkou spoločnosti a prirodzeným prostredím pre rast a prosperitu jej členov, najmä detí. Rovnako ako európsky dohovor, aj Dohovor OSN o právach detí chráni právo dieťaťa na rodinný život.¹¹ Významným prvkom systému ochrany dieťaťa je práve **predchádzanie oddeleniu dieťaťa a zachovanie rodinnej jednotky.** Zakotvuje ho čl. 9 ods. 1 Dohovoru OSN o právach detí, kde sa požaduje, aby *dieťa nemohlo byť oddelené od svojich rodičov proti ich vôli, okrem prípadov, keď príslušné úrady na základe súdneho rozhodnutia a v súlade s platným právom a v príslušnom jednaní určia, že takéto oddelenie je potrebné v najlepšom záujme dieťaťa.* Vzhľadom na závažnosť vplyvu oddelenia dieťaťa od biologických rodičov zákon o rodine zvyrazňuje, aby sa takéto oddelenie používalo výhradne ako posledné východisko.

2.2 Obmedzenie vs. zákaz styku dieťaťa s biologickým rodičom

Ustanovenie § 25 odseku 3 bolo v porovnaní so znením platným do 31. 12. 2015 podstatne zmenené. Od 1. 1. 2016 platí, že *ak je to potrebné v záujme maloletého dieťaťa, súd obmedzí styk maloletého dieťaťa s rodičom alebo zakáže styk maloletého dieťaťa s rodičom, ak nie je možné zabezpečiť záujem maloletého dieťaťa obmedzením styku maloletého dieťaťa s rodičom.* Táto zmena zvyrazňuje princíp, že obmedzenie alebo zákaz styku rodiča s dieťaťom je výnimočným zásahom do výkonu rodičovského práva a že medzi obmedzením styku a zákazom styku existuje princíp subsidiarity. Súd má na základe nového znenia ustanovenia v konkrétnej situácii posudzovania záujmu dieťaťa a zásahu do rodičovského práva skúmať, či záujem dieťaťa nemožno lepšie dosiahnuť obmedzením styku rodiča s dieťaťom. Ak to však nie je možné, až v tomto

¹¹ Čl. 16.



FOTO: Pixabay.com

prípade súd zvolí ochranu záujmu dieťaťa vo forme zákazu styku.

2.3 Nový koncept výchovných opatrení a posilnenie právomocí súdu pri prevencii a sanácii

S účinnosťou od 1. 1. 2016 došlo k významným zmenám **v oblasti výchovných opatrení**, ktoré môže súd uložiť dieťaťu alebo jeho rodičom. Výchovné opatrenia majú veľký význam práve v procese pomoci dieťaťu a jeho rodine, keď **sa nachádzajú v sociálnom a sociálnopatologickom jave**. Význam funkcie výchovných opatrení prízvukuje aj európsky súd v prípade *Wallová a Walla proti Českej republike*¹². V danom prípade sa žiadatelia sťažovali na umiestnenie svojich piatich detí do dvoch samostatných detských domovov z dôvodu ich zlej situácie v oblasti bývania. Deti im boli odňaté aj na základe podozrenia, že boli vystavené násiliu, zlému zaobchádzaniu a sexuálnemu zneužívaniu. Neskôr boli tieto rozhodnutia zrušené a deti vrátené biologickým rodičom najmä po tom, čo sa ich ekonomická a bytová situácia zlepšila. Vo svojom rozhodnutí európsky súd zistil, že základným dôvodom rozhodnutia o umiestnení detí do ústavnej starostlivosti bolo samotné chýbajúce vhodné bývanie, a preto sa na riešenie ich situácie mohli použiť menej obmedzujúce opatrenie. Podľa českého práva existovala možnosť sledovať životné a hygienické podmienky rodiny a poradiť im, ako zlepšiť svoju situáciu, ale táto možnosť nebola využitá. Európsky súd konštatoval, že aj keď dôvody na umiestnenie detí do starostlivosti boli relevantné, neboli dostatočné a orgány **nevyvinuli dostatočné úsilie**, aby pomohli žiadateľom prekonať ťažkosti pomocou alternatívnych opatrení. Súd ďalej skonštatoval, že nedostatky vo výchove mohli české orgány zhojiť pomocou iných prostriedkov než úplným rozdelením rodiny, čo je zjavne najradikálnejšie riešenie, ktoré možno použiť pri najzávažnejších spôsoboch porušenia práv a integrity dieťaťa (ako napríklad týranie, zneužívanie a pod.). Rovnako súd zdôraznil, že úlohou

orgánov sociálnej starostlivosti je **pomáhať osobám s problémami a poskytovať im poradenstvo** o rôznych možnostiach, ako prekonať ich ťažkosti. V prípade zraniteľných jednotlivcov sú orgány povinné poskytovať osobitnú starostlivosť a zvýšenú ochranu.

Aby sa splnili požiadavky kladené európskym súdom v uvedenom prípade, v slovenských podmienkach by súd mohol využiť inštitút **výchovného opatrenia** podľa zákona o rodine a v súčinnosti s orgánom sociálnoprávnej ochrany nariadiť dieťaťu a rodičom povinnosť využiť **opatrenie sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately na predchádzanie vzniku krízových situácií** v rodine. Tieto bližšie upravuje osobitný zákon¹³ a medzi opatrenia patria napríklad:

- účasť na programoch, tréningoch a aktivitách zameraných na podporu plnenia rodičovských práv a povinností,
- účasť na programoch a aktivitách zameraných na predchádzanie sociálnopatologickým javom, plnenie funkcií rodiny, na utváranie a upevňovanie vzťahov medzi manželmi, medzi rodičmi a deťmi,
- účasť na programoch na rozvoj schopností riešiť problémové situácie a adaptovať sa na nové situácie.

Novela zákona o rodine s účinnosťou od 1. 1. 2016 medzi takéto opatrenia vniesla aj organizovanie svojpomocných aktivít na podporu plnenia funkcií rodiny a na podporu rozvoja rodičovských zručností.¹⁴

Okrem uvedených opatrení existuje široká škála iných opatrení zameraných **na obmedzenie a odstraňovanie negatívnych vplyvov**, ktoré ohrozujú psychický vývin, fyzický vývin alebo sociálny vývin dieťaťa. V týchto prípadoch možno napríklad ponúknuť dieťaťu alebo rodičom pomoc pri riešení výchovných problémov alebo rodinných problémov¹⁵ alebo poradensko-psychologickú pomoc rodinám so špecifickým problémom a pri krízových situáciách.¹⁶

Novela zákona o rodine reagovala aj na doterajšie

¹² Prípád *Wallová a Walla* / Česká republika, č. 23848/04, 26. októbra 2006.

¹³ § 10 zákona č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

¹⁴ § 10 ods. 1 písm. b) zákona č. 305/2005 Z. z.

¹⁵ § 11 ods. 1 písm. a) zákona č. 305/2005 Z. z.

¹⁶ § 11 ods. 3 písm. d) zákona č. 305/2005 Z. z.

praktické problémy súvisiace s výchovnými opatreniami a ústavnou starostlivosťou. Ústavnú starostlivosť bolo možné nariadiť podľa zákona o rodine okrem iného až vtedy, keď iné výchovné opatrenia nevedli k náprave s tým, že výnimočne je možné ústavnú starostlivosť nariadiť, aj keď jej nariadeniu nepredchádzali výchovné opatrenia. Ak súd nariadil ústavnú starostlivosť z dôvodov, ktoré sú na strane rodičov, môže v rozhodnutí určiť rodičom aj primeranú lehotu na úpravu rodinných a sociálnych pomerov dieťaťa. Zákonodarcu zhodnotil praktické skúsenosti súdov aj orgánov sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, keď sa určovali lehoty rodičom na **sanáciu rodinného prostredia v čase, keď je už nariadená ústavná starostlivosť**. Zistenia ukázali, že nariadiť sanáciu výchovným opatrením v čase, keď je dieťa v nariadenej ústavnej starostlivosti, je kontraproduktívne a nevhodné. Preto bolo potrebné prijať legislatívne opatrenia na umožnenie **riadneho načasovania sanácie výchovným opatrením** do obdobia pred nariadením ústavnej starostlivosti.

Ďalším aplikačným problémom, identifikovaným zákonodarcom, bola potreba posilniť prebiehajúce výchovné opatrenie v jeho účinkoch. Prax ukázala, že na plnenie účelu výchovného opatrenia nestačí, aby mal rodič povinnosť spolupracovať so zariadením, kde je dieťa dočasne umiestnené (diagnostické zariadenie, resocializačné zariadenie, detský domov a pod.), ale mnohokrát by pomohlo, keby súd mal kompetenciu uložiť rodičovi **inú povinnosť**. Na myslí sa má často len povinnosť vykonať jednoduchú aktivitu, ktorá sa od rodičov očakáva aj bez toho, aby im to súd uložil. **Od 1. 1. 2016 môže súd uložiť inú povinnosť**, ktorej plnenie môže prispieť k tomu, že sa zlepšia sociálne pomery rodiny, ktoré ohrozujú dieťa. Príkladom môže byť povinnosť uložená rodičom, aby sa zaevidovali na úrade práce, aby požiadali o dostupné dávky v hmotnej núdzi či iné kompenzačné nástroje alebo aby sa aktívnejšie zaujímali o prospech dieťaťa, napríklad pravidelnou účasťou na rodičovských združeniach. Typ uloženej povinnosti bude vždy závisieť od konkrétnej situácie dieťaťa, ako aj od druhu výchovného opatrenia. Legislatívnu inšpiráciu bola nemecká právna úprava.¹⁷

¹⁷ Legislatívny vzor bolo ustanovenie § 1666 nemeckého BGB: *Gerichtliche Maßnahmen bei Gefährdung des Kindeswohls*. V Nemecku súdy používajú dané ustanovenie napríklad na zloženie týchto povinností: povinnosť rodičovi obrátiť sa na sociálne úrady a požiadať o dávky v hmotnej núdzi, zapojiť sa do sanačného programu, poradenstva a pod., povinnosť starať sa o dodržiavanie školskej dochádzky dieťaťa, zaviazanie zákonného zástupcu vykonať prejav vôle (napr. udeliť súhlas). Porovnaj: Palandt/Diederichsen: *Bürgerliches Gesetzbuch mit Nebengesetzen*. 71. Auflage Verlag C. H. Beck München 2012, Rdnr. 9 zu § 1666 BGB. Podľa nášho názoru sa touto kompetenciou posilní aj prístup detí k ich sociálnym právam, ktoré majú ústavnoprávny rozmer a ktoré sú podstatnou zložkou funkcie sociálneho zabezpečenia obyvateľov na Slovensku (k tomu bližšie porovnaj spisbu Lacko: Lacko, M.: *Ochranná funkcia sociálneho zabezpečenia*. 1. vyd. Trnava Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2013. S. 40 a nasl.; Lacko, M.: *Základné sociálne práva – kolízie primeranosti a solidarity* in: Barancová, H. a kol.: *základné práva a slobody v pracovnom práve*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2012. s. 377; Lacko, M.: *Ústavnoprávny rozmer sociálneho zabezpečenia* In: *Dôstojnosť ľudskej osoby v pracovnom práve*. – Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, 2009. 29 a nasl.)

Rovnako významnou zmenou pri výchovných opatreniach bolo odstránenie nemožnosti súdu **rozhodnúť o uložení výchovného opatrenia tzv. pobytového charakteru**, ak neboli využité výchovné opatrenia tzv. ambulantného charakteru. Takáto podmienka nebola z praktického hľadiska správna v mnohých prípadoch, napríklad ak je dieťa drogovo závislé, využiť najprv napomenutie alebo dohľad či sociálne poradenstvo je vyslovené nevhodné. Rovnako aj v situáciách ohrozujúcich život a zdravie dieťaťa nebolo vhodné riešenie situácie dieťaťa primárne výchovným opatrením pobytového charakteru (nie hneď nariadením ústavnej starostlivosti), a to aj vtedy, ak bolo dieťa do zariadenia umiestnené na základe predbežného opatrenia. Takémuto riešeniu bránila do 31. 12. 2015 rigorózne upravená potreba hierarchického využitia výchovných opatrení v § 37 ods. 3, t. j. že pred uložením výchovných opatrení tzv. pobytového charakteru sa musia najprv využiť výchovné opatrenia tzv. ambulantného charakteru. Preto novelou zákona o rodine bolo upravené, aby mal súd možnosť uložiť pobytové výchovné opatrenie aj bez predchádzajúceho ambulantného výchovného opatrenia.

Poznámka

Príspevok vznikol v rámci riešenia projektu APVV-14-0061 „Rozširovanie sociálnej funkcie slovenského súkromného práva pri uplatňovaní zásad európskeho práva“.

LITERATÚRA

- Berdisová, L., Bröstl, A. a kol.: *Ústavné právo Slovenskej republiky*. 2. upr. vydanie. Plzeň Aleš Čeněk, 2013, s. 95-96.
- Blaškovič, K.: *Pacta sunt servanda a prostriedky jeho vynútenia*. Medzinárodné zmluvy ako prostriedok globalizácie práva v 21. storočí. Trnava : Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2011, s. 18.
- Dávid, R. In: Hrušáková, M. – Králičková, Z. – Westphálová, L. a kol. *Rodinné právo*. 1. vydání. Praha : C. H. Beck, 2015.
- Dobrovodský, R. *Europeizácia a internacionalizácia rodinného práva*. In: Lazar a kol. *Občianske právo hmotné*. 1. časť. Bratislava : Iuris Libris, 2014.
- Dobrovodský, R.: *Ambície rodinnoprávnej úpravy platnej od 1. 1. 2016*. In: *Sociálna prevencia: Deti, mládež a niektoré nežiaduce sociálne a sociálnopatologické javy*. Roč. 11, č. 1 (2016), s. 4-6.
- Králičková, Z.: *České rodinné právo ve světle evropských harmonizačních tendencí*. In: *Právník*. 2012, č. 11/2012.
- Krošlák, D.: *Právny štát* In: *Ústavné právo*. – Bratislava : Wolters Kluwer, 2016.
- Krošlák, D. In: Krošlák, D. – Šmihula, D.: *Základy teórie štátu a práva*. 2. aktualizované vydanie. Bratislava : Iura Edition, 2013.
- Lacko, M.: *Ochranná funkcia sociálneho zabezpečenia*. 1. vyd. Trnava Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2013.
- Lacko, M.: *Základné sociálne práva – kolízie primeranosti a solidarity* In: Barancová, H. a kol.: *základné práva a slobody v pracovnom práve*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2012.
- Lacko, M.: *Ústavnoprávny rozmer sociálneho zabezpečenia* In: *Dôstojnosť ľudskej osoby v pracovnom práve*. – Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, 2009.
- Moravčíková, M.: *Ľudské práva, kultúra a náboženstvo*. Praha : Leges, 2014.
- Palandt/Diederichsen: *Bürgerliches Gesetzbuch mit Nebengesetzen*. 71. Auflage Verlag C. H. Beck München 2012.
- Pirošíková, M.: *Ochrana biologickej rodiny z pohľadu medzinárodných ľudsko-právnych štandardov*. Zo súdnej praxe. 3/2016, s. 109 a nasl.
- Šmíd, M.: *Priama aplikovateľnosť medzinárodného práva a jeho postavenie voči vnútroštátnemu právu*. *Právny obzor* č. 1, 1997, s. 28-35.



Bibliografia k téme Dospelí a seniori

- BÁNOVČÍNOVÁ, A. 2010. Chudoba a sociálne vylúčenie v kontexte sociálnej práce. In: Revue sociálnych služieb. 2010, roč. II, č. 2, s. 66-73, ISSN 1338-1075
- BALÁŽOVÁ, E. 2006. Benchmarking služieb miestnej samosprávy na Slovensku. Bratislava: Transparency International Slovensko, 2006. ISBN 80-89244-09-2
- BALOGOVÁ, B. 2005. Seniori. Prešov: Akcent Print, 2005. 158 s. ISBN 80-969274-1-8
- BALOGOVÁ, B. 2009. Seniori v spektre súčasného sveta. Prešov: Akcent Print, 2009. 103 s. ISBN 978-80-89295-19-7
- BENEŠ, M. 2003. Andragogika. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. 216 s. ISBN 80-86432-23-8
- BENJAN, M. B. 2010. Starnutie a staroba príčiny, príznaky, problémy. 2. vyd. Zvolen: Bratia Sabovci, 2010. 36 s. ISBN 978-80-89241-37-8
- BRICHTOVÁ, L. a kol. 2009. Sociálna ochrana starších osôb a osôb so zdravotným postihnutím – vybrané aspekty. Bratislava: Epos, 2009. 463 s. ISBN 978-80-8057-909-8
- DRAGANOVÁ, H. a kol. 2006. Sociálna starostlivosť. 1. vyd. Martin: Osveta, 2006. 195 s. ISBN 978-80-8063-240-3
- DRAGOMERICKÁ, E. – PRAJSOVÁ, J. 2009. WHOQOL - OLD. Príručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku. Praha: Psychiatrické centrum, 2009. 72 s. ISBN 978-80-87142-05-9
- DREXLEROVÁ, B. – MASÁROVÁ, Z. 2010. Receptár lacných nápadov do kuchyne. Prešov: Spoločnosť pre rozvoj sociálnej práce, 2010. 39 s.
- DVORÁČKOVÁ, D. 2012. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3
- ĐURIČEK, M. – GALLO, M., 2007. Trendy pohybovej rekreácie a súčasný životný štýl. Rožňava: Ústav vzdelávania, UPJŠ, 2007. ISBN 978-80-89168-20-0
- DZAMBAZOVIČ, R. a kol. 2004. Chudoba a sociálna exklúzia/inklúzia: Skupiny najviac ohrozené sociálnou exklúziou a námety na riešenie/preveniu. Bratislava: Stredisko pre štúdium práce a rodiny, 2004. 114 s.
- GAJDOŠ, P. – PAŠIAK, J. 2006. Regionálny rozvoj Slovenska z pohľadu priestorovej sociológie. Bratislava: Sociálny ústav SAV, 2006. 252 s. ISBN 80-85544-46-6
- GLADKIJ, I. 2003. Management ve zdravotnictví. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2003. 380 s. ISBN 80-7226-996-8
- GLESK, P. – KURHAJEC, P. 2008. Starnutie. Bratislava: Danube Saga, s. r. o., 2008. 28 s. ISBN 978-80-970024-3-5
- GRAY, C. 2009. Career's handbook. VB: Dorling Kinderslay Limited, 2009. ISBN 970-8-80-8063-330-1
- HALOVÁ, M. 2010. Nemocný v domáci péči II. Demence a demence Alzheimerova typu. 1. vyd. Bouzov: VEF Enterprises, 2010. 190 s. ISBN 978-80-904611-0-9
- HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J. 2008. Fyziológia telesných cvičení. Bratislava: FTVŠ UK, 2008. 173 s. ISBN 978-80-223-2366-6
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2012. Sociální gerontologie. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. 157 s. ISBN 978-80-7262-900-8
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2007. Thanatologie. Praha: Galén, 2007. 243 s. ISBN 978-80-7262-471-3
- HATÁR, C. 2008. Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach. 1. vyd. Nitra: EFFETA, 2008. 126 s. ISBN 978-80-89245-08-6
- HATOKOVÁ, M. a kol. 2009. Sprevádzanie chorých a zomierajúcich: dobrovoľníctvo v nemocniciach a paliatívnych zariadeniach. Bratislava: Don Bosco, 2009. 215 s. ISBN 978-80-8074-095-5
- HEGYI, L. 2003. Niektoré riziká pobytu v domovoch dôchodcov. Odborný časopis slovenských a českých geriatrov, 2003. roč. 9, č. 2, s. 51-59 ISSN 1335-1850
- HEGYI, L. – ROVNÝ, I. 2003. Výchova k zdraviu u seniorov. Geriatria 9, 2003, č. 4, s. 147 - 148
- HETTES, M. 2011. Starnutie v spoločnosti : vybrané kapitoly sociálnej práce so seniormi. Bratislava: VŠ sv. Alžbety, 2011. 191 s. ISBN 978-80-8132-031-6
- HNILICOVÁ, H. – BENCKO, V. 2005. Kvalita života - vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví. 2005. Praktický lékař, roč. 85, č. 11, s. 656 - 660. ISSN 0032-6739
- HRONCOVÁ, J. – EMMEROVÁ, I. a kol. 2010. Sociológia výchovy a vzdelávania. Banská Bystrica: PF UMB, 2010. 350 s. ISBN 978-80-557-0035-9
- HRONEC, M. 2010. Ekonomické aspekty výchovy a vzdelávania. Banská Bystrica: PF UMB, 2010. 138 s. ISBN 978-80-557-0055-7
- HROZENSKÁ, M. 2011. Kvalita života starších ľudí v priestore spoločenských vied. Nitra: Effeta, 2011. 155 s. ISBN 978-80-89245-24-6
- HROZENSKÁ, M. a kol. 2013. Sociální péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0
- HVOZDÍKOVÁ, V. 2008. Finančná, demografická, potravinová a environmentálna kríza. Bratislava: REPRO - PRINT, 2008. ISBN 978-80-7144-170-0
- CHANEČKOVÁ, S. a kol. 2006. Sociálna pomoc v samospráve. Bratislava: Odborné nakladateľstvo, 2006. 85 s.
- JAROŠOVÁ, D. 2006. Péče o seniory. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotné sociální fakulta, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2
- JANEČKOVÁ, H. – KALVACH, Z. – HOLMEROVÁ, I. 2004. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In: Kalvach, Z. a kol.: Geriatrie a gerontologie. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2004, s. 436 - 451.
- JEDLIČKA, J. 2009. Zdravý životný štýl. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita, 2009. 23 s. ISBN 978-80-552-0295-2
- KAMANOVÁ, I. 2007. Kvalita života seniorov v DD a DSS pre dospelých. 1. vyd. Ružomberok, 2007. 71 s. ISBN 978-80-8084-276-5
- KELLER, J. 2010. Tři sociální světy. Praha: Slon, 2010. 212 s. ISBN 978-80-7419-031-5
- KLEVETOVÁ, D. a kol. 2008. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada Publishing, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9
- KOZÁKOVÁ, Z. – MÜLLER, O. 2006. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1553-6
- KRELOVÁ, K. a kol. 2010. Zdravotno-sociálna verzus sociálno-zdravotná starostlivosť o zomierajúceho klienta. In MÁTEL, A. a kol. Aplikovaná etika v sociálnej práci a ďalších pomáhajúcich profesiách. Zborník príspevkov. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 413 s. ISBN 978-80-89271-89-4
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011. 17 s. ISBN 978-80-247-36904-4
- LACKO, M. 2011. Hmotné zabezpečenie v starobe. Bratislava: Sprint dva, 2011. 120 s. ISBN 978-80-89393-65-7
- LENÁRTOVÁ, L. – BELICZA, E. 2006. Manažérstvo kvality v zdravotníckych zariadeniach. Bratislava: MZSR, 2006. ISBN 80-969507-4-6
- MAHROVÁ, G. a kol. 2008. Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním. Praha: Grada Publishing, 2008. 168 s. ISBN 978-80-247-2138-5
- MINIBERGEROVÁ, L. – DUŠEN, J. 2006. Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory. Brno: NCO NZO, 2006. 67 s. ISBN 80-7013-436
- MITRÍKOVÁ, J. – MADZIKOVÁ, A. – LIPTÁKOVÁ, M. 2013. Vybrané aspekty kvality života seniorov - teoretický vstup do problematiky. In: Folia geographica 21. Roč. 55, č. 21, s. 84 - 106. ISSN 1336-6157
- MILÝNKOVÁ, J. 2011. Péče o staré občany. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7
- OLÁH, M. – SCHAVEL, M. – ONDRUŠOVÁ, Z. – NAVRÁTIL, P. 2009. Sociálna práca - vybrané kapitoly z dejín, teórie a metód sociálnej práce. Bratislava: VŠ ZaSP sv. Alžbety, 2009, 228 s. ISBN 80-969449-6-7
- PETŘKOVÁ, A. – ČORNANIČOVÁ, R. 2004. Gerontagogika: úvod do teorie a praxe. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0879-1
- PLAMÍNEK, J. 2010. Vzdělávání dospělých. Praha: Grada. 2010. 320 s. ISBN 978-80-247-3235-0
- REPKOVÁ, K. 2007. Rodinná starostlivosť na Slovensku ako verejný záujem. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny, 2007. 98 s. ISBN 978-80-7138-123-5
- ŠERÁK, M. 2009. Zájmové vzdelávání dospělých. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-807367-551-6
- ŠPATENKOVÁ, N. a kol. 2004. Krizová intervence pro praxi. Havlíčkův Brod : Grada, 2005. 200 s. ISBN 80-247-0596-9
- ŠTILEC, M. 2004. Program aktivního stylu života pro seniory. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- TOPINKOVÁ, E. 2005. Geriatrie pro praxi. 1. vyd. Praha: Galén, 2005. 270 s. ISBN 80-7262-365-6
- UHLENBERG, P. 2009. International handbook of population aging. Springer, 2009. 769 s. ISBN 978-14-020-8355-6
- VAĐUROVÁ, H. – MÜHLPACHR, P. 2005. Kvalita života - teoretická a metodologická východiska. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7
- VÁGNEROVÁ, M. 2000. Vývojová psychologie (Dětství, dospělost, stáří). Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0
- VÁGNEROVÁ, M. 2007. Vývojová psychologie II. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5





A photograph of an elderly person from behind, walking away on a paved path in a park. The person is wearing a bright red coat, a grey hat, and a black skirt. They are carrying a black shoulder bag with 'M&S' written on it and holding a red walking stick. The path is lined with trees that have some autumn-colored leaves. The background is slightly blurred.

SOCIÁLNA PREVENCIA

/ odborný časopis / ročník 11 / č. 2/2016

**Dospelí, seniori a vybrané nežiaduce sociálne
a sociálnopatologické javy**

Vyšlo: december 2016

Zostavovateľka a odborná redaktorka:

PhDr. Ingrid Hupková, PhD.

Zodpovedná za vydanie: Zuzana Račková

Jazyková redaktorka: PhDr. Katarína Vrablicová

Recenzovala: Mgr. Barbora Kuchárová, PhD.

Adresa redakcie: Sociálna prevencia,

Námestie SNP 12, 821 34 Bratislava

Telefonický kontakt: 02 204071 226

Vydavateľ: Národné osvetové centrum, Nám. SNP 12,

812 34 Bratislava

ICO: 00164615

Tlač: Reklamný servis, s. r. o.

ISSN 1336-9679, EV 4957/14

Náklad: 300 ks

Periódicita: dvakrát ročne

Nepredajné

Časopis je recenzovaný a indexovaný v Bibliographia
medica Slovaca a zaradený do citačnej databázy CiBaMed.