



# HURÁ!

## IDEM NA PROJEKT II.

Vysokoškolská učebnica k predmetu Globálne rozvojové vzdelávanie

Autorský kolektív:

Martina Bencová Utešená • Monika Nová • Viera Palovičová

Alexandra Mamová • Ladislav Bučko • Lucia Krčméry • Michal Krčméry

2022



**HURÁ!**  
**IDEM NA PROJEKT II.**



Táto publikácia bola vydaná v rámci projektu SAMRS/2015/01/05 a SAMRS/2020/RV/1/3, ktoré sú financované z prostriedkov oficiálnej rozvojovej pomoci Slovenskej republiky.

Dvojfarebný svet

# HURÁ, IDEM NA PROJEKT II.

Vysokoškolská učebnica k predmetu Globálne rozvojové vzdelávanie

**zostavovateľ**

Mgr. art. Martina Bencová Utešená, PhD.  
Dvojfarebný svet

**autori**

Martina Bencová Utešená, Monika Nová, Viera Palovičová, Alexandra Mamová,  
Ladislav Bučko, Lucia Krčméry, Michal Krčméry

**titulná fotografia**

Depositphotos

**vydavateľ**



© Dvojfarebný svet, Bratislava, 2022

Všetky práva sú vyhradené.  
Jazyková úprava: Danica Doktorová

ISBN: 978-80-972478-6-7

# HURÁ, IDEM NA PROJEKT II.

Vysokoškolská učebnica k predmetu Globálne rozvojové vzdelávanie

Martina Bencová Utešená a kolektív autorov

Bratislava 2022

# Obsah

Zostavujúci autori:-	8
Editoriál	11
<b>PRED PROJEKTOM</b>	13
Požiadavky na dobrovoľníka a možnosti jeho vzdelávania prostredníctvom organizácií Dvojfarebný svet a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety	14
Motivácia odísť na projekt	16
Príprava na projekt	22
Čo si zbalit' a čo nechať doma	26
<b>SLOVAKAID</b>	30
<b>POČAS PROJEKTU</b>	42
Ubytovanie na projekte	47
Rôznorodosť kultúry a kultúrny šok	51
Správanie a obliekanie na projekte	57
Etika zobrazovania ľudí na projekte	64
Náplň dobrovoľníka/logistu	68
Financie na projekte	70
<b>SOCIÁLNE VÄZBY NA PROJEKTE</b>	79
Typy správania voči rozvojovému pracovníkovi	88
Správanie rozvojového pracovníka	92
<b>EKOLOGICKÁ ZODPOVEDNOSŤ</b>	93
Dôležité pojmy k vymedzenej téme	96
Hlavné tézy a zamyslenie	98
Naša pôsobnosť na projekte a ekológia – čo môžem urobiť	100
Odporúčania pre prax na projekte	102
Odpady	104
<b>BEZPEČNOSŤ NA HUMANITÁRNYCH A ROZVOJOVÝCH PROJEKTOCH</b>	111
Čo je bezpečnosť?	112
Bezpečnosť vlastnej osoby	116
Bezpečnosť posádky, posádkový dom, správanie posádky	121
Bezpečnosť v aute	123
Bezpečnosť pri leteckej doprave	130
Bezpečnosť prepravy loďou, verejnou dopravou a peši	132
<b>PENIAZE V PAMPERSKE, ČERVENÉ PODPRSENKY, NAŠE CHYBY A POUČENIA</b>	135
Nevedeli šoférovať, tak neukradli auto	136
Slovenskí hrdinovia v Keni	137
Bankovky v pamperskách	138
Ukradli jej syry aj podprsenku	139
Ukradnutý telefón, vystrašená rodina a spotený maratónec	140
O hrdinskej nočnej výprave a bitke palicou	141
<b>ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ A ODPORÚČANIA PRED CESTOU DO TRÓPOV</b>	143
Infekčné choroby, hnačky cestovateľov	144
Choroby prenášané hmyzom	146
Sexuálne prenosné ochorenia	150
Očkovanie cestovateľov	151
Najčastejšie ochorenia detí v rozvojových krajinách	155
Infekčné ochorenia dospelých	158
Psychické zdravie, riziko syndrómu vyhorenia	160
Európska verzus tradičná medicína	166
Život albínov v Afrike	170
<b>PRÍPRAVA SVOJHO NÁSTUPCU, ODOVZDANIE AGENDY – PERSONÁLNA UDRŽATEĽNOSŤ PROJEKTU</b>	175
Odozdanie projektového manažmentu	176
Odozdanie pracovného tímu a vaša nová úloha tzv. vodcu – personálna udržateľnosť projektu	177
Ako riešiť krízy v tíme	179
Čo je nutné novému nástupcovi na projekte odovzdať v rovine informácií	180
<b>ODCHOD Z PROJEKTU</b>	184
Ako písať o rozvoji	187
Pravidlá písania pre novinárov	188
Záver	191

## Zostavujúci autori:

**Martina Bencová Utešená**, Mgr. art., PhD. – zakladateľka a predsedníčka občianskeho združenia Dvojfarebný svet. Pedagogička Vysokiej školy zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety, n.o., novinárka a projektová manažérka rozvojových projektov sa od roku 2012 venuje príprave a vzdelávaniu dobrovoľníkov a profesionálov, ktorí pôsobia na rozvojových projektoch. V minulosti aktívne pôsobila ako logistka na projektoch House of Family Kambodža, Nemocnica Rutovu, Burundi, Nemocnice na Haiti Mole St. Nicolas a Jacmel, Detský domov svätej Cecílie Lesotho. Od roku 2012 je manažérkou projektu remeselného vzdelávania sociálne slabých žien v Keni, vďaka ktorému získalo vzdelanie a štart vlastného podnikania viac ako 800 žien zo slumu.

**Ladislav Bučko**, prof., PhDr., Ing., PhD. – profesor misijnej práce a jeden zo zakladateľov odboru misiológia po roku 1989 na Slovensku, dekan Fakulty misijnej práce a tropického zdravotníctva na Vysokiej škole zdravotníctva a sociálnej práce, vysokoškolský pedagóg pôsobiaci na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity v Trnave, na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity v Bratislave, v Prahe a v Keni. Je výskumník misijných modelov a autor misiologických monografií Na ceste k oslobodeniu (2003) a Misijná a charitatívna činnosť (2009). Špecializuje sa na oblasť vzťahu misijnej činnosti a sociálneho rozvoja, na problematiku inkulturácie a misijných modelov v rozličných kultúrnych a sociálnych prostrediach. Je vedúcim redaktorom akademického časopisu Acta missiologica, ktorý publikuje vedecké a odborné články súvisiace s misijnou, rozvojovou a humanitárnou problematikou. Ako misijný pracovník pôsobil na rozvojových projektoch na Slovensku, v Rusku, Kambodži, Keni a Burundi.

**Monika Nová**, PhDr., PhD. – pedagogička, doktorka sociálnej práce. Spoluzakladateľka a konateľka neziskovej organizácie Shalom for Uganda. Pôsobeniu na rozvojových projektoch sa aktívne venuje od roku 1999. Postupne počas svojej praxe v zahraničí na rozvojových a humanitárnych projektoch začala pôsobiť ako koordinátorka projektov zdravotno-sociálneho charakteru v Malawi, Paraguaji, Ugande, Zimbabwe a venuje sa im do súčasnosti. Pracuje na Karlovej univerzite, na Husitskej teologickej fakulte, ako odborná asistentka na Katedre psychosociálnych vied a etiky a na detašovanom pracovisku VŠ sv. Alžbety v Prahe. Je lektorkou globálneho rozvojového vzdelávania.

**Viera Palovičová**, PaedDr. Ing. – ekonómka, pedagogička.

Ukončila štúdium v odbore ekonomika a manažment medzinárodného podnikania a štúdium pedagogiky v odbore cudzie jazyky. Podniká v oblasti cestovného ruchu a ekonomického poradenstva a externe učí ekonomiku na bilingválnom gymnáziu. Ako logistka sa dvakrát zúčastnila na sociálno-vzdelávacom projekte v Keni s názvom Ushirikiano centrum. Od roku 2014 je lektorkou rozvojového vzdelávania. Je presvedčená, že pre rozvojové krajiny je vzdelanie kľúč k lepšej budúcnosti.

**Alexandra Mamová**, Mgr. MUDr. – lekárka, pedagogička.

Na projektoch Vysokiej školy zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety pôsobí od roku 2010. Prvýkrát bola v Etiópii ako medička, potom šesťkrát v Južnom Sudáne a raz v Keni. Na projektoch robila najmä tehotenskú poradňu, pôrodníctvo a antimalnutričné programy. Alexandra je autorkou výskumu k dizertačnej práci o sexuálne prenosných chorobách žien. Jej záujmami v rámci profesie sú vnútorne vysídlené populácie a ich zdravie v konfliktných oblastiach. Momentálne dokončuje doktorandské štúdium.

**Lucia Krčméry**, Ing. – logistka, projektová manažérka.

Po štúdiu medzinárodných vzťahov pracovala na projektoch v Burundi, kde ako dobrovoľníčka koordinovala výstavbu a prevádzku sirotinca v Condi a program potravinovej pomoci pre podvyživené deti. V roku 2011 pracovala ako logistka polikliniky na Haiti. Momentálne sa zo Slovenska venuje administrácii grantových rozvojových projektov pre Keňu a Sudán. Spolupracuje tiež na aktivitách Centra pre globálne a rozvojové vzdelávanie. Jej rozpracovaná dizertačná práca je na tému Schémy a analýza inovácií v procesoch projektov rozvojovej pomoci.

**Michal Krčméry**, Ing. – projektový manažér.

Michal vyštudoval medzinárodné vzťahy v Bratislave, pričom absolvoval študijné pobyty vo Francúzsku, Mexiku a na Islande. Momentálne pracuje ako manažér pre vládne záležitosti v súkromnom sektore. S Vysokou školou zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety spolupracuje od roku 2010. V rokoch 2010 – 2011 pôsobil 6 mesiacov ako projektový koordinátor v Burundi a 4 mesiace v rovnakej pozícii na Haiti. Od roku 2013 spolupracuje tiež ako finančný manažér na rozvojových a humanitárnych projektoch organizácie v Keni, J. Sudáne a Iraku.

## EDITORIÁL

Vy, ktorí sa už tešíte, že pôjdete pomáhať do sveta, vy, ktorí ste sa odtiaľ vrátili, vy, milí študenti, jednoducho, milá naša cieľovka. Po piatich rokoch existencie vydania Hurá, idem na projekt!, vám dnes prinášame rozšírené vydanie obohatené o päť nových kapitol.

Ešte nám z tlačiarne poriadne nevyšla ani prvá verzia Hurá idem na projekt! a už sme si s kolegami autormi hovorili, že by ste sa možno potešili tej aj onej kapitole a že by sme ich radi napísali. Nadšenie mojich kolegov spojené s rýchlosťou, s akou sa rozchytalo prvých 250 výtlačkov, zavŕšené grantom SlovakAid v rámci projektov rozvojového vzdelávania spôsobili, že vám dnes prinášame knihu obohatenú o viac ako 80 strán, desiatky poučení z našich chýb a rád, ako sa im vyhnúť.

Kniha obsahuje desať kapitol. Dozviete sa v nich, aké sú naše požiadavky na dobrovoľníka, ktorá z motivácií ísť na projekt sa spája s najlepším výsledkom alebo čo si zbalíť a nechať doma. Dvojfarebný svet spolu s inými organizáciami získava granty na svoje projekty prostredníctvom SlovakAID, v ďalšej kapitole sa dozviete o tomto mechanizme čosi viac. V inej časti knihy sa dočítate, ako je to počas projektu, aká je vaša náplň, ako budete na projekte bývať. Veľmi zaujímavá nová kapitola sa zaoberá témou sociálnych väzieb na projekte na profesionálnej aj partnerskej úrovni. Kedy ide o pravú lásku s miestnym obyvateľom a kedy nie? Často budete pôsobiť na projektoch v krajinách, ktoré sú vážne ovplyvnené klimatickými zmenami, budete sa pozeráť na deti, ktoré hľadajú pre neúrodu spôsobenú devastáciou životného prostredia. V novej kapitole Monika Nová píše o našej ekologickej zodpovednosti na projekte. Kapitulu o bezpečnosti sme rozšírili o konkrétne príbehy lekárov a logistov z našich projektov a opisujeme v nej nepríjemné bezpečnostné incidenty, ktoré sa nám stali. Dozviete sa aj o našich najlepších skrýšach na peniaze. Samostatnú novú kapitolu sme venovali výmene posádok na projekte a príprave svojho nástupcu. Koľko má trvať odovzdanie agendy a čo všetko by ste si mali povedať? V závere knihy sa dočítate, ako informovať verejnosť o svojom pôsobení na projekte a ako zaujať novinárov svojím príbehom z druhého konca sveta.

Je jedno, či ste študent, ekonóm, programátor alebo robotník. Ak to máte správne usporiadané v hlave, na projekte budete skvelí. Želám veľa šťastia a príjemné čítanie.

*Martina Bencová Utešená*





*Zvedaví. Oni na vás a vy na nich.* • Foto: Michal Krčméry

## PRED PROJEKTOM

Týždenne sa stretávame so žiadosťami o dobrovoľnícky pobyt. Niektorí adepti píšú, že ich už nebaví práca a chcú robiť niečo iné, iní sú nezamestnaní, ďalší sa rozišli s partnerom a už ich tu nič nedrží a veľkú skupinu tvoria tí, ktorí chceli celý život pomáhať a teraz zacítili príležitosť. Majú rôzne typy vzdelania, väčšinou vysokoškolské. Pochádzajú z rôznych profesií, predovšetkým sú to manažéri, právnici, ale aj šoféri alebo stavebníci. V nasledujúcej kapitole sa dozvieme, aké máme požiadavky na výber dobrovoľníka, aká motivácia vám umožní absolvovať v zahraničí nezabudnuteľný a pre projekt prínosný pobyt, a dozvieme sa aj to, čo si máte pripraviť na cestu.



## Požiadavky na dobrovoľníka a možnosti jeho vzdelávania prostredníctvom organizácií Dvojfarebný svet a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety

Martina Bencová Utešená, Lucia Krčméry

Dobrovoľník (*lat. voluntarius – ochotný, dobre naladený*) má veľa charakteristík, ale vo všeobecnosti môžeme povedať, že je to človek, ktorý vynakladá svoj osobný čas, energiu, vedomosti a schopnosti v prospech činnosti, za ktorú neočakáva finančnú odmenu. Túto činnosť vykonáva z vlastnej vôle, bezodplatne, obvykle s podporou neziskovej organizácie či komunity.<sup>1</sup>

Slovenská republika podporou dobrovoľníctva tiež pripravuje odborníkov pre rozvojovú spoluprácu, pretože na Slovensku je nedostatok kvalifikovaných pracovníkov v tejto oblasti. Na slovenských vysokých školách nemožno získať komplexné akademické vzdelanie v odbore rozvojové štúdie, preto sa pomocou národného dobrovoľníckeho programu formuje skupina odborníkov s praktickými skúsenosťami z rozvojovej sféry. Rovnako sa zvyšuje verejné povedomie v občianskej spoločnosti o rozvojových témach a dôležitosti rozvojovej spolupráce. Samotní dobrovoľníci získavajú vedomosti o krajine, jej kultúre, jazykové znalosti, nové praktické zručnosti a odborné skúsenosti v rozvojovom sektore, ktoré nemožno získať prácou na Slovensku.<sup>2</sup>

**Najmä v prípade rozvojovej spolupráce platí heslo: „Dobrovoľníci nie sú platení – nie preto, že by boli zbytoční, ale preto, že sú neoceniteľní.“<sup>3</sup>**

Po prejavení záujmu o dobrovoľníctvo zaraďujeme adepta do našej databázy žiadostí o dobrovoľníctvo a pozývame ho na vzdelávacie a prípravné semináre, ktoré sa volajú Semináre globálneho rozvojového vzdelávania alebo Social tropic team. Už vtedy sa stáva súčasťou nášho tímu a môže ňou byť neobmedzene dlho. Social tropic team je bezplatné vzdelávanie, ktoré na mesačnej alebo víkendovej báze organizuje Dvojfarebný svet. Obdobu tohto vzdelávania organizuje Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety pre lekárov a medikov. Absolvovanie prípravných kurzov je v prípade spomínaných dvoch organizácií jednou z podmienok vášho pobytu v zahraničí.

Dobrovoľníkov vyberáme počas výberových konaní a veľký dôraz pritom kladieme na ochotu vzdelávať sa v tejto oblasti a motiváciu ísť na projekt.

1 <http://www.mvro.sk/sk/rozvojove-dobrovolnictvo/262-vseobecne-definie-dobrovolnictva-a-jeho-foriem>

2 <http://www.slovakaid.sk/sk/ako-pomahame/program-vysielania-dobrovolnikov>

3 <http://www.inex.sk/dobrovolnictvo>

### Minimálne požiadavky pre výber dobrovoľníka:

- Schopnosť adaptácie v zahraničí.
- Pokročilá znalosť anglického jazyka, v prípade Haiti, Burundi a Rwandy francúzsky jazyk.
- Znalosť práce s PC (MS Word, MS Excel, MS Outlook) na pokročilej úrovni.
- Znalosť jednoduchého účtovníctva.
- Schopnosť pracovať v tíme aj samostatne.
- Precíznosť a systematickosť.
- Dobré komunikačné zručnosti.
- Aktívne šoférovanie (nie je podmienkou pri všetkých projektoch).
- Vekové požiadavky na dobrovoľníka 18 – 40 rokov.
- Profesionálne požiadavky (úroveň vzdelania, zameranie).
- Absolvovanie minimálne SŠ vzdelania.
- Špecifické znalosti a zručnosti súvisiace s náplňou projektu.
- Skúsenosť s prácou s deťmi.



Váženie a meranie prvého novorodenca, narodeného v novej pôrodnici v Gordime, Južný Sudán  
• Foto: Marián Bartkovjak

## Motivácia odísť na projekt

Monika Nová

Ak sa pozrieme do dávnej histórie motivácie na dobrovoľníctvo, zistíme, že jedinou odmenou za vykonanú činnosť bol „pocit z dobra“. V súčasnosti je situácia o trochu iná. Každý, kto odchádza na projekt do zahraničia, napriek tomu, že sa rozhodne svoju

Dobrovoľníctvo vyžaduje flexibilitu, trpezlivosť, iniciatívu, a predovšetkým uznanie a schopnosť rešpektovať odlišné kultúrne hodnoty a tradície. Dobrovoľníci neprichádzajú učiť miestnych obyvateľov západné zvyky ani s víziou zachrániť ich a spasíť. Rozhodnutie o ceste na projekt by malo vychádzať predovšetkým z vôle podeliť sa o svoju energiu, entuziazmus a svoj čas. Ako dobrovoľník sa stretnete s mnohými odlišnými kultúrami. Niekde sa vám ľudia a ich zvyky budú zdať pre vás a vašu prácu na projekte veľmi rýchlo uchopiteľné a logické, inde zas nelogické a možno i neprijateľné. Vždy je však dôležité si uvedomiť, že ste u nich hosť. A preto sa pred odchodom dobre zamyslite nad tým, čo všetko ste schopní akceptovať a či ste pripravení rešpektovať aj iné názory než tie, ktoré platia v krajine, kde bývate.

prácu vykonávať z vlastnej vôle či presvedčenia, predsa len od svojich skutkov niečo očakáva.

Nie sú to financie alebo hrejivý pocit z vykonaného dobra, ako to bolo kedysi, ale často sú to nové skúsenosti. Obvykle skúsenosti z rôznych oblastí sveta, skúsenosti, ktoré využije i pri štúdiu alebo v zamestnaní. Ďalej noví získaní priatelia, nové zážitky, nový pohľad na svet a v neposlednom rade zábava. Mnoho dobrovoľníkov očakáva od tejto činnosti aj posilnenie či získanie stratenej sebadôvery a pocitu užitočnosti. Ten, kto zodpovedá za vašu prácu na projekte (vysielajúca organizácia, konateľ organizácie), musí byť dopredu informovaný o existencii vašich motívov a aj vy samotní si na motív musíte vnútorne odpovedať.

### Potenciálne rizikové motívy na dobrovoľníctvo

Nebezpečné sú nezištné motívy, ktoré skôr, než absolvujete konkurzné výberové konanie pred odchodom, včas na sebe rozpoznať. Predídete mnohým nedorozumeniam.

Celkom reálne a úprimne si odpovedzte, či je vaša motivácia postavená na zdravom úsudku. A či neočakávate od dobrovoľníckeho pobytu nemožné.

Ak áno, tak berte na vedomie, že motívy sa nedajú skrývať a sú rýchlo odhalené. Ide o tieto ďalšie motívy:

- snaha niečo si zaslúžiť, vykonávať dobré skutky,
- túžba obetovať sa pre druhých,
- osobné nešťastie, s ktorým si neviem rady, a preto chcem na projekte hľadať vlastnú duševnú rovnováhu,

- osamelosť a z nej prameniaca túžba po priateľstve,
- pocit vlastnej dôležitosti, nenahraditeľnosti,
- nedostatok sebaúcty a s ním spojená túžba stretnúť niekoho a pracovať s tým, kto je na tom psychicky, materiálne horšie,
- panovačnosť, túžba ovládať iných a uplatniť svoj vplyv.

Ak je nebezpečný motív veľmi silný alebo je kombinovaný s niektorým z ďalších negatívnych motívov, môže silno poškodiť cieľovú skupinu, s ktorou by ste pracovali, a vzťahy medzi členmi tímu. Následne by mohlo dôjsť i z vašej strany k rozhodnutiu predčasne odísť domov.

Nevhodnou motiváciou pomáhať všeobecne sa zaoberá Schmidbauer (2008). Definuje „syndróm pomocníka“, ktorý spočíva v tom, že potreba pomáhať je vlastne nevedomá obrana, ktorá túto neschopnosť kompenzuje.

Nikdy neberte odchod na projekt do zahraničia ako útek od problému a zo samoty a neplette si ho so psychologickou pomocou.

### Čo je vhodným motívom na vykonávanie práce na projekte v zahraničí

Otázka, či náplň projektu zodpovedá tomu, čo sme schopní a ochotní ponúknuť, je však rovnako dôležitá. Bez odvahy, nadšenia a motivácie na prácu sa v dobrovoľníctve nemožno obísť. Zvážte pri výbere svoje možnosti a pri voľbe krajiny zohľadnite povahu projektu, náročnosť práce aj politickú i bezpečnostnú situáciu v krajine, kultúrne špecifiká a zodpovedne a pravdivo posúďte, či ste pripravení prispôsobiť sa miestnym podmienkam.

#### Vhodné motívy na vykonávanie práce na projekte v zahraničí

- nutnosť vlastnej sebarealizácie a sebavzdelávania,
- túžba po zmysluplnosti, uspokojení činnosti,
- nadviazanie nových priateľských vzťahov a kontaktov,
- zmena životného štýlu,
- posun v životných hodnotách,
- nové pracovné skúsenosti.

Ujasnite si dobre svoju motiváciu a uvedomte si, čo rola dobrovoľníka znamená a čo od nej očakávate. Položte si otázky:

Prečo chcem odcestovať? Prečo práve na projekt do zahraničia? Aké sú moje očakávania od výjazdu a od pracovného/projektového pobytu? Aké sú moje osobné ciele a ako mi pomôže pobyt na projekte v zahraničí pri ich naplnení?

Okrem konkrétnej krajiny a kultúry, ktorú chcete poznať, sa zamerajte i na náplň projektu, ktorá by mala zodpovedať vašim očakávaniam a schopnostiam.

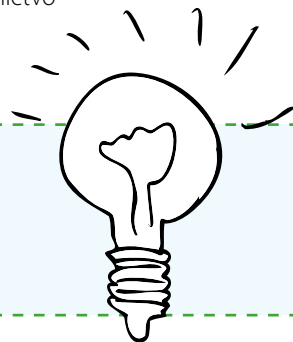
Pred tým, než urobíte finálne rozhodnutie, zistite si podmienky života v potenciálnom mieste svojho pobytu a porovnajte ich s tým, aký životný štýl vám skôr vyhovuje.

### Faktory ovplyvňujúce motiváciu tých, ktorí vycestovávajú na projekty do zahraničia

Pozitívne faktory pôsobiace na motiváciu dobrovoľníkov podľa Friča a Pospíšilovej (2010) sú:

- stotožnenie s cieľmi vysielajúcej organizácie, jej poslaním a podmienkami, za ktorých vycestovávame, vedomie, že ich prítomnosť a práca na projekte niečo znamená, pocit spolunáležitosti a umenia tímovej práce. Negatívne faktory, ktoré môžu vašu motiváciu pri rozhodovaní ovplyvňovať, sú napr. zistenie veľkého rozdielu medzi očakávaním a skutočnosťou, pocit, že moja pomoc bude nanič.
- tí, u ktorých dominuje konvenčná motivácia, majú vo svojom rozhodovaní sklon preferovať svoje náboženské presvedčenie a imponujú im príklady darcovských aktivít z okruhu príbuzných a priateľov. V širšom zmysle slova sa táto motivácia opiera o princípy kresťanskej morálky a predstavy o správnom spôsobe života príslušnej vrstvy obyvateľstva. Jej nositelia sa dobrovoľníkmi stávajú skrátka preto, že sa to sluší a patrí,
- hľadá prvky, ktoré by boli užitočné i pre neho samého. Recipročne motivovaní dobrovoľníci chápu svoju prácu ako organické spojenie dobra pre iných a vlastného prospechu. Typický je pre nich záujem o získavanie nových skúseností, nadväzovanie nových vzťahov a snaha uplatniť svoje schopnosti a udržovať sa prostredníctvom dobrovoľnej práce v kondícii. Táto pragmatická motivácia má dominantný vplyv na rozhodovanie a je zjavná hlavne u mladých študujúcich ľudí do 30 rokov a s ateistickým svetonázorom,
- dôvera v organizáciu, pre ktorú by mal pracovať, presvedčenie o zmysluplnosti dobrovoľnej práce a pocit, že sa cez dobrovoľníctvo môžu podieľať na šírení dobrej myšlienky. (Frič, 1999)

Sformulujte si sami pre seba, aká je vaša motivácia a vaše odhodlanie pracovať práve na tomto projekte.  
Vaša motivácia by mala byť dobre premyslená.



### Typy motivácií

- **Konvenčná motivácia**
  - tí, u ktorých dominuje konvenčná motivácia, majú vo svojom rozhodovaní sklon preferovať svoje náboženské presvedčenie a imponujú im príklady darcovských aktivít z okruhu príbuzných a priateľov. V širšom zmysle slova sa táto motivácia opiera o princípy kresťanskej morálky a predstavy o správnom spôsobe života príslušnej vrstvy obyvateľstva. Jej nositelia sa dobrovoľníkmi stávajú skrátka preto, že sa to sluší a patrí.
- **Recipročná motivácia**
  - hľadá prvky, ktoré by boli užitočné i pre neho samého. Recipročne motivovaní dobrovoľníci chápu svoju prácu ako organické spojenie dobra pre iných a vlastného prospechu. Typický je pre nich záujem o získavanie nových skúseností, nadväzovanie nových vzťahov a snaha uplatniť svoje schopnosti a udržovať sa prostredníctvom dobrovoľnej práce v kondícii. Táto pragmatická motivácia má dominantný vplyv na rozhodovanie a je zjavná hlavne u mladých študujúcich ľudí do 30 rokov a s ateistickým svetonázorom.
- **Nerozvinutá motivácia**
  - dôvera v organizáciu, pre ktorú by mal pracovať, presvedčenie o zmysluplnosti dobrovoľnej práce a pocit, že sa prostredníctvom dobrovoľníctva môžu podieľať na šírení dobrej myšlienky. (Frič, 1999)

### Motivačné nástroje

Na motiváciu pracovníkov slúžia motivačné nástroje. Tieto nástroje rozlíšil J. Urban (2013) vo svojej publikácii Manažment ľudských zdrojov podľa toho, či sa opierajú o vnútorné alebo vonkajšie faktory motivácie.

K vonkajšej motivácii patria predovšetkým finančné a iné nemateriálne hodnoty. Z hľadiska témy vycestovávajúcich účastníkov na projekt je podstatná predovšetkým vnútorná motivácia.

Medzi vnútorné faktory motivácie patrí potreba získať uznanie a byť rešpektovaný; vykonávať zaujímavú, zmysluplnú či spoločensky významnú prácu; uplatňovanie svojich vlastných schopností a prekonávanie prekážok; hrdosť na svoje pracovné výsledky a vysielajúcu organizáciu; získanie nových skúseností a udržovanie priateľských vzťahov s ďalšími osobami na projekte.

### Existujú dva základné prístupy zaoberajúce sa motiváciou dobrovoľníkov

Prvý sa nazýva psychologický s konceptom „prosociálnej osobnosti“, ktorá je prostredníctvom špecifických hodnôt, potrieb a vlastností predurčená na výkon dobrovoľníctva a výjazdov na projekty do zahraničia. Druhým prístupom je sociologický, ktorý

vychádza z predpokladu, že motivácia na túto prácu je podmienená sociálne. Pozrime sa na obidva koncepty detailnejšie:

Psychologický koncept vyzdvihuje rolu osobných vlastností altruistickej osobnosti. Nadväzuje na definíciu dobrovoľníka ako človeka, ktorý vďaka svojej vrodenej empatii voči ostatným by mal mať nezištnú (altruistickú) motiváciu, ktorá ho odlišuje od ľudí robiacich to isté za peniaze. Taký človek je motivovaný túžbou pomáhať druhým i na vlastný úkor. Má dobrý pocit zo zmysluplnej práce v prospech ostatných či komunity. Altruistickú motiváciu charakterizuje láska k blížnemu a citové pohnutie nad osudom menej šťastných ľudí.

Odborníci skúmajúci vnútorné motívy dobrovoľníkov sa zhodujú na tom, že neexistuje čisto altruistický dobrovoľník, ale vždy sa u neho prejavuje istá miera egoistických motívov. Odchod na projekt do zahraničia sa pre egoistov stáva nástrojom na dosiahnutie osobných záujmov, hľadajú v ňom prvky, ktoré sú výhodné pre nich (napr. získanie nových skúseností, nadviazanie nových kontaktov a vzťahov, uplatnenie svojich schopností atď.).

### Prínos pre dobrovoľníka a vycestujúcu osobu na projekt v kontexte motivácie

Dobrovoľník má dôvody a motiváciu na vykonávanie dobrovoľnej práce a je si vedomý odmeny, ktorú za túto prácu získava. Ak však pre neho nemá práca žiadny prínos, môže dôjsť až k syndrómu vyhorenia a predčasnému odchodu z projektu a návratu domov.

Prínosy dobrovoľníka možno rozdeliť na 2 rôzne zamerania, a to na osobné a profesijné zameranie.

**Osobné prínosy rozvíjajú osobnosť jedinca, patrí sem napríklad aj nový pohľad na svet, nadšenie z práce, uspokojenie z pomoci druhým, posilňovanie demokratických princípov a iné. Medzi profesijné prínosy patrí predovšetkým zisk nových kontaktov, skúseností, schopností, rozvoj kreativity, rôznorodosti, sebadôvery, operatívosti, riešenie rôznych problémov a iné. Niektorí po návrate zmenia často svoj pohľad na svet a postavenie v spoločnosti. (Hladká, 2008)**

### Pár otázok na záver

Predkladáme vám v tabuľke ukážky niekoľkých problémových situácií, ktoré môžu na projekte nastať, a otázky, ktoré by vám mali pomôcť sa s týmito situáciami vyrovnáť v kontexte vlastného správania a motivácie.

Možný problém	Na čo sa pýtať sám seba?
Nikto ma tu nevíta s otvorenou náručou, ako som čakal(a).	Prečo som sem prišiel? Kvôli obdivu? Kvôli práci? Kvôli pomoci?
Snažím sa veci riešiť tak, ako som zvyknutý doma, ale narážam.	Nemyslím len európsky? Snažím sa vcítiť do miestnej kultúry? Poznám priebeh a zásady rozhovorov medzi miestnymi ľuďmi? Snažím sa vidieť všetky súvislosti?
Nútia ma proti mojej vôli prijímať miestne zvyky, oblečenie, jedlo...	Viem, do akej miery je dobré sa prispôbiť a do akej miery je dobré si zachovať vlastnú osobnosť s jej špecifikami? Oceňujú miestni ľudia, keď prijmem niektorý ich zvyk? Pomôže mi to byť im bližšie?
Miestni zamestnanci ma vidia ako konkurenciu.	Nesnažím sa príliš preberať ich prácu? Nesprávam sa k nim povýšene? Nehovorím stále: „Ale u nás to robíme takto a je to lepšie?“ Snažím sa s nimi tráviť i mimopracovný čas a lepšie ich poznať? Pomáham im vo chvíli, keď pomoc potrebujú?
Často sa dostávam do konfliktov pre odlišné poňatie vecí (napr. v Indii nechávajú učitelia nosiť malé deti stoly a stoličky lebo podobne deti pomáhajú i vo svojich domovoch, zatiaľ čo vy presadzujete, aby stoly nosili učitelia).	Ide o nedorozumenie (zle sme sa pochopili), iný názor (zmeniteľný diskusiou) alebo iné presvedčenie (nezmeniteľné životné hodnoty)? Volím podľa toho primerané riešenie konfliktu?
Často dostávam od miestnych darčeky.	Sú podobné dary v miestnej kultúre bežné? Očakávajú za ne niečo? Neurazím ich, ak si darček nevezmem? Neuškodím im, ak si ho vezmem?
Zamiloval(a) som sa do miestnej ženy (muža).	Neohrozím tým svoju prácu a svoje poslanie? Neohrozím tým postavenie organizácie, v ktorej pomáham? Ako ovplyvní prípadný zlý priebeh tohto vzťahu moju prácu, ale aj život onoho človeka?
Hodlám zverejniť fotografie a osobné príbehy.	Nevadí dotyčnému, ak ho fotografujem? Spýtal(a) som sa? Môžem dať jeho fotku na web?
Miestni ľudia chcú, aby som všetko robil za nich.	Do akej miery chcem a môžem naučiť miestnych, aby si pomohli sami? Do akej miery len dvíham svoje sebadôveru tým, že robím všetko a očakávam vďaka? Ako môžem zaistiť trvale udržateľný rozvoj?
V Tibete a v Indii konečne nájdem sám seba. Nájdem zmysel života. Je tam predsa toľko mníchov, kláštorov a budhizmu. A až sa vrátim späť, bude zo mňa opäť šťastný a úspešný človek. Odísť je to jediné, čo musím urobiť.	Je moja motivácia postavená na zdravom úsudku? Nečakám od dobrovoľníckeho pobytu nemožné?



## Príprava na projekt

Lucia Krčméry

Príprava dobrovoľníka na rozvojový projekt môže prebiehať vo viacerých rovinách:

### a) V externej a internej rovine

Toto základné rozdelenie hovorí o zodpovednosti za prípravu dobrovoľníka na projekt. Časť tejto zodpovednosti preberá vysielajúca organizácia, no finálnu zodpovednosť za prípravu a jej kvalitu nesie dobrovoľník sám, pretože najlepšie pozná svoje potreby. Nasledujúce informácie majú ambíciu slúžiť dobrovoľníkom ako kontrolný zoznam individuálnej prípravy na projekt.

Externá príprava pozostáva z informácií, ktoré dobrovoľníkovi poskytnú samotné vysielajúce subjekty. Môže ísť napríklad o povinnú účasť na školení, lekársku prehliadku, letáky atď. Interná príprava pozostáva z cielenej proaktivity samotného dobrovoľníka. Nie vždy možno externú prípravu považovať za dostatočnú, no vždy sa dá vo vysokej miere vyvážiť internou prípravou. Zodpovednosť, proaktivita, analytické a kritické myslenie, ako aj komunikačné zručnosti, ktoré sú nevyhnutné v samotnom procese internej prípravy dobrovoľníka, vo veľkej miere predurčujú úspech dobrovoľníckeho projektu.

### b) V logistickej rovine

To znamená zabezpečenie nevyhnutnej logistiky spojenej so samotným vycestovaním do rozvojovej krajiny.

#### Pred vycestovaním odporúčame:

- Skontrolovať si všetky cestovné doklady (platnosť a fotokópie) a vízovú politiku tranzitných krajín i cieľovej krajiny.
- Informovať príslušné ZÚ SR o príchode/odchode do/z krajiny.
- Na stránke Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí (MZVaEZ) SR sa dá dobrovoľne registrovať pred vycestovaním do zahraničia (na základe toho vás MZVaEZ zvyčajne formou SMS varuje pred prípadným nebezpečením a poskytuje pomoc v núdzových situáciách)<sup>4</sup>.
- Uistiť sa o platnom (v čase i priestore) cestovnom poistení – príslušné doklady je potrebné mať neustále pri sebe (najmä tel. číslo na asistentskú linku poisťovne).

<sup>4</sup> Registrácia je možná na webe MZVaEZ SR: [https://www.mzv.sk/cestovanie\\_a\\_konzularne\\_info/registracia-pred-cestou-do-zahranicia](https://www.mzv.sk/cestovanie_a_konzularne_info/registracia-pred-cestou-do-zahranicia)

- Informovať slovenskú zdravotnú poisťovňu o vycestovaní a tak sa dočasne odhlásiť z povinného zdravotného poistenia na Slovensku. V opačnom prípade sa dobrovoľník stáva samoplatcom zdravotného poistenia na Slovensku.
- Sociálne poistenie na Slovensku pre dobrovoľníka počas vycestovania je dobrovoľné.
- Dostatočne vopred (niektoré očkovania si vyžadujú opakovanie v časových intervaloch) si zabezpečiť potrebné očkovania na certifikovanom pracovisku – klinike cudzokrajných chorôb.
- Zostaviť si zoznam dôležitých kontaktov v tranzitných krajinách i v cieľovej destinácii (t. j. zastupiteľské úrady SR, miestni spolupracovníci vysielajúcej organizácie). Toto sa odporúča pre prípady neočakávaných udalostí – strata/krádež dokladov, zrušenie letu atď. Tieto kontakty majte uložené v telefóne, ale aj spísané na papieri. Najmä telefónne čísla spolupracovníkov, ktorí vás majú prísť vyzdvihnúť na letisko. Tiež sa uistite, že aj oni majú vaše telefónne číslo.
- Rozumne a úsporne si pobaliť batožinu (pozri podkapitolu Čo si zbalit a čo nechať doma).

### c) V emočnej rovine

Odporúčame zaznamenávať si svoje myšlienky a ešte pred vycestovaním si vyjasniť odpovede na nasledujúce otázky:

- Aká je vaša motivácia?
- Aké sú vaše obavy?
- Čo od dobrovoľníckej skúsenosti očakávate?
- S akými prekážkami môžete bojovať? Kto pre vás bude oporou?
- Čo sa chcete naučiť?

V prípade emočnej krízy počas projektu sú jasné odpovede na tieto otázky značnou oporou. Taktiež je nápomocné k svojim odpovediam sa vracieť napríklad raz mesačne s dopĺňujúcou otázkou – čo som urobil/a pre to, aby sa moje očakávania naplnili?

### d) V informačnej rovine

Práve v tejto rovine dochádza často k nedorozumeniam. Veľa potrebných informácií môže a mal by dobrovoľníkovi poskytnúť vysielajúci subjekt, avšak mnohé z nich si vie zistiť aj dobrovoľník sám ešte pred vycestovaním (zdroje: internet, telefonický/e-mailový/osobný kontakt s predchádzajúcimi/súčasnými dobrovoľníkmi/členmi projektovej posádky).

#### Máte dostatok informácií...

##### o krajine, do ktorej sa chystáte vycestovať?

- História (vojny, nepokoje, prírodné katastrofy, politické prevraty, geopolitická situácia, miera závislosti od rozvojovej pomoci).
- Súčasná situácia – politická, sociálna, ekonomická (kedy boli/budú najbližšie voľby, aké je rozloženie obyvateľstva, aké sú súčasné problémy/dianie v krajine).
- Kultúra a náboženstvo krajiny.

##### o rozvojovej pomoci?

- Rozdiel medzi rozvojovou a humanitárnou pomocou.
- Trendy v rozvojovej pomoci (od napĺňania potrieb k sebastačnosti).
- Zapájanie miestnej komunity do procesu i výsledku rozvojovej pomoci, budovanie spolupatričnosti/spoluzodpovednosti/spoluvlastníctva miestnej komunity k projektu.

##### o rozvojovej pomoci v mieste svojho pôsobenia?

- Aké iné organizácie pôsobia v okolí? (slovenské aj zahraničné)
- Sú ich aktivity komplementárne alebo konkurenčné?
- Kto sú cieľoví recipienti pomoci?
- Ako sa pracuje s miestnou komunitou?
- Aká je spolupráca s lokálnymi autoritami? Sú nápomocní? Vďační? Vypočítaví? Zistiť!

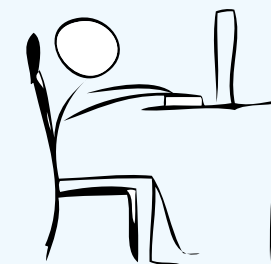
##### o projekte, na ktorý sa chystáte?

- História projektu (kedy bol založený, ako sa vyvíjal, aké boli míľniky/výzvy/problémy).
- Projektová posádka (kto tvorí posádku projektu a aké sú zodpovednosti a kompetencie jej členov).
- Ciele projektu.
- Režim projektu (pracovný režim, rutiny, zabehnuté postupy a zvyky).
- Najbližší miestni projektoví spolupracovníci.

##### Máte dostatok doplňujúcich informácií o mieste svojho pôsobenia?

- Podmienky na projekte (bývanie, bezpečnosť, komunita).
- Funkčnosť mobilného a internetového pripojenia.
- Kódex obliekania na projekte (aká dĺžka/druh oblečenia, aké plavky atď.).
- Financie – dostupnosť bankomatu/banky, konvertibilita mien, cenová hladina najbežnejších produktov.
- Zdravotné riziká a dostupnosť zdravotnej starostlivosti i medikamentov.

Pred odchodom odporúčame pravidelne sledovať situáciu v krajine určenia či regiónu ako takom prostredníctvom rešpektovaných informačných kanálov:  
**aljazeera.com, cnn.com, reuters.com, bbc.com, frankofónne krajiny: lemonde.fr, Afrika: africanews.com**



### e) V interpersonálnej rovine

Sú vaši najbližší pripravení na váš odchod? Sú zmierení s vaším pôsobením v rozvojovej krajine? V posledných dňoch pred vycestovaním môžu práve vzťahy s najbližšími značne sťažiť váš odchod.

Preto sa odporúča dostatočne vopred komunikovať svojmu najbližšiemu okoliu:

- dôvody, prečo chcete ísť na projekt, a dať im tak šancu pochopiť vaše rozhodnutie,
- vašu radosť a nadšenie z nadchádzajúceho dobrodružstva. Je vhodné podeliť sa s nimi o dobré informácie, ktoré počas svojej prípravy zistíte – napríklad, že na danom projekte sa nikdy žiadnemu pracovníkovi nič nestalo, že máte denné pripojenie na internet, že bývate v blízkosti nemocnice a iné, zdanlivo pozitívne správy,
- spôsoby/intenzitu vzájomnej komunikácie počas trvania pobytu – napríklad, že raz týždenne im zavoláte cez skype alebo že vám relatívne často vypadáva elektrina.



## Čo si zbaliť a čo nechať doma

Michal Krčméry

Pre mnohých dobrovoľníkov je rozvojový projekt často prvá dlhodobá skúsenosť so zahraničím. Pre jeho úspešné zvládnutie je nevyhnutná príprava predovšetkým zo psychickej a z vedomostnej stránky, ktorej sa podrobnejšie venujú ďalšie časti tejto publikácie. Nasledujúce strany budú skôr praktického charakteru a majú pomôcť dobrovoľníkom pripravujúcim sa na pôsobenie na rozvojovom projekte zodpovedne sa pripraviť predovšetkým z materiálnej stránky.

Rady a tipy uvedené ďalej, samozrejme, nemožon brať ako jediný správny návod, ale môžu byť užitočné, pretože vyplývajú z osobných skúseností viacerých členov autorského kolektívu tejto publikácie.

### Doklady + peniaze

Úplne najdôležitejšou vecou, ktorá je však často podceňovaná na úkor iných (napr. oblečenie/obuv), sú doklady. Ak by ste z akýchkoľvek príčin (krádež, strata leteckou spoločnosťou atď.) prišli o cestovnú batožinu, pobyt môžete bez závažných problémov absolvovať, ak máte stále k dispozícii potrebné doklady a financie.

Na cestu na rozvojový projekt je nevyhnutné mať platný **cestovný pas** a víza, ak ich daná krajina vyžaduje. Všetkým pripravujúcim sa dobrovoľníkom však odporúčame zaobstarať si **náhradný cestovný pas**. Táto možnosť je úplne legálna, zákon umožňuje každému občanovi SR vlastniť dva cestovné pasy. Kvôli minimalizácii nákladov odporúčame požiadať o jeho vydanie v dostatočnom predstihu, keďže príslušné pracovisko Policajného zboru má lehotu 30 dní na jeho vydanie. V nevyhnutných prípadoch je, samozrejme, možné požiadať aj o expresné vydanie (najskôr do 2 dní), s tým sú však

spojené dodatočné náklady. Náhradný cestovný pas vždy uchovávajte mimo ostatných dokladov, aby ste minimalizovali riziko. Ak to nie je nevyhnutné, žiadny z **cestovných pasov v mieste projektu nenoste pri sebe**. Odporúčame vyhotoviť niekoľko kópií a pri sebe počas dňa noste len kópiu.

Podrobnejšie informácie o vydávaní cestovných pasov možno nájsť na stránke ministerstva vnútra: [www.minv.sk/?spravne-poplatky](http://www.minv.sk/?spravne-poplatky)

Spolu s dokladmi je dobré na bezpečnom mieste nosiť platobnú/é kartu/y a hotovostnú rezervu, odporúčame ich však uložiť počas cesty separátne od peňaženky či mobilného telefónu. Podrobnejšie sa osobným financiám venujeme v časti Financie na projekte.

Keď už máte všetky tieto doklady pripravené, na záver odporúčame vyhotoviť niekoľko kópií z každého z nich. V mieste projektu následne noste pri sebe počas bežného dňa len kópie nevyhnutných dokladov, ich originály uschovajte na bezpečnom mieste spolu s cestovným pasom/pasmi a platobnou kartou.

Téme logistickej prípravy na projekt sa podrobnejšie venujeme aj v predošlej časti, ale ešte raz zdôrazňujeme, že **prípravu potrebných dokladov je dôležité nepodceňiť a riešiť v dostatočnom časovom predstihu**.

K pasu a peniazom si rovnako zbalte aj:

- vodičský preukaz,
- medzinárodný vodičský preukaz,
- potvrdenie o cestovnom poistení,
- očkovačský preukaz,
- náhradné fotografie na doklady (formát pasových fotiek).



### Zdravie

Rovnako dôležité je venovať pozornosť príprave zo zdravotnej stránky. Okrem potrebných očkování (v závislosti od krajiny/regiónu) odporúčame pred odchodom v dostatočnom predstihu absolvovať **preventívnu lekársku prehliadku, kontrolu u zubného lekára** či akékoľvek špecializované lekárske kontroly. Prípadné indikácie tak možno vyriešiť ešte pred odchodom, čím sa vyhnete nielen pocitu neistoty, ale aj zbytočným finančným výdavkom. Vo väčšine rozvojových krajín je zdravotná starostlivosť na rozdiel od Slovenska vo veľkej miere spolpatnená a často finančne náročnejšia ako u súkromných (nezazmluvnených) poskytovateľov zdravotníckej starostlivosti na Slovensku.

V prípade, ak pravidelne užívate akékoľvek **lieky**, uistite sa ešte pred odchodom o ich dostupnosť v mieste určenia. Ak v rámci vášho projektu pôsobí aj lekár, resp. funguje zdravotné stredisko v gescii vysielajúcej organizácie, budete sa síce cítiť bezpečnejšie, ale to neznamená, že vaše lieky tam budú dostupné. Zaznamenajte si **krvnú skupinu** tak, aby v prípade núdze, hoci akokoľvek málo pravdepodobnom, boli o nej vaši kolegovia na projekte informovaní a mohli vám poskytnúť patričnú zdravotnú starostlivosť.

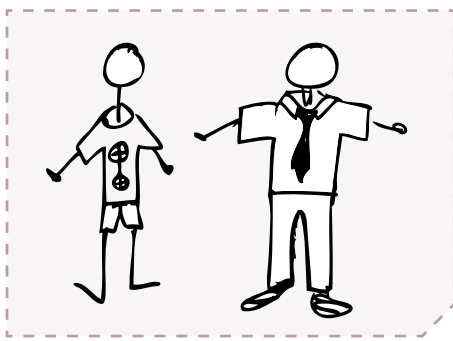
Na preventívne užívanie antimalariík sú rôzne názory, ak sa však budete vyskytovať v oblastiach, kde sa maláriou môžete nakaziť, konzultujte ďalší postup s lekárom. **Repelent však odporúčame kupovať až v mieste pôsobenia**, tým podstatne eliminujete možnosť prípadnej rezistencie komárov proti takémuto prípravku. Viac aj v kapitole Zdravotné riziká a odporúčania pred cestou do trópov.

### Oblečenie

Aby ste si do jednej batožiny s maximálnou váhou 23 kg (štandardná politika väčšiny leteckých spoločností) vedeli rozumne zbaliť vhodné oblečenie na celú dĺžku projektu, vyžaduje si to nepodceňiť plánovanie. Podrobne sa oboznámte nielen s **typom aktívít**, ktorým sa budete na projekte venovať, ale aj s **podnebím v mieste (nie krajine) určenia**. Zdanie na prvý pohľad klame a na projekt v kenskom Eldorete si istotne budete musieť vziať iné oblečenie ako napríklad do Malindi, ktoré je na opačnej strane krajiny. Viac vám napovie nielen pohľad do mapy, ale aj konzultácie s vašimi predchodcami na projekte.



Myslite na to, že do náplne vašej práce bude patriť nielen terénna sociálna práca s deťmi ulice, ale aj rokovania s miestnymi partnermi. Nezabudnite preto na formálne, tzv. slušné oblečenie: košeľa, nohavice (pre pánov), príp. blúzka, kostým (pre dámy). **Oblečením totiž vyjadrujete, že máte rešpekt pred svojim partnerom.** Predsudky môžu síce niekomu napovedať, že v „chudobných krajinách predsa ľudia nemajú na kvalitné oblečenie, veď bývajú v slumoch/chatrčiach“. Opak je však pravda a nebudte prekvapení, keď uvidíte napríklad niektorých členov miestneho personálu projektu chodiť denne do práce v košeli s kravatou.



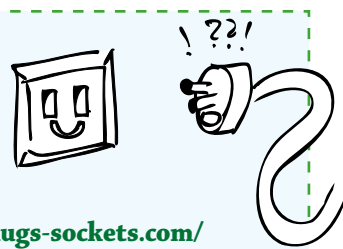
Zbytočne však **oblečením neprovokujte**, najmä vo voľnom čase. Ak radi nosíte najnovšie značkové modely, nechajte ich radšej doma. Kombinácia drahých hodínok, zlatých reťazok a luxusných značiek oblečenia a obuvi na podvečernej prechádzke v Nairobi takmer isto garantuje prepadnutie či krádež. Navyše, nie je to len otázka bezpečnosti, ale aj kultúrnej senzitivity. Buďte kultúrne citliví, aby vaše oblečenie nevyznelo v lokálnom kontexte ako signál nadradenosti. Naopak, dbajte, aby vaše oblečenie bolo vždy čisté a upravené. Rifle s dierami na kolene môžu byť populárne medzi vašimi priateľmi doma na Slovensku, ale v lokálnej komunite ich môžu vnímať ako nedôstojné a jednoducho deravé (koniec koncov sú predsa deravé).

Oblekaniu na projekte sa budeme podrobnejšie venovať v časti Správanie a oblečenie na projekte.

### Elektronika

V dnešnom svete moderných technológií je vlastníctvo mobilného telefónu (smartfónu) a notebooku, prípadne tabletu, úplne štandardná vec. Oba na projekte využijete na pracovné aj súkromné aktivity a zrejme to budú jedny z prvých vecí vo vašej príručnej batožine. Pred odchodom sa však informujte o type napätia, ktoré sa v miestach určenia bežne používa – štandardné varianty sú **220 – 240 V** (Afrika, Ázia) alebo **110 – 120 V** (Severná a Južná Amerika). Rovnako si skontrolujte typ zástrčky a zásuvky, keďže vo svete sa používa až 15 rôznych druhov.

Na porovnanie jednotlivých krajín odporúčame navštíviť web stránku <http://www.power-plugs-sockets.com/>



Takmer s istotou budete potrebovať **adaptér** na vhodný typ zástrčky a prípadne aj **menič napätia**. Ak si beriete fotoaparát, nezabudnite na náhradné baterky. Počas pobytu nemusíte mať vždy prístup k ideálnej infraštruktúre, preto odporúčame vziať si so sebou aj tzv. **externú batériu**, pomocou ktorej môžete vždy dobiť svoj smartfón, tablet či notebook.

### Ostatné užitočné veci

Pre tipy na efektívne zbalenie do vybraných krajín odporúčame známe cestovateľské portály ako TripAdvisor, Lonely Planet či travelindependent.info.

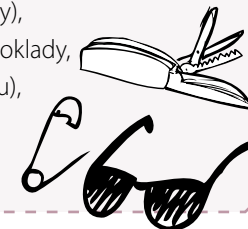
**Na záver ešte raz pripomíname, aby ste pri balení venovali pozornosť tým naozaj dôležitým veciam a začali**

**s ním v predstihu.** Oblečenie či obuv si môžete zbaliť aj večer pred odletom, ale cestovný pas, resp. platobnú kartu je potrebné začať vybavovať minimálne mesiac vopred.

Ak je niečo, čo určite odporúčame **nechať doma**, sú to **predsudky o mieste určenia a lokálnej kultúre** a rovnako tzv. **spasiteľský syndróm** – pocit, že idete zachrániť celý svet, a preto sa musia všetci riadiť tým, čo im hovoríte. Veľmi pozorne preto čítajte časti Rôznorodosť kultúry a kultúrny šok ako aj Správanie a oblečenie na projekte v rámci tejto publikácie.

Do batožiny rovnako odporúčame zbaliť:

- multifunkčný vreckový nožík (nikdy však nie do príručnej batožiny),
- náprsné vrecko na doklady,
- svietidlo (tzv. čelovku),
- zapínacie špendlíky,
- slnečné okuliare.



### Literatúra:

CLARY E. G., SNYDER, M., RIDGE, R., COPELAND, J., STUKAS A., HAUGEN J., MIENE P. 1998. *Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 74.

FRIČ, P., POSPÍŠILOVÁ T., TOŠNER J., VÁVRA M. 2010. *Vzorce a hodnoty dobrovolníctví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Hestia. ISBN 80-7367-178-6.

INEX-SDA: *Příručka Průvodce dobrovolnictvím v zemích globálního Jihu* [online]. [cit. 2016-12-12]. Dostupné z: <http://www.fides.org/en/news/pdf/20609>

HLADKÁ, M. 2008. *Význam dobrovolnictví jako specifického lidského zdroje*. Aktuální otázky sociální politiky: teorie a praxe, 20-27. Dostupné z: <https://aosp.upce.cz/article/view/32>.

SCHMIDBAUER, W., *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-369-7.

TOŠNER, J., SOZANSKÁ, O., *Dobrovolníci a práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6

URBAN, J. 2013. *Management lidských zdrojů*. Praha: Ústav práva a právní vědy o.p.s.

VITOUŠOVÁ, P. *Motivace pro práci v neziskovém sektoru*. Závěrečná práce kurzu Řízení neziskových organizací. AGNES, Praha, 1998. ISBN 8071785148

[online]. [cit. 2016-12-20]. URL: <<http://www.mvro.sk/sk/rozvojove-dobrovolnictvo/262-vseobecne-definie-dobrovolnictva-a-jeho-foriem>>.

[online]. [cit. 2016-12-10]. Dostupné na internete: URL: <<https://www.iave.org/iavewp/wp-content/uploads/2015/10/universal-declaration-on-volunteering.pdf>>.

[online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné na internete: URL: <<http://www.mvro.sk/sk/rozvojove-dobrovolnictvo/262-vseobecne-definie-dobrovolnictva-a-jeho-foriem>>.



Slovensko sa začiatkom milénia stalo z recipienta rozvojovej pomoci jej donorom.

• Foto: Projektový archív SAMRS

## SlovakAid

Michal Krčméry

Ak si prechádzate touto knižkou, je veľká šanca, že sa pripravujete na pôsobenie na rozvojovom alebo humanitárnom projekte, ktorý je realizovaný v rámci oficiálnej rozvojovej spolupráce Slovenska pod hlavičkou SlovakAid. V tejto kapitole si o slovenskej rozvojovej spolupráci povieme viac a zároveň sa pokúsime zodpovedať otázky ako napríklad:

- Prečo vôbec Slovensko realizuje rozvojovú spoluprácu?
- Koľko na ňu prispievame?
- Čo je to SlovakAid?
- Ako funguje oficiálna rozvojová spolupráca SR?
- Aké organizácie sú do nej zapojené?
- Ako sa dá dobrý nápad pretaviť do užitočného (rozvojového) projektu?

### Prečo vôbec Slovensko realizuje rozvojovú spoluprácu?

Slovensko prvé roky svojej existencie patrilo medzi krajiny, ktoré boli prijímateľom rozvojovej pomoci. Po páde komunistického režimu v roku 1989 a vzniku samostatného štátu v roku 1993 nám v procese ekonomicko-spoločenskej transformácie výrazne pomohli krajiny, ktoré zaraďujeme medzi tzv. rozvinuté ekonomiky. V našom prípade to boli najmä krajiny západnej Európy či USA a Kanada, ktoré technickou či materiálnou pomocou pomáhali s budovaním demokratických inštitúcií a slobodných médií, posilňovaním občianskej spoločnosti či podporou znevýhodnených skupín obyvateľstva.

Slovensku netrvalo dlho od svojho vzniku, kým sa ako krajina, ktorá bola prijímateľom rozvojovej spolupráce, dostala na pomyselný „druhý breh“. Vďaka úspešnému napredovaniu ekonomicko-inštitucionálnej transformácie sme sa pomerne rýchlo dostali medzi ekonomicky najvyspelejšie krajiny sveta. Do Organizácie pre ekonomickú spoluprácu a rozvoj (OECD), ktorá združuje aktuálne 38 najvyspelejších ekonomík sveta, sme vstúpili už v roku 2000<sup>5</sup>. Spoločne s dosahovaním vyššej životnej úrovne obyvateľstva a stabilného ekonomického rastu v tom období sa tak **Slovensko** začiatkom milénia prirodzene **stalo z recipienta rozvojovej pomoci jej donorom**.

### Koľko financií poskytuje Slovensko na rozvojovú spoluprácu?

Z tohto stavu prirodzene vyplývajú isté povinnosti, medzi ktoré patrí aj záväzok danej krajiny vyčleniť každoročne na rozvojovú spoluprácu relevantné finančné zdroje. **Slovensko v roku 2020 poskytlo na oficiálnu rozvojovú spoluprácu** (ODA – Official Development Assistance) zdroje vo výške 140 mil. USD<sup>6</sup>, resp. **123,5 mil. eur**<sup>7</sup>. Do tohto čísla sú zarátané prostriedky na multilaterálnu spoluprácu, bilaterálnu spoluprácu aj humanitárnu pomoc. Do **multilaterálnej pomoci** zahŕňame predovšetkým príspevky do relevantných medzinárodných inštitúcií, ku ktorým sme sa v minulosti zaviazali (OSN, rozpočet EÚ, skupina Svetovej banky atď.). **Bilaterálna pomoc** je určená predovšetkým na projekty rozvojovej spolupráce v určených krajinách (najmä tých programových), pričom toto je oblasť, do ktorej sa aktívne zapájajú aj neziskové organizácie či podnikateľské subjekty. Hoci aktivity podporované v rámci bilaterálnej pomoci sa môžu na prvý pohľad javiť ako viac viditeľné, **drvivá väčšina zdrojov je určených na multilaterálnu rozvojovú spoluprácu**. V roku 2020 na ňu putovalo viac ako 81 percent z celkových zdrojov, pričom na bilaterálnu spoluprácu len necelých 19 percent.<sup>8</sup>

5 <https://www.oecd.org/slovakia/slovak-republic-and-oecd.htm>

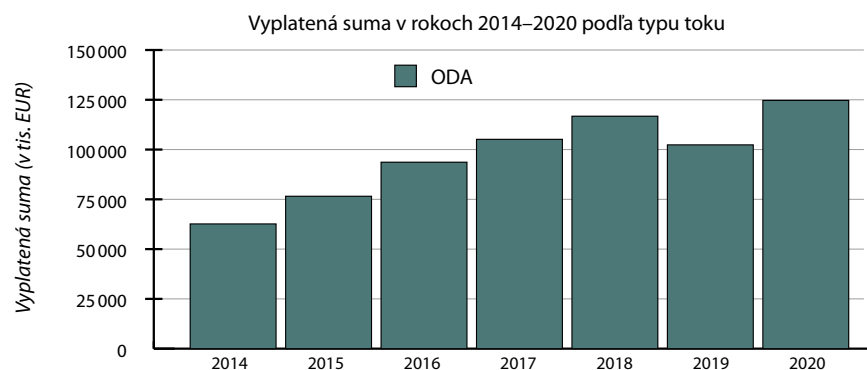
6 <https://www.oecd.org/dac/financing-sustainable-development/development-finance-data/ODA-2020-detailed-summary.pdf>

7 <https://slovakaid.sk/hlavni-akteri-slovakaid/>

8 <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/77bf5d3c-en/index.html?itemId=/content/component/77bf5d3c-en>

**Je 123,5 mil. eur za rok málo alebo veľa?** Iste, to číslo sa na prvý pohľad môže zdať pre bežného človeka veľmi vysoké. Skúsme si ho však porovnať s tým, koľko nás stojí fungovanie základných inštitúcií krajiny, a pozrime sa na to, s akými finančnými zdrojmi počítajú v niektorých ústredných orgánoch štátnej správy. Vedeli ste, že plánované výdavky Generálnej prokuratúry SR na rok 2022 sú vo výške 119,5 mil. eur<sup>9</sup>? Alebo že Úrad vlády SR má na rok 2022 rozpočtované výdavky vo výške 155 mil. eur<sup>10</sup>? Tým nechceme spochybniť parlamentom schválený štátny rozpočet alebo nevyhnutnosť plánovaných výdavkov. Chcem len povedať, že hodnotenie toho, či ako krajina venujeme na podporu krajín, ktoré sú na tom z hľadiska životnej úrovne podstatne horšie ako my na Slovensku, by sme nemali robiť podľa jedného čísla bez širšieho kontextu.

Keď sa pozrieme na dlhodobjší trend, tak vidíme, že v absolútnych číslach sa suma vynakladaná Slovenskom na oficiálnu rozvojovú spoluprácu od roku 2013 kontinuálne zvyšuje (s výnimkou roku 2019).



Vyplatená suma ODA v období 2013–2020 • Zdroj: SlovakDev.sk<sup>11</sup>

Skúsme si však tieto čísla dať do celkového kontextu a porovnať ich v globálnom meradle. Pre lepší obraz je však potrebné povedať, že **väčšiu výpovednú hodnotu má vyjadrenie pomeru zdrojov na hrubom národnom dôchodku – HND (gross national income – GNI)**, ktoré sa používa ako globálne porovnateľný ukazovateľ. Väčšiu výpovednú hodnotu má tento ukazovateľ preto, lebo vyjadruje pomer finančných zdrojov poskytnutých na rozvojovú spoluprácu z pohľadu celkových finančných zdrojov, ktoré daná krajina vyprodukuje. Z toho logicky vyplýva, že pre zachovanie rovnakého ukazovateľa je potrebné pri raste ekonomiky a životnej úrovne obyvateľstva poskytovať na rozvojovú spoluprácu väčšie zdroje. Zjednodušene povedané – čím viac sa krajine darí, tým viac by mala pomáhať.

9 <https://rozpocet.sk/web/#/rozpocet/VS/kapitoly/0>

10 <https://rozpocet.sk/web/#/rozpocet/VS/kapitoly/0>

11 [https://www.slovakdev.sk/casove-rady/celkova-pomoc?filter%5Btype\\_of\\_flow%5D%5B%5D=10](https://www.slovakdev.sk/casove-rady/celkova-pomoc?filter%5Btype_of_flow%5D%5B%5D=10)

Positívom je, že podiel na HND postupne rastie, aj keď tempo rastu je objektívne veľmi mierne. Slovensku trvalo 11 rokov, aby sa z úrovne 0,9 percenta HND dostalo na dnešnú úroveň 0,13 percenta HND. Ak by sme takýmto tempom pokračovali ďalej, tak na úroveň deklarovaného záväzku (0,33 percenta HND) by sme sa dostali v roku 2070.

#### Vedeli ste, že...?

Slovenskom vynaložené zdroje za rok 2020 vo výške spomínaných 123,5 mil. eur v skutočnosti predstavujú podiel 0,13 percenta HND.

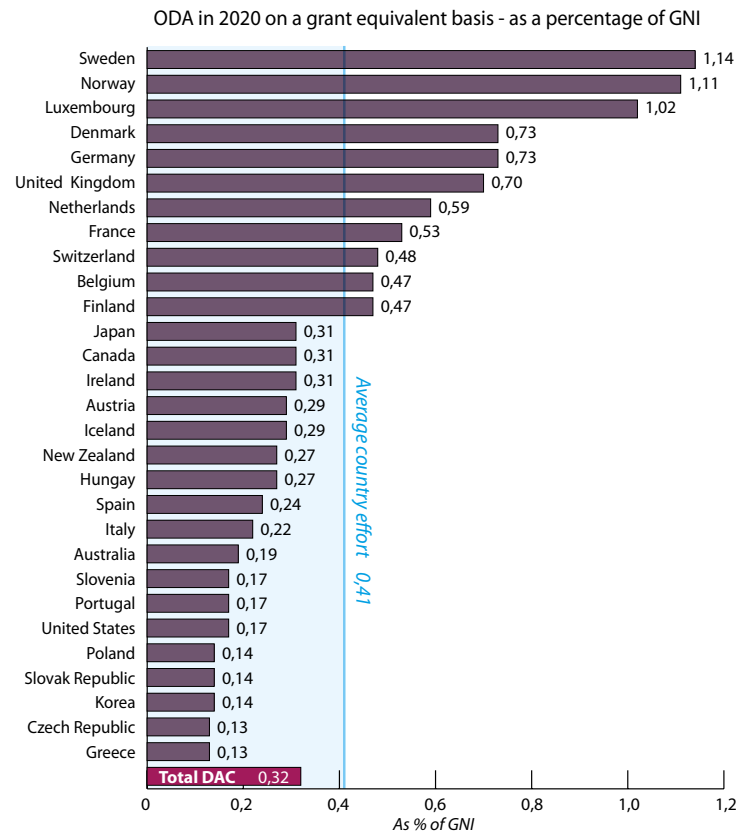
Ako sme uviedli, napriek postupnému nárastu objemu zdrojov **Slovensko ich poskytuje na rozvojovú pomoc hlboko pod dlhodobou deklarovaným záväzkom** každoročne poskytovať na rozvojovú spoluprácu prostriedky vo výške aspoň **0,33 percenta HND. Organizácia Spojených národov (OSN) dokonca za optimálny podiel zdrojov na rozvojovú spoluprácu považuje úroveň 0,7 percenta HND.** V porovnaní s týmto ukazovateľom teda vidíme, že Slovensko, hoci sa radí medzi ekonomicky najvyspelejšie krajiny sveta, v poskytovaných zdrojoch na rozvojovú spoluprácu výrazne zaostáva. Trend uplynulých rokov ani súčasný stav verejných financií a jeho vyhladky v najbližších rokoch nedávajú priestor na optimizmus.

Inšpiráciu by sme mohli hľadať v severných krajinách ako Švédsko, Nórsko či Dánsko. Hoci ide o krajiny so Slovenskom porovnateľné z hľadiska počtu obyvateľov, na rozvojovú spoluprácu poskytujú násobne väčšie zdroje. V tabuľke je porovnanie členských krajín Výboru OECD pre rozvojovú spoluprácu (OECD DAC), kde jasne vidieť, že Slovensko je na chvoste, pričom aj susedné Maďarsko poskytuje dvojnásobný podiel HND. Hoci, ako vidíme, záväzok OSN si neplnia viaceré krajiny, Slovensko je so svojimi výdavkami na rozvojovú spoluprácu vo výške 0,13 percenta HND hlboko pod úrovňou nielen záväzku OSN (0,7 percenta HND), ale aj priemeru výdavkov členských krajín OECD DAC (0,41 percenta HND).



• Foto: Projektový archív SAMRS





Podiel ODA na HND členských krajín OECD DAC • Zdroj: OECD ODA 2020 detailed summary<sup>12</sup>

Keď si to zosumarizujeme, musíme priznať, že **Slovensko na rozvojovú spoluprácu vynakladá podstatne menej verejných zdrojov, ako by malo.**

### Čo je to SlovakAid?

Keď sme si v úvode povedali, prečo a koľko zdrojov Slovensko poskytuje na rozvojovú spoluprácu, ďalším krokom je objasniť si, aké subjekty sú do týchto aktivít zapojené. Ak čítate túto knižku pripravujúc sa na pôsobenie na rozvojom, prípadne humanitárnom projekte, istotne ste sa už stretli s názvom SlovakAid, prípadne aj logom na obrázku ďalej. Koniec koncov, uvedeným logom je označená aj táto publikácia, ktorá vznikla práve pod značkou SlovakAid.

Hoci bežný človek bez hlbších znalostí v téme si môže myslieť, že názov je len anglický preklad slovenskej organizácie poskytujúcej financovanie aktivít rozvojovej spolupráce, realita je odlišná.

<sup>12</sup> <https://www.oecd.org/dac/financing-sustainable-development/development-finance-data/ODA-2020-detailed-summary.pdf>

SlovakAid je v skutočnosti značkou, ktorá reprezentuje všetky aktivity Slovenskej republiky v rámci medzinárodnej rozvojovej spolupráce, ktoré sú financované, prípadne spolufinancované zo zdrojov na to určených. Rozsah aktivít je pomerne pestrý, rovnako ako množstvo subjektov, ktoré ich realizujú, resp. financujú. Tak ako je to samozrejmosť v mnohých oblastiach verejných politík (zdravotníctvo, dane, sociálne veci atď.), aj pre oblasť rozvojovej spolupráce máme ako krajina nastavený tzv. inštitucionálny a legislatívny rámec. Zjednodušene povedané, máme:



*SlovakAid je značkou, ktorá reprezentuje všetky aktivity Slovenskej republiky v rámci medzinárodnej rozvojovej spolupráce, ktoré sú financované, prípadne spolufinancované zo zdrojov na to určených*

• Foto: Mária Mühl

- **samostatný zákon** – zákon č. 392/2015 o rozvojovej spolupráci<sup>13</sup>, ktorý určuje práva a povinnosti jednotlivých verejných aktérov.
- **stratégiu** – ide o vládou schválený dokument, ktorý už konkrétnejšie opisuje, čo sa za uvedené obdobie snažíme ako krajina dosiahnuť, aké sú naše princípy a ktoré subjekty sú za aké aktivity zodpovedné. V slovenských podmienkach sú stratégie pripravované na obdobie 5 rokov, pričom aktuálne sa realizuje Strednodobá stratégia rozvojovej spolupráce SR na roky 2019–2023<sup>14</sup>.
- **iné koncepčné dokumenty** – keďže stratégia je rámcový dokument pripravovaný na dlhšie obdobie a vývoj vo svete je veľmi dynamický, na pravidelnej báze sa pripravujú iné koncepčné dokumenty. Ide napríklad o akčné plány, ročné zamerania atď. Najmä pri humanitárnej pomoci je potrebné reagovať na vzniknutú situáciu a nemožno čakať na novú „päťročnicu“ a národnú stratégiu. V nedávnej minulosti sme takto ako krajina reagovali na vývoj na Blízkom východe a súvisiacu migračnú krízu či pandémiu spôsobenú ochorením COVID–19 a začali pomáhať v krajinách či regiónoch, kde dovtedy aktivity Slovenska v rámci ODA boli len minimálne, resp. žiadne. Viac flexibility možno využiť práve v oblasti dvojstrannej (bilaterálnej) spolupráce. Ako príklad môžeme uviesť aktuálne platné **Zameranie dvojstrannej rozvojovej spolupráce SR na rok 2022**<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2015/392/20191001>

<sup>14</sup> [https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2020/12/strednodoba\\_strategia\\_rozvojovej\\_spoluprace\\_sr\\_2019-2023-2.pdf](https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2020/12/strednodoba_strategia_rozvojovej_spoluprace_sr_2019-2023-2.pdf)

<sup>15</sup> <https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2022/01/vlastny-material-Zameranie-dvojstrannej-ODA-SR-2022.pdf>

- **zodpovedné subjekty** – čiže **ústredné orgány štátnej správy**, resp. iné relevantné inštitúcie, ktoré na dennej báze plnia úlohy a aktivity vychádzajúce z uvedeného zákona, zo strednodobej stratégie či z iných koncepcných dokumentov. Na realizácii ODA sa podieľajú nielen verejné inštitúcie, ale aj **podnikateľské subjekty, akademické inštitúcie či mnohé mimovládne organizácie**. Koniec koncov, aj publikáciu tejto knihy pripravila mimovládna organizácia na základe projektu schváleného v rámci verejnej výzvy na realizáciu rozvojovej spolupráce. A projekt, na ktorý sa aj čítaním tejto knihy mnohí z čitateľov pripravujú, je realizovaný s vysokou pravdepodobnosťou súkromnou/neziskovou inštitúciou.



*Dobrovoľníkov môžu organizácie vyslať do zahraničia aj vďaka SlovakAID*

• Foto: Projektový archív SAMRS Projektový archív SAMRS

**Hlavným koordinátorom** (gestorom) štátnej politiky v oblasti rozvojovej spolupráce je **Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR** (MZVaEZ). Aktívne zapojené sú však viaceré ďalšie subjekty, predovšetkým Ministerstvo financií SR, Slovenská agentúra pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu (SAMRS), Ministerstvo vnútra SR, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR a mnohé ďalšie. Stručne si preto povieme viac o jednotlivých aktéroch, ktorí tvoria celkový systém rozvojovej pomoci.

### Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí (MZV EZ)

MZVaEZ stojí na vrchu pomyslenej pyramídy celého systému rozvojovej spolupráce na Slovensku. Má vo vienu koordináciu rozvojovej politiky, iniciuje prípadné zmeny v zákone a je zodpovedná za prípravu stratégie. Politické vedenie rezortu (minister, štátna tajomníčka a štátny tajomník) zastrešuje rozvojovú politiku aj na politickej úrovni. Minister, resp. príslušný štátny tajomník/čka sa zúčastňujú na rokovaníach či stretnutiach medzinárodných organizácií, ktorých sme členom, navštevujú naše partnerské krajiny či majú záverečné slovo pri hodnotení žiadostí o dotáciu v rámci výziev bilaterálnej spolupráce pre podnikateľské subjekty či neziskové organizácie. V tzv. programových krajinách, čiže krajinách, ktorým Slovensko venuje v rámci rozvojovej spolupráce najviac pozornosti a aktivít (aktuálne v zmysle strednodobej stratégie Keňa, Moldavsko a Gruzínsko), má ministerstvo aj svojich dezignovaných rozvojových diplomatov. Ak sa práve pripravujete na vycestovanie na projekt rozvojovej/humanitárnej spolupráce realizovaný pod hlavičkou SlovakAid, záverečné slovo pri jeho hodnotení mali zástupcovia MZVaEZ a nebol by schválený bez podpisu ministra a súhlasného stanoviska

príslušného zastupiteľského úradu SR pre danú krajinu. Ak napríklad odchádzate na projekt do Kene, hodnotiaca komisia pri jeho schvaľovaní žiadala vyjadrenie našich diplomatov v Nairobi.

### Slovenská agentúra pre medzinárodnú spoluprácu (SAMRS)

Hoci hlavným koordinátorom rozvojovej spolupráce je MZV EZ, na samotnú realizáciu ministerstvo zriadilo práve SAMRS, ktorý plní funkciu **implementačnej agentúry**, predovšetkým v bilaterálnej rozvojovej spolupráci. SAMRS disponuje administratívnym aj odborným personálom, ktorý dohliada na realizáciu projektov (najmä bilaterálnej) spolupráce. Proces implementácie je podrobnejšie opísaný v ďalšej časti.

Úlohou SAMRS je tiež poskytovať podporu mimovládnym organizáciám, podnikateľskému sektoru a ostatným záujemcom o realizáciu projektov. Zároveň **agentúra proaktívne komunikuje o rozvojových témach smerom k širokej verejnosti**. Hoci Slovensko ešte nie tak dávno bolo samo recipientskou krajinou z hľadiska rozvojovej pomoci, vo verejnej diskusii zaznievajú aj hlasy spochybňujúce význam a zmysel rozvojovej spolupráce. O to viac je dôležité, aby o tejto téme štát aktívne komunikoval, budoval povedomie a vysvetľoval dôležitosť solidarity s krajinami, ktoré to naozaj potrebujú. Na konci dňa prostriedky na rozvojovú spoluprácu pochádzajú z peňazí daňových poplatníkov – nás všetkých. Pre posilňovanie dôveryhodnosti celého systému rozvojovej spolupráce je zároveň kľúčové transparentne komunikovať o tom, na čo sú zdroje využívané a akú pridanú hodnotu môže za ne Slovensko poskytovať tým, ktorí to potrebujú.

Ministerstvo zahraničných vecí okrem funkcie hlavného koordinátora rozvojovej spolupráce a zároveň zriaďovateľa implementačnej agentúry (SAMRS) vytvorilo aj širokú platformu pod názvom **Koordinálny výbor pre rozvojovú spoluprácu SR**<sup>16</sup>. Ambíciou koordinačného výboru je byť platformou zastupujúcou všetkých aktérov slovenskej rozvojovej spolupráce:

- ústredné orgány štátnej správy – predovšetkým ministerstvá
- zástupcov relevantných výborov NR SR – Zahraničný výbor a Výbor pre európske záležitosti
- iné verejné inštitúcie – napr. SAMRS
- neziskové organizácie – zastúpené prostredníctvom svojej oficiálnej platformy (Ambrela)
- podnikateľské združenia
- samosprávy

Hoci v systéme rozvojovej spolupráce je zapojených pomerne dosť ústredných orgánov štátnej správy, stojí za zmienku vysvetliť si aspoň stručne úlohu niektorých z nich.

16 <https://slovakaid.sk/strategia-sr-a-agenda-2030/>

## Ministerstvo financií SR (MF SR)

MF SR je jedným z najaktívnejších aktérov v rozvojovej spolupráci, čo sa prejavuje aj vo výške poskytnutých zdrojov. Je to dané najmä dvomi faktormi:

- rezort zabezpečuje povinné príspevky a odvody do medzinárodných finančných inštitúcií a organizácií (napr. EÚ, Svetová banka a pod.) a cez ich správu má práva i povinnosti spojené so strategickým nastavením výkonu aj rozvojových intervencií a
- zdieľanie skúseností z transformácie, prístupových a iných reformných procesov patrí medzi priority slovenskej rozvojovej spolupráce, pričom najväčší dopyt je práve v témach riadenia verejných financií. Ministerstvo preto realizuje aj vlastné projekty bilaterálnej spolupráce (nad rámec povinných príspevkov), zamerané napríklad na vytváranie priestoru pre uplatnenie expertízy MF SR (verejné financie a inovácie vo verejnej správe) v spolupráci s medzinárodnými organizáciami.

## Ministerstvo vnútra SR

MV SR je koordinátorom a realizátorom poskytovania oficiálnej humanitárnej pomoci SR do zahraničia. Na ministerstve vnútra funguje Národné kontaktné a koordinačné centrum pre poskytovanie a prijímanie humanitárnej pomoci.<sup>17</sup> Ak si spomínate napr. na ničivé zemetrasenie na Haiti v roku 2010, bolo to práve MV, ktoré sa postaralo o vyslanie záchranárov či lekárov a zaslanie stanov do postihnutých oblastí. Devízou MV je práve schopnosť rýchlo zmobilizovať záchranné zložky a poskytnúť potrebné materiálne vybavenie (stany, deky atď.)

## Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR (MŠVVaŠ SR)

MŠVVaŠ SR je z hľadiska rozvojovej spolupráce špecifické tým, že uskutočňuje aktivity bilaterálnej rozvojovej spolupráce cez **program vládnych štipendií**, ktorých poskytovanie je dlhodobou súčasťou rozvojovej spolupráce SR.<sup>18</sup> Najmä vďaka nim sa na štúdiu na slovenských vysokých školách dostanú študenti z vybraných rozvojových krajín, ktorým aj takýmto spôsobom pomáhame budovať personálne kapacity.

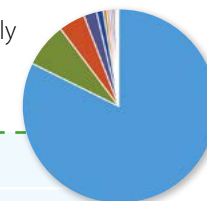
V rámci celkového ekosystému aktérov rozvojovej spolupráce v slovenských podmienkach hrajú veľmi dôležitú úlohu aj rôzne **mimovládne neziskové organizácie**, nadácie, ale v posledných rokoch čoraz viac aj podnikateľské subjekty. Už takmer 20 rokov pôsobí na Slovensku **platforma mimovládnych rozvojových organizácií**, dnes operujúca pod názvom **Ambrela**. Aktuálne zastupuje 28 organizácií, ktoré sa venujú rozvojovej spolupráci, humanitárnej pomoci, globálnemu rozvojovému vzdelávaniu

<sup>17</sup> <https://slovakaid.sk/hlavni-akteri-slovakaid/>

<sup>18</sup> <https://slovakaid.sk/hlavni-akteri-slovakaid/>

a/alebo trvalo udržateľnému rozvoju doma a/alebo v zahraničí.<sup>19</sup> Viaceré mimovládne organizácie ako napríklad Človek v ohrození, Savio, Integra, Slovenská katolícka charita majú históriu projektov v krajinách subsaharskej Afriky či východnej Európy, ktorá siahla ešte do obdobia 90. rokov, keď Slovensko bolo recipientom rozvojovej pomoci. Dvadsať a viac rokov aktívne pôsobia v mnohých afrických či ázijských krajinách aj vzdelávacie inštitúcie ako Trnavská univerzita či Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety, ktoré okrem rozvojových projektov realizujú aktivity vysokoškolského vzdelávania vo vybraných krajinách (napr. Keňa).

Rozsah aktivít jednotlivých aktérov závisí vo veľkej miere od zdrojov, ktorými na účely rozvojovej spolupráce disponujú.



### Vyplatená suma podľa poskytovateľov – Celková spolupráca

Ministerstvo financií SR	82,32 %	102 639 498 €
Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR	7,41 %	9 242 734 €
Slovenská agentúra pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu	4,42 %	5 513 990 €
Úrad ministerstva vnútra	2,15 %	2 676 179 €
Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR	1,11 %	1 381 431 €
Ministerstvo hospodárstva Slovenskej republiky	0,59 %	736 656 €
Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR	0,49 %	610 091 €
Ministerstvo životného prostredia SR	0,42 %	528 201 €
Ministerstvo zdravotníctva SR	0,40 %	501 249 €
Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR	0,27 %	338 893 €

### Poskytnutá suma SR na ODA podľa subjektov

• Zdroj: <https://www.slovakdev.sk/tabulky-a-grafy/celkova-pomoc>

Ako vidíme, **z hľadiska poskytnutých finančných zdrojov na ODA je absolútne dominantným subjektom Ministerstvo financií**. Z celkovej sumy 125 mil. eur za rok 2020 poskytlo až 102,6 mil. eur. Súvisí to najmä s tým, čo sme už v texte uviedli – MF SR zabezpečuje príspevky do medzinárodných organizácií v rámci multilaterálnej spolupráce. Za pozornosť ešte stoja finančné zdroje poskytované MZVaEZ (9,24 mil. eur), SAMRS (5,51 mil. eur), MV SR (2,68 mil. eur) a MŠVVaŠ SR (1,38 mil. eur), ktorých rolu sme opísali na predošlých stranách.

Samozrejme, je potrebné zdôrazniť, že nad rámec uvedených čísel a štatistík ešte prebieha **financovanie aktivít rozvojovej spolupráce z iných ako verejných zdrojov**. Mnohé neziskové organizácie robia aktívny fundraising medzi verejnosťou, prípadne sa úspešne uchádzajú o grantové zdroje v zahraničí alebo majú svojich vlastných individuálnych aj firemných podporovateľov.

<sup>19</sup> <https://ambrela.org/co-je-ambrela/>

## Od prvej myšlienky po realizáciu

Už sme stručne opísali, kto sú najdôležitejší aktéri slovenskej rozvojovej spolupráce či koľko zdrojov na tieto aktivity venujú. Je však užitočné priblížiť fungovanie aj na pomyselných mikroúrovni. Môžeme to skúsiť rovno na príklade tejto knižky. Dnes ju síce držíte vo vlastných rukách, ale proces toho, ako sa k vám dostala, bol podstatne komplexnejší. Akú cestu teda musela podstúpiť myšlienka pripraviť učebný text Hurá, ideme na projekt!, až kým si knižku môžete otvoriť na gauči? Pokúsime sa proces priblížiť v jednotlivých krokoch.

- I. Vláda SR zvyčajne začiatkom roka schváli zameranie rozvojovej spolupráce na daný rok. To prirodzene vychádza z päťročnej strednodobej stratégie a presne hovorí, aké projekty sa budú podporovať, v akých krajinách a aké budú tematické priority.
- II. Následne SAMRS ako implementačná agentúra zverejní harmonogram výziev, do ktorých sa môžu zapájať neziskové organizácie či podnikateľské subjekty, ktoré budú rozvojovú, prípadne humanitárnu spoluprácu realizovať priamo v teréne.
- III. Výzvy môžu byť zamerané na projekty uskutočňované:
  - a. v konkrétnej krajine (Keňa, Gruzínsko, Moldavsko)
  - b. v rámci špecifikovaného regiónu (Stredný a Blízky východ, západný Balkán atď.)
  - c. konkrétnym typom poskytovateľa (Program podnikateľských partnerstiev)
  - d. tematicky – podpora špecificky určená na projekty rozvojového vzdelávania
- IV. Organizácie, ktoré spĺňajú podmienky uvedené vo výzve, sa môžu zapojiť prostredníctvom žiadosti o dotáciu na navrhnutý projekt, ktorý chcú implementovať. Zvyčajne je potrebné spolupracovať s lokálnou partnerskou organizáciou v krajine realizácie, najmä ak je zámer uskutočniť projekt v zahraničí.
- V. SAMRS po zaslaní žiadostí vyhodnotí najprv splnenie administratívnych povinností a následne je projektová žiadosť posudzovaná odborníkmi z radov externých hodnotiteľov, pracovníkov SAMRS, MZVaEZ či slovenskými diplomatmi v príslušnom zastupiteľskom úrade.
- VI. Žiadosti sú vyhodnotené, pričom od úvahy sa berú faktory ako súlad s tematickými prioritami výzvy, dostatočné implementačné kapacity žiadateľa, dlhodobá udržateľnosť i prínos projektu a mnohé ďalšie.
- VII. Po vyhodnotení odbornej komisie a potvrdení rozhodnutím ministra zahraničných vecí sú vybraté tie najlepšie projektové žiadosti a s danými organizáciami SAMRS podpíše zmluvu o realizácii projektu. V nej sa presne uvedie, kto v spolupráci s kým schválený projekt realizuje, v akom časovom harmonograme či v akej výške bude projekt (spolu)financovaný.

Na to, aby ste sa v roku 2022 mohli pripravovať na vycestovanie na projekt rozvojovej spolupráce študujúc si pri šálke čaju túto knižku, teda musel niekto aktívne pracovať už od roku 2020. Keď agentúra SAMRS na jar toho roku vyhlásila výzvu na podporu rozvojového vzdelávania (SAMRS/2020/RV/1), prihlásila sa do nej aj nezisková organizácia Dvojfarebný svet. Projekt stál na dvoch hlavných myšlienkach – natočiť film a pripraviť učebný text, ktorý má pomôcť s prípravami budúcich rozvojových pracovníkov. Projekt bol spomedzi mnohých ďalších predložených žiadostí pozitívne hodnotený zo strany externých odborníkov aj SAMRS a po schválení ministrom zahraničných vecí v lete 2020 a následnom podpísaní zmluvy sa začal realizovať. Výsledok práce produkčného tímu, hercov, ale aj autorov knižky teraz slúži nielen širokej verejnosti, ale aj budúcim rozvojovým pracovníkom. Ako však vidíte, od momentu prvej myšlienky až do chvíle, kým v rukách držíte túto knižku, to vôbec nebola jednoduchá cesta.

To, že dnes v rukách držíte túto knižku alebo že desiatky mladých žien zo slumov v kenskom Eldorete majú dnes stabilný príjem, je práve tým praktickým prínosom rozvojovej spolupráce Slovenska. Pevne však verím, že po prečítaní tejto kapitoly máte lepšie pochopenie pre súvislosti a zároveň poznáte odpovede na to, **ako funguje slovenská rozvojová spolupráca v praxi, kto sa na nej podieľa a koľko zdrojov je na ňu poskytovaných.**

### Zdroje:

1. Ambrela – čo je Ambrela (<https://ambrela.org/co-je-ambrela/>)
2. Hlavní aktéri SlovakAid (<https://slovakaid.sk/hlavni-akteri-slovakaid/>)
3. OECD 2020 ODA Development Summary (<https://www.oecd.org/dac/financing-sustainable-development/development-finance-data/ODA-2020-detailed-summary.pdf>)
4. OECD Development Cooperation Profiles (<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/77bf5d3c-en/index.html?itemId=/content/component/77bf5d3c-en>)
5. Rozvojová spolupráca – Ministerstvo financií SR (<https://www.mfsr.sk/sk/medzinarodne-vztahy/rozvojova-spolupraca/rozvojova-spolupraca.html>)
6. Rozvojová spolupráca Slovenskej republiky (<https://www.slovakdev.sk/>)
7. Slovenská agentúra pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu (<https://slovakaid.sk/>)
8. Strednodobá stratégia rozvojovej spolupráce SR na roky 2019–2023. ([https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2020/12/strednodoba\\_strategia\\_rozvojovej\\_spoluprace\\_sr\\_2019-2023-2.pdf](https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2020/12/strednodoba_strategia_rozvojovej_spoluprace_sr_2019-2023-2.pdf))
9. Štátny rozpočet SR (<https://rozpocet.sk/web/#/rozpocet/VS/kapitoly/0>)
10. Zákon č. 392/2015 Z. z. o rozvojovej spolupráci, <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2015/392/20191001>
11. Zameranie dvojstrannej ODA SR na rok 2022 (<https://slovakaid.sk/wp-content/uploads/2022/01/vlastny-material-Zameranie-dvojstrannej-ODA-SR-2022.pdf>)





Obrovský entuziazmus aj sklamanie. Na projekte sa stretnete s obidvomi emóciami.

• Foto: Mária Candráková

## POČAS PROJEKTU

Lucia Krčméry

Dobrovoľnícku skúsenosť priamo na mieste projektu možno rozdeliť na tri etapy.

V skratke by sa to dalo zhrnúť takto:

1. Budete sa cítiť cudzo.
2. Budete sa cítiť skoro ako doma.
3. Nebude sa vám chcieť odísť.

Každá fáza trvá u každého inak a nie všetci zažijú všetky tri.

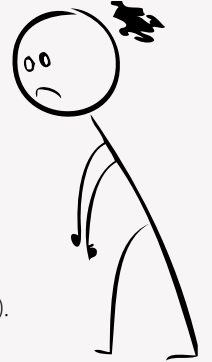
### 1. Dobrovoľník ako turista

Navštevuje nové miesta, všetko je neznáme a dobrovoľník má stále isté pochybnosti, či nemal radšej zostať doma. V tejto fáze je veľmi nápomocné priateľské, prijímajúce prostredie, ktoré však nie každý projekt môže v dostatočnej miere poskytnúť. Dobrovoľníkovi veľmi pomôže pocit užitočnosti. Opakom je osamotený dobrovoľník, ktorý nemá čo robiť. V tejto fáze by dobrovoľník mal mať veľa otázok a zároveň spoľahlivý

zdroj odpovedí. Ak ho nemá, treba si ho nájsť. Toto je fáza, v ktorej sa dobrovoľníci vzdávajú, ak v nej zotrávajú príliš dlho.

### Dobrovoľník v kritickej fáze je ľahko rozoznateľný:

- Chýba mu proaktivita a čaká na jasné pokyny na prácu.
- Radšej telefonuje domov, než by mal komunikovať s miestnym obyvateľstvom.
- Pýta sa tie isté otázky dookola.
- Robí len to, čo sa od neho výslovne žiada.
- Veľmi sa obáva o svoju bezpečnosť a osobný majetok (je úzkostlivý).



Nie vždy má dobrovoľník v takomto štádiu dostatočnú podporu okolia. Účinnou prevenciou je dobrá príprava na projekt, zdravá komunikácia a schopnosť sebauvedomenia. Ak na sebe spozorujete niektoré z uvedených znakov, viete, že treba niečo zmeniť alebo požiadať o pomoc.

### 2. Dobrovoľník ako dobrodruh/cestovateľ

Dobrovoľník začína radostne a nebojácne objavovať ľudí i miesta. Začína sa cítiť ako doma. Miesta už nie sú také cudzie. Po tom, čo už zažil, je schopný nabráť na seba viac zodpovednosti, je odvážnejší a generuje nové nápady. V tejto fáze je dobré pripomenúť si svoju motiváciu a očakávania a prijať aktívnu spoluzodpovednosť za ich naplnenie.

V tejto fáze dobrovoľníci robia aj veci, ktoré nemajú vyslovne prikázané, ak vedia, že ich urobiť môžu. Začínajú na niektoré projektové procesy hľadieť kriticky, čo môže viesť k istým napätiam v projektovej posádke. Vtedy je ideálne, aby mali dobrovoľníci stanovený cieľ práce, ale nie úplne presný postup.

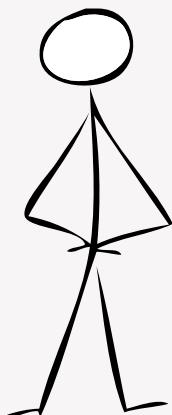
### 3. Dobrovoľník ako domáci

Ide o fázu, v ktorej sa dobrovoľník intenzívne zžije s projektom. Rozmýšľa nad opätovným návratom na projekt alebo nad svojim vhodným nástupcom. Rád preberá čoraz väčšiu zodpovednosť za projekt. Už pozná komunitu, v ktorej pracuje, jej problémy a potreby, zväčša má za sebou minimálne 6-mesačnú dobrovoľnícku skúsenosť. Rád sa o svoje skúsenosti delí s ostatnými dobrovoľníkmi a najradšej by na projekt pozval polovicu svojej rodiny. Samozrejme, nie všetci dobrovoľníci sa do tejto fázy musia dostať. Je však dobré o nej vedieť a byť schopný ju na sebe identifikovať. Dobrovoľníci v tejto fáze môžu zažívať isté ťažkosti s návratom domov, kde sa zrazu do istej miery cítia ako turisti. Je to normálny a dočasný stav, počas ktorého sa neodporúča robiť závažné životné rozhodnutia (napr. presťahovať sa do Afriky).

Oboznámenie s týmito fázami dobrovoľníkovi normalizuje pocity depresie alebo prílišného nadšenia, s ktorými sa počas projektu môže stretnúť.

### Čo dobrovoľníkov podporuje v každej fáze:

- Majú pocit, že sú oceňovaní.
- Uvedomujú si, že ich prítomnosť niečo znamená.
- Majú nádej na zmenu, postup vo svojej činnosti.
- Dostáva sa im uznania na verejnosti aj súkromne.
- Majú pocit, že dokážu zvládnuť predkladané úlohy.
- Majú pocit spolupatričnosti a tímovej práce spolupracovníkov.
- Podieľajú sa na riešení problémov, na rozhodovaní a na stanovení cieľov organizácie.
- Uvedomujú si, že v dôsledku ich činnosti sa deje niečo podstatné.
- Ich osobné potreby sú uspokojované.



### Čo dobrovoľníkov brzdí<sup>20</sup>:

- Zisťujú veľký rozdiel medzi svojimi očakávaniami a realitou.
- Majú pocit, že ich činnosť je zbytočná.
- Nedostanú žiadnu spätnú väzbu – ani pochvalu či ocenenie.
- Úlohy sú príliš rutinné, chýba rozmanitosť.
- Cítia nedostatočnú podporu spolupracovníkov.
- Úloha neprináša žiadnu prestíž.
- Činnosť im nedáva možnosť osobného rastu.
- Majú príliš malé možnosti prejaviti iniciatívu či tvorivosť.
- Cítia napätie medzi spolupracovníkmi.

Nejeden nespokojný dobrovoľník má v uvedených informáciách jasne definované dôvody svojej nespokojnosti. Tí najšikovnejší viac ako dôvody svojej nespokojnosti hľadajú spôsoby, ako sa jej zbaviť. Prehodnotia svoje očakávania, hľadajú doplnkovú naplňujúcu činnosť, ak ich nenaplnia to, čo robiť majú (napr. začnú deti učiť angličtinu), pýtajú si spätnú väzbu, vymýšľajú nové aktivity, snažia sa o lepšie vzťahy so spolupracovníkmi, tešia sa z každého malého úspechu a stávajú sa tak strojcami svojej spokojnosti.

<sup>20</sup> <http://www.ff.unipo.sk/kvdsp/files/dobrovolnictvo/Info.htm>

## Situácie, ktoré pravdepodobne počas pobytu v rozvojovej krajine zažijete:

### • Pýtajú od vás peniaze

Toto sa bude diať veľmi často. Ste biely. Čiže musíte byť veľmi bohatý. Na začiatku je ťažké ich nedať, keď vidíte tú biedu, ten hlad. Je podstatné zvážiť, čo takýmto darom komunikujete. Dávate rybu? Alebo učíte loviť ryby? Posilňujete závislosť alebo nezávislosť miestnych? A hlavne, ak uvidia, že dáte raz jednému, budú očakávať, že nabudúce dáte druhému.

### • Pýtajú od vás inú formu pomoci

V podstate platí to, čo pri peniazoch. Podstatné je, aby recipienti poznali postup, na základe ktorého svoju pomoc prerozdeľujete, aby ju nepovažovali za hru náhod, ktorá by ich motivovala k tomu, že čím viac budú pýtať, tým je väčšia šanca, že niečo predsa len dáte. Ak sa miestne deti dopyčujú, že ste rozdávali cukríky, budú ich od vás očakávať zakaždým a pre všetkých. V takýchto okamihoch treba zostať maximálne transparentný a konzistentný v pravidlách rozdeľovania pomoci. Hlavne treba mať také pravidlá jasne stanovené a jasne komunikované.

### • Chcú sa s vami zviezť v aute

Tu nejde len o pomoc, ale i o vašu bezpečnosť. Všeobecne platí pravidlo nezastavovať pri neznámych ľuďoch a nebrať ich do auta. A hlavne necestovať v aute sám. Samozrejme, aj táto situácia je variabilná, keď ide o osoby, ktoré poznáte. Aj tu je však dobré mať stanovené pravidlá, aby si z vás napr. lokálny personál projektu nespravil taxikára.

### • Dajú vám veľmi vysokú cenu za tovar

Tomu sa nevyhnete. Ste biely a ste bohatý, tak platte. A ešte k tomu, ak máte za mango, ktoré na Slovensku kúpite za dve eurá, zaplatiť 50 centov, zdá sa vám to ako skvelá cena. Lenže ona taká nie je, ak tam mango bežne stojí napríklad 2 centy. Veľmi odporúčame chodiť nakupovať s informáciou o bežných cenách základných potravín a ideálne aj s miestnym obyvateľom. Tak nielen ušetríte vlastné či projektové financie, ale aj predídete umelému zvyšovaniu cien a zároveň nepotvrdíte teóriu o obrovskom bohatstve každého bieleho človeka. Je dobré ukázať miestnym vaše uvážené narábanie s financiami.

### • Intenzívne vás pozorujú

Budú. Veď ste úplne iný ako všetci ostatní. Asi sa aj inak obliekate. Inak voniate. Máte iné vlasy. Čím viac budete iný, tým viac budú pozeráť. Môžete sa snažiť viac zapadnúť napr. oblečením, účesom. No i tak bude na vás vždy niekto (možno už nie všetci) pozeráť. Je dobré sa s tým zmieriť a najmä je úplne zbytočné sa preto zlostiť. Oni to nerobia so zlým úmyslom, len ste skrátka fascinujúco iný.

### • Chcú od vás úplatok

Môže sa stať. Ako všetko aj toto je na každom projekte iné. Spýtajte sa na úplatkárstvo členov svojej projektovej posádky. Úplatok nemusia žiadať len vo forme peňazí, môžu chcieť len pivo, džús alebo cukrík. Veľa závisí aj od vašej núdze, od situácie. Treba však myslieť na to, že ak raz dáte, vytvárate tým akýsi precedens. Ideálne je prijímať zodpovednosť za svoje chyby a bojovať za svoju nevinu. Ukážete tým, že sa to dá, že tak sa to má a že aj oni môžu. Lebo aj v takýchto chvíľach vás niekto pozoruje. V mnohých rozvojových krajinách je korupcia, bohužiaľ, bežným javom. Ak pýtajú úplatok aj od vás, máte možnosť vyslať pozitívny signál a ukázať, že to nie je správna alternatíva.

### • Musíte dlho čakať

Niekedy veľmi dlho a niekedy úplne všade. To, čo sa doma dá stihnúť za dve hodiny, môže na projekte trvať celé dni. V rozvojových krajinách majú zvyčajne ľudia výrazne viac času ako peňazí. Vlastne paralelu medzi časom a peniazmi ani veľmi nevidia.

S čakaním sa treba zmieriť a snažiť sa využívať čas čo najviac efektívne (napr. nosiť pri sebe dobrú knižku). Na druhej strane je dobré vyžadovať od svojich miestnych spolupracovníkov dochvilnosť, a najmä nepoľaviť vo svojej vlastnej dochvilnosti, hoci všetci aj tak budú meškať. Aj tu treba byť zmenou, ktorú chcete vidieť vo svete.



*V rozvojových krajinách čas beží inak, ako by ste chceli.*

• Foto: Sabina Brédová

## Ubytovanie na projekte

*Martina Bencová Utešená*

**S elektrinou aj bez nej, so škorpiónom aj s nepríjemnou spolubývajúcou. S týmto všetkým sa môžete stretnúť a budete sa musieť vyrovnávať na našich projektoch v zahraničí.**

Ubytovanie logistov a dobrovoľníkov môže byť rôzne. Niektoré bývania sa približujú nášmu štandardu na Slovensku, iné sú bez elektriny, toalety a sprchy. V každej krajine a na každom projekte je to iné. Ak sa niekedy ocitnete v situácii, keď je potrebné, aby ste vybrali nové ubytovanie pre posádku, berte do úvahy tieto základné kritériá.

Prvým je **bezpečnosť**. Aj keď to možno nie je najpohodlnejšie, v Južnom Sudáne budete bývať v miestnom tukule (domčeku z prírodného materiálu), ktorý je súčasťou komplexu nemocnice, v ktorej pracujete ako dobrovoľník. Je to pre vás bezpečnejšie, než keby sme vás ubytovali v hoteli tri kilometre od nemocnice. Práve hotelové zariadenia sa v Južnom Sudáne niekoľkokrát stali predmetom prestreliiek, vykrádania, vraždenia alebo únosov hostí. Druhým základným kritériom je **vzdialenosť ubytovania od projektu**. Tá by nemala znamenať väčšie cestovanie, ako je polhodina, hodina denne.

### Bezpečnosť

Podľa toho, či bývate sami alebo s lokálnym partnerom, rozdeľujeme ubytovanie do dvoch hlavných kategórií:

- **Ubytovanie posádky na samostatnom mieste** – dom, byt (projekty v Keni, Kambodži, Lesotho, Haiti).
- **Ubytovanie posádky v priestoroch lokálneho partnera** – napríklad fara, misijný dom pre rádové sestry (Rwanda, Južný Sudán, Etiópia, Tanzánia).

Lepšiu bezpečnosť majú ubytovacie kapacity lokálneho partnera, môže to byť cirkevná štruktúra alebo aj partner, ktorý nie je nábožensky orientovaný. V prípade cirkevných štruktúr bývajú naši logisti veľmi často s rádovými sestrami. Toto bývanie považujeme za bezpečné aj z tohto dôvodu: keďže v Afrike neexistuje neveriaci človek, zlodej ťažšie vykradne faru. Okrem toho sestry žijú na jednom mieste mnohé roky, preto veľmi dobre vedia, ako sa vyvarovať kriminality. Ich objekty sú zabezpečené presne podľa potreby, na základe dlhoročných skúseností z pôsobenia na jednom mieste. Drobnou nevýhodou takéhoto ubytovania je, že tu môžu existovať isté špecifické pravidlá, ako je napríklad večierka, spoločné stravovanie a podobne.

Pri ubytovaní posádky na samostatnom mieste kladieme veľký dôraz na vašu bezpečnosť my. Tá je najdôležitejším kritériom pri výbere ubytovania. Luxusné domy a luxusné štvrte sú lákadlom pre zlodejov. Preto bývate v nižšej a strednej triede. Dom, v ktorom



bývate, má vždy múr a mechanickú ochranu, mreže, točený drôt, črepiny. Pri väčšine domov máte strážnika, ktorý slúži 24 hodín denne. O bezpečnosť niektorých domov sa stará aj pes alebo psy, tých sa najmä v Keni zlodeji boja. V prípade snahy o vlámanie sa snažia zlodeji psa otráviť alebo zastreliť, preto je potrebné zabezpečiť, aby sa len ťažko dostali s ním do kontaktu. Keď vám hľadáme bývanie (domy vždy prenajímame), všímame si vašich susedov. Kto to je? Čo robia? Na akých autách jazdia? A všímajte si ich aj vy. Snažte sa ich spoznať. Ideálne je, ak vo vašom okruhu bývajú susedia, ktorí pôsobia dojemom bohatších ľudí, terčom vykrádačiek sa stanú oni, nie vy. Domy, v ktorých bývate, nemajú vonkajšie kamerové systémy a nie sú napojené na políciu. Tento systém ochrany, ktorý funguje v Európe, nefunguje v Afrike. Príkladom akcie záchranárov je požiar na letisku v Nairobi. Napriek tomu, že išlo o strategické miesto, hasiči začali naplno zasahovať dve hodiny po vypuknutí požiaru. Ani na políciu sa nedá spoliehať.

V posledných mesiacoch sa snažíme prenajímať na účely ubytovania posádky byty, ktorých v rozvojových krajinách pribúda čoraz viac. Sú bezpečnejšie ako domy, problémom je ich vysoká cena, keďže sú to väčšinou novostavby. Výhodou bytu, ktorý je väčšinou súčasťou chráneného komplexu, je, že „zlodej zvonku“ len veľmi ťažko vystopuje, v ktorom byte bývate a čo v ňom máte. V byte získavate istý druh anonymity, ktorá je základným bezpečnostným prvkom. Ani v byte však netreba zabúdať na bezpečnostné pravidlá.

Z bezpečnostného hľadiska je veľký rozdiel v tom, či bývate na vidieku, kde vás všetci poznajú a chránia, alebo bývate v meste v anonymite. Ak žijete na vidieku, je bežnou praxou, že sa v úvode svojho pobytu zoznámite s miestnymi policajnými štruktúrami, ktoré vám poskytnú ochranu. Vo veľkom meste to nie je možné. Vašu bezpečnosť najviac ohrozuje anonymita. V očiach zlodejov ste bohatí Európania, ktorí spávajú na stodolárovkách. Preto, ak žijete v meste a potrebujete si nájsť nové bývanie, pozerajte sa len po dobre zabezpečených objektoch s vrátnikom, bránami a nepretržitou ochranou.

### Zapamätajte si

- Predmetom krádeží sú najčastejšie laptopy, peniaze, tlačiarne, mobily.
- Vlamanie sa odohráva najčastejšie v noci, nadržanom, vždy je to vopred naplánované.
- K priamemu ublíženiu na zdraví našej posádky pri prepade zatiaľ nedošlo aj vďaka nekľadeniu aktívneho odporu. Najneprijemnejšie momenty sú zaviazanie rúk, prelepenie úst páskou, vyhrážanie so zbraňou v ruke.
- Najlepšia ochrana peňazí – majte v dome len toľko peňazí, koľko ste ochotní si nechať ukradnúť.
- Rozdeľte si ich na viacero miest, časť nalepte v obálke za kuchynskú linku, druhú časť schovajte v kúpeľni, niečo vložte do opasku, ktorý má vnútorný zips (kúpите ho v ktoromkoľvek outdoorovom obchode) – vymyslite si vlastnú originálnu skrýšu.
- Pôsobte ošumelo, ale slušne. Vyzerajte, akoby ste si prišli do rozvojovej krajiny po pomoc vy.

### Vnútorne vybavenie

Snažíme sa zabezpečiť, aby ste mali elektrinu, vodu a splachovaciu toaletu. Prúd je v týchto krajinách nestabilný, preto musíte počítať s častým výpadkom elektriny, ktorého dôvod sa nikdy nedozviete. Pre kolísavosť prúdu musíte byť vybavení protektorom napätia. Vodu na umývanie a splachovanie považujeme za štandard, no v niektorých ubytovaniach sa musíte zmieriť s tým, že má len jednu teplotu. Budete odkázaní na jej zohrievanie vo varnej kanvici alebo na dobrý pocit, že umývanie vlasov v studenej vode im dodá lesk a kvalitu. V niektorých prípadoch na ohrev vody slúžia malé elektrické ohrievače. Máme ich napríklad v posádkových domoch v Keni a Kambodži. V Južnom Sudáne zas máte opačný problém. Vodu zohrieva slnko tak, že si želáte sprchovať sa v studenejšej.

Splachovacia toaleta je štandardom v Kambodži aj v Keni, ale v iných krajinách počítajte so splachovaním vodou z umývadla alebo s latrínou. Vybavenie izby väčšinou tvorí jedna až dve posteľe, stolík, skriňa alebo tyč na zavesenie oblečenia. Nad posteľou je zavesená moskytiéra, ktorú si nemusíte brať zo Slovenska. Vždy sa dá kúpiť nová na miestnom trhu. Pozor na vlhkú klímu, ak vaše oblečenie dlho nepoužijete, môže navlhnúť a poškodiť sa. Na izbe bývate sami alebo aj dvaja. Vybavenie kuchynky tvorí väčšinou sporák, pult alebo kuchynská linka a vo väčšine prípadov chladnička. Tá však nie je pravidlom, vtedy musíte každý deň kupovať a okamžite skonzumovať potraviny, citlivé na skladovanie. Väčšina ubytovaní má aj obývačku alebo pracovňu, kde máte tlačiareň a počítač, resp. notebook. Práčka nie je bežné vybavenie posádkového domu. Preto sa pripravte na možné pranie v rukách a podľa toho si vyberajte aj oblečenie na misiu. Iste sa vám zide rýchloschnúce tričko alebo nohavice, ktoré nepotrebujú žehličku.



*Kamaráti. Ak máte fóbiu z pavúkov, pripravte sa na to, že sa stanú vašimi spoločníkmi.*

• Foto: Michal Krčméry



*Ubytovanie doktorky v Južnom Sudáne.*

• Foto: Juraj Benca

## Správanie v spoločnom ubytovaní

Ubytovaním v posádkovom dome strácate svoj slovenský komfort a môže sa stať, že budete v dome bývať s niekým, koho by ste si na Slovensku v žiadnom prípade za spolubývajúceho nevybrali. Z toho vyplýva riziko častejších konfliktov v posádke, ktoré sa môže skončiť tak, že znepríjemníte sebe aj svojim kolegom celú misiu, na ktorú ste sa tak tešili. Myslite na toto riziko. Tu je zopár odporúčaní, ako ho eliminovať.

### Zapamätajte si

- Uvedomte si, že na projekt si nechodíte hľadať kamarátov alebo partnerov na celý život. Niekedy stačí byť ľudský a profesionálny.
- Rešpektujte súkromie svojho spolubývajúceho.
- Nieкто je na poriadok citlivejší, iný nie. Dohodnite sa dopredu na pravidlách. Napríklad spoločné upratovanie v sobotu a podobne.
- Rozdeľte si priestor na spoločný a na váš. Dbajte na to, aby bol spoločný priestor vždy čistý a uprataný.
- Dohodnite sa na tom, ako budete riešiť varenie. Budete si variť spoločne? Skladať sa na nákupy? Alebo každý sám? V takom prípade používajte len svoje potraviny. Väčšinou sa nám osvedčili týždenné príspevky na stravu, budget, z ktorého si posádka robila nákupy, a dohoda na tom, kto kedy uvarí jedlo.
- Umytí tanier po sebe nestačí – a to hlavne v prípade, ak dostanete spoločnú návštevu.
- Prišiel vás na projekt pozrieť nieкто zo Slovenska? Ubytujte sa s ním radšej v hoteli. Návštevy v projektovom dome nezakazujeme, ale myslite na to, že každý jeden človek v dome navyše obmedzuje súkromie vášho spolubývajúceho.
- Rešpektujte nočný pokoj.

Ubytovanie zohráva pri vašom pobyte v zahraničí veľkú úlohu. To, aké bude, predovšetkým vytvárate vy svojim prístupom k nemu a správaním. Môžete bývať v najbezpečnejšom dome na svete, ale ak poľavíte z bezpečnostných predpisov a prichádzate do posádkového domu autom o druhej v noci z miestneho baru, môžu sa vám stať veci, na ktoré nikdy v živote nebudete schopní zabudnúť. Ohrozíte tak nielen svoju bezpečnosť, ale aj bezpečnosť a budúcnosť projektu, na ktorý ste išli s takým nadšením. Znepríjemniť bývanie aj celý pobyt na projekte dokážu najmä medziľudské vzťahy, preto nezabudnite na to, že dobré vzťahy so spolubývajúcim sú pre vás veľmi dôležité.

## Rôznorodosť kultúry a kultúrny šok

Ladislav Bučko

Človek sa rodí a žije v určitom kultúrnom prostredí. Celý náš život je ovplyvnený nejakou kultúrou, či si to uvedomujeme, alebo nie. Slovo kultúra má dnes veľmi obsažný význam. Znamená celý náš svet, ktorý neprestajnou kultúrnou tvorbou dostal svoju novú, ľudskú podobu. Termín *cultura* je latinského pôvodu. Jeho zmysel v priebehu dejín prechádzal od náboženského významu (uctievanie, bohoslužba, kult) cez hmotný vo význame práca rúk na zemskom poli (agricultura) až po duševno-duchovný. Náš všeobecne vžitý termín kultúra s dnešným obsahom tohto slova pochádza z osvietenského obdobia.

Všeobecná deklarácia UNESCO z roku 2001 o kultúrnej rozmanitosti definuje kultúru ako „súbor osobitných duchovných, materiálnych, intelektuálnych a emocionálnych črt spoločnosti alebo sociálnej skupiny, ktorý zahŕňa spolu s umením a literatúrou aj životný štýl, spôsoby spolunažívania, hodnotové systémy, tradície a vieru“<sup>21</sup>. Prvky, ktoré utvárajú kultúru, sú z materiálnej, duchovnej a zo sociálnej oblasti. Môžeme tak hovoriť o materiálnej, duchovnej a sociálnej kultúre. Materiálna kultúra zahŕňa človeka a jeho fyzické okolie. Do duchovnej kultúry patria duševné, emocionálne a náboženské prvky. Sociálnu kultúru tvoria všetky medziľudské vzťahy a normy (rodinné, priateľské, zamestnanecké, právne atď.). Kultúra je druhou prirodzenosťou človeka, kde je človek, tam je kultúra.

### Rozmanitosť kultúry

Kultúra vychádza zo života, zo skúsenosti i zo zážitku. Jej vznik a rozvoj v dejinách je spontánny proces. Kultúra vznikala a rozvíjala sa tými istými dejinnými a zemepisnými cestami, ktorými sa poberali dejiny kmeňov, národov a rás. Takto vznikli typy kultúrnych oblastí, ktoré autori zaraďujú do skupín riečnej, oceánskej, ostrovnej, horskej, pobrežnej a vnútrozemskej kultúry.<sup>22</sup> Kultúra ľudskej spoločnosti je vplyvom vývoja bohato diverzifikovaná, takže môžeme hovoriť o kultúrach.

Spomedzi kultúr sa európska kultúra ukázala ako mimoriadne aktívna. Objavovala svet, nadväzovala kontakty s neznámymi svetadielmi, národmi a ich kultúrami. V Európe vyrástlo povedomie o elitnosti a privilegovanosti európskej kultúry, z čoho vyrástlo aj povedomie o poslaní pretvárať ostatné kultúry sveta na európsku formu, ktorá mala byť akousi všeobecnou normou. Na mnohých miestach tento prístup Európanov spôsobil hrubé potlačenie miestnych kultúr. V novoveku postoj kultúrnej nadvlády vyplýval aj z politického ovládania sveta. Tento postoj však postupne upadal s úpadkom európskej svetovlády. V súčasnosti už niet privilegovanej a vzorovej kultúry, ktorá by si mohla vynuovať právo byť záväznou normou. Toto povedomie jednotlivé kultúry a etniká zblížilo.

21 Všeobecná deklarácia UNESCO o kultúrnej rozmanitosti.

22 Hanus, L.: Človek a kultúra, s. 23.

Kultúra daného spoločenstva môže byť komplexom subkultúr, ktoré zase môžu pozostávať z ďalších subkultúr. Subkultúra označuje akúkoľvek čiastkovú kultúru ako súčasť dominantnej kultúry, s ktorou má niektoré prvky spoločné a iné rozdielne. Subkultúry sa rozlišujú na základe územia, oblastí, etník, sociálnych skupín či príslušnosti k hodnotovej alebo záujmovej skupine atď. Ich členovia sa identifikujú s odlišnými hodnotami, normami a modelmi správania. Subkultúra presahuje prírodu a všetku kultúru, lebo človek je zameraný na vyšší cieľ.<sup>23</sup>

Pri úvahách o rozmanitosti kultúr nesmieme zabúdať na spoločné črty ľudského rodu. Keby univerzálnosť ľudstva nebola opodstatnená, ak by sa kultúry rozličných ľudských spoločenstiev absolútne od seba odlišovali, nemohla by existovať komunikácia medzi kultúrami ani ich spolupráca. Ak sa pozrieme na rôznorodosť ľudských spoločenstiev, nemožno zabúdať na ich podobnosti, na ich spoločné hodnoty. Jednotlivé kultúry sú rôznymi odpoveďami prežívania človeka v danom prostredí.

Bohatstvo a rozmanitosť (diverzifikácia) kultúr sú dôsledkom Božieho úmyslu s človekom. Stačí sa pozrieť na úžasnú pestrosť živej i neživej prírody a prídeme k záveru, že Boh ako tvorivý tvorca je pôvodcom rozličnosti a rozmanitosti. Človek, ktorý je ako Boží obraz tiež tvorivý, je prirodzene otvorený každej kultúre. Jeho kultúrna činnosť je výrazom hľadania, ktoré presahuje prírodu a všetku kultúru, lebo človek je zameraný na vyšší cieľ.<sup>24</sup>

Rozmanitosť kultúry je spoločným dedičstvom ľudstva. Kultúrna rozmanitosť ako zdroj výmeny, inovácií a tvorivosti je pre ľudstvo rovnako nevyhnutná, ako je nevyhnutná biologická rozmanitosť pre prírodu. Táto rozmanitosť sa prejavuje originalitou v skupinách, komunitách a spoločnostiach, z ktorých sa skladá ľudstvo. Preto je veľmi dôležité zachovať túto kultúrnu rozmanitosť ako živý poklad ľudskej spoločnosti, nie však ako čosi nemenné, ale ako proces prežívania ľudstva.<sup>25</sup>

### Dynamika kultúry

Každá kultúra je živým organizmom. Prijíma nové prvky, iné stráca, niektoré si zamieňa s ďalšími kultúrami. Sú kultúry, ktoré sa menia rýchlejšie, iné zase pomalšie. Zmeny kultúry sú zapríčinené vnútornými a vonkajšími činiteľmi. Medzi vnútorné činitele patrí otvorenosť kultúry voči novým ideám, populácia a hustota osídlenia, prítomnosť objavovateľov a stupeň súladu medzi kultúrnymi a sociálnymi hodnotami. K vonkajším činiteľom patrí najmä kontakt s inými kultúrami.

V kultúrnej antropológii sa pre zmeny kultúry zapríčinené priamym a dlhodobým stykom medzi kultúrami používa termín *akulturácia*. Tento termín sa používa tiež v prípade integrácie jednotlivca alebo skupín do cudzieho kultúrneho prostredia.<sup>26</sup> Vzájomný dlhotrvajúci kontakt spojený s následnými kultúrnymi zmenami môže nastať medzi

23 Jandt, F.: *An Introduction to Intercultural Communication*, s. 14.

24 Pannenberg, W.: *Otvorenosť vŕči svetu i Bohu*, s. 57.

25 *Všeobecná deklarácia UNESCO o kultúrnej rozmanitosti*.

26 Pružinec, T.: *Ako rozumieť pojmom akulturácia, enkulturácia a inkulturácia?* s. 59-65.

dvoma alebo aj viacerými kultúrnymi spoločenstvami. Akulturačný proces môže prebiehať prirodzene nenútené, napodobňovaním alebo pod nátlakom.<sup>27</sup> Napríklad americkí Indiáni často nútene preberali zvyklosti svojich podmaniteľov. Akulturácia spôsobuje stieranie rozdielov medzi kultúrami a znižuje diverzifikáciu kultúr. Kontakt medzi kultúrami je živou skutočnosťou, ktorej intenzita v dejinách rastie s rozvojom transportných a komunikačných možností človeka. Pomáha tomu aj silnejúci proces globalizácie.

Na opis kultúrnej situácie misionárov, rozvojových pracovníkov, diplomatov, obchodníkov, migrantov a pod. sa niekedy používa termín *tretia kultúra*. Títo ľudia dlhý čas žili v cudzej kultúre a spojili prvky svojej pôvodnej kultúry s novou kultúrou, čím vznikla akási tretia – zmiešaná kultúra.

### Medzikultúrna komunikácia

Prirodzeným a základným nástrojom misijného, humanitárneho a rozvojového pracovníka je komunikácia. Takýto pracovník príde zvyčajne do cudzieho kultúrneho a jazykového prostredia, aby pomohol a pozdvihol miestnych ľudí a ich komunity. Ocituje sa v situácii medzikultúrnej komunikácie. V medzikultúrnej komunikácii však nejde len o verbálnu komunikáciu. Neverbálna komunikácia hrá v mnohých mimoeurópskych kultúrnych prostrediach oveľa dôležitejšiu úlohu ako v Európe. Preto rozvojový pracovník musí analyzovať, porozumieť a osvojiť si spôsob neverbálnej komunikácie v krajine, do ktorej prišiel. Zanedbanie komunikačných foriem nielenže môže zraňovať tradíciu a city miestnych ľudí, ale môže byť prekážkou efektívnej komunikácie, a tým aj prekážkou účinnej rozvojovej služby. Pre medzikultúrnu komunikáciu je nevyhnutné poznať miestnu kultúru a mať patričné znalosti a skúsenosti s prostriedkami, so spôsobmi a s kontextom komunikácie v danom kultúrnom spoločenstve.

V komunikačnej praxi musíme zohľadňovať činitele medzikultúrnej komunikácie, medzi ktoré patrí najmä:

- **svetonázor** (viera a hodnotová orientácia),
- **poznávací procesy** (spôsob myslenia),
- **jazykové formy** (reč miestnych ľudí),
- **vzorce správania** (spôsoby konania, zvyky a modely správania),
- **sociálne štruktúry** (spôsob sociálnej komunikácie),
- **mediálne vplyvy** (spôsoby prenosu správ),
- **motivácie** (spôsoby rozhodovania ľudí).

27 Murphy, R. F.: *Úvod do kulturní a sociální antropologie*, s. 206-208.

## Kultúrny šok

Je veľmi pravdepodobné, že každý misijný alebo rozvojový pracovník, ktorý odchádza žiť a pracovať do cudzej kultúry, skôr či neskôr nadobudne skúsenosť kultúrneho šoku. Keď pracovník prichádza do cudzej krajiny, prináša si do nej svoj pôvod, zvyky, kultúrne tradície a životný štýl. Najlepšie by bolo, keby do tejto krajiny prišiel s pokorou a úctou k miestnej kultúre a k ľuďom, ku ktorým je poslaný. Zo psychologických a z ľudských dôvodov však spravidla nastane konfrontácia medzi domácou kultúrou pracovníka, z ktorej vyšiel, a kultúrou krajiny, do ktorej prichádza. Dôsledkom tejto konfrontácie nastáva kultúrny šok.

Kultúrny šok možno opísať ako pocit bezmocnosti a dezorientácie v cudzom kultúrnom prostredí. Človek nie je schopný sa v tomto prostredí kompetentne správať a stráca schopnosť vykonávať svoju úlohu. Každý normálny človek, keď je presadený z vlastnej kultúry do cudzej, prežíva skôr či neskôr nejakú formu kultúrneho šoku. Intenzita a prejavy kultúrneho šoku bývajú rôzne. Silný kultúrny šok môže spôsobovať stres, frustráciu, psychické vyčerpanie, podráždenosť, apatiu či dokonca depresiu, nechutenstvo a iné nepriaznivé dôsledky, ktoré sťažujú alebo znemožňujú prácu, na ktorú bol človek vyslaný. Preto je pre rozvojových pracovníkov dôležitá skutočnosť kultúrneho šoku poznať, zvládnuť a vyrovnať sa s ňou, aby jej negatívne dôsledky boli čo možno najmenšie. Kultúrny šok máva niekoľko fáz (v literatúre sa uvádzajú štyri až päť fáz). Rozoberme jednotlivé fázy kultúrneho šoku:

**Kontakt** (podľa niektorých autorov nadšenie): Keď sa človek dostáva do počiatočného kontaktu s novou kultúrou, je ešte zviazaný so svojou vlastnou kultúrou. Na nové prostredie sa pozerá z pohľadu svojho vlastného etnického a kultúrneho zázemia. Rozdiely medzi svojou a novou kultúrou vidí skôr v romantickom svetle. Tento počiatočný kontakt obyčajne prerastie do fázy poznamenananej nadšením z nových vecí a zážitkov v novej kultúre. Človek sa môže cítiť očarený či dokonca fascinovaný novou kultúrou. V tejto kontaktnej fáze je človek naladený viac na podobnosti medzi vlastnou a novou kultúrou než na rozdiely, ktoré sú akosi z jeho vnímania vylúčené.

**Dezintegrácia** (podľa niektorých autorov frustrácia): Druhá fáza kultúrneho šoku je poznamenaná obdobím pochybností, zmätku a dezorientácie. Postupne, ako človek čoraz viac naráňa na odlišné spôsoby správania ľudí, ich hodnoty a postoje, rozdiely medzi jeho a novou kultúrou sa pre neho stávajú čoraz viac viditeľnými a v jeho vnútri začne narastať napätie. V človeku narastá pocit, že je iný, izolovaný a nespôsobilý voči požiadavkám novej situácie. Postupne, ako sa v ňom prehlbuje zmätok ohľadom jeho identity v novej kultúre, prehlbuje sa pocit odcudzenia, depresie, cíti sa osamelý a začína byť utiahnutý. Toto všetko potom vedie k dezintegrácii osobnosti. Táto fáza môže byť poznačená silnou túžbou za domovom.

**Reintegrácia** (podľa niektorých autorov obrat): Fáza reintegrácie je charakterizovaná odmietnutím novej kultúry. Rozdiely medzi kultúrami začne človek odmietať prostredníctvom svojho správania a posudzovania, ktoré môže byť až nevraživé. V tejto fáze sa môže človek uchýliť k tomu, že začne vyhľadávať iba osoby zo svojej vlastnej kultúry. Avšak vonkajšie vyjadrenie negatívnych pocitov môže mať preňho aj pozitívny dosah, a to, že prostredníctvom takéhoto správania sa uňho začne zdravá reintegrácia jeho osobnosti. Odmietnutie kultúry, ktorá spôsobuje negatívne pocity, je totiž niečo viac ako len nejaké reakčné správanie, lebo sa môže stať východiskom pre novú iniciatívu s novým racionálnym a emocionálnym postojom. Fáza reintegrácie je pre človeka možnosťou rozhodnúť sa, či zostane a integruje sa v novej kultúre alebo odíde. V prvom prípade sa jedinec ponorí hlbšie do riešenia ťažkostí, s ktorými sa stretá. Ak sa vráti domov, vzdáva sa tejto možnosti.

**Autonómia** (podľa niektorých autorov prispôbenie): Táto fáza je poznačená stúpajúcou citlivosťou v prostredí novej kultúry, jej väčším chápaním a získaním schopností komunikácie v novej kultúre. Človek začína byť schopný prijímať novú kultúru a vidieť ju pozitívne. Z veľkej časti je už oslobodený od svojho predchádzajúceho defenzívneho správania a je schopný žiť v nových situáciách. Začína byť schopný žiť a konať v novom kultúrnom prostredí bez pomoci. Človek je už naplno žijúcou osobou v úlohe, ktorú má, a začína sa cítiť dobre, samostatne i bezpečne. Fáza autonómie je charakterizovaná rastom osobnej prispôbivosti a pružnosti, ako aj vypestovaním vhodných mechanizmov na zdravé vyrovnávanie so situáciami v novej kultúre.

**Sloboda** (podľa niektorých autorov fáza bikulturality): Konečná fáza je charakterizovaná postojmi, emocionálnosťou a správaním, ktoré sú v určitej miere nezávislé od novej kultúry, hoci istý vplyv stále pretrváva. Človek je schopný prijať a získať niečo pozitívne z podobností a rozdielov medzi kultúrami, je schopný dať, ale aj požadovať vysoký stupeň dôvery, ako aj vidieť seba i druhých ako ľudské bytosti, ktoré sú ovplyvnené kultúrou a výchovou. Vie v novom kultúrnom prostredí slobodne komunikovať, je vtipný, kreatívny a vie objaviť zmysel v rôznych situáciách. Čo je tiež dôležité, je schopný prechádzať cez ťažké a zložité situácie s nadhľadom a objavovať rozmanitosť, zaujímavosť a hodnotu ľudí.<sup>28</sup> Neznamená to však, že s novou kultúrou úplne splynul. Niečo z jeho starej kultúry v ňom ostalo, ale nespôsobuje to napätia. Nie každý sa dostane do tejto poslednej fázy, ktorá charakterizuje zrelú osobnosť. Pre rozvojových a misijných pracovníkov je dobré, ak sa dostanú aspoň do fázy autonómie. Objaviť a žiť fázu slobody môže byť úloha na mnohé roky.

28 Adler, P. J.: *The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock*.



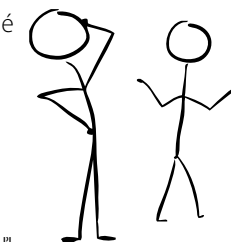
Existuje aj **spätný** kultúrny šok (nazýva sa aj reverzný, návratový a pod.). Ten prichádza po návrate pracovníka do svojej domoviny, ak pracovník strávil v cieľovej krajine dlhší čas a v novej kultúre sa udomácnil. Všeobecne možno povedať, že čím dlhšie pracovník pôsobil mimo svojej vlasti, tým intenzívnejší kultúrny šok môže očakávať po návrate. Štádiá spätého kultúrneho šoku môžu byť podobné, ako sú opísané vyššie. Dá sa očakávať, že sa s ním človek ľahšie a rýchlejšie vyrovná, čo však nemusí byť pravidlom.

Ako čeliť kultúrnemu šoku? Treba si uvedomiť, že kultúrny šok nie je skutočnosť, ktorá postihuje len niektorých slabších ľudí, ale je to všeobecný jav, ktorý sa prejavuje nejakým spôsobom prakticky u každého, kto sa dlhší čas nachádza v prostredí cudzej kultúry. Uvedené fázy však môžu mať u jednotlivcov rozličný priebeh, čo sa týka intenzity a dĺžky. Niektoré fázy sa dokonca nemusia vôbec objaviť alebo sa vyskytnú len v minimálnej miere. Človek predovšetkým nesmie upadnúť do stavu sebaľústi či zúfalstva. Treba sa čo možno najrýchlejšie naučiť komunikovať v miestnom jazyku. Ďalej je užitočné zúčastňovať sa na sociálnom živote ľudí, v ktorých prostredí sa nachádzame. Snažiť sa byť človekom otvorenej mysle, mať zdravú pokoru a vôľu sa učiť. Mali by sme sa zameriavať skôr na pozitívne veci miestnej kultúry. Tiež je dobré usilovať sa oslobodiť od spomienok na život vo svojom pôvodnom kultúrnom prostredí. Napokon treba dodať, že zvládnuť kultúrny šok pomáha najmä poctivá príprava na pôsobenie v cudzej kultúre, správna životospráva, duchovná sila, motivácia a humor.

## Správanie a obliekanie na projekte

Monika Nová

Pred odchodom na projekt je veľmi dobré poznať aspoň základné znaky ostatných kultúr, a to hlavne pri osobnom a pracovnom styku. Medzi tie základné radíme:



### Potrasenie rukou

V Amerike sa krátke a silné potrasenie rukou považuje za prejav prílišného sebavedomia a mužnosti. Naopak, v Afrike je tento letmý stisk úplne správnym podaním ruky. Tam navyše môže potrasenie rukou trvať až niekoľko minút a v USA by sa táto skutočnosť mohla i v krajných prípadoch považovať za sexuálne obťažovanie. V strednej Európe sa považuje za slušné potriasť si rukou s pevnejším stiskom a pozeráť sa pritom druhému do očí. Takto je to i vo všetkých európskych krajinách. V juhovýchodnej Ázii však tento zvyk nie je bežný. Pri zoznamovaní a pozdrave sa napr. v mnohých štátoch v juhovýchodnej Ázii ľudia ukláňajú a čím väčší úklon, tým väčšia úcta. Aj tu sa však začína vplyv západnej kultúry a v mnohých manažérskych kruhoch sa používa potrasenie rukou rovnako ako v Európe. V Afrike, v niektorých štátoch či regiónoch, ľudia prejav poďakovania a privítania hosťa vyjadrujú potleskom.

### Vrelé priateľské vítanie s bozkom na tvár

Sú národy, ktoré majú k fyzickým kontaktom medzi rozdielnym pohlavím a k cudzím ľuďom všeobecne distingvovaný prístup. Tak napríklad v Indii a v ďalších juhovýchodných štátoch Ázie a v Afrike by ťažko mohol muž pobožkať ženu pri zoznamovaní. Naopak, u nás, u slovanských národov, je táto tradícia bežná.

### Spoločné stolovanie

Ázijské národy pri jedle síkajú a po dobrom jedle si odgrgnú, čím naznačujú, že im chutilo. Ak budete teda svedkom niečoho takého, nijako sa nad tým nepohoršujte. V európskych kruhoch by takéto správanie bolo vrcholom nevychovanosti. Pre Číňana by však zase bolo úplne šokujúce, keby ste sa pred ním vysmrkali do vreckovky. V Indii a v ďalších juhovýchodných štátoch Ázie aj v Afrike nás môže v miestnych rodinách prekvapiť absencia príborov, je se totiž veľmi často rukami. V mnohých reštauráciách dostane zahraničný turista (často až na vlastnú žiadosť) príbor, ale vedľa vás môžu miestni obyvatelia či vaši miestni pracovní kolegovia jesť rukami. Všimnite si: ľavá ruka sa nepoužíva, tá je braná ako nečistá.

### Oslovovanie krstným menom

Američania a Angličania veľmi často používajú krstné meno. Vo východnej Európe bolo zvykom oslovovať sa pán, pani s priezviskom. Zároveň si v strednej Európe veľmi

potrpia na používanie titulov, čo sa v západnej Európe „nenosí“. V Afrike, juhovýchodnej Ázii nie sú striktné dané pravidlá. Používajte však zdvorilostné oslovenie pán, pani, pán riaditeľ, pán vodič a doplňte menom dotýčajúcej osoby. U týchto národov však býva v Ázii či Afrike zvykom, že vám navrhnu oslovenie iba menom – počkajte však až na tento návrh.

### Zdvorilostná otázka *Ako sa máte?*

V Anglicku úplne najpoužívanejšia veta. Všetci sa pýtajú: „Ako sa máte?“ S touto vetou počítajte aj v Afrike a juhovýchodnej Ázii. Očakáva sa však pozitívna odpoveď, pretože táto otázka je len zdvorilostná. Do značného prekvapenia by ste ich uviedli, keby ste im odpovedali, že to nestojí za nič alebo že sa máte zle. Takáto odpoveď ich privádza do rozpakov.

### Vstup do miestnosti, chrámov, návšteva priateľov či spolupracovníkov

U nás v strednej Európe platí pravidlo vyzývania, tzv. domácich papúč. Rovnako tak sa vyzúva v mnohých ázijských krajinách, ako je India, Čína, Japonsko a ďalšie štáty juhovýchodnej Ázie a niektorých domácnostiach v Afrike. Nikdy sa nezabudnite vyzuť pri vstupe do budhistických, hinduistických chrámov a do mešít v juhovýchodnej Ázii aj v Afrike. Išlo by o ozajstné zneuctenie svätého miesta.

### Súkromie

V európskych krajinách je bežné, že rešpektujeme súkromie druhej osoby, pretože naša spoločnosť je veľmi individualistická. Keby sme sa posunuli na východ, už také pravidlá neplatia. Súkromie v niektorých krajinách vyslovene neexistuje. Napríklad v Mongolsku nikto nezaklope, než otvorí dvere od vašej izby a vstúpi, to isté je časté v Južnej Amerike.

### Dodržiujte miestne zákony

Vstupom na územie cudzieho štátu podliehate jeho zákonom a v prípade porušenia miestneho právneho poriadku vám môže byť uložená sankcia podľa miestnych predpisov, ktoré môžu byť značne odlišné od postihov v Českej republike. V žiadnom prípade nevstupujte do vojenských objektov či na územia, ktoré sú označené zákazom vstupu. Tieto objekty ani nefotografujte.

### Rešpektujte miestne zvyklosti

Zoznámte sa s kultúrnymi i náboženskými odlišnosťami navštívenej krajiny. Ich nevedomé nerešpektovanie môže privodiť nepríjemnosti či dokonca vyvolať nebezpečné situácie. Ide napríklad o obliekanie alebo stravovacie návyky.

### Životné prostredie

Lov a odchyt živočíchov väčšinou podliehajú povoleniu alebo sú celkom zakázané. Existujú aj pravidlá zberu rastlín, chytania motýľov a dokonca i lariev niektorého hmyzu, takisto koralov a vzácnych kameňov. V žiadnom prípade neprevážať rastliny drogového charakteru. Odporúčame preto zoznámiť sa s miestnymi predpismi a dôsledne ich dodržiavať.

Týchto kultúrnych rozdielov existuje mnoho a ak sa s nimi vďaka globalizácii stretávame čím ďalej, tým častejšie i u nás, nemali by vás prekvapiť v negatívnom zmysle netolerance v zahraničí.

Je dôležité rozoznať kultúrne rozdiely a vždy si uvedomiť, že sa nachádzate v inej kultúre so základnými rozdielnosťami pohľadov, ako sú: iný spôsob vnímania a riešenia problémov, rozdielny štýl obliekania, iný spôsob správania, prejavu osobnosti.

**Kto vopred pozná kultúrne odlišnosti krajiny, kde bude pôsobiť, lepšie môže predchádzať možným nedorozumeniam a predvídať reakcie druhých. Uľahčí si vstup do nového pracovného prostredia.**

Prostredníctvom získaných multikultúrnych skúseností na projekte v kontexte správania a konania, dokážete následne viac porozumieť tomu, prečo sa iné národy správajú v rôznych situáciách inak ako my, a ste k tomuto správaniu viacej tolerantní. Môžete následne tieto skúsenosti využiť i v pracovnom živote po návrate domov, pretože dokážete pochopiť rozdiely v správaní, konaní a myslení ľudí v medzinárodných pracovných tímoch a sú bonusom vo vašich životopisoch.

### Správanie v iných kultúrnych hodnotách

Berte na vedomie, že existujú kultúrne hodnoty, ktoré sa v spoločnosti odovzdávajú a ktorými sa jednotlivé národy vyznačujú.

Môžeme nájsť spoločnosti a národy, ktoré stavajú na:

- jasných pravidlách s represiou aj trestného charakteru, ale i naopak, keď národy stavajú na benevolentných pravidlách (pokuty za jazdy, bitie detí v škole, zabitie zvierat...),
- rešpektujú druhých/nerešpektujú (napr. v niektorých krajinách ženy, deti...),
- uvedomujú si hodnotu času/nerešpektujú dohodnutý čas (Afrika, Južná Amerika),
- stavajú na individualizme (Európa, Severná Amerika)/kolektívizme (Afrika, juhovýchodná Ázia).

### Odporúčania, ktoré sú určitým zhrnutím a doplnením predošlých informácií:

- V rámci práce na projekte choďte i na konferencie, workshopy a prednášky, začnite se stretávať so zaujímavými ľuďmi. Následne vám to potom pomáha zviditeľniť sa osobne, ale aj samotný projekt, prácu, organizáciu, za ktorú ste vyslaný a vytvárate si tak sociálne väzby. Títo ľudia väčšinou zostávajú vo vašom zozname kontaktov a nikdy neviete, kedy sa vám tieto kontakty hodia. Nezapúšťajte si pred odchodom vyrobiť vizitky.
- Hneď na úvod pobytu budete konfrontovaní s cudzou kultúrou, miestnym jazykom atď. Na tieto situácie odporúčame pripraviť sa už pred odchodom tak, že si prečítate v cestovateľskom sprievodcovi (odporúčame Lonely Planet, Rough Guide) o miestnej kultúre a zvykoch, aby ste predišli nedorozumeniam.
- Dajte najavo hneď na začiatku svoju snahu už v samotnej komunikácii a naučte sa aspoň pár základných slov v miestnom jazyku – pozdrav, poďakovanie, ospravedlnenie. Chybou je zosmiešňovať náboženstvo ústne aj inou formou (zneuctenie posvätných miest či predmetov). Moslimovia nebudú riešiť, že ste neznalí cudzinci.
- Dávajte veľký pozor na nevhodné nevedomé ústne poznámky. Úplne nevhodné z dôvodu, že pre ostatné národy je nepochopiteľná naša IRÓNIA v konverzácii, ktorú veľmi často v strednej Európe používame.
- Pamätajte na úvod vášho pobytu i na možné jazykové a kultúrne bariéry, uvažujte o možných predsudkoch na oboch stranách, teda i na tej vašej.
- V komunikácii nezvyšujte hlas, napr. v juhovýchodnej Ázii by ste sa stretli i s posmechom a dotýčaný človek odchádza. Snažte sa používať jednoduché vety a vyhýbajte sa zložitým súvetiam.
- Veľmi často na pobytoch sa stáva, že vás niekto pozve do svojho domu. Toto gesto je veľmi časté, takže rozhodne neodmietajte a bez obáv sa nechajte pozvať. Akékoľvek odmietnutie je neslušné, takže sa neostýchajte pozvanie prijať a užívajte si pohostinnosť, ktorá je k návšteve vždy veľmi štedrá. Je vhodné na návštevu niečo priniesť, i malú pozornosť, napr. deťom bonbóny.
- Prejavujte záujem o ich kultúru a celospoločenské dianie. Napríklad tým, že máte základnú znalosť o histórii krajiny, pamiatkach, kto je súčasným prezidentom, a o ďalších socio-demografických ukazovateľoch.
- Načúvajte miestnym ľuďom (priateľom, kolegom z projektu atď.) so sympatiami a snažte sa pochopiť pohľad na problém. Odhadnite i dôvody, ktoré ich k nim pravdepodobne vedú.
- Vysvetlite i svoj názor na diskutovaný problém a argumenty, ktoré za tým z vášho uhla pohľadu stoja.

- Upozornite svojich miestnych kolegov na zhody a rozdiely v ich a vo vašom organizačnom stanovisku a diskutujte podrobne o rozdieloch.
- Odporučte svojim miestnym kolegom a cieľovej skupine, s ktorou pracujete, najvhodnejší spôsob riešenia daného problému i s ohľadom na etické, etnické a kultúrne zvláštnosti. Rozumná miera kompromisu z oboch strán je rozumnejšia než vyhocovanie nezhôd, zosmiešňovanie a podobné správanie.
- Profesionálne správanie a pozornosť k daným kultúrnym normám ako celku. Napríklad pojem súkromie, hranice, kam až môžete v komunikácii zájsť, situácie, keď dostávate miestnych obyvateľov do rozpakov, a normy diskretnosti. Všetky tieto veci sa veľmi líšia naprieč kultúrami a to, čo vám môže pripadať ako normálne v našej krajine, môže v cudzine zdvihnúť vlnu odporu a odmietnutia v spoločnosti. Preto buďte zdržanliví a na začiatku pobytu opatrní v komunikačných témach v oblasti emancipácie žien, výchovy detí, praktizovania miestneho práva atď. a s ich následnou kritikou a poučovaním.

**Namiesto presviedčania a vysvetľovania toho, čo je u nás normálne, dajte prednosť načúvaniu a vecnej diskusii o podobnostiach a odlišnostiach vo svojom vnímaní javov, ktoré okolo seba uvidíte.**

Najväčším tzv. testom pre vás samotných bude téma vlastného prispôsobenia. Počas svojho pobytu sa stretnete s mnohými vecami, ktoré nebudete môcť zmeniť, a tak je dobré preorientovať sa na to, čo robiť môžete. Stáť si tvrdohlavo za svojím projektom a snažiť sa ho za každú cenu uskutočniť, zrejme nebude to najlepšie riešenie. I keď sa vám bude zdať, že všetko vo vašom projekte je logické, racionálne a vedie k priamemu zlepšeniu života obyvateľov alebo zlepšeniu ich životnej situácie, ak práve oni to nevezmú za svoje, je akákoľvek dobrá myšlienka nanič. Nakoniec práve členovia miestnej komunity sú predsa tí, kvôli ktorým ste prišli. Nezapúšťajte, že ľudia, s ktorými a pre ktorých pracujete, nemusia mať na vec rovnaký názor, a už vôbec nemusia mať rovnakú motiváciu, rovnaké ideály, záujmy, potreby či sny! Pokúste sa teda ako dobrovoľník pochopiť a reflektovať obmedzené možnosti svojho projektu. Zdanlivo i najlepšie projektové zámery môžu byť v rozpore s tradíciami a miestnou kultúrou. Nie je jednoduché pripustiť si, že náš (západný) prístup nemusí byť v daných podmienkach vždy ten správny.

**Správanie dobrovoľníka/ pracovníka na projekte je jedným z hlavných predpokladov úspechu celej myšlienky dobrovoľníctva ako takého.**

**Akékoľvek konanie spočíva vždy v úcte človeka k človeku, ktorá by mala byť v správaní a komunikácii vždy prvoradá.**

Počas celého pobytu, v pracovnom či súkromnom voľnom čase, berte na vedomie, že sa nachádzate v krajine s odlišnými kultúrnymi, náboženskými, právnymi i trestnými zvyklosťami.

Podľa toho konajte vždy s rozmyslom a uvážením, či už v komunikácii, alebo v obliekaní.

### Oblečenie a módne doplnky

Oblečenie a vôbec celkový vzhľad odráža do určitej miery to, aký človek je. Rôzni pozorovatelia však môžu mať rozličné úsudky a interpretácie na základe nášho vzhľadu. V každom prípade majte na pamäti, že vaše oblečenie na projekte spoluutvára názor druhých na vás, ale i na organizáciu, ktorá vás vyslala, na vaše spoločenské postavenie, bohatstvo, ale aj na vlastnosti ako serióznosť, kreativitu, mieru konzervatívnosti atď.

Schopnosť zvoliť vhodný druh oblečenia na najrôznejšie príležitosti svedčí nielen o vašom dobrom vkuse a znalosti etikety, ale i o úcte k osobám, s ktorými prichádzate na projekte do kontaktu. Formálne oblečenie je prejavom úcty. Príliš neoficiálne oblečenie by na rokovaní, keď napríklad reprezentujete organizáciu na úradoch, v médiách, pôsobilo nevhodným dojmom a ako prejav nedostatočného záujmu.

Čo sa týka oblečenia na projektoch v zahraničí, sú dané určité nepísané pravidlá.

Pre ženy sú jednoznačným tabu veľmi krátke sukne a šortky a veľké výstrihy. Minimálna dĺžka sukne je po kolená, výstrih by nemal odhaľovať prsia. Veľmi výstredné obliekanie môže vyvolať i urážlivosť a nie rešpekt k danej kultúre v odievaní. Aby bola braná vážne, musí tomu prispôbiť i štýl obliekania.

Z praxe odporúčame mužom i ženám vyhnúť sa military/army štýlu obliekania s maskovou vojenskou farbou.

V arabských, ázijských, afrických krajinách je žiaduci väčší konzervativizmus v obliekaní, a to nielen z dôvodu prejavenia dostatočnej úcty, na ktorú si predovšetkým v juhovýchodnej Ázii potrpia, ale najmä preto, aby sme vyzerali starší, pretože vyzerat starší či pôsobiť tak sa berie ako znak múdrosti (predovšetkým v Ázii a v Afrike).

### Obliekanie na projektoch: odporúčanie z praxe

Ak váš zahraničný pobyt na projekte nezahŕňa len pracovné povinnosti, kde štýl obliekania je športovo ladený, ale na pobyte bývajú často aj stretnutia so zástupcami vládnych predstaviteľov a veľvyslanectiev, médií atď. Z tohto dôvodu si nezabudnite vziať i na takéto príležitosti vhodné oblečenie – typu: spoločenské šaty, topánky (i na podpätku), kabelka atď. – ženy. Dlhé nohavice, košeľe s dlhými rukávami, vhodná spoločenská pánska taška či kabelka atď. – muži.

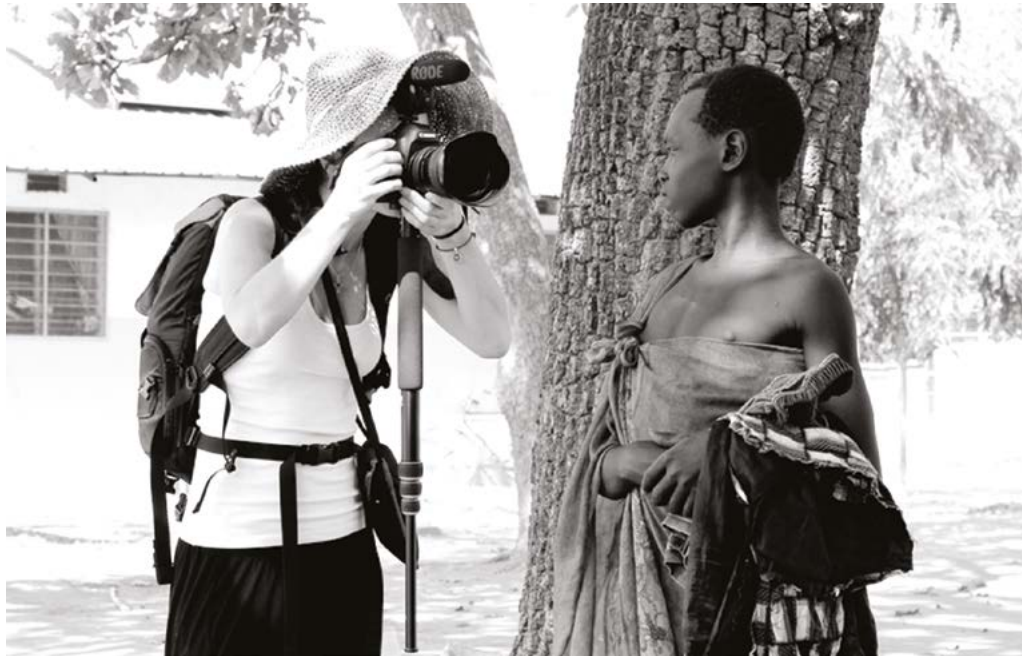
Berte na vedomie a rešpektujte, že na takých spoločenských situáciách sa musíme prispôbiť i tamojším zvykom, čo často zahŕňa i zmieňované spoločenské odevy, kde je nutné zahaliť si odkryté ramená, napr. šatkou.

Dôležité sú vhodné doplnky, ktorými vyjadrujeme i svoje postavenie. Nejde o to mať na sebe luxusné hodinky, kabelku známej firmy či používať luxusné pero atď. Tieto luxusné značky ani nie je vhodné brať na projekt. Vhodné je mať módny doplnok, napr. šatku, bižutériu, kabelku či náramky od miestnych predajcov alebo ďalšie módne doplnky, ktoré vám usijú miestne krajčírky. Aj mužom odporúčame športovú i decentnú tašku či kabelku. Nezabúdajme na diáre, vizitky a osobný vizitkár, malé puzdro na pero a USB.

### Oblečenie a doplnky, ktoré zvýšia či znížia vašu bezpečnosť:

- Zadovážte si opasok s taštičkou na peniaze: je praktický na cesty a umožní vám úplne bezpečne uschovať peniaze a doklady.
- Väčšiu finančnú hotovosť nevystavujte na obdiv, toto pravidlo dodržujte i v prípade cenných vecí.
- Zadovážte si dve tenké peňaženky. V jednej majte menšiu sumu aj plastové preukazy z domu (napr. i prepadnuté z knižnice, z jedálne, z nákupných centier atď.). V prípade vyhrážania, že máte dať peniaze, či prepadnutia, odovzdajte zlodejom túto peňaženku.
- Netreba nosiť náprsnú kabelku s dokladmi a peniaze na krku. Jednak je to pri práci nepraktické, ale vzbudzujete dojem, že máte pri sebe peniaze, doklady. Výhodnejšie sú spomínané opasky.
- Veľmi nevhodné sú batohy umiestnené na chrbáte, v ktorých máte telefón, peniaze, doklady. Dôležité noste v náprsných taškách so zipsami na košeli, bunde, v žiadnom prípade v zadných vreckách nohavíc, šortiek, sukní.





Návšteva reportérov z RTVS na projekte v Mapuordite, Južný Sudán 2013. • Foto: Alexandra Mamová

## Etika zobrazovania ľudí na projekte

Martina Bencová Utešená

Operačná sála v Južnom Sudáne. V strede operačný stôl, na ktorom leží miestna žena. Bude rodiť, nohy má roztriahnuté a pripútané pásmi. Niekde v pozadí dvaja miestni zdravotníci, ktorí sa pripravujú na zákrok a v popredí doširoka usmievajúca sa slovenská doktorka, ktorá ukazuje zdvihnutý palec a pózuje fotografovi. Táto fotka zverejnená na sociálnej sieti ma veľmi rýchlo zdvihla zo stoličky. „Toto je čo?“ Pýtam sa. „Propagácia projektu? Propagácia slovenskej doktorky? A kde je nejaká ľudská dôstojnosť?“ V tomto prípade zjavne na poslednom mieste. Táto kapitola je o etike zobrazovania ľudí a udalostí, ktoré zažijete na projekte. Už nikdy nechcem vidieť podobnú fotku.

Spomínaná doktorka fotografiu po upozornení zo sociálnej siete stiahla. Možno by

Chceli by ste, aby vás niekto odfoťil nahého alebo otrhaného? Chcete, aby si vás niekto odfoťil len preto, že máte HIV? Chceli by ste byť na fotke, ako čakáte v rade na jedlo?

ju ani nezverejnila, keby si predstavila samu seba, ako leží s roztriahnutými nohami v pôrodných bolestiach a so strachom v očiach na operačnom stole a ako v tejto situácii pred ňou pózujú Afričania a usmievajú sa do objektívu. A to je alfa a omega etiky zobrazovania, o ktorej píšem. Stačí, keď si predstavíte pred objektívom seba. Chceli by

ste, aby vás niekto odfoťil nahého alebo otrhaného? Chcete, aby si vás niekto odfoťil len preto, že máte HIV? Chceli by ste byť na fotke, ako čakáte v rade na jedlo?

Nemyslíme to zle. Všetko na projekte je pre nás nové. Aj ja som na prvú zebra v Afrike vyfotila celý film, aj ja som sa odfoťila s černoškou rodinou, aj ja som hľadala tie najviac podvyživené deti. Ale to bolo dávno. Teraz už pri fotografovaní rozmýšľam. Ľudia, ktorých fotíme, nám zväčša nepovedia nie. Sú na to zvyknutí. Príde beloch, vytiahne fotoaparát a dá deťom cukrík alebo dolár. Ale to, že sa dajú odfoťiť, ešte neznamená, že sú z toho šťastní. Slepí nám dôverujú. Ani im nenapadne myslieť si, že ich tou fotkou niekde dehonestujeme. Práve preto, pre túto slepú dôveru máme za každú jednu fotografiu obrovskú zodpovednosť.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety aj občianske združenie Dvojfarebný svet sa podpísali pod kódex používania obrazového materiálu a podávania správ, ktorý pripravila platforma mimovládnych a rozvojových organizácií. Garantujeme, že ho budete dodržiavať, preto sa zoznámte s jeho pravidlami. Je ich osem.

### 1 Vyberať obrazový materiál a správy založené na úcte, rovnosti, solidarite a spravodlivosti.

Toto pravidlo nám nechce povedať, aby sme nefotili hladné deti. Chce iba zdôrazniť, že musíme rešpektovať právo na súkromie a úctu k človeku. Nezobrazovať ho v pozícii, ktorá mu nie je príjemná, za ktorú sa hanbí. Pýtať sa na súhlas s odfoťením a rešpektovať rozhodnutie nášho objektu. Ak fotíme hladujúce deti čakajúce na jedlo, urobme to. Ale napíšme k tomu správny text. Vysvetlíme situáciu na fotke. Nepoužívajme mesiášsky prístup – na fotke som ja biela, ktorá zachraňujem, a títo všetci okolo mňa potrebujú moju pomoc. Nefoťme „dominanciu bieleho záchrancu“.

### 2 Každý obraz a zobrazenú situáciu ukázať v užšom aj širšom kontexte.

My vieme, kde a čo sme odfoťili, ale ten, ktorý si pozerá fotografiu, už nie. Uvedme fotografiu do miesta, času a situácie. Fotografia dvoch Afričanov sediacich pod stromom môže u niekoho evokovať lenivosť. Títo muži však možno boli taxikári a čakali na svojich zákazníkov. Na upresnenie situácie slúži najmä text pod fotografiou.

### 3 Vyhýbať sa obrazom a správam, ktoré podporujú stereotypy, vyvolávajú senzácie alebo diskriminujú ľudí, situácie alebo miesta.

Pri používaní obrazového materiálu hrozí, že jediný obrázok alebo príbeh môže byť pochopený ako obraz celej spoločnosti či krajiny. Napríklad obrázok masajských bojovníkov môže vytvoriť dojem, že všetci Keňania či dokonca Afričania chodia v tradičnom kmeňovom odevu s oštepami v rukách. Masajovia pritom tvoria len zlomok pestrej kenskej spoločnosti a ani oni nie sú homogénnym spoločenstvom. Na porovnanie – skúsme si predstaviť, že Slovensko je v zahraničí prezentované fotografiou, na ktorej sú chlapi v tradičných krojoch. Táto fotografia určite neodráža vzhľad bežného Slováka, rovnako ako Masaj s oštepom má ďaleko od bežného Keňana.<sup>29</sup>

29 Dorothea Gadzinowska, Gabriela Lipska, Kordian Kochanowicz, Marcin Wojtalik.: *Ako hovoriť o väčšine sveta. Ako objektívne informovať o krajinách globálneho juhu*, 2008

#### 4 **Obrazový materiál a správy používať s plným pochopením a so súhlasom zainteresovaných (pri deťoch rodičov, učiteľov alebo zákonných zástupcov).**

Ak vás už niekto fotil bez opýtania a súhlasu, pamätáte sa, ako ste sa cítili. Aj keď ste v Afrike alebo kdekoľvek inde na svete, môžete s fotoaparátom spôsobiť zmätok, nevoľu, dokonca roztržky alebo väznenie. Vždy sa opýtajte danej osoby, či ju môžete odfotografovať. Ak ide o dieťa, spýtajte sa na súhlas jeho rodičov. Nie, nepotrebujeme od vás písomné súhlasy, aj keď tento postup je vo veľkých neziskových organizáciách už štandardom. Chceme od vás obyčajnú ľudskosť a slušnosť. Neodmeňujte svoje objekty za odfotenie peniazmi. Deti, ale často aj dospelých väčšinou poteší, keď im ukážete na obrazovke ich fotografiu alebo ak im ju dokonca vytlačíte, budú šťastní.

#### 5 **Umožniť, aby zobrazení ľudia mali možnosť osobne interpretovať zobrazenú situáciu.**

Toto pravidlo je skôr teória ako prax. Hovorí o tom, aby ste aktérovi fotografie umožnili, aby ju sám predstavil verejnosti, vybral si miesto a čas svojej prezentácie. Môže pri tom pomôcť aj krátke video, kde vaša osoba na fotografii k fotke niečo povie.

#### 6 **Overiť si, či opisované a zobrazené osoby súhlasia, že zverejňovanie ich osobných údajov a tváří je v súlade s ich právami.**

Ak je to možné, pri prezentácii výstupov je dôležité overiť si, či zobrazené osoby nepoškodíme, prípadne nepodávame mylné informácie o ich situácii. Týka sa to predovšetkým príbehov, udalostí a javov, ktoré sú v danej spoločnosti tabu. Preto musíme vždy zistiť, či hrdina príbehu alebo obrazového materiálu chce byť v pripravovanom materiáli identifikovaný. Príkladom je chlapec z Iraku, ktorý zachránil z područia ISIS svojho brata. Vykúpil ho. Bol ochotný novinárovi Sme Matúšovi Krčmárikovi porozprávať svoj príbeh, ale bál sa prezradiť svoje meno. V článku, ktorý vyšiel v denníku Sme, potom vystupoval pod iným menom a novinár nezverejnil ani fotografiu jeho tváre. Táto situácia súvisí aj s predposledným pravidlom etického kódexu:

#### 7 **Rešpektovať ľudské práva a ochranu zraniteľných ľudí v čo najväčšej miere.**

Posledné pravidlo sa týka detí, ktoré fotíme v rozvojových krajinách najčastejšie.

#### 8 **Konať v súlade s najvyššími štandardmi na ochranu detí dodržiavaním ustanovení Dohovoru o právach dieťaťa.**

Inšpirujú sa ustanoveniami Dohovoru o právach dieťaťa odporúčame:

- Dať deťom možnosť slobodného prejavu, možnosť vyjadriť sa k svojej situácii.
- Informovať aj o pozitívnych zmenách v postavení detí a mládeže na celom svete.

Vďaka tomu sa deti stávajú rovnako uvedomelými účastníkmi procesu informovania o záležitostiach, ktoré sa ich vo svete dotýkajú, a môžu sa navzájom učiť.



Nakrúcanie filmu SOS Južný Sudán. • Foto: Juraj Benca

#### Nezabudnite:

- Vždy sa opýtajte na súhlas s fotením/nakrúcaním.
- Overte si, čo v danej krajine môžete a čo nemôžete fotiť. V Južnom Sudáne na obyčajné fotenie na trhu potrebujete mať súhlas ministerstva kultúry a za odfotenie vojenských objektov alebo dokonca domu významného politika sa môžete ocitnúť vo väznení.
- Uveďte svoju fotografiu do kontextu a situácie.
- Vyhnite sa stereotypom.
- Fotografie chorôb používajte iba na vzdelávacie účely.



## Náplň dobrovoľníka/logistu

Martina Bencová Utešená

O vašej pracovnej náplni na projekte vieme povedať len to, že ju nikdy nedostanete presne nalinkovanú. Preto musíte počítať s flexibilitou. Pred odchodom na projekt vás oboznámime so základnými činnosťami na projekte, ktoré tvoria približne 60 percent vašej pracovnej náplne. Ďalších dvadsať percent nechávame na riešenie nepredvídateľných úloh a situácií a zvyšok na váš vlastný úsudok a dohodu s ostatnými členmi posádky.

Tu je príklad pracovnej náplne dobrovoľníka v projekte House of Family, Kambodža. Ide o projekt detského domova pre HIV pozitívne siroty.

- Aklimatizácia v projekte.
- Denná starostlivosť o deti, aktivity, doučovanie, hygiena, vzdelávanie, hry.
- Práca v teréne, vyhľadávanie nových HIV pozitívnych sirôt.
- Starostlivosť o projekty Adopcia na blízko a Domy na pol ceste.
- Zabezpečovanie logistiky projektu.
- Propagácia projektu.
- Vedenie účtovníctva.
- Príprava správ a reportov.
- Voľnočasové aktivity s deťmi v House of Family.

Veľká časť detí z House of Family nemá počas prázdnin kam ísť a zostávajú v domovoch počas celého leta. Úlohou dobrovoľníka v prvých troch mesiacoch pôsobenia na projekte sú najmä voľnočasové aktivity organizované pre deti. Dobrovoľníkovi tak ponúkame možnosť zoznámiť sa s deťmi a prostredím detského domova. Po uplynutí troch mesiacov pôsobenia dobrovoľníka na projekte bude jeho hlavnou zodpovednosťou tvorivá fundraisingová činnosť. Príprava programov, ktoré budú slúžiť na získavanie finančných zdrojov pre činnosť House of Family, koncerty, vystúpenia detí, výstavy a podobne. V neposlednom rade je dobrovoľník zodpovedný za projekt Adopcia na blízko pre Kambodžu, ktorý spočíva vo finančnej podpore detí v House of Family slovenskými sponzormi. Aktualizuje fotografie a informácie o deťoch, aby mali podporovatelia detí čo najsilnejšiu spätnú väzbu o zmysle použitia ich finančných prostriedkov. Dobrovoľník ďalej pravidelne komunikuje s vysielacou organizáciou a so slovenskou ambasádou v Thajsku. Zodpovednosťou dobrovoľníka v Kambodži je aj starostlivosť o Dom na pol ceste, kde bývajú staršie deti v oddelených domácnostiach. Dôležitou úlohou sú financie a ich vykazovanie v rámci projektu, neznamená to však,

že celé dni sedí nad papiermi. Očakávame od neho najmä tvorivú činnosť, nápady na zlepšenie projektu, jeho víziu do budúcnosti.

Dobrovoľník má nárok na dva dni dovolenky za mesiac. V prípade polročného pobytu teda môže čerpať 12 dní voľna. Na projekte pôsobí väčšinou 6 dní v týždni. Čas strávený na projekte sa pri jednotlivých projektoch odlišuje. Závisí od potrieb daného projektu.



Nebudete si s nimi len kresliť. • Foto: Juraj Benca



## Financie na projekte

Michal Krčméry

Integrálnou súčasťou fungovania každého rozvojového projektu je jeho zabezpečenie z finančnej stránky. Z hľadiska práce dobrovoľníka nie je vždy potrebné zabezpečiť finančné zdroje (fundraising) pre fungovanie projektu. Zameriame sa predovšetkým na to, ako narábať s už existujúcimi financiami, ktoré pre chod projektu zabezpečila samotná vysielajúca organizácia. Keďže pôsobenie dobrovoľníka na projekte sa netýka len pracovných aktivít, stručne sa zameriame na projektové aj osobné financie.

### Projektové financie

Miera zodpovednosti jednotlivých pracovníkov v rámci rozvojového projektu za finančné záležitosti nie je unifikovaná a často sa odvíja od organizačnej štruktúry, počtu pracovníkov či typu projektu. Vo všeobecnosti sa však dá konštatovať, že na rozvojových projektoch v gescii organizácií Dvojfarebný svet a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety je dobrovoľník v istej miere nevyhnutne zodpovedný aj za finančnú stránku projektu.

#### Štandardné aktivity v oblasti financií:

- Vedenie účtovnej evidencie.
- Dispozícia s projektovým účtom v lokálnej banke.
- Financovanie projektových aktivít.
- Pravidelné sledovanie finančného plánu.
- Finančný reporting.



Hoci mnohé z týchto aktivít vykonáva v spolupráci alebo po poverení projektovým koordinátorom, je užitočné v krátkosti priblížiť jednotlivé činnosti.

### Vedenie účtovnej evidencie

Spôsob vedenia účtovnej evidencie závisí od konkrétneho projektu, platí však zásada, že všetky finančné zdroje poskytnuté od vysielajúcej organizácie je potrebné vyúčtovať v časovo príslušnom období. Evidencia je zvyčajne vedená v programe **MS Excel**, ktorý by mal dobrovoľník aktívne používať. Hoci množstvo času venovaného účtovnej evidencii úmerne závisí od množstva projektových aktivít, odporúča sa robiť evidenciu **na pravidelnej báze**. Na niektorých projektoch sa paralelne využíva financovanie vo viacerých menách – napr. v lokálnej mene aj v EUR/USD, preto je potrebné viesť separátnu evidenciu.

V rámci vedenia účtovnej evidencie sa odporúča riadiť sa metodickým usmernením, ktoré poskytuje **Finančná príručka Slovenskej agentúry pre medzinárodnú**

**rozvojovú spoluprácu** (SAMRS). Ak dobrovoľník pôsobí na projekte, ktorý je priamo financovaný, resp. spolufinancovaný SAMRS, je záväzný viesť a následne vykazovať účtovnú evidenciu spôsobom predpísaným vo Finančnej príručke. Keďže v takýchto prípadoch na projekte vždy pôsobí aj pracovník organizácie, ktorý je za finančnú agendu priamo zodpovedný (projektový manažér/finančný manažér/lokálny koordinátor vysielajúcej organizácie), úlohou dobrovoľníka je v stanovenej miere spolupracovať na finančnom riadení projektu.

### Dispozícia projektovým účtom

V istých prípadoch môže byť dobrovoľník poverený **disponovaním projektovým účtom v lokálnej banke**. Pretože vo väčšine rozvojových krajín nie sú rozšírené bezhotovostné platby, pre potreby financovania projektových aktivít je nevyhnutné na pravidelnej báze uskutočňovať hotovostné výbery a z nich realizovať platby – výplaty pre miestny personál, nákup tovarov a služieb pre potreby projektu atď. Poverenie na dispozíciu môže získať od projektového koordinátora, resp. inej zodpovednej osoby, a prináša aj patričnú mieru zodpovednosti – morálnej a v konečnom dôsledku aj trestnoprávnej (v prípade, ak by sa zistili finančné nezrovnalosti). Pred ukončením pôsobenia na projekte je dobrovoľník povinný fyzicky v banke ukončiť dispozíciu, resp. ju previesť na inú osobu poverenú vysielajúcou organizáciou (napr. nástupcu).

### Financovanie projektových aktivít

Pre hladké zabezpečenie projektových aktivít je často potrebné, aby vyslaný **dobrovoľník do istej miery zabezpečoval aj nákup tovarov a služieb nevyhnutných na chod projektu** či dokonca vyplatenie miezd lokálnemu personálu. Ak je disponentom projektového účtu, vykonáva výbery hotovosti a následné platby pomerne nezávisle. Ak na projekte pôsobí spolu s projektovým koordinátorom/logistom, rozsah zodpovednosti za financovanie projektových aktivít závisí už od miery kompetencií, ktoré sú mu v tejto oblasti zverené. Pri pravidelnej dispozícii vyšším objemom hotovosti je vhodné brať do úvahy rady a tipy uvedené v časti Peniaze a bezpečnosť.

### Pravidelné sledovanie finančného plánu

Pre financovanie projektových aktivít je nevyhnutné sledovať a dodržiavať finančný plán. Každý projekt má vysielajúcou organizáciou určený rozpočet na príslušné časové obdobie – zvyčajne minimálne na 1 rok. Rozpočet, stanovený a odsúhlasený vysielajúcou organizáciou, berie do úvahy rozsah projektových aktivít a ich plánovanú realizáciu v čase. Jeho plnenie je dôležité pravidelne sledovať, aby ho bolo možné v nevyhnutných prípadoch prispôbiť potrebám projektu.

Z rôznych dôvodov môže dôjsť k potrebe finančný plán upraviť v priebehu daného časového obdobia. Takýto postup nie je ojedinelý, musí ho však schváliť poverený zástupca vysielajúcej organizácie, resp. v prípade projektov spolufinancovaných SAMRS aj samotná agentúra v zmysle platnej Finančnej príručky. V tejto súvislosti je dôležité pripomenúť, že **finančný plán je len nástroj na úspešné realizovanie projektových**

**aktivít, nie cieľ sám osebe.** Tým je zlepšovanie situácie adresáta projektu tak, ako to definujú ciele a zameranie projektu. Preto je potrebné vedieť flexibilne reagovať na potreby projektových aktivít, ktoré sa môžu v čase a v súvislosti s lokálnymi špecifikami do istej miery meniť. Zmeny však treba robiť čo najviac transparentne a po dohode s vysielajúcou organizáciou, resp. agentúrou SAMRS.

### Finančný reporting

Bežnou súčasťou práce dobrovoľníka na rozvojom projekte je podieľať sa v istej miere na finančnom reportingu. Ak je dobrovoľník (spolu)zodpovedný za vedenie účtovnej evidencie či kontrolu plnenia finančného plánu, nevyhnutne sa bude podieľať aj na príprave finančných správ o projekte, ktorých cieľom je informovať zodpovednú osobu v rámci vysielajúcej organizácie o finančnej situácii projektu. V závislosti od typu projektu či organizačnej štruktúry sa v praxi najčastejšie vyskytujú dva varianty, ako bude dobrovoľník realizovať finančný reporting.

#### Varianty kompetencií v rámci finančného reportingu

##### Variant 1

Vysielajúca organizácia



Dobrovoľník

##### Variant 2

Vysielajúca organizácia



Lokálny projektový koordinátor/logista



Dobrovoľník

Variant 1: **dobrovoľník je plne zodpovedný** za finančnú stránku projektu a na pravidelnej báze (mesačne/kvartálne) predkladá v rámci správy o projekte aj informáciu o finančnom stave projektu.

Variant 2: **dobrovoľník spolupracuje s miestnym projektovým koordinátorom/logistom** na príprave podkladov a informácií pre finančnú správu. Miera spolupráce a rozdelenie kompetencií v tejto oblasti závisia od konkrétneho projektu či dohody s vysielajúcou organizáciou. Projektový koordinátor už následne informuje o projekte zodpovednú osobu vysielajúcej organizácie.

Ako bolo uvedené, miera zodpovednosti za opísané aktivity závisí od typu projektu, jeho organizačnej štruktúry, rozsahu projektových aktivít či dohody s vysielajúcou organizáciou. Sú projekty, na ktorých sa vysielaný dobrovoľník dostane v rámci svojich pracovných aktivít k všetkým uvedeným činnostiam. Rovnako tak sú dobrovoľníci vysielaní na projekty, v priebehu ktorých je interakcia s finančným zabezpečením projektových aktivít len minimálna a dôraz je kladený predovšetkým na terénnu prácu.

Pri ktoromkoľvek type projektu je však zo strany dobrovoľníka nevyhnutné evidovať a vysielajúcej organizácii predložiť tieto dokumenty:

#### Pred odchodom

- Doklad o úhrade za nevyhnutné lieky a očkovania.
- Doklad o úhrade zdravotnej prehliadky pred vycestovaním do rozvojovej krajiny.
- Poistná zmluva a doklad o úhrade za poistenie.

#### Po príchode z projektu späť na Slovensko:

- Cestovné doklady o ceste na miesto projektu a naspäť do sídla vysielajúcej organizácie:
  - letenka (ak si ju kupuje sám a následne požiada o refundáciu VO),
  - palubné lístky zo všetkých letov súvisiacich s dopravou na projekt a naspäť,
  - iné cestovné lístky súvisiace s cestou na miesto určenia (vlak, autobus, MHD atď.).
- Poplatok za víza, potvrdenie/doklad o úhrade za víza – tranzitné víza, resp. pobytové víza v krajine určenia.
- Účtovná evidencia za zverenú projektovú aktivitu – rozsah, samozrejme, závisí od typu projektu a pokynov vysielajúcej organizácie.
- Doklady o úhrade nákladov pri realizácii ponávratových aktivít (napr. tlač brožúr, plagátov).

#### Osobné financie

Popri starostlivosti o projektové financie netreba zabudnúť ani na osobné financie. Každý z nás v bežnom živote denne strávi isté množstvo času venujúc sa financiám – od jednoduchého platenia za tovary a služby až po sledovanie bankových výpisov či súkromného/rodinného rozpočtu v prípade finančne zodpovednejších jednotlivcov, a iné to nebude ani počas vášho pobytu. V každom prípade, pri zodpovednom pripravovaní na pôsobenie na projekte v ktorejkoľvek rozvojovej krajine sa nevyhnete nasledujúcim otázkam:

- Koľko peňazí si vziať so sebou?
- Aký budem mať prístup k peniazom na mieste?
- Ako si zameniť vlastné peniaze na lokálnu menu?
- Bude sa dať na mieste platiť aj inak ako miestnou menou?
- Koľko peňazí je bezpečné nosiť pri sebe?

Na mnohé z týchto otázok neexistuje jediná správna odpoveď, keďže aj realie konkrétnych krajín sa od seba líšia. V čase, keď bol napríklad problém dostať bezhotovostne peniaze na Haiti, v Keni si bežne miestni občania posielali peniaze bezhotovostnou formou prostredníctvom telekomunikačného operátora. Vlastníctvo osobného bankového účtu je v súčasnosti takmer nevyhnutné a medzi väčšinou populácie považované za samozrejmé. Budeme preto predpokladať, že čitateľ tohto textu už vlastní osobný bankový účet v domovskej krajine (na Slovensku).

### Platobná karta

Pre aktívne využívanie osobného bankového účtu v zahraničí je potrebné vlastniť platobnú kartu. V súčasnosti takmer všetky slovenské banky poskytujú k bežnému osobnému účtu platobnú kartu, ale vo väčšine prípadov ide o tzv. debetnú kartu neembosovanú (napr. VISA Electron, Maestro atď.). Takýto druh platobnej karty možno využiť pri nákupe u obchodníka najmä na Slovensku či okolitých krajinách EÚ avšak vo väčšine rozvojových krajín je nepoužiteľný.

Podrobnejšie informácie o typoch a využití bankových kariet možno nájsť aj na webe Združenia pre bankové karty <http://www.zbk.sk/stranka/typy-platobnych-kariet>

Pred vycestovaním na projekt do rozvojovej krajiny preto odporúčame zaobstarať si **embosovanú** platobnú kartu. V ponuke slovenských či českých bánk sú bežne k dispozícii v produktovej ponuke karty VISA a Mastercard. Embosované karty VISA/ Mastercard sú všeobecne akceptované takmer vo všetkých krajinách sveta a možno nimi bežne platiť u obchodníka, cez internet (napr. letenky či ubytovanie) aj uskutočňovať výbery hotovosti z bankomatu. V súčasnosti viaceré (najmä internetové) banky umožňujú vydanie embosovanej debetnej karty k osobnému účtu či výber z bankomatu v zahraničí bez poplatkov. Uistite sa, aké sú poplatky za výber v zahraničí vo vašej banke, prípadne aké sú možnosti na výber hotovosti bez poplatku.

Na porovnanie bankových produktov, platobných kariet či poplatkov s tým súvisiacich odporúčame pozrieť web [www.financnykompas.sk](http://www.financnykompas.sk)

Zaobstaraniu vhodnej platobnej karty však venujte pozornosť v dostatočnom predstihu pred odchodom na projekt (asi 3-4 týždne), aby ste si kartu prevzali a začali používať ešte pred odchodom z domovskej krajiny. Nezapomnite si rovnako vziať všetko príslušenstvo (napr. grid kartu, čítačku

atď.) potrebné na aktívne využívanie internetového bankovníctva, ak ním disponujete. Zároveň je nevyhnutné **nastaviť** si vo vlastnej banke **limity** na platby kartou, resp. výbery z bankomatu vo výške, ktorá zohľadňuje predpokladanú potrebu finančných prostriedkov a zároveň berie do úvahy mieru rizika spojeného s jej prípadnou stratou/odcudzením.

Z hľadiska bezpečnosti odporúčame **upovedomiť banku o tom, že cestujete** na dlhšie obdobie do krajiny vášho pôsobenia. Banky v rámci bezpečnostných opatrení môžu zablokovať podozrivo sa javiace operácie. Ak svojou platobnou kartou bežne platíte za nákup potravín či v reštauráciách na Slovensku a náhle máte 2 za sebou idúce výbery vyššej hotovosti z banky vo Rwande, bez predošlého oznámenia vám banka s vysokou pravdepodobnosťou zablokuje platobnú kartu.

Ak už vlastníte vhodnú platobnú kartu, uistite sa o **lehote jej platnosti**. Nie je nič horšie, ako uprostred pobytu pri platení zistiť, že vaša karta už exspirovala.

### Hotovosť

„Koľko si mám so sebou vziať hotovosti? Koľko by som mal mať zvyčajne pri sebe hotovosti?“ Toto sú časté otázky, ktoré sa mnohí dobrovoľníci pýtajú pred odchodom na projekt do rozvojovej krajiny. Odpoveď na ne závisí od mnohých faktorov ako najmä:

- Dĺžka pobytu
- Krajina pôsobenia
- Infraštruktúra v mieste pôsobenia – dostupnosť najbližšieho bankomatu/banky
- Osobné spotrebiteľské preferencie – chcem si uchovať svoj spotrebiteľský „štandard“, na aký som zvyknutý doma, alebo mám záujem prispôbiť sa do veľkej miery lokálnym podmienkam?

### Je potrebné rozlišovať 2 fázy:

- 1. Cesta do miesta určenia** – pred odchodom na projekt dobrovoľník zvyčajne dostane od vysielajúcej organizácie diéty, prípadne iný príspevok. Tieto finančné zdroje odporúčame uložiť na bankový účet a na cestu si vziať len nevyhnutnú hotovostnú rezervu rozdelenú na viaceré časti a uloženú na rozličných miestach (časť v peňaženke, časť v ponožkách atď.). Po prilete do krajiny určenia je vždy možnosť na letisku, prípadne v najbližšom väčšom meste vytriahnuť hotovosť a následne si ju zameniť za lokálnu menu.
- 2. Pôsobenie na projekte** – vo všeobecnosti platí pravidlo, že sa **neodporúča mať pri sebe zbytočne veľa hotovosti**. Situácia však závisí práve od uvedených faktorov. Ak sa napríklad projekt nachádza v bezpečnej lokalite a máte k dispozícii trezor, riziko krádeže je podstatne nižšie, ako keď žijete a denne sa vyskytujete v rizikovej oblasti. Z hľadiska bezpečnosti odporúčame radšej častejšie výbery menšej hotovosti z bankomatu (ak je k dispozícii) ako jednorazový výber a uskladnenie väčšej sumy hneď po prilete na miesto určenia.

Stručné porovnanie výhod, resp. nevýhod hotovosti a platobnej karty:

Situácia	Platobná karta	Hotovosť
Vyššie jednorazové finančné výdavky	+	-
Okamžitá disponibilita finančných prostriedkov	-	+
Bezpečnosť	+	-
Nepredvídané situácie/nehody/katastrofy	-	+

### Lokálna mena

Po príchode na miesto určenia sa zrejme prvýkrát dostanete do kontaktu s lokálnou menou. V rámci základného prehľadu o mieste a krajine určenia sa odporúča ešte pred príchodom na projekt informovať sa o miestnej mene, jej aktuálnom kurze či približnej cenovej hladine najčastejšie využívaných tovarov.

V mnohých rozvojových krajinách je bežné, že za niektoré tovary a služby sa dá platiť aj v tzv. **konvertibilnej**, resp. svetovo uznávanej **mene**. Hovoríme najmä o americkom dolári (USD), eure (EUR) či britskej libe (GBP). Predovšetkým USD je široko akceptovateľný v krajinách najmä Latinskej Ameriky, juhovýchodnej Ázie či v mnohých krajinách subsaharskej Afriky. Euro zvykne byť akceptované v krajinách Afriky, ktoré boli kedysi francúzskymi či belgickými kolóniami.

Aktuálny kurzový lístok obsahujúci takmer všetky svetové meny vydáva a na mesačnej báze aktualizuje Európska centrálna banka a je k dispozícii aj na stránkach Národnej banky Slovenska: <http://www.nbs.sk/sk/statisticke-udaje/kurzovy-listok/kurzovy-listok-vybranych-cudzich-mien-voci-eur>

Odporúčame preto mať k dispozícii, hoci aj odložené v rámci miesta ubytovania, dostatočné množstvo konvertibilnej meny. O to viac, ak v mieste pôsobenia máte obmedzený prístup k banke/bankomatu, z ktorého by ste mohli vyberať prostriedky v lokálnej mene. Platby v konvertibilnej mene sú, pochopiteľne, menej výhodné, keďže oproti platbe v lokálnej mene musíte rátať s kurzovými stratami. Predovšetkým v oblasti služieb a cestovného ruchu (ubytovanie v hoteloch, vstup do národného parku, výlet na safari atď.) sú však platby v konvertibilnej mene pomerne časté.

### Peniaze a bezpečnosť

Bez ohľadu na vašu skutočnú osobnú finančnú situáciu vás **budú v mieste pôsobenia na rozvojovom projekte vždy považovať za relatívne bohatého človeka**. Dá sa to chápať. Vaša farba pleti, ako aj skutočnosť, že pracujete pre zahraničnú „donorskú“ organizáciu, sú pre miestnu komunitu jasným signálom, že vás budú považovať za „bohatého človeka“. Aj keď sa takým nemusíte cítiť, realita je taká, že vo väčšine situácií naozaj budete objektívne bohatší ako väčšina členov miestnej komunity, čo so sebou prináša nemalú mieru zodpovednosti.

Z hľadiska bezpečnosti pri nakladaní s peniazmi preto dávame do pozornosti niektoré užitočné a praxou osvedčené návrhy:

#### Bezpečnosť nakladania s peniazmi

- **Doklady, hotovosť a bankovú kartu/karty si vždy** (aj v projektovom dome/hoteli) **preventívne odkladajte na rozličné miesta**. Ak by napr. došlo k prepadu/krádeži, umožní vám to jednoduchšie vyriešiť vzniknutú situáciu.
- **Noste pri sebe len toľko hotovosti, koľko približne plánujete minúť** do chvíle, keď sa znova vrátite k zdroju (projektový dom, bankomat, hotel atď.).
- **Založte si tzv. falošnú peňaženku** – vezmite si so sebou náhradnú peňaženku, ktorú vyplňte peniazmi s nízkou hodnotou (napr. starými, už neplatnými bankovkami ľubovoľnej meny), prípadne expirovanými platobnými kartami. V prípade prepadu tak útočník zdanlivo odíde so svojou korisťou, ale vám vzniknú len minimálne škody.
- **Hotovosť vždy noste pri sebe rozdelenú na viacerých miestach**. Najmä ak ste v situácii, keď musíte, hoci aj na krátky čas, mať pri sebe vyššiu sumu, je takýto postup nevyhnutný. Vrecká môžu byť cieľom pouličných zlodejov, a preto je bezpečnejšie vyššie sumy nosiť napr. v spodnej bielizni (ponožky, podprsenka atď.) alebo v topánkach.
- **Ak je to možné, aspoň v prvých týždňoch chodievajte nakupovať s lokálnym kolegom/zamestnancom projektu** – okrem toho, že vám bude vedieť poskytnúť užitočné rady o dostupnosti aj cenách potrebných tovarov a služieb, zároveň zvýšite dôveru miestnej komunity.



**Literatúra:**

- ADLER, P. J.: *The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock*. In: *Humanistic Psychology*. Vol 15, No. 4, 1975.
- DIPLOMATICKÁ PRAXE I, II. Praha: Ministerstvo zahraničních věcí ČR, 2010. (bez ISBN)
- HANUS, L.: *Človek a kultúra*. Bratislava: Lúč, 1997.
- JANDT, F. E.: *An Introduction to Intercultural Communication. Identities in a Global Community*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2004.
- KANE, J. H.: *Life and Work on the Mission Field*. Grand Rapids: Baker Book House, 1980.
- KOCOURKOVÁ, J.: *Etiketa na cesty aneb Jiný kraj, jiný mrav*. Praha: TeMi CZ, 2009. ISBN: 978-80-87156-39-1.
- KOCOURKOVÁ, J.: *Jiný kraj, jiný mrav*. Praha: Olympia, 2003. ISBN: 978-80-7033-774-5.
- MACHÁLEK, J.: *Společenské chování*. Praha: Petrklíč 2000. ISBN 80-7229-031-4
- MURPHY, R. F.: *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007.
- PANNENBERG, W.: *Otevřenost vůči světu i Bohu*. In: *Teologie 20. století*. Antológia. Praha: Vyšehrad, 1995.
- PRUŽINEC, T.: *Ako rozumieť pojmom akulturácia, en-kulturácia a inkulturácia?* In: *Viera a život*. Časopis pre kresťanskú orientáciu, roč. XV., 2005, č.1, s. 59-65.
- The 4 Stages of Culture Shock*. Online. Dostupné na: <https://medium.com/global-perspectives/the-4-stages-of-culture-shock-a79957726164#chlcijen5> (Cit. 2. 1. 2017)
- Všeobecná deklarácia UNESCO o kultúrnej rozmanitosti*. Online. Dostupné na: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/diversity/pdf/declaration\\_cultural\\_diversity\\_sk.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/diversity/pdf/declaration_cultural_diversity_sk.pdf) (Cit. 31. 12. 2016)
- What is culture shock?* Online. Dostupné na: <http://iml.jou.ufl.edu/projects/Spring04/DeJesus/page2.html> (Cit. 2. 1. 2017)
- Ziegler, H.: *What is Culture Shock, and What Can I do to Avoid it?* Online. Dostupné na: [www.hziegler.com/articles/culture-shock.html](http://www.hziegler.com/articles/culture-shock.html) (Cit. 2. 1. 2017)
- Dorothea GADZINOWSKA, Gabriela Lipska, Kordian Kochanowicz, Marcin
- WOJTALIK: *Ako hovoriť o väčšine sveta. Ako objektívne informovať o krajinách globálneho juhu*, 2008



*Sociálne väzby na projekte sú veľmi dôležité pre kontinuitu projektu. Je veľmi dôležité mať dobré vzťahy najmä s komunitou.* • Foto: Juraj Benca

## SOCIÁLNE VÄZBY NA PROJEKTE

Monika Nová

V nasledujúcej kapitole rozoberieme sociálne väzby rozvojového pracovníka v troch podkapitolách z troch uhlov pohľadu.

V prvej podkapitole sa zameriame na jednotlivé sociálne interakcie, t. j. na skupiny ľudí, s ktorými rozvojový pracovník zväčša prichádza do kontaktu. V druhej podkapitole budeme bližšie rozoberať typy správania voči rozvojovému pracovníkovi. Tretia podkapitola sa bude venovať samotnému správaniu rozvojového pracovníka.

Pre vyjasnenie pojmov – rozvojovým pracovníkom sa rozumie osoba vyslaná na rozvojový projekt bez ohľadu na jeho pracovné a projektové zaradenie. Môže teda ísť o dobrovoľníka, lekára či logistu.



## Sociálne interakcie

V nasledujúcej podkapitole sa zameriame na jednotlivé skupiny osôb, s ktorými počas trvania projektu v rôznych situáciách prichádza rozvojový pracovník do kontaktu, s dôrazom na komplikácie a prípadné odporúčania, ako týmto komplikáciám či nedorozumeniam predchádzať.

1. Tí, ktorí zostali doma
2. Posádkoví kolegovia (slovenskí)
3. Pracovní kolegovia (zahraniční)
4. Zamestnanci/podriadení
5. Klienti – prijímatelia pomoci
6. Obchodní partneri – predavači
7. Susedia – miestna komunita
8. Náhodní okoloidúci
9. Ctitelia
10. Autority (kňaz, úradníci)

### 1. Tí, ktorí zostali doma – naši blízki

Pre našich blízkych, zvlášť, ak nemajú skúsenosť z pôsobenia v rozvojovej krajine, môže byť mimoriadne náročné správne chápať možnú komunikáciu či nekomunikáciu ich blízkeho, ktorý pôsobí na rozvojovom projekte mimo domova. Základom je správne nastaviť a objasniť možnosti komunikácie, upozorniť na možné výpadky internetu či elektriny, na limity spojenia a je užitočné tým najbližším poskytnúť pre istotu telefónne čísla na našich najbližších spolupracovníkov na projekte.

#### Medzi najčastejšie komunikačné komplikácie patrí:

- a) dojem nedostatočnej komunikácie spojený s výčitkami zo strany blízkych, príp. tlakom na intenzívnejšiu komunikáciu,
- b) dávanie rád či unáhlených záverov na základe limitovaného pochopenia reality rozvojovej krajiny.

V prvom prípade, ak rozvojový pracovník pociťuje zo strany blízkych výčitky z komunikácie pre nich nedostatočnej, je dobré jasne stanoviť nielen technické, ale aj osobné limity vzájomnej komunikácie, napr.: Môžem vám zavolať/odpísať maximálne raz týždenne. Dôvody môžu byť rôzne – vypovedané i nevypovedané – kvalita internetu, dodávky elektriny, pracovná zaneprázdnenosť, pocitová nechúť, limitovaný balík dátového prenosu, komunikačné náklady.

V druhom prípade sa môže stať, že po opisani pracovných či osobných zážitkov/komplikácií z rozvojového projektu môže rozvojový pracovník dostať rady či odporúčania

na základe reality, ktorá nie je totožná s nevypovedanými skutočnosťami o rozvojovej krajine. Osvedčuje sa mať na pamäti, že naši blízki, pociťujúc clivotu, budú mať zvýšenú snahu pomôcť nám a byť viac nablízku aspoň svojimi radami a odporúčaniami, za ktoré sa oplatí poďakovať bez odôvodnených komentárov nezrealizovateľnosti ich odporúčaní.

**Základom je, aby naši blízki boli pravidelne informovaní o našom bezpečí.**

### 2. Posádkoví kolegovia (slovenskí/českí)

Rozvojové projekty majú rôzne možnosti prepojenia projektovej posádky. Niekedy kolegovia z rovnakej krajiny spolu trávajú čas iba priamo na pracovisku (napr. nemocnica, detský domov), niekedy spolu bývajú v jednej domácnosti (a niekedy majú zároveň spoločné pracovisko), v ojedinelých prípadoch dokonca aj izbu.

Zväčša ide o ľudí, ktorí sa predtým nepoznali. No komplikácie sa vyskytnú aj medzi známymi, pretože aj známi ľudia sa v neznámom prostredí môžu správať inak, ako očakávame. Prioritne sa budeme venovať posádkovým kolegom na pracovisku a v domácnosti bez ohľadu na predchádzajúci stupeň ich vzájomného poznania.

Základom spolupráce i spolužitia je otvorená komunikácia s pomenovanými pravidlami a očakávaniami. Pavol Kosnáč z vlastnej skúsenosti uvádza, že u spolupracovníkov hrozí „ponorka“ a čo najviac pomôže rozbíjať vzťahy, je, keď nie sú jasne dané pravidlá – pracovný čas, oblasti zodpovednosti/náplň práce, kto je šéf, resp. aká je pracovná hierarchia a komunikačné kanály (na mieste i s vysielajúcou organizáciou).

**Pravidlá by sa mali týkať predovšetkým bezpečnosti a osobného priestoru, vzájomných práv a povinností, ako i kompetencií.**

**Bezpečnosť je prvoradá**, pretože v prípade nebezpečia sú práve vaši posádkoví kolegovia vašim prvým spojencom. Minimálne oni by mali vždy vedieť, kde sa nachádzate a kedy je váš očakávaný návrat v prípade odchodu mimo miesta bydliska/pracoviska. Takisto sa odporúča stanoviť si pravidlá bezpečnosti spoločného obydľia – napr. zamykanie, návštevy a aj miera/forma interakcie s miestnymi, ak sa to týka aj našich spolubývajúcich.

**Osobný priestor** – každý ho potrebuje v inej miere, čím skôr sa oboznámime s potrebnou mierou osobného priestoru našich posádkových kolegov, tým lepšími kolegami sa staneme. Tu je základom mať na mysli, že nie každý to má rovnako ako my. Niektoré vyslovene vyžaduje klopanie pri vstupe do akejkoľvek miestnosti, niektoré nerád rozpráva pri jedle, niektoré považuje za samozrejme mať v kuchyni pustenú hudbu. Najlepší spôsob, ako zistiť potrebné veci pre danú oblasť, je klásť otvorené otázky a tým najhorším spôsobom je vyvodzovať súdy na základe našich zranení. Napr. Koľko mlieka týždenne potrebuješ? vs Vždy vypiješ všetko mlieko! Môžeme si poličky v chladničke rozdeliť? vs Obsadil si všetky poličky v chladničke!

Osvedčuje sa, ak má posádkový dom spísané **pravidlá spolužitia**, ktoré sa v prípade potreby modifikujú so zmenou posádky.

**Vzájomné práva a povinnosti** – v práci i v obydli – kto je kedy za čo zodpovedný a aká je miera spoluvlastníctva. Napr. pri domácich prácach či možnom spoločnom rozpočte na potraviny.

Svoje skúsenosti s kolegami na projekte pridáva Monika Fialová: „*Najlepšie a zároveň najťažšie vzťahy som vnímala medzi nami kolegami, slovenskými dobrovoľníkmi. Najlepšie, lebo som si tak našla manžela:) Ale nie o tom som chcela – aj najhoršie, lebo sme mali v skupine aj takých neprispôsobivých. Takisto tam prišli ako dobrovoľníci, no akoby nevnímali, že všetci sme aj by sme mali ostať na jednej lodi. Dievčina, na ktorú si spomínam, veľakrát porušila spoločné pravidlá – napr. išla sama večer von, nadväzovala užšie osobné kontakty s domácimi mužmi, vybrala sa niekam na výlet na vlastnú päsť... Akoby z nejakej naivity – často po nejakom konflikte hovorila, že veď ona to tak nemyslela, ona to tak nevnímala... a tým vystavovala nebezpečenstvu nielen seba a robila nám starosti, ale takto vlastne niekedy nepriamo ohrozila aj nás ostatných. Ešte jeden chalan tam bol taký. On dohodnuté pravidlá porušoval skôr z prílišného sebavedomia ako z naivity, že si proste veril, že je to o.k., že on má dobrý odhad, že si chcel viac trúfnuť... Takže taká dôležitá vec pre budúcich rozvojových pracovníkov je podľa mňa to, že musia byť pripravení držať spolu a poslúchať :) Že tam idú ako tím a nie ako jednotlivci a že musia v niečom prijať to, že sa budú musieť niekedy aj pokorne prispôbiť skupine pre dobro všetkých.*“

### 3. Pracovní kolegovia (zahraniční)

Domnievame sa, že tu netreba špeciálnejšie informácie než tie, ktoré sa týkajú interkultúrnej komunikácie a kolegiálnej slušnosti. Teda platia rovnaké princípy slušnosti a kolegiality ako doma so zvýšenou pozornosťou na možné medzikultúrne rozdiely. Tak ako všade inde stretnete kolegov, s ktorými si budete skvelo rozumieť, ale aj takých, s ktorými nebudete vedieť nájsť spoločnú reč.

Je užitočné mať exaktne vykomunikované kompetencie – kto je presne za čo zodpovedný a kto je komu v akej oblasti nadriadený, počnúc pracovným časom, vyhradeným pracovným priestorom a vopred časovo i úkolovo definovaným pracovným výsledkom jednotlivcov. Ak sa to i len trochu dá, je užitočné veriť v dobré úmysly našich kolegov, aj keď so zlými konsekvenciami. Najčastejšie sa stretáme s rozličnými pracovnými návykmi, očakávaniami a štandardmi/kvalitou. Tie sa len do určitej, ale i tak potrebnej miery dajú zharmonizovať práve vďaka predtým už spomínaným kompetenciám.



My a naši zahraniční partneri. Na fotografii Monika Nová a Vichet z partnerskej organizácie House of Family.

• Foto: Archív Monika Nová

### 4. Zamestnanci/podriadení

Tu je prítomné zvýšené riziko nedorozumení, ktoré sú medzi nadriadenými a podriadenými nie nezvyčajné i v rovnakej kultúre. Medzikultúrne i medziľudské konflikty do značnej miery eliminuje rešpekt, vzájomná úcta, predvídateľnosť, transparentnosť, integrita a opäť jasne vykomunikované pravidlá, práva a povinnosti, ako i vopred známe konsekvencie pre prípad ich porušenia. V podstate je celkom nápomocné, ak za negatívne následky môžu spísané pracovné pravidlá alebo limity rozpočtu (t. j. externý objektívny činiteľ) než subjektívne rozčúlenie nadriadeného. Ideálom je, aby každý náš podriadený vedel, aká je jeho pozícia, jeho pracovný čas, jeho úlohy a zodpovednosti i to, aké sú následky za ich nedodrievanie a aké sú mechanizmy na ich kontrolu. Náročnejšia je situácia, keď nový nadriadený pracovník príde do zabehnutého a nie úplne funkčného kolektívu. Vtedy je na mieste intenzívne spoznanie existujúcej pracovnej kultúry s obozretnosťou voči prípadnej skreslenosti vzhľadom na rôzne a často subjektívne zdroje informácií. Ak je to čo i len trochu možné, je veľmi odporúčané získať informácie o pracovisku a pravidlách od vášho predchodcu a zároveň zabezpečiť ich odovzdanie vášmu nasledovníkovi. Ideálne aj v písomnej podobe. Takisto je užitočné o každom zamestnancovi viesť jeho osobitnú zložku s prehľadom o jeho pracovných úlohách a prípadných prekážkach či konfliktoch na pracovisku. Častými výzvami pre nových nadriadených je udržanie/stanovenie pracovnej morálky (napr. dĺžka obednej prestávky či efektívnosť práce) a finančné ohodnotenie, ako i možný mladý vek nového vedúceho pracovníka. Tu sa znova ukazuje ako veľmi nápomocné mať mimo svojej vôle aj externý zdroj rozhodnutí, na ktorý sa dá odvolať – fixný/limitovaný rozpočet, usmernenia od nadriadených.

**Skutočný rešpekt neprichádza s vyšším pracovným zaradením ani s vyššou mzdou či inou národnosťou, ale s kompetentnosťou a konzistenciou v slovách a skutkoch, ktoré nie sú v protiklade s preukazovanou úctou i empatiou ku každému zamestnancovi.** Nejednen rozvojový vedúci pracovník hľadá správnu mieru medzi udržaním si vedúceho postavenia a kolegiálnosťou so zamestnancami. Hlavnou zásadou je, že tím, čo urobíme my sami, dávame právo urobiť to aj ostatným (zvlášť pri neduhoch, ako je neskorý príchod na pracovisko, nedbanlivá práca, nedodržanie slova). Napriek dodržaniu všetkých uvedených odporúčaní nemusí situácia na pracovisku, za ktoré sme zodpovední, byť taká, ako by sme si želali, v čom môže hrať svoju úlohu aj niekedy podceňovaná kultúrna odlišnosť, s ktorou je dobré v istom okamihu sa zmieriť, ak nejde na úkor výkonu potrebnej misie daného rozvojového pracoviska.

O svojej skúsenosti s kolegami nám povedal Martin: „*Pri mojej dôverčivej povahe a možno niekedy až naivite veriť ľuďom a pozeráť sa na nich cez dobro a ich službu sa mi ľahko stalo hneď v prvom mesiaci môjho pôsobenia v sirotinci v Lesothe, že som nepostrehol u zamestnancov („caregiveriek“) ich bočné úmysly ako krádeže potravín a zneužívanie detí na vynášanie potravín mimo sirotinca alebo celkom rafinované pokusy o krádež projektových peňazí (vypýtanie viac peňazí, ako je potrebné, na liek pre AIDS chorú a pod.).*“

*Rýchlo som pochopil, že dôveruj, ale poriadne preveruj, obzvlášť, ak som spravoval projektové peniaze a bol zodpovedný za chod sirotinca. Všetci tam držia spolu a je tam nejakým spôsobom tolerované kradnúť, klamať, podvádzať.“ Pamätáte sa na to naše retro porekadlo? – Kto nekradne, okráda svoju rodinu. Nám sa možno zdá čudné, generácie pred nami možno mali preň viac pochopenia. Život bol vtedy iný, tak ako život v rozvojových krajinách je iný. Tým nechceme povedať, že krádeže treba tolerovať, skôr by som odporučal zamerať sa na prevenciu (jasne komunikované pravidlá a ich dôsledné dodržiavanie) než na naháňanie a trestanie vinníkov.*

## 5. Klienti – prijímatelia rozvojovej pomoci

Na zdravé sociálne väzby najnáročnejšia skupina. V rozvojových krajinách pravidelne veľká skupina ľudí, ktorí potrebujú/žiadajú našu pomoc. Je veľmi náročné zachovať ľudskosť i profesionálnosť zvlášť pri dlhšie trvajúcich misiách. Nejednen rozvojový pracovník rozmýšľa, či sa v ňom nevypla ľudskosť, keď mŕtvych pacientov už len automaticky spočítava, keď odmietne ošetriť 73. pacienta bez akejkoľvek prestávky po 9 hodinách práce, keď odmietne dať vyhladovanému dieťaťu „one dollar“. Pre väčšinu miestneho obyvateľstva sme viditeľne bieli, a teda i viditeľne neskutočne bohatí.

Kľúčom je udržať si psychohygienu – najmä jasne stanoveným pracovným časom a ujasnením si svojich pracovných úloh. Nik nevydrží viac ako dva mesiace byť nonstop spasiteľom a záchrancom. Vlastne spasiteľom a záchrancom by sme nemali byť vôbec. Sme sprostredkovateľmi pomoci núdzny. Na projekte by sme túto misiu mali naplniť v našom pracovnom čase, aby sme v zostávajúcom čase mali priestor na vlastnú sebaúdržbu a už spomínanú psychohygienu, vďaka čomu vydržíme dlhšie a efektívnejšie slúžiť núdzny.



*K fungovaniu projektu dokázate prispieť najmä dobrými profesionálnymi vzťahmi s inštitúciami pôsobiacimi v krajine. V Kambodži sme tak vybavili zubné ošetrovanie pre HIV deti, ktoré nechcú zubári ošetrovať. • Foto: Mária Múhl*

Zuzana Ouma Benková k tomu dodáva:

*„Pre mňa najväčšou výzvou na projektoch je správne porozumieť prostrediu/kultúre, v ktorom/ktoej dočasne žijem a pracujem. Čo tým myslím? Uvediem príklad.*

*Vnímanie času mňa, Slovenky, a Keňanky, študentky Hope. Hope pravidelne mešká na vyučovanie. Hope vie, že vyučovanie sa začína 9. a ona chodí o 10. hodine.*

***Myslenie Slovenky:** Ako je možné, že Hope chodí k nám do školy už skoro pol roka, vie, že sa vyučovanie začína o 9. hodine, a aj tak vždy príde neskoro. Veď telefón má, tak nech si nastaví budík tak, aby ráno všetko stihla a do školy prišla na čas.*

***Hope realita:** Ráno ju budí mama, budík jej nezvonil, nemajú elektrinu, nemala si ako nabiť telefón. Hope ráno pomáha s prácou okolo súrodencov a domu. Treba poumývať riad od večere, opatřit zvieratá, vziať kravu na pašu, poumývať a pripraviť mladších súrodencov do školy. Aktivity spojené s vodou – vodu treba ísť nahať do studne a ponosiť domov. Ak chce Hope súrodencov umyť v teplej vode, musí najskôr naznášať drevo a založiť oheň, na ktorom môže vodu zohriať. Keď sú všetky povinnosti spojené s domácnosťou splnené, prichádza rad na Hope, aby sa pripravila a vyrazila do školy.*

***Uvedomenie:** moje každodenné reakcie na okolie, v ktorom pôsobím, sú odrazom toho, v akej krajine som sa narodila, v akej domácnosti som žila, do akých škôl som chodila, kde som pracovala, s kým som sa stretávala. Nemôžem týmto filtrom posudzovať niekoho iného z úplne inej reality.“*

## 6. Obchodní partneri

Ste biely, a teda bohatý, a teda môžete platiť a oni chcú zarobiť. Táto situácia vás stavia do nevýhody. Obchodní partneri sú naši dodávatelia – často predavači na trhu. Nástrahy, ktoré na nás číhajú, sú premrštené vyššie ceny pre bielych, ktoré od nás žiadajú, a prílišná štedrosť pri „drobné si nechajte“. Oboje takéto správanie vo vyššej miere (t. j. mnoho častých nákupcov s takýmto správaním) spôsobuje na domácom trhu deformácie – napr. pri nedostatku fazule ju predajca radšej predá bielym za draho, než by ju predal hladným miestnym obyvateľom. Osvedčilo sa zistiť cenovú hladinu tovaru, ktorý nakupujeme, predtým, ako s nákupom začneme, v čo najvyššej miere používať miestnu menu a ideálne nakupovať s miestnym človekom, ktorému dôverujeme, prípadne mať overených dodávateľov. Predídeme tak konfliktom, riziku krádeže, strate času a znechuteniu z inej nákupnej kultúry.

Zaujímavú skúsenosť nám opisuje Martin Lazorík zo svojho pobytu v Lesothe: „Mali sme už jedného staršieho chlapca, ktorému sme v rámci odchodu z nášho sirotinca pri dovŕšení 18 rokov zaplatili vodičák, aby mohol pracovať ako šofér. Stretli sme sa o pár mesiacov a zaujímalo ma, či pracuje ako autobusár/taxikár. Odpovedal mi, že nie, lebo nevie šoférovať. Pýtam sa ho ďalej, ako to je možné, veď sme mu zaplatili vodičák. On nato, že veď áno, vodičák sme mu zaplatili, on si ho kúpil, ale nikto ho nenaučil šoférovať. V skratke pán v „autoškole“ zobral od nás peniaze, dal chlapcovi potvrdenie na základe, ktorého si vybavil vodičský preukaz. Bola to bežná prax. Preto ešte



*v ten deň sme išli znova za pánom z autoškoly a jasne mu vysvetlili naše očakávania, vďaka čomu skutočne spravil pár kondičných jász. To, čo sa u nás môže zdať samozrejmé, inde nemusí byť a naopak. Takéto prekvapenia sa tam diali bežne a asi by sa človek zbláznil, ak to mal nejako viac riešiť a snažiť sa toho pána zastaviť v jeho „zárobkovej činnosti“. No dožadovať sa svojej zaplatenej služby je to minimum, čo sa dá urobiť.“*

## 7. Susedia/susedstvo, v ktorom bývam

Chtiac-nechtiac sme ako cudzinci neustále pozorovaní a čiastočne aj posudzovaní. Ľudia okolo nás vidia i to, čo nám ani nenapadne. Ako parkujeme, ako zaobchádzame s odpadom, ako zamykáme, kedy doma sme a kedy nie. V tejto časti abstrahujeme veľmi významný pojem bezpečnosti a bezpečnostných prvkov a pravidiel v mieste bydliska. Všeobecne však platí doma i v zahraničí, že je dobré, ak vieme, kto vedľa nás býva, alebo ak si vzájomne pre prípad potreby vymeníme telefónne čísla. Takisto platí všeobecné odporúčanie, že do posádkového domu sa neodporúča prijímať návštevy, prípadne ich prijímať iba na určených miestach (napr. v obývačke), kde nebudú dostupné a viditeľné veci vyššej finančnej hodnoty napr. TV, PC, fotoaparát, všeobecne elektronika, hotovosť prípadne sejf/pokladnica.

## 8. Náhodní okoloidúci

Ako sme už v predchádzajúcej časti spomínali – naše okolie nás obzvlášť na projekte pozoruje neustále. Náš odlišný výzor, prípadne aj oblečenie, toto pozorovanie, niekedy až obzeranie ešte zvyšuje. Deje sa na omši, v obchode, na trhu, na ulici. Náhodní okoloidúci si všimajú, ako komunikujeme, ako sa obliekame, ako narábame s financiami, čo nakupujeme, čo jeme (ak je to na verejnosti), či a čo pijeme. Na základe týchto náhodných pozorovaní môžu miestni obyvatelia nadobudnúť o projektových pracovníkoch rôzne, nie vždy pozitívne presvedčenia/predsudky. Napr. bieli majú vždy veľa peňazí, pijú iba drahé zahraničné pivo, drobné nerátajú, veľmi veľa jedia, deťom dávajú cukríky, agresívne jazdia na aute... Tieto pozorovania môžu byť nielen negatívne, ale často sa dejú veľmi náhodne a majú moc ovplyvniť to, ako sa miestni budú správať k našim budúcim kolegom, preto je dobré brať na zreteľ vytvorenie celkového dobrého, slušného a skromného dojmu s pevnými, transparentnými a konzistentnými (slová v súlade so správaním) zásadami a hodnotami.

## 9. Ctiteľia

Väčšina to zažije hneď v prvom týždni, ak nie v prvom dni. Zvýšený záujem, komplimenty, pozorovanie. Často nad pomery častejšie než v domovskej krajine. Niekedy úsmevné, niekedy otravné, inokedy až urážlivé. Niekedy sa dajú prijať s poďakovaním a niekedy sa nezdržíme opovrhnutia. Podstatné asi je nebrať ich vážne, zbytočne ich nerozvíjať a ani nevyvracať, ani neprijímať a v podstate im neveriť aspoň prvý rok. Tým nechceme povedať, že by nám miestni ctiteľia mali vždy klamať, ale ich obdiv môže byť niekedy viac ako na obdive k našej osobe založený na obdive k niečomu pre nich exotickému v tom lepšom prípade, v tom horšom môže hrať prím náš prístup k financiam

alebo európskemu vízu. Preto treba veľa času, aby sme vedeli rozlíšiť skutočné úmysly medzi komplimentmi, velebením a obdivom.

Dr. Ing. Viera Palovičová sa tejto téme viacej venovala v konferenčnom príspevku o atraktivite Slovencek v Keni. Jej príspevok kládol dôraz na dobrú psychickú kondíciu vyslaných pracovníčok. Nie je dobré ani užitočné, ak sa pôsobenie na rozvojovom projekte zamieňa s miestom liečenia citových rán z našej minulosti. Na rozvojové projekty treba ísť vo fyzickom i v psychickom zdraví. Je kontraproduktívne, ak za naším pôsobením v rozvojovom projekte je snaha o únik z reality v domovskej krajine, pre nás nepríjemnej. V ťažkých situáciách nás všetky problémy dobehnú, hľadáme oporu často tam, kde vôbec nie je (falošné sľuby, priateľstvá, lásky... v niektorých krajinách je klamstvo vnímané inak ako ho vnímame my...). Aby sme nepodľahli danej situácii a neriešili ju emocionálne a skratovo, ale ju vedeli racionálne posúdiť a následne sa podľa toho správať, treba o sebe vedieť, v akom psychickom stave odchádzame na projekt a ako pracovať sám so sebou.

Dr. Palovičová používa pomenovanie „**Madam Schengen**“. „Madam Shengen“ = žena s trvalým pobytom v shengenskom priestore (v Európe), ktorá žije „dobre zabezpečený život“: vysoký životný štandard, sociálne a zdravotné zabezpečenie, demokracia, väčšinou tolerantná spoločnosť, prístup k vzdelaniu, bohaté kultúrne tradície. Nástrahy = muži v danej krajine sa snažia votrieť do priazne „Madam Shengen“, aby si zabezpečili lepší život, a tak postupne vzniká vzťah. Takýto vzťah však často inak vníma ona a inak ona. Nie vždy je to láska, tak ako si ju my predstavujeme. Ona – hľadá blízku osobu, zvýšenie sebavedomia, cíti sa stratená/osamotená na projekte, doma nenašla toho pravého... On hľadá lepší život. Takýto vzťah sa výnimočne (sú však i také) končí šťastným manželstvom, narodením detí a pokračovaním práce na projekte v danej krajine.

**Príslušníci inej kultúry môžu veľmi pravdepodobne inak vnímať a vysvetľovať si našu slušnosť/otvorenosť/priateľskosť, stretnutie vo dvojici, prípadne rande/bozk a v neposlednom rade i samotný vzťah či manželstvo.**

## 10. Autority (kňaz, úradníci)

Prichádzame s nimi do styku predovšetkým pracovne. Zväčša je pravidlom, že miestne authority či kňaz sa tešia vo svojej krajine veľkému rešpektu a často i výhradným právam, niekedy správanie pri nich podlieha špeciálnemu spoločenskému konsenzu. Tu je podstatné o prípadných zvyklostiach sa vopred informovať u svojich predchodcov či lokálnych kolegov. Hlavne to, ako ich správne osloviť, ako správne podať ruku. Takisto je užitočné pred stretnutím s miestnym „funkcionárom“ poznať ich skutočné kompetencie – v čom nám môžu pomôcť a v čom pritažiť, aj históriu ich vzťahu/spolupráce v rámci nášho projektu. Užitočné je spomenúť a slovne oceniť ich predchádzajúce zásluhy. Zároveň si treba dávať pozor, aby naše správanie nebolo za hranicou korektných pracovných vzťahov v zmysle protekčného správania či elitárstva.



## Typy správania voči rozvojovému pracovníkovi

V druhej podkapitole budeme bližšie rozoberať typy správania voči rozvojovému pracovníkovi.

„Mzungu“ – svahilské slovo v preklade znamená beloch. Okrem farby pokožky sa naň pre miestnu kultúru viaže viacero predispozícií, ktoré neraz spôsobujú, že sa miestni obyvatelia správajú voči nám inak, než by sa správali k svojim krajanom.

### Protekčné správanie

Ponuka špeciálnych výhod pre nás má neraz za následok žiadosti o špeciálne výhody od nás.

Jedným z možných premís je, že „biely“ kontakt môže byť pre nich vzájomne užitočný, a preto ich správanie k nám môže vykazovať prvky protekcie. T. j. poskytujú nám vo forme služby/tovaru niečo lepšie/výhodnejšie, než by posunuli niekomu inému, a v nadväznosti na to dúfajú vo výhody, ktoré by sme im mohli poskytnúť my. Takéto situácie sú veľmi citlivé na medziriadkovú i medzikultúrnu komunikáciu. Overené spôsoby riešenia alebo predchádzania tu nie sú jasne definované, štandardom by však z našej strany mala byť primeraná platba (odporúča sa vopred o nej informovať u tretej osoby) za tovary a služby, ktoré požívame. Často je náročné uvedomovať si, že láskavosti, ktorých sa nám môže dostať, môžu byť od nás o niečo neskôr recipročne žiadané v inej forme, ktorá môže presahovať mieru nášho komfortu či možností. Na druhej strane však neprijatie láskavosti mohlo byť vnímané ako prejav neslušnosti alebo nadradenosti. Odporúčame preto dary a láskavosti prijímať s veľkou obozretnosťou.

Protekciu v rozvojovej a rozvinutej krajine nemožno posudzovať rovnako. Bližšie vysvetlenie nám podáva Pavol Kosnáč, riaditeľ DEKK inštitútu. Uvádza, že protekcia má v rozvojových krajinách svoju druhú (pochopteľnejšiu) stranu. Spoločnosť je v rozvojových krajinách oveľa viac stratifikovaná – vieme aj z výskumov, že na status si potrpia oveľa viac rozvojové spoločnosti ako rozvinuté. Jedným z dôvodov je, že status a projekcia sily pomáhajú udržiavať bezpečnosť a stabilitu. Mocenské vákuum v krajine/spoločnosti, naopak, vytvára nestabilitu a spúšťa boj o status a moc. V tomto prostredí je biely doktor či iný rozvojový/sociálny pracovník, ktorý má na miestne pomery slušný rozpočet, vnímaný ako istý typ elity. Zároveň však ako nový člen spoločnosti nemá väzby na lokálne elity, a tak je oňho neraz boj – rôzne skupiny sa ho snažia „adoptovať“. A, samozrejme, sa pri tom snažia, aby sa k nemu dostali iné skupiny, takže je často cieľom prehnanej starostlivosti zo strany jednej skupiny, ktorá dúfa, že bude poskytovať

svoje služby hlavne im, a často ohovára ostatné skupiny, čo môže viesť k zvýšenému spoločenskému napätiu.

V krajinách, kde nie je rozvinutý neosobný systém (napr. automatizácia, databázy, úrady, pravidlá, formuláre, lehoty...), všetko funguje na osobnej úrovni. A tak sa často nevníma korupčne preferovanie či zvýhodňovanie osôb, ktoré poznáš či sú z tvojho kmeňa... To dáva perfektný sociologický zmysel, keďže miera odosobnenia štátnej správy a eliminácia korupcie sa dajú dosiahnuť až pri vyššej úrovni individualizmu. Ide napr. o sociálne zabezpečenie, ktoré v prípade potreby poskytuje v rozvinutých krajinách štátny/sociálny systém, v rozvojových krajinách ho zabezpečuje práve rodina/kmeň/oligarcha/šejk. Takže v niektorých krajinách je protekcia forma prežitia. Pavol Kosnáč uvádza aj osobnú skúsenosť: „Keď som mal na starosti bezpečnosť lekárov, takisto som sa snažil nadväzovať silné osobné vzťahy s miestnymi. Až keď si nás vezmú za svojich, sú ochotní sa v prípade potreby o nás postarať. To isté platí aj pri zmluvných vzťahoch – keď iba osobný vzťah robí zo zmluvy papier, ktorý má nejakú váhu, keď iba osobný vzťah je inštitúcia, na ktorú sa dá odvolať.“ V našom systéme sa osobné vzťahy v pracovných oblastiach prejavujú v prospech pravidiel a transparentnosti v iných systémoch, to môže byť základný kameň spolupráce.

### Korupčnické správanie

V predchádzajúcom odseku sme spomínali žiadosti o výhody ako reciprocitu na výhody nám poskytnuté. V prípade korupčnického správania sa to deje v inom časovom slede – poskytnem vám to, čo chcete, ak vy mi poskytnete to, čo chcem ja (mimo štandardných „cien“). Prípadov by sa dalo uviesť mnoho.

Policajt, ktorý žiada úplatok, aby vám nedal pokutu, bez ohľadu na to, či ste vôbec dáky priestupok spáchali. Predavač, ktorý vám predá množstvo fazule, ktoré potrebujete, len ak zaplatíte dvojnásobnú cenu oproti bežnej. Kňaz, ktorý schváli svojim veriacim využitie vašich služieb, len ak dostane nový telefón. Úradník, ktorý vám dá povolenie na stavbu sirotinca, len ak prispějete na lepšie vzdelanie jeho detí. Miestny doktor, ktorý ošetrí miestneho pacienta, len ak zaplatíte 300 dolárov.

Nie je možné poskytnúť univerzálne riešenia na množstvo takýchto a podobných situácií, ktorým rozvojoví pracovníci čelia. Všeobecne však pomáha, ak sa pri riešení danej situácie môžete odvolať buď na svoje limity, pravidlá a authority, alebo na miestne pravidlá a authority, ak dáke existujú.

Napr. žiadať doklad o zaplatení úplatku s kontaktnými informáciami na osobu prijímajúcu úplatok, pretože ho od vás vyžaduje váš nadriadený v rámci nariadenia o potlačaní korupcie. Samozrejme, aj tu však treba rozlišovať, či poskytnutie úplatku bez špekulácií nie je v danej špecificknej situácii nevyhnutné na udržanie našej bezpečnosti alebo na zachovanie našich projektových cieľov.

Skutočný problém nastane, keď sa z akceptovanej korupcie stane nevyhnutná zvyklosť, pretože tak sa prostriedky rozvojovej pomoci dostávajú k osobám, pre ktoré nie sú určené, na úkor skutočných núdznych.

To, čo my niekedy môžeme interpretovať ako korupciu, môže byť považované za darovstvo/sponzoring – pri akceptácii ide najmä o to, kto a v akej situácii v takom prípade čerpá z benefitov, ktoré získame – pri situáciách ohrozujúcich život ide boj s korupciou bokom.

Niekedy musíme akceptovať korupciu vo veľkom, aby sme pomohli, kde pomôcť musíme, no často nemusíme akceptovať korupciu v malom len preto, aby sme pomohli sebe.

Skúsenosti s korupciou spomína i Zuzana Ouma Benková: „Korupcia ma najviac prekvapila v inštitúciách, ktoré sú v Keni zriadené na pomoc ľuďom v núdzi. Toto zistenie ma prvýkrát prinútilo zamyslieť sa, či má moja práca vôbec zmysel. Ja sem prídem cez pol sveta a ešte tu bojujem s tými, ktorí by mi mali pomáhať. Naozaj to chce lásku, porozumenie a empatiu, aby ste boli schopní pomáhať v krajinách, kde máte pocit, že ani nechcú vás, ale len vaše peniaze. Korupciu vnímam ako veľký problém v Keni. Číha tu na každom rohu. Dá sa z toho vykorčuľovať?

Určite áno, ale žiada si to čas, veľa času. Až keď budú ľudia vyrastať v dôstojných podmienkach, kde majú pokryté základné životné potreby, je nádej, že budú myslieť aj na dobro iných, nielen na to svoje.“

Zuzana v podstate upozorňuje na to, že samotný pojem korupcia i jeho definíciu v rozvojovej krajine významovo dopĺňa spoločenská/bezpečnostná situácia v krajine. Ako dopĺňa Pavol Kosnáč, riaditeľ DEKK inštitútu, korupcia je zvýhodňovanie spriaznenej osoby alebo obohacovanie sa. V prostredí, kde je nedostatočná dôvera v štát, authority aj iných ľudí, sa snažíš zabezpečiť sám seba (poznáme to aj z našej minulosti – kto nekradne, okráda vlastnú rodinu) a ľudí, ktorí sú s tebou v akejsi distribučnej aliancii, svojich spojencov. Niežeby to tak malo byť, ale v prostredí mnohých miest Afriky či Blízkeho východu sú idey ľudských práv často na úrovni bežného obyvateľstva vnímané ako luxusné predstavy, ktoré si môžu dovoliť bohatí Európania a Američania, ale miestni sa z nich nenajedia.

### Nadradenosť/„white power“

Ťažko definovať, či vplyv kolonializmu, otrokárstva alebo rozvojovej pomoci môže u miestneho obyvateľstva v mieste implementácie projektu spôsobovať až nadmernú bázeň/rešpekt/poslušnosť voči rozvojovým pracovníkom. Ako sa správajú „oni“, nevieme ovplyvniť natoľko ako naše vlastné správanie – najmä pri prijímaní a narábaní s elitným statusom, ktorý nám môže byť priradený možno iba na základe farby našej pokožky.

Pavol Kosnáč tu upozorňuje, že na osobnej úrovni elitný status často cítiť v tom, že miestni si navzájom často neveria, ale biely požíva nadštandardnú dôveru, nie je považovaný za bezpečnostnú hrozbu, menej ho dusia na checkpointoch a kontrolách, je uprednostnený pri čakaní v radoch. Bieli ľudia sú celkovo vnímaní ako bohatí a kompetentní, aspoň v zmysle svojej profesie. Stáva sa, že ak si miestny môže vybrať, radšej ide za bielym doktorom, aj keď ten je 2 roky po škole, ako za miestnym, ktorý môže

mať množstvo skúseností. Dôvody môžu byť veľmi rôzne. Môže a nemusí to súvisieť s tým, že biely doktor často nerozlišuje medzi kmeňmi a statusom, a tak sa k nim správa lepšie, a niekedy aj tým, že miestni vedia, že aj korupčným spôsobom môže miestny doktor prísť k titulu, a nechcú to riskovať.

Môže byť prospešné, ak by sme naše okolie presvedčili o tom, že naše kompetencie nie sú viazané len na farbu našej pokožky či miesto, kde sme sa narodili, ale na našu odbornosť, s čím následne súvisí aj uznanie odbornosti miestnych kolegov. Je pomerne lákavé sklznúť do roly najvyššieho šéfa, ktorého slovo je „sväté“, no je nepomerne rozumnejšie pri rozhodovaní minimálne zistiť a vypočuť si aj názory miestnych kolegov, čo v dlhodobej perspektíve zvyšuje ich odbornosť a kompetenciu. To je v rozvojovej pomoci veľmi želaným efektom. Do rozvojovej krajiny neprichádzame s našimi overenými riešeniami, ale s ochotou spoločne sa pokúsiť nájsť riešenia danej reality v danej krajine, ktoré by si malo miestne obyvateľstvo osvojiť nie preto, že je to náš pokyn, ale preto, že bude rozumieť, prečo a ako funguje konkrétne riešenie u nich. Výsledky našej práce by nemali byť viazané na prítomnosť našej osoby/nášho projektu, ale na všeobecne uznané benefity, ktoré miestnej komunite prinášajú.

Takéto poznanie spomína aj Zuzana Ouma Benková, ktorá pracuje na rozvojových projektoch vyše 5 rokov, momentálne v Keni.

„Moje každodenné reakcie v Keni vyžadujú hlbšie vnímanie okolia a ochotu učiť sa o danej kultúre tak, aby som rozumela, prečo sa lokálni ľudia správajú určitým spôsobom. Na to, aby som bola schopná stanoviť si správny cieľ pomoci v práci, ktorú robím tu v Keni, i na to, aby som odpozorovala, čo daná komunita skutočne potrebuje a ako jej viem ja pomôcť, potrebujem dostatok času aktívneho pôsobenia v danej spoločnosti.“

Mojím najväčším uvedomením v rozvojovej práci je, že my z rozvinutých krajín nevieme lepšie ako títo chudáci tu v chudobných častiach Kene. Oni vedia veľa vecí, len ich treba posmeliť, vypočuť, dať im nádej, inšpirovať ich projektmi, ktoré fungujú inde vo svete. V Keni je veľkým problémom korupcia, lobizmus a stále pretrvávajúci tribalizmus, ktoré bránia Keni v raste. Mojou jedinou nádejou je, že len správnym osobným príkladom možno ostatných inšpirovať na zmenu.“



Zuzana Ouma Benková v Benom a ich Annou.

• Foto: Archív

## Správanie rozvojového pracovníka

Ako už bolo spomínané, práca na rozvojom projekte je mimoriadne náročná aj preto, že v očiach nášho okolia sme rozvojovým pracovníkom/lekárom 24 hodín denne. V podstate neustále v našom pracovnom i nepracovnom čase sú okolo nás ľudia, ktorí pozorujú a posudzujú to, čo vidia. Napr. to, ako sa správame (či sme hluční, či sme bohémski, či pijeme veľa piva, či prichádzame do práce načas), ako sa oblekame (či je oblečenie čisté, prípadne či je značkové alebo dostatočne zahalujúce), ako sa rozhodujeme (spontánne a emocionálne, premyslene s vopred stanovenými pravidlami a princípmi, odvolávajúc sa na platné pravidlá), s kým sa rozprávame a ako sa s ním rozprávame (hlasitosť, jazyk, melódia, tón), ako sme konzistentní v slovách a skutkoch (či dodržiavame to, čo vyžadujeme od ostatných, či dodržíme svoje sľuby i vyhrážky), ako nakupujeme, čo nakupujeme, kde nakupujeme (napr. len drahé prémiové tovary), ako narábame s peniazmi (rozšafne nakupujeme i rozdávame peniaze), koho a ako pozdravíme či dokonca nepozdravíme. Na základe týchto veľmi subjektívnych pozorovaní si naše okolie vytvára subjektívny obraz nielen o nás, ale aj o našom projekte a o našej krajine. Isto, nie je v našej moci plne ovplyvniť, čo si kto o nás myslí. Dodržiavať však princípy slušnosti, úctivosti, čestnosti, predvídateľnosti, skromnosti, miernosti, zdržanlivosti by malo byť pre každého rozvojového pracovníka povinnosťou. Dôležitým elementom sú takisto kultúrne a náboženské zvyklosti v danej krajine. Je kontraproduktívne, ak sa emancipovaná rozvojová pracovníčka snaží v krátkych nohaviciach a tielku o rokovanie s náčelníkom, ktorý prijíma iba mužov. Takáto rozvojová pracovníčka by rýchlejšie dosiahla svoj cieľ, ak by si našla vhodné oblečenie a vhodného muža, ktorý vyrokuje to, čo je pre projekt prospešné. Ako prevencia spoločenských faux pas je dobré zistiť si kultúrno-spoločenské zvyklosti od predchádzajúcich pracovníkov a prvé týždne si dôkladne všímať správanie okolia i svoje. Naše slovenské úslovie, aby sme sa k ostatným správali tak, ako by sme chceli, aby sa oni správali k nám, nemusí v cudzích kultúrach platiť.



*V súčasnosti sa environmentálne problémy aj ich sociálno-ekonomické a politické dôsledky dotýkajú všetkých štátov sveta, aj keď sa oveľa vážnejšie prejavujú v chudobných rozvojových krajinách.* • Foto: Depositphotos

## EKOLOGICKÁ ZODPOVEDNOSŤ

Monika Nová

Účelom tejto kapitoly je otvoriť pomerne novú a naliehavú otázku ekologického charakteru v rozvojových krajinách v rovine pôsobnosti na projekte. Tému, ktorá má globálny presah, ale aj možnosti, ako sa na konkrétnu prácu na projekte zamerať v oblasti ekológie a v šetrnosti k miestnemu prostrediu, v ktorom má projekt svoje sídlo.

Môžeme sa hneď v úvode zamyslieť nad tézou, ktorá sa často mediálne propaguje v rovine citácie, **že pre najchudobnejšie obyvateľstvo vo svete je podstatné a v popredí ich záujmov, či budú môcť dať svojim deťom najesť, zaplatiť školu, v prípade choroby zabezpečiť lekársku starostlivosť, než sledovať aktuálne údaje o emisiách skleníkových plynov.** Je to naozaj tak? Sú emisie CO<sub>2</sub> malichernosť, keď pre niektorých žijúcich v najchudobnejších oblastiach rozvojových krajín je veľakrát jediný spôsob, ako sa zahriať, spáliť pneumatiku? A je starostlivosť o životné prostredie luxus pre bohatých alebo nutnosťou, ktorú si uvedomujú ľudia úplne všade?



Hľadať odpovede na tieto otázky je zložité, pretože prieskumníci verejnej mienky sa medzi najchudobnejších z najchudobnejších vydávajú málokedy. Z tohto dôvodu na základe skúseností z rozvojových projektov v mnohých krajinách Afriky, juhovýchodnej Ázie, Južnej Ameriky predkladáme kapitolu s názvom Ekologická zodpovednosť. Uvádzame, že napriek tomu, že bolo na túto tému vykonaných niekoľko prieskumov (predovšetkým v krajinách s rozvinutou ekonomikou), výsledky sú mnohokrát nejednoznačné.

Súvislosti medzi zhoršovaním životného prostredia a jeho sociálno-ekonomickými a politickými dôsledkami sa v poslednom čase dostávajú do popredia záujmu odborníkov, ale aj politikov a verejnosti. Čoraz častejšie sa hovorí o vzťahoch medzi životným prostredím a migračnými pohybmi obyvateľov a o ich dôsledkoch pre medzinárodnú bezpečnosť.

V súčasnosti sa environmentálne problémy aj ich sociálno-ekonomické a politické dôsledky dotýkajú všetkých štátov sveta, aj keď sa oveľa vážnejšie prejavujú v chudobných rozvojových krajinách. Hlavnými príčinami tzv. zraniteľnosti týchto krajín je demografický nárast počtu obyvateľov, snaha o rýchlu industrializáciu a zvýšenie životnej úrovne, ktorá je spojená so zvýšenou záťažou na životné prostredie. Rastúca intenzita a previazanosť problémov sa však v každom prípade prejavujú aj v medzinárodnom meradle a budú mať či už začínajú mať priamy vplyv aj na rozvinuté štáty.

Predovšetkým cielená podpora miestnych komunít, rýchle zavádzanie nových technológií a financovania konkrétnych environmentálnych projektov majú veľký význam pre obmedzovanie dôsledkov ľudskej činnosti na klimatické zmeny aj pre šírenie povedomia o ich dôležitosti.

### Na zamyslenie na základe výskumov a faktov

- Jeden z doteraz najrozsiahlejších celosvetových prieskumov, ktorý zahŕňal tematiku klimatických zmien, prebehol v roku 2014. Išlo o dotazníkovú akciu zašitú OSN, ktorá si kládla za cieľ vytvoriť rebríček najzávažnejších problémov z pohľadu občanov rôznych krajín. Zatiaľ čo ľudia z bohatých štátov Európy a Severnej Ameriky zaradili klimatické zmeny na 9. miesto najväčších výziev blízkej budúcnosti, v chudobnejších krajinách sa klíma prepadla na 14. pozíciu a v tých najchudobnejších až na samý koniec priorít. Otázky na zmeny klímy takisto skončili na poslednom mieste aj v celosvetovom priemere.
- Obavy z dôsledkov klimatických zmien totiž nie sú u obyvateľov najchudobnejších krajín založené na tzv. mediálnej masáži. S čoraz častejším nedostatkom vody, neúrodou, dlhotrvajúcim suchom alebo, naopak, so záplavami a s extrémnym

počasím majú rozvojové krajiny v teplom pásme priamu a ťažkú skúsenosť. Napriek tomu sa klíma prepadá na nižšie pozície rebríčkov priorít.

Dôvodov je mnoho, väčšina z nich však vyplýva z faktu, že štáty si opatrenia vedúce k obmedzeniu vplyvu ľudskej činnosti na klímu skrátka nemôžu dovoliť. Ich ekonomika sa spravidla opiera o sektory, ako je export nespracovaných surovín, lesníctvo, intenzívne poľnohospodárstvo a turistika, ktoré by mali byť – paradoxne – najviac obmedzované. Väčšina ciest k zlepšeniu ekonomiky a obmedzeniu chudoby je navyše stále závislá od zvýšeného využívania fosílnych palív.

- Neziskové organizácie, charitatívne organizácie, cirkvi v rámci misijnej pôsobnosti v rozvojových krajinách si uvedomujú potrebu rýchlej akcie na ochranu svojich zraniteľných komunít a ekosystémov. V mnohých krajinách tak prostredníctvom niektorých uvedených organizácií začínajú zvyšovať informovanosť o potrebe zavádzania nových ekologicky šetrných riešení hlavne v poľnohospodárstve. Táto informovanosť sa zvyšuje zavádzaním konkrétnych aktivít do každodenného života miestnych ľudí alebo cieľovej skupiny, s ktorou sa v rámci projektov pracuje napr. vo forme workshopov, seminárov. Z praxe uvádzame, že najmä mladí ľudia a ďalej ženy i organizácie nimi vedené v pozíciách manažmentu sú v tomto ohľade veľmi aktívni.
- Organizácia typu OSN, CARE a iné medzinárodné organizácie už začali investovať do environmentálnych projektov v rozvojových krajinách, a to v sumách desiatok miliárd dolárov, a zároveň vyvíjajú tlak na ekonomicky bohaté štáty, aby do podporných fondov v týchto lokalitách vkladali viac peňazí.
- Za kľúč k úspechu považujú analytici Svetovej banky dostatok zodpovedajúcich informácií, výchovu verejnosti k ekologickému pohľadu na život a podporu ich širšej účasti pri vytyčovaní cieľov. Svetová banka chce prispievať k obmedzovaniu priemyselného znečistenia najmä tým, že povedie krajiny, aby prijímali potrebné hospodárske reformy.
- Zo zverejnenej správy Svetovej banky, ktorá sa venuje téme stavu životného prostredia vo svete a jeho vyhlídkam, uvádzame, že rozvojové krajiny sú najviac zaťažené ekologickými problémami vyvolanými rastúcou priemyselnou výrobou. Ďalej uvádzame na podklade tejto správy, že predpokladaný rast obyvateľstva planéty až na 10 miliárd v roku 2050 spôsobí veľmi výrazný vzostup hospodárstva v rozvojových krajinách, kde už dnes žije viac ako polovica ľudstva. Prostredníctvom päťpercentného priemerného ročného hospodárskeho rastu sa hrubý domáci produkt na ich obyvateľov zvýši na 4 000 dolárov. Zatiaľ nič nenasvedčuje tomu, že by zvyšujúcemu sa hospodárskemu tempu a tzv. postupnému bohatnutiu zodpovedala v najchudobnejších krajinách mentálna úroveň v ochrane životného prostredia.



## Dôležité pojmy k vymedzenej téme

### Environmentálny stres

Zahrňa nedostatok prírodných zdrojov a degradáciu prírodných zdrojov. Ide teda o kvantitatívnu aj kvalitatívnu degradáciu prírodných zdrojov (Lietzmann, Vest, 1999).

### Environmentálny nedostatok

Je definovaný ako nedostatok obnoviteľných alebo neobnoviteľných zdrojov a environmentálnych služieb. Je výslednicou troch faktorov, ktoré sa často vzájomne ovplyvňujú a zosilňujú svoje pôsobenie. Je to vyšší tlak na zdroje v dôsledku populačného rastu a vyšších požiadaviek na osobu, nerovnomernosť distribúcie zdrojov a obmedzené množstvo zdrojov v dôsledku ich degradácie a vyčerpávania.

### Typy environmentálnych konfliktov

- **Etnicko-politické konflikty** vznikajú, ak sa o prístup k nedostatkovým prírodným zdrojom (spôsobujúcim environmentálny stres) delia dve alebo viac etnických skupín. Tento typ konfliktov môže vzniknúť aj vtedy, ak susediace etnické skupiny využívajú dve ekologicky odlišné oblasti s výrazne rozdielnou produktivitou.
- **Migrácia**, či už vnútroštátna, alebo cezhraničná. Významnú úlohu často zohráva tzv. demografický tlak (tlak rastúcej populácie).
- **Nerovnomerná distribúcia zdrojov** môže vyvolať medzinárodné konflikty o zdroje. Príčinou je asymetrické rozdelenie, ale aj rôzny stupeň závislosti od množstva a kvality daného zdroja. Pravdepodobnosť vzniku takého konfliktu a možnosti jeho nenásilného riešenia silne závisia od špecifickej konštelácie ostatných faktorov.
- **Globálne zmeny životného prostredia** doteraz pravdepodobne do žiadneho konfliktu nevyústili. Na druhej strane však vieme, že prijatie niektorých dohôd v mnohých oblastiach ochrany životného prostredia vyvolalo medzi niektorými štátmi napätie.

### „Environmentálni utečenci“

Kto sú? Zjednodušene „environmentálni utečenci“ sú ľudia, ktorí si v dôsledku zmien životného prostredia už nemôžu zabezpečiť živobytie v mieste, kde doteraz žili. Prvotnou príčinou ich pohybu pritom bývajú sily či skôr kombinácie prírodných alebo umelých (ľudskými činnosťami vyvolaných) síl, ako sú zemetrasenia, extrémne výkyvy počasia a klimatické zmeny, odlesňovanie, industrializácia, urbanizácia, ťažba, erózie, vojny a podobne. Veľmi dôležitú úlohu, samozrejme, zohráva aj tlak rastúcej populácie. Reťazce udalostí uvedené do pohybu týmito silami sa končia rozsiahlym poškodením životného prostredia – ekosystémov, od ktorých sú ľudia životne závislí. K environmentálnym tlakom sa navyše často pripájajú ďalšie dôležité vplyvy. V čom môže byť nový pojem užitočný? Ako už bolo uvedené, definícia „environmentálnych utečencov“ nezodpovedá povojnovým medzinárodným dohovorom. Napriek tomu existuje mnoho dôvodov, prečo by bolo potrebné tento pojem definovať a používať (Leiderman, 1996):

1. „Utečenci“ z environmentálnych príčin majú veľa spoločného s utečencami v úzkom zmysle slova. Porovnateľný je, samozrejme, aj vplyv tohto typu násilného presídľovania na cieľové oblasti a na psychiku postihnutých ľudí.
2. Počet environmentálnych utečencov je pravdepodobne porovnateľný s počtom utečencov z politických, náboženských a etnických príčin.
3. Rovnako ako ostatní utečenci potrebujú ľudia opúšťajúci svoj domov z environmentálnych príčin pomoc (útočisko; materiálnu pomoc; rekonštrukcie postihnutých území a repatriácie).
4. Štúdium prípadov environmentálneho utečenectva môže byť užitočným zdrojom informácií. Údaje o podmienkach, za ktorých vedie devastácia životného prostredia k pohybu obyvateľstva, sú nevyhnutné pre prevenciu týchto epizód.
5. Označenie „utečenec“ dobre vystihuje situáciu ľudí, ktorých negatívne zmeny životného prostredia vyhnali z ich domovov. Napriek mnohým podobnostiam existuje medzi konvenčne definovanými utečencami a ľuďmi označovanými ako environmentálni utečenci dôležitý rozdiel. Nádej na návrat býva pre environmentálnych utečencov mizivá, pretože ich domovy sú často nenávratne zničené, kontaminované alebo inak zmenené.

## Hlavné tézy a zamyslenie

### „Rozvojové krajiny by sa mali radšej zamerať na ochranu životného prostredia ako na ekonomický rast.“

Počas industrializácie západné krajiny nedávali témy životného prostredia do popredia svojich spoločenských záujmov a dochádzalo tak k určitému znečisťovaniu. Prostredníctvom tejto industrializácie zbohatli a až v 2. polovici 20. storočia sa začali, a to predovšetkým pod tlakom verejnej mienky, o životné prostredie viac zaujímať. Na určité porovnanie konštatujeme, že mnohé rozvojové krajiny ešte kompletne neprešli takým vývojom. Celosvetovo sa však v súčasnosti kladie oveľa väčší dôraz na ochranu životného prostredia, a to najmä preto, že extenzívne znečisťovanie v rozvojovom svete môže ovplyvniť celú planétu. Chudobné rozvojové krajiny stoja pred výberom, či investovať do ekologicky šetrných (takzvaných zelených) technológií, ktoré sú však výrazne drahšie, alebo sa sústrediť primárne na ekonomický zisk, a to aj za cenu ničenia životného prostredia. Medzi najväčšie nebezpečenstvá druhého prístupu patrí:

- výrub dažďových pralesov kvôli zväčšovaniu poľnohospodárskej pôdy, čo by malo vplyv na zmenu klímy, pretože dažďové pralesy zadržujú veľké množstvo CO<sub>2</sub>;
- znečistenie ovzdušia spôsobené ťažkým priemyslom a spaľovaním fosílnych palív a uhlia, aby bohatnúce spoločnosti uspokojili čoraz väčší dopyt po energii;
- znečistenie vody a pôdy takisto spôsobené priemyslom. Zo štatisticky podložených dát uvádzame, že aj keď je teraz Čína najväčším svetovým producentom CO<sub>2</sub> (v minulých rokoch predbehla Spojené štáty), najväčšiu vinu za súčasné znečistenie planéty stále nesú rozvinuté štáty, ktoré i dnes (napriek všetkým snahám implementovať zelené technológie) znečisťujú, ale ktoré hlavne znečisťovali bez kontroly počas svojho ekonomického boomu.

### Téza č. 1

#### „Od ekonomického rozvoja často závisí naplnenie základných potrieb mnohých obyvateľov.“

##### Konštatovanie ZA

To sú ľudia, ktorí potrebujú také veci, ako je jedlo, čistá voda a zdravotná pomoc. Aj keď ochrana životného prostredia je dôležitá, tieto veci by mali byť našou prioritou. Nedáva zmysel, aby sme za cenu ochrany prírodných zdrojov (z ktorých časť je obnoviteľná) nechali ľudí umierať od hladu a na choroby, ktoré potrebnými prostriedkami dokážeme vyliečiť.

##### Konštatovanie PROTI

Ničením životného prostredia si sami škodíme, lebo ničíme pre nás (tzn. aj pre rozvojové krajiny) dôležité zdroje. Nielenže musíme ochrániť planétu pre budúce generácie, ale aj pre seba. Medzi zničeným životným prostredím a chudobou regiónu býva často prepojenie. So zmenou klímy prebieha dezertifikácia, a preto je už v takých suchých a nehostinných podmienkach čoraz menej úrodnej pôdy. Na druhej strane zmena klímy môže spôsobiť povodne, ktoré rozsahom mnohokrát prevyšujú každoročné monzúnové dažde. Aj keď sa ochrana životného prostredia môže teraz zdať ako zbytočné spomaľovanie ekonomického rastu, je to jediný spôsob, akým môžeme zabezpečiť udržateľný rozvoj.

### Téza č. 2

#### „Od bohatého Západu je pokrytecké a nefér žiadať od rozvojových krajín prisnu ochranu životného prostredia.“

##### Konštatovanie ZA

Predovšetkým to boli rozvinuté krajiny, ktoré ovzdušie a životné prostredie vôbec veľmi výrazne poškodili počas industriálnej revolúcie. Z morálneho hľadiska nemajú bohaté krajiny žiadne právo hovoriť rozvojovým krajinám, aby nerobili to, na čom Západ zbohatol.

##### Konštatovanie PROTI

Nech už v histórii padá vina na kohokoľvek, následky nedôslednej ochrany životného prostredia ponesieme všetci, zmena klímy bude dokonca mať horšie dôsledky na rozvojové krajiny (zdvíhanie hladiny morí, dezertifikácie, povodne a hurikány, na ktoré nie sú dostatočne pripravené). Úplné dôsledky ľudskej činnosti na životné prostredie si uvedomujeme až teraz, to však nič nemení na tom, že všetky štáty sveta sa musia snažiť, aby zabránili tým najhorším scenárom. Obzvlášť, keď veľké rozvojové rastúce ekonomiky, ako je napr. Čína a India, vypúšťajú z roka na rok viac emisií, nebude stačiť, keď sa bude snažiť len Západ a „zvyšok sveta“ sa bude správať čoraz menej ekologicky.

## Téza č. 3

**„Až potom, čo spoločnosť vďaka ekonomickému rastu zbohatne, začne sa starať o životné prostredie.“****Konštatovanie ZA**

Je logické, že nemôžeme od obyvateľov tretieho sveta chcieť, aby považovali ochranu životného prostredia za svoju prioritu, keď často nemajú ani pitnú vodu a základné lieky. Aj keby sa vlády snažili implementovať ochranársku legislatívu, takáto ochrana nikdy nebude efektívna, kým ju neprijmú za svoju obyvateľia. Je preto lepšie, aby krajina zbohatla, a to aj na úkor ničenia životného prostredia. Až obyvateľia dosiahnu určitú životnú úroveň, buď začnú sami tlačiť na svoju vládu, aby zmiernila ekonomický rast a prírodu chránila, alebo bude pre vládu jednoduchšie presvedčiť obyvateľov o potrebe takýchto opatrení.

**Konštatovanie PROTI**

Aj keď sa to na prvý pohľad nemusí zdať, ničenie životného prostredia s cieľom rýchlej industrializácie môže mať pre danú krajinu veľmi negatívne ekonomické dôsledky. Ak sa znečistí voda alebo pôda, zdravotné následky pre populáciu sa dostavia už v priebehu jednej alebo dvoch generácií. Ak sú takéto následky závažné (môžeme predpokladať, že budú s množstvom toxických chemikálií, ktoré súčasný priemysel používa), vláda bude nútená túto škodu odstrániť. Také prípady môžeme pozorovať napríklad v dnešnej Číne. Odstraňovanie ekologických škôd je finančne veľmi náročné, takže je šanca, že sa ochrana životného prostredia už od začiatku vyplatí.

## Naša pôsobnosť na projekte a ekológia – čo môžem urobiť

V rámci činnosti na projektoch je nutné podieľať sa aj na tom, aby sme cieľové skupiny, s ktorými na projekte pracujeme, vrátane zamestnancov, viedli k ohľaduplnejšiemu využívaniu prírodných zdrojov a tolerantnému správaniu k prírode. Po skúsenostiach z praxe uvádzame, že mnohé NGO sa téme nevenujú tak, ako by mali či mohli. Cieľom podkapitoly je predstaviť, akým spôsobom možno environmentálne pôsobiť z pozície pracovníka/dobrovoľníka na projekte a tiež, ako aplikovať environmentálnu výchovu.

**Environmentálna výchova**

Cieľom environmentálnej výchovy je rozvoj kľúčových kompetencií – znalostí, zručností a postojov. Usilujme sa na projekte o to, aby sa v danej situácii a za daných

možností konalo zodpovedne tak, aby to bolo čo najpriaznivejšie pre stav životného prostredia, súčasny i budúci.

Najprv je potrebné pohybovať sa v kognitívnej, čiže poznávacej rovine. Potrebujeme pôsobiť a pracovať tak, aby cieľová skupina na projekte aj zamestnanci získali poznatky a informácie, aby si uvedomili zložitú problematiku vzťahov v biosfére. Prostredníctvom toho si následne všetci dokážeme vybudovať emocionálny vzťah, zmeniť svoje postoje a prehodnotiť rebríček subjektívnych hodnôt ku konečnej fáze, keď môžeme začať pretvárať, teda zodpovedne a šetrne konať.

V negatívnej rovine môžeme z rozvojovej praxe konštatovať, že veľakrát rôzne NGO a ich zamerané projekty napriek veľmi dobrej vybavenosti nevyužívajú svoj potenciál a prednosti napríklad tým, že na realizáciu projektových aktivít nevyužívajú (alebo absolútne minimálne) vonkajšie priestory. Chýba tu tak prepojenie teórie s praxou a negatívne vnímame aj to, že na projektoch chýbajú kompetentní a perspektívni miestni pracovníci, ktorí často nemajú potrebnú spôsobilosť a zaujatie pre environmentálne témy a ich uvádzanie do praxe.



*Mnohé neziskové organizácie sa téme životného prostredia nevenujú tak, ako by mali či mohli. • Foto: Depositphotos*

Realizácia environmentálneho vzdelávania je v rozvojových krajinách všeobecne veľmi nedostatočná a nerovnomerná

a súčasný konzumný spôsob života, ktorý do týchto krajín veľmi rýchlo preniká, snahy environmentálneho vzdelávania ešte viac komplikuje. Ciele environmentálneho vzdelávania sú veľmi komplexné, a preto by ich mal zahraničný pracovník pôsobiaci na projekte sprostredkovať miestnym zamestnancom aj cieľovým skupinám, s ktorými pracuje, zrozumiteľne, aby nielen motivoval, ale aj prehľboval ich vlastné myšlienky, aby na základe toho boli schopní utvoriť si vlastný názor.

**Výchova k hodnotám a postojom**

Vyslaný pracovník na projekte by mal byť najmä príkladom a nositeľom hodnôt, ktorý chce, aby si aj ostatní od neho niečo odniesli a prijali za svoje vlastné. Pracovníkovo presvedčenie a každodenné správanie sú hlavné znaky.



## Odporúčania pre prax na projekte

Ideálne je, aby pracovník v komplexe environmentálnej výchovy pristupoval k riešeniu problémov nie iba z národného alebo lokálneho hľadiska, ale z celosvetového. Len tak sa dokáže zoznámiť s celosvetovou rozmanitosťou a zameriava sa predovšetkým na budúcnosť. Kládne dôraz na rozvoj všetkých zložiek osobnosti a pomáha im pri získavaní vedomostí a budovanie osobných postojov a hodnôt. V rámci tohto pôsobenia (či už v rozhovoroch alebo realizovaných konkrétnych seminároch, diskusiách, workshopoch atď.) využíva širokú škálu edukačných metód a foriem.

### Práca s postojom

Na základe získaných poznatkov a utvorených zručností si cieľové skupiny na projekte pri činnosti vytvárajú jednotlivé postoje. Tie zahŕňajú predovšetkým zodpovedné a šetrné správanie v každodenných situáciách. Všetko by malo byť v rovine – nezaťažovať životné prostredie. Zaraďujeme sem napríklad starostlivosť o rastliny, zvieratá, šetrenie vodou, energiou, materiálom a pod. Cieľové skupiny na projekte by tak mali na základe nášho pôsobenia pochopiť a snažiť sa o obmedzovanie materiálnych potrieb. Zároveň by mali samy uznať, že podstatné je odpad minimálne triediť, recyklovať atď.

### Odporúčania pre prax na projekte

Cieľové skupiny aj zamestnanci majú prostredníctvom našej práce, nášho pôsobenia na projekte a v rámci nášho zavádzania aktivít záujem o ekológiu – niečo nové vedieť a prakticky spoznať, tzn. niečo vedieť, ale predovšetkým by sami mali chcieť dodržiavať rovnováhu s prostredím a podieľať sa na starostlivosti o životné prostredie aj bez nášho upozorňovania.

Z našej získanej praxe uvádzame, že poznanie a uvedomenie si životného prostredia vedie aj do psychologickej vzťahovej roviny, tzn. vedie k posilneniu a rešpektovaniu druhých – tolerancii.

### Ako to dosiahnuť, na základe akých aktivít?

### Možné konkrétne aktivity na základe našej praxe:

#### – Súťaže

Organizovať na projekte súťaže – napr. kto donesie najviac papiera alebo kartónov, plastov atď.

#### – Výlety a exkurzie na projektoch

Výlety a exkurzie, ktoré uskutočníme, sú jedným z kľúčových momentov, keď dochádza k najlepšiemu rozvoju ekologického myslenia. Najlepšie v tom zmysle je, že môžu vidieť a učiť sa veci v priamom procese a osvojiť si tak úplne nové a potrebné hodnoty. Prostredníctvom výletov a exkurzií prehľbujeme vzťah k prírode. Medzi najčastejšie vhodné výlety patria exkurzie a vychádzky do prírody, návštevy zoológických a botanických záhrad a. i. Z praxe však odporúčame na projekte zaradiť aj exkurzie na skládku odpadov.

#### – Rodinné zázemie/zázemie projektu

Jedným z dôležitých faktorov je aj ich rodinné zázemie, čo je teda často zázemie nášho projektu, prostredníctvom ktorého sa tieto vzťahy k prírode rýchlejšie vyvíjajú, ak na to majú doma či na projekte zo strany rodiny alebo pracovníkov na projekte vytvorené vhodné životné podmienky a adekvátne vedenie k ekológii.

#### – Multimediálna ročenka/polročenka životného prostredia

Každý rok alebo polrok vytvoriť tzv. multimediálnu ročenku/polročenku životného prostredia – čo sa nám na projekte podarilo a koľko sme ušetrili životnému prostrediu. Ide teda o tzv. ekologickú výchovu a pôsobenie nielen na cieľovú skupinu napr. detí, miestnych komunit, ale aj zamestnancov. Ide o výučbovú pomôcku na pochopenie vzťahov v životnom prostredí.

#### – Vzťah k miestu

Environmentálnu výchovu možno poňať z globálneho i lokálneho meradla. Je vhodné začať pri lokálnom pohľade a snažiť sa rozvíjať vzťah k miestu. Za kľúčové a zároveň za akési minimum považujeme, aby bol vzkriesený v našej cieľovej skupine na projekte záujem o blízke okolie. V našej projektovej činnosti sa snažíme využívať, čo nám ponúka okolie projektu.

#### – Vlastná záhrada, pozemok, skalka, predzáhradka

Ak projekt disponuje záhradou či pozemkom, je pre nás oveľa jednoduchšie a praktickejšie rozvíjať vzťah k miestu.

Proces utvárania vzťahu k životnému prostrediu je veľmi dôležitý, ale aj veľmi zdĺhavý. Na to, aby projektový pracovník podnietil utváranie tohto vzťahu v cieľovej skupine na projekte, je potrebné, aby tento vzťah mal sám. Vzťah k životnému prostrediu si nemožno vytvoriť iba pri bezmyšlienkovitom učení faktov o prírode. V tomto procese je veľmi dôležité, s akými hodnotami sa stotožníme cez získané znalosti. A práve tieto hodnoty presadzované v environmentálnom vzdelávaní môžu umožniť, aby si cieľové skupiny na projekte osvojili kladný vzťah k životnému prostrediu.

Charakteristické pre vzťah k životnému prostrediu sú tri zložky, ktoré sú úzko prepojené a navzájom sa ovplyvňujú. Sú to zložky: prírodné, kultúrne a sociálne.



## Odpady

Odpad vytvára každý človek na svete. Za odpad sa považuje akákoľvek vec, ktorej sa človek zbavuje alebo má úmysel či povinnosť sa jej zbaviť. Množstvo odpadu na Zemi sa mnohonásobne zväčšilo najmä po druhej svetovej vojne, keď sa namiesto prírodných materiálov začali hojnejšie používať umelé hmoty. Plasty však nie sú prírodný, ľahko rozložiteľný materiál, a preto je nakladanie s odpadom z tohto materiálu zložitejšie. Ľudstvo v súčasnosti vyprodukuje niekoľko miliárd ton odpadu ročne, a to hovoríme len o komunálnom odpade. Samotné množstvo vyprodukovaného odpadu odborníci nepovažujú až za taký veľký problém, ak s ním štáty vedia vhodne naložiť. Rozvinuté štáty majú vypracované koncepcie na efektívne nakladanie s odpadom, pretože keby to tak nebolo, ich odpadky by svet doslova zaplavili. Na ilustráciu, vo vyspelých krajinách OECD sa denne vyprodukuje 2,2 kilogramu odpadu na jedného obyvateľa.

V rozvojových krajinách však systém pre nakladanie s odpadmi často chýba alebo nie je dostatočne výkonný. Táto skutočnosť vedie v lepšom prípade k obyčajnej tvorbe skládok, v horšom prípade napr. ku skládkam vytvoreným na riekach, na mori, uprostred miest atď. Produkcia odpadu rozvojových krajín však nie je zanedbateľná, naopak, pretože s rastúcou ekonomikou rastie aj množstvo vyprodukovaného odpadu. V mnohých rozvojových krajinách prekročila priemerná produkcia odpadu na človeka za deň jeden kilogram. Táto skutočnosť spôsobuje daným krajinám mnoho nepríjemností – od zdravotných problémov obyvateľstva po estetický vzhľad hromadiaceho sa odpadu, čo je nutné čo najefektívnejšie riešiť. Cieľom tejto podkapitoly je predložiť úvodné základy problematiky nakladania s odpadmi a ich vplyv na životné prostredie.

Nakladanie s odpadmi na lokálnej úrovni sa snažia svetové spoločenstvá upravovať dokumentom Guidelines for National Waste Management Strategies z roku 2013. Ďalej UNEP na tému odpadov vydal v roku 2005 rozsiahly dokument Solid Waste Management. V roku 2010 UNEP vytvoril dokument zaoberajúci sa spojitostou medzi nakladaním s odpadmi a klimatickými zmenami – Waste Management and Climate Change. Ďalší dokument, ktorý UNEP k problematike odpadov vydal, sa zaoberá výhradne elektronickým odpadom a je z roku 2012. Štokholmský dohovor o perzistentných organických látkach (látkach, ktoré dlhodobo zotrávajú v životnom prostredí) z roku 20019 je potom príkladom uzatvorenej medzinárodnej zmluvy týkajúcej sa tejto problematiky. Signatárske štáty zaväzujú výrobu a v prípade nakladania s odpadmi hlavne k obmedzeniu vypúšťania vybraných látok do životného prostredia.

## História a súčasnosť odpadového hospodárstva

História spracovania odpadu siaha až do počiatkov ľudskej existencie. Už v praveku ľudia produkovali odpad, na rozdiel od dnešnej doby však išlo o prírodné materiály, ktoré sa v prírode ľahko rozkladajú. Nástupom staroveku spojeným s rozmachom spoločnosti, rozvojom miest a nárastom populácie sa otázka nakladania s odpadom stala aktuálnejšou. Vtedy sa odpad buď zhromažďoval v odpadových jamách, alebo sa vyvážal za mestské hradby. Častejšie ho však ľudia vyhadzovali pred svoje obydlia na ulicu a tam sa hromadil. Tento neslávny spôsob nakladania s odpadmi vygradoval v stredoveku do šírenia chorôb a prepuknutia epidémií moru alebo cholery. Napríklad len medzi rokmi 1347 a 1352 v Európe na mor zomrelo 25 miliónov ľudí – tretina vtedajšej európskej populácie. Priemyselná revolúcia priniesla ďalší rozvoj miest a veľký nárast populácie, čo viedlo k zvýšeniu objemu produkovaného odpadu. Tuhé odpady sa odvážali na skládky a začali sa budovať kanalizácie. Kapacity skládok však začali byť nedostatočné, preto došlo k logickému kroku – spaľovaniu odpadov. Prvá spaľovňa odpadov bola vybudovaná v tzv. kolíske priemyselnej revolúcie, v Spojenom kráľovstve, v roku 1874. Okrem spaľovania odpadov bol priebežne zavádzaný systém zberových nádob. Ten napríklad v Prahe funguje od roku 1923. Od 20. storočia sa predovšetkým v rozvinutých častiach sveta čoraz častejšie kladie dôraz na čo najekologickejšie nakladanie s odpadmi. S vývojom spoločnosti sa mení aj zloženie odpadu produkovaného domácnosťami – napr. so zavedením plynových kotlov a centrálného vykurovania kleslo množstvo popola v mestách.

V súčasnosti odpad predstavuje všetko, čo pre konkrétneho užívateľa stratilo svoju úžitkovú hodnotu. Prírodný ekosystém pracuje ako celok, v ktorom je prakticky všetko využité bez zvyšku. Pri umelom ekosystéme je to však inak. Človek potrebuje čoraz viac zdrojov a surovín na uspokojenie svojich potrieb a navyše produkuje oveľa viac odpadu. Medzi najčastejšie spôsoby riešenia odpadov patrí skládkovanie, pri ktorého však panuje mnoho nevýhod – riziko samovznietenia, kontaminácie vody, pôdy, únik nebezpečných látok do ovzdušia. Ešte horším spôsobom nakladania s odpadmi, keď sa nebezpečné látky dostávajú do ovzdušia, je spaľovanie odpadov.

Ekologickejší spôsob nakladania s odpadmi rieši recyklácia, keď sa odpad využíva ako surovina na novú výrobu. Šetria sa tak zdroje a zároveň tento spôsob umožňuje opakované využitie odpadu. Aby bolo možné tento odpad recyklovať, musí byť vytriedený – farebné kontajnery odlišujúce osobitný odpad (papier, plast, sklo a pod.). Recyklovať konkrétne odpady však nemožno stále. Niektoré majú svoje obmedzenia a hlavne s každou ďalšou recykláciou dochádza k znehodnocovaniu kvality daného materiálu. Organický materiál môžeme kompostovať, čím zároveň získame zmes veľmi dobre využiteľnú na hnojenie. Najlepšie sa odstraňuje odpad, ktorý vôbec nevznikol a je najmä na strane spotrebiteľov, aby si nekupovali zbytočnosti a vyhýbali sa predmetom na jedno použitie (z dlhodobého hľadiska tak prinútíme aj výrobcov tieto predmety nevyrábať a nezaťažovať životné prostredie). Predchádzanie vzniku odpadov je najúčinnnejším spôsobom, ako riešiť s problémy s odpadom.

## Triedenie odpadu

### Odporúčania pre prax na projekte

Pre väčšinu projektov v rozvojových krajinách je takým pomyselným vrcholom ekologizácia triedenia odpadu. Našou úlohou z pozície pracovníka na projekte je najmä zistiť, či mali možnosť triediť odpad, či projekt je vybavený kontajnermi na triedenie odpadu a prípadne aký druh odpadu mohli a môžu triediť (papier, plast, sklo, textil, hliník, organický materiál atď.).

## Spracovanie a likvidácia odpadu

### Skládkovanie

Je zrejme najstarší, najlacnejší a najrozšírenejší spôsob zneškodňovania odpadu. Najmä vo vyspelých krajinách ide o prísne kontrolovaný proces, pričom každá skládka by mala mať povolené zhromažďovať len niektoré druhy odpadu. Predovšetkým nebezpečný odpad sa nesmie miešať s ostatnými typmi odpadu. Rovnako ako iné spôsoby

spracovania a likvidácie odpadov má aj skládkovanie svoje jasne stanovené postupy a technológie. Odpad sa buď ukladá do jám, alebo sa vŕši nad úroveň terénu. Prvkom nevyhnutným na plnohodnotné ekologické fungovanie skládky je systém tesniacich spodných vrstiev, ktoré zabraňujú úniku výluhov z odpadov do podzemných vôd a okolitého prostredia. Na skládkach prebieha aj tzv. hutnenie odpadu. Tak sa na skládku zmestí viac odpadu a aj prostredníctvom hutnenia vzniká skládkový plyn, ktorý možno ďalej využiť na výrobu tepla alebo elektrickej energie. Problém pri skládkovaní môže nastať vo chvíli, keď v danej krajine nie sú štandardy pre tento spôsob nakladania s odpadmi nastavené dostatočne prísne alebo chýbajú úplne. Príliš benevolentné alebo chýbajúce normy v tejto oblasti môžu viesť k ekologickým katastrofám.



*Triedenie odpadu namiesto školy. Na smetiskách v Kambodži často žijú deti, ktoré sa nikdy nedostanú do školy. Separujú odpad. • Foto: Monika Nová*

## Spaľovanie

Komunálny odpad nikdy nemožno úplne vytriediť. Vždy zostáva určitý podiel odpadu, z ktorého sa už suroviny opätovne získať nedajú. Spaľovanie je veľmi efektívny spôsob zníženia objemu (až o 90 %) a hmotnosti (až o 75 %) nevytriedeného odpadu. Často diskutovanou témou v rámci spaľovania odpadu sú jeho vedľajšie produkty. Ide o plyny a jemný časticový materiál označovaný ako popolček (obsahujúci popol, prach a sadze). S cieľom odstrániť popolček a vedľajšie plynné produkty pred tým, než sú vypustené do atmosféry, sú moderné spaľovne vybavené zariadeniami na reguláciu emisií. Vybavenie spaľovní týmito zariadeniami, ktoré zabezpečujú spaľovanie šetrné k životnému prostrediu, nie je celosvetová samozrejmosť a v rozvojových krajinách tak často dochádza k veľkým škodám na životnom prostredí práve pre neekologické spaľovanie odpadov. Jedným z možných negatívnych prejavov na životné prostredie môžu byť globálne zmeny klímy. Vyspelé krajiny, naopak, dokážu spaľovanie veľmi efektívne a ekologicky využiť na výrobu tepelnej aj elektrickej energie.

## Recyklovanie

Ide o proces, ktorý umožní znovu využiť odpad. Dochádza k nemu spracovaním odpadov na výrobky alebo materiály buď na pôvodné, alebo iné účely a vzniká tak druhotná (recyklovaná) surovina. Ako už samotný názov procesu napovedá, ide o uvedenie daného materiálu späť do výrobného, prípadne spotrebiteľského cyklu. Hlavným pozitívom recyklácie je to, že výrazne šetrí obnoviteľné aj neobnoviteľné zdroje – surovinné zdroje, materiály, palivá a energiu, čo má pozitívny vplyv na životné prostredie.

Uvádzame v príkladoch:

- Z papiera, ktorý prešiel recyklačným procesom, sa následne vyrábajú napríklad zošity, toaletný papier alebo lepenkové škatule. Papier možno recyklovať približne päťkrát až sedemkrát.
- Druhov plastov je toľko, že každý musí byť podľa svojho zloženia a vlastností spracovávaný odlišnou technológiou. Z PET fliaš sa vyrábajú textilné vlákna slúžiace na výrobu flísových bünd (na 1 bundu je potrebných zhruba 25 PET fliaš) alebo výplní do spacích vakov.
- Z plastových fólií (vreciek a tašiek) sa opäť vyrábajú fólie a rôzne vrecia.
- Recyklovaná zmes plastov poslúži napríklad na výrobu odpadkových košov či protihlukových stien pri diaľniciach.
- Sklo sa recykluje väčšinou priamo v sklárňach a jeho veľkou výhodou je to, že sa dá recyklovať neobmedzene.
- Kovy putujú na recykláciu do hút, kde sa pretavia a potom z nich možno vyrobiť de facto akýkoľvek kovový výrobok.
- Biologicky rozložiteľný odpad sa v kompostárňach premieňa na kompost. Ten sa potom ďalej využíva v poľnohospodárstve alebo pri starostlivosti o mestskú zeleň.





*Ľudstvo v súčasnosti vyprodukuje niekoľko miliárd ton odpadu ročne. Rozvojovým krajinám chýbajú stratégie na jeho odstránenie. • Foto: Depositphotos*

## Vplyv odpadov na ľudské zdravie a životné prostredie

Vznik odpadov a následné nakladanie s nimi môže spôsobiť veľa problémov v oblastiach životného prostredia i ľudského zdravia. Najväčšou potenciálnou hrozbou sú nebezpečné odpady. Nelegálne skládky, havárie, neprofesionálne spaľovanie odpadov sú hlavnými príčinami neskorších ekologických problémov, typických pre rozvojové krajiny. Rovnako preprava odpadov spôsobuje znečistenie ovzdušia a zároveň spotrebu palív. Preto je ideálne, ak sa procedúra vhodného spracovania odpadu koná čo najbližšie k miestu, kde odpad vznikol.

### Vplyv na ľudské zdravie

Odpady môžu pri nesprávnej likvidácii nepriaznivo pôsobiť na naše zdravie. Ovplyvňujú ho najčastejšie únikom škodlivých látok, ktoré vznikajú najmä pri ich spaľovaní, do ovzdušia. Veľmi záleží na tom, v akých podmienkach prebieha spaľovanie. Pri neprofesionálnom spaľovaní odpadov môžu sploďiny spôsobiť pľúcne ochorenia, astmu a iné choroby. Ďalším problémom je aj únik nebezpečných látok do vody. Ak škodlivé látky prídu do kontaktu s pôdou, môžu kontaminovať potravinový reťazec a tak sa dostať až k človeku.

## Vplyv na životné prostredie

Jednou z oblastí životného prostredia, na ktorú majú odpady veľký vplyv, je kvalita ovzdušia. Ťažkosti v tejto oblasti spôsobujú predovšetkým emisie zo spaľovní odpadov a biologicky rozložiteľné odpady. Pri rozklade biologického odpadu sa uvoľňujú skleníkové plyny, predovšetkým metán a oxid uhličitý. Tieto plyny sa do ovzdušia uvoľňujú pri skládkovaní i kompostovaní. Emisie možno znížiť spracovaním odpadov v bioplynových staniciach alebo na skládke energetickým využitím skládkového plynu. V moderných spaľovniach takmer žiadne nebezpečné emisie nevznikajú, problém však nastane pri neprofesionálnom spaľovaní odpadu či v spaľovniach bez dostatočných filtrov. Odpady môžu mať vplyv aj na kvalitu vody, pretože obsahujú veľa látok rozpustných vo vode. Znečistená voda potom môže obsahovať rôzne choroboplodné baktérie, ťažké kovy atď. Veľkou témou je aj znečistenie oceánov odpadom. V tejto súvislosti sa často spomína tzv. Great Pacific Garbage Patch (v preklade Veľký pacifický odpadkový pás). Nachádza sa v Tichom oceáne a odpad sem morské prúdy donášajú z USA, Kanady, Číny i Japonska. Na predstavu čitateľa uvádzame prirovnanie, že táto plocha už takmer zaberá rozlohu Mongolska. Ide o zhromaždené plastové odpadky, respektíve ich malé úlomky (plasty sa rozpadajú na menšie a menšie časti). Potom sa plastové úlomky stávajú súčasťou potravy živočíchov živiacich sa planktónom.

Odpady majú vplyv aj na estetiku krajiny, v ktorej žijeme. Skládky, prípadne aj spaľovne dokážu úplne zmeniť ráz krajiny – ide predovšetkým o aktuálny a veľký problém rozvojových krajín.

**Odporúčania do praxe na projekte:** V rámci ekologických aktivít vziať cieľovú skupinu aj zamestnanca na miestnu skládku a následne diskutovať na základe reálnych faktov o ohrozujúcich faktoroch s dôsledkami na ekosystém aj na nás ako obyvateľov. Ďalej v rámci diskusie otvárať témy – čo môžem urobiť pre zníženie problému rozširovania skládok – ja sám či náš projekt.

## Predchádzanie vzniku odpadu

Jedným z kľúčových prvkov samotného predchádzania vzniku odpadu je čo najzodpovednejšie spotrebiteľské správanie každého jedinca. To sa prejavuje tak, že pre človeka pri nákupe určitého výrobku nie je dôležité len to, čo je dobré pre neho, ale čo je dobré aj pre životné prostredie (napr. nakupuje ekologicky šetrné výrobky, nenakupuje veci zbytočne). Dôležitá je aj snaha o maximalizáciu šetrenia energie a vody. V tomto prípade nejde len o domácnosti a jednotlivcov, ale aj o veľké podniky. Na vládnej úrovni by sa malo prijať čo najviac opatrení na to, aby obyvatelia daných štátov mohli triediť odpad. To následne povedie k väčšiemu množstvu recyklovateľného odpadu a tak sa daný materiál môže znovu vrátiť do spotrebiteľského kolobehu. Recyklácia je preto najšetrnejší spôsob nakladania s odpadmi.

### Záver

Nakladanie s odpadmi patrí v súčasnosti k aktuálnym celosvetovým problémom životného prostredia, ktoré je nutné riešiť. Z dôvodu globalizácie svetovej ekonomiky, ktorá sa prejavuje aj v oblasti nakladania s odpadmi, je potrebné dosiahnuť v tejto otázke spoločné riešenie. Treba nájsť špecifické riešenia na nakladanie s jednotlivými druhmi odpadov. V súčasnosti sa ponúka viac možností. Jednotlivé štáty by mohli vyvinúť snahu vedúcu k zníženiu celkovej produkcie odpadu. Štáty by takisto mohli investovať do výskumov, ktoré by sa snažili nachádzať ekologickejšie riešenia súčasných problémov (ako odpad ekologickejšie spracúvať, ako ho transportovať pri nižších nákladoch). Pri týchto krokoch bude nevyhnutná silná medzinárodná spolupráca mnohých aktérov vrátane zahraničných NGO (nielen ekologickejšie zameraných) a ich aktivít. Keďže téma ekológie sa začína u jednotlivca, pri jeho zmyšľaní o probléme a následnom správaní, sú to aj projekty, na ktorých pôsobíme a pracujeme s najrôznejšími cieľovými skupinami. Uvedené môžeme ovplyvňovať zavádzaním ekologickejších aktivít, environmentálnym pôsobením a ďalšími námetmi, ktoré v tejto kapitole uvádzame.

### Použitá literatúra a internetové zdroje

- Braniš, M., (1999). Výkladový slovník vybraných termínů z oblasti ochrany životního prostředí a ekologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze: nakladatelství Karolinum.
- Chiras, D. D., (2010). Environmental science. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Krajhanzl, J., (2015). Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí. Brno: Lipka, Masarykova univerzita.
- Palmer, J., (2003). Environmental education in the 21st Century. London, New York: Routledge Falmer.
- Nathanson, J., (2015). Solid Waste Treatment and Disposal: Incineration. Encyclopaedia Britannica [online]. 2015 [cit. 2021-06-11]. Dostupné z: <http://www.britannica.com/technology/solid-waste-management/Generationand-storage>.
- Sako, (2013). Energetické využití odpadu. [online]. 2013 [cit. 2021-07-03]. Dostupné z: <http://www.sako.cz/stranka/cz/79/energeticke-vyuzivani-odpadu/>.
- Wackernagel, M., Rees, W., (2018). Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth. <http://www.newsociety.com/oef.html>
- University of Texas, (2017). Ecological Footprint initiatives What is an Ecological Footprint by Dick Richardson. 2017 [cit. 2021-06-11]. Dostupné z: <http://www.utexas.edu/courses/resource/ecofootp.htm>



Šoférovanie počas obdobia dažďov na nespevnených cestách vyžaduje šoférske zručnosti.

• Foto: Viera Palovičová

## BEZPEČNOSŤ NA HUMANITÁRNYCH A ROZVOJOVÝCH PROJEKTOCH

Viera Palovičová

Bezpečnostná situácia vo svete sa každý rok zhoršuje a počet incidentov súvisiacich s kriminalitou má stúpajúcu tendenciu. Humanitárne a rozvojové projekty sa často realizujú v nebezpečnom prostredí, preto je potrebné venovať problematike bezpečnosti veľkú pozornosť. V tejto kapitole chceme poukázať na to, že bezpečnosť na projektoch nesúvisí len s priamymi vojnovými konfliktmi, ale aj s bežným životom a každodennou prácou. Ľudia pracujú v krajinách s inou kultúrou, zvyklosťami, tradíciami, legislatívou a hlavne s inou bezpečnostnou situáciou. Bezpečnostné riziká, s ktorými sa stretávajú, často doma vôbec nepoznali. Stupeň ich ohrozenia nezávisí len od bezpečnostnej situácie v danej krajine, ale aj od stupňa pripravenosti, ako čeliť rizikám a hrozbám. Náš cieľ je upozorniť na riziká a nebezpečenstvá a zároveň poradiť, ako ich minimalizovať, prípadne ako im predchádzať. Informácie sme čerpali nielen z domácich a zo zahraničných publikácií, ale aj z osobných skúseností na rozvojových a humanitárnych projektoch.



## Čo je bezpečnosť?

Bezpečnosť je stav spoločenského, prírodného, technického, technologického systému alebo iného systému, ktorý v konkrétnych vnútorných a vonkajších podmienkach umožňuje plnenie stanovených funkcií a ich rozvoj v záujme človeka a spoločnosti.<sup>30</sup> Všeobecne ju možno charakterizovať aj ako stav bez reálnej hrozby nebezpečenstva, respektíve stav opačný k nebezpečenstvu.<sup>31</sup>

Z pohľadu humanitárnych a rozvojových projektov by sme bezpečnosť mohli charakterizovať ako „stav systému (spoločenského, prírodného, technického, technologického), ktorý umožňuje plniť stanovené úlohy bez toho, aby boli pracovníci a majetok ohrození“. Prepady, krádeže, zneužitia, strelba, únosy, dopravné a iné nehody – to všetko ohrozuje pracovníkov v mnohých rozvojových krajinách. To, ako humanitárni a rozvojoví pracovníci vedia čeliť týmto hrozbám, závisí nielen od stupňa zraniteľnosti, ale aj od stupňa pripravenosti, ako minimalizovať a predchádzať pravdepodobnosti vzniku a následkom incidentu.

### Bezpečnosť z hľadiska hrozby, zraniteľnosti a rizika

V súvislosti s bezpečnosťou rozoznávame tri pojmy – hrozba, zraniteľnosť, riziko. Definujeme ich takto:

**Hrozba** – nebezpečenstvo hroziace pracovníkom, organizácii alebo majetku.

**Zraniteľnosť** – stupeň vystavenia určitému ohrozeniu.

**Riziko** – dosah stretnutia s hrozbou.<sup>32</sup>

Pojmy bližšie vysvetlíme na príklade hrozby krádeže. *Zraniteľnosť* pracovníkov vo vzťahu ku krádeži závisí od rôznych faktov, napríklad – stráženie objektu, technická vybavenosť bezpečnostných systémov, mechanická ochrana (zámkový, ostnatý drôt, mreže...), cenné veci v objekte (elektronika, počítače...), peňažná hotovosť v objekte, vzťahy so susedmi, informácia, či o tom potenciálni zloději vedia, a mnoho iných. *Riziko* krádeže bude teda závisieť od druhu hrozby a stupňa zraniteľnosti. Možno to vyjadriť vzorcom:

$$\text{Riziko} = \text{hrozba} \times \text{zraniteľnosť}$$

Riziko vo vzťahu k bezpečnosti bude existovať vždy. Môže ho však redukovať na rôznu úroveň. Často možno zredukovať úroveň zraniteľnosti v dvoch smeroch:

- Minimalizovaním pravdepodobnosti toho, že sa vôbec nejaký incident stane (bezpečná jazda, zdokonalenie systému ochrany objektu...).
- Minimalizovaním dôsledkov incidentu (používať bezpečnostné pásy, nedržať veľkú finančnú hotovosť v objekte...).

30 Horáček, Jiří et al. (2006), *Terminologický slovník krízového manažmentu*, Žilina: Fakulta špeciálneho inžinierstva Žilinskej univerzity v Žiline, str. 5, ISBN 8088829755

31 Buzássyová, Klára; Jarošová, Alexandra, edi. (2006), „Bezpečnosť“, *Slovník súčasného slovenského jazyka, A – G*, Bratislava: Veda, ISBN 8022409324

32 *Generic Security Guide for Humanitarian Organisations*. European Commission's Directorate – General for Humanitarian Aid – ECHO, 2004

Pri zakladaní projektu je potrebné zamyslieť sa nad prínosom daného projektu a bezpečnostnými rizikami, ktoré v danom prostredí existujú a ktoré je organizácia ochotná podstúpiť.

Mnoho organizácií neprikladá otázke bezpečnosti primeranú pozornosť. Nemajú bezpečnostnú stratégiu, nemajú vypracovaný bezpečnostný plán a manuál. Zlepšenie bezpečnosti na projektoch včasným prijatím preventívnych opatrení odkladajú na základe nelogických argumentov. Najčastejšie argumenty sú: „Nie sme v urgentnej situácii, keď treba riešiť záchranu života, zatiaľ sme nemali v našej organizácii žiadne úmrtie, riziko je neoddeliteľnou súčasťou našej práce, manažujeme riziko už dlhšie a existujúce prostriedky nám na to stačia, nepotrebujeme nové.“

Je nevyhnutné vopred stanoviť rizikový stupeň krajiny alebo oblasti, v ktorej sa projekt realizuje. Mal by byť stanovený na základe osobnej návštevy krajiny, pri ktorej sa posudzuje politicko-ekonomická situácia, miestne bezpečnostné zložky (vojenské a policajné), geografická rozloha a poloha, počasie, infraštruktúra, dostupnosť jednotlivých miest, doprava, možnosti a poskytovatelia telekomunikačného spojenia, pokrytie územia signálom a mnoho ďalších skutočností. Pri posudzovaní bezpečnostného rizika krajiny sú dôležité skúsenosti a počet ľudí, ktorí situáciu posudzujú. Rizikovosť krajiny by mala byť pravidelne prehodnocovaná a vytvorená na základe najaktuálnejších informácií. Humanitárni a rozvojoví pracovníci by mali byť informovaní o danom stave ešte pred vycestovaním. Zároveň pri odchode z projektu by mali poskytnúť najaktuálnejšie bezpečnostné informácie pracovníkom, ktorí na projekt prichádzajú. Vždy by sa mal zabezpečiť vhodný prenos informácií (osobne, v papierovej forme, v elektronickej forme...). Všetci zamestnanci, miestni aj zahraniční, by mali zhromažďovať bezpečnostné informácie a navzájom sa o ne deliť. Veľmi citlivo však treba narábať s politickými, vojenskými a náboženskými informáciami. Byť dobre informovaný je kľúč k bezpečnosti.

Často sa podceňuje administratívna časť zaistenia bezpečnosti na projekte. V súvislosti so získavaním, odovzdávaním a uchovávaním informácií by mala mať organizácia jasno, v akej forme (elektronická, papierová), v akom rozsahu (mesačné, týždenné správy) a kde sa majú informácie archivovať a zálohovať. Dôležité dokumenty (pasy, ID, vodičské preukazy, zmluvy, čísla bankových účtov) majú mať vyhotovené kópie, ktoré sa uchovávajú na bezpečnom mieste.

## Vzťahy s inými subjektmi

Vo vzťahu k bezpečnosti na projekte je nesmierne dôležité poznať a, ak je to možné, mať aj osobné dobré vzťahy s inými subjektmi – miestnymi autoritami, bezpečnostnými policajnými a vojenskými zložkami a inými organizáciami pôsobiace v danej oblasti.

### Miestne úrady

Kontakt s vládou danej krajiny a miestnymi úradmi vysielajúce organizácie zvyčajne nadväzujú ešte pred príchodom ľudí na projekt. Nadviazať kontakt s miestnymi úradmi je dôležité z nasledujúcich dôvodov:

- Vysvetlenie roly organizácie. Je dôležité, aby ju druhá strana pochopila a nezačala ju za „nepomáhajúcu organizáciu“.
- Vytváranie jasných humanitárnych a rozvojových princípov, na ktorých je práca organizácie postavená.
- Vysvetlenie, že aj záujem donora je viazaný na typ projektu a na to, či organizácia bude aj v budúcnosti pokračovať v aktivitách v tej oblasti.
- Zvyšovanie bezpečnosti organizácie lepším pochopením a prijatím jej práce.
- Zabezpečenie všetkých potrebných povolení.
- Vytváranie vzájomne rešpektujúceho vzťahu, ktorý môže pomôcť v prípade, ak bude v budúcnosti potrebný lobing.
- Zabezpečenie všetkých relevantných informácií o všeobecnej situácii.<sup>33</sup>

Úspešnosť projektu a bezpečnostnej situácie závisí aj od vzťahov s miestnymi úradmi. Preto tento druh spolupráce netreba podceňovať.

### Bezpečnostné zložky

Z pohľadu bezpečnosti policajti a vojaci zohrávajú často kľúčovú úlohu. Treba ich akceptovať, neprovokovať, správať sa v súlade s predpismi danej krajiny. Nepodľahnúť korupcii, ktorá je v rozvojových krajinách rozšírená. Vyvarovať sa takého konania, ktoré by mohlo ohroziť pracovníkov na projekte, projekt samotný, prípadne takého, ktoré by mohlo mať za následok až vykázanie z krajiny. Ak je v oblasti viac ako jedna bezpečnostná zložka alebo ak bezpečnostné zložky nemajú dobré vzťahy s miestnym obyvateľstvom, zvyčajne vznikajú problémy. Humanitárne a rozvojové organizácie by mali byť nezávislé, vyhýbať sa kontaktom a aktivitám, prípadne spoločným vyhláseniam s bezpečnostnými zložkami. Ak sú v oblasti splnomocnené medzinárodné vojenské zložky, treba s nimi komunikovať, no zároveň si zachovávať nezávislosť. Stále sa diskutuje o tom, či by sa bezpečnostné zložky vôbec mali zapájať do humanitárnej a rozvojovej pomoci. Pravda bude niekde uprostred. V prípade záchrany života, keď humanitárne a rozvojové organizácie „nestíhajú“, ich pomoc je namieste.

<sup>33</sup> *Generic Security Guide for Humanitarian Organisations*. European Commission's Directorate – General for Humanitarian Aid – ECHO, 2004.



Pozor na fotenie policajtov a vojakov. V niektorých krajinách vás za to uväznia.

• Foto: Juraj Benca

### Iné humanitárne a rozvojové organizácie

Ak v oblasti pôsobí viacero humanitárnych a rozvojových organizácií, je užitočné sa s nimi skontaktovať. Má to výhody pre obe strany. Môžu si vymeniť užitočné informácie, sprostredkovať si kontakty na dôležité inštitúcie a osoby alebo pomáhať si aj v oblasti bezpečnosti. Vždy však organizácie musia ostať autonómne a niesť zodpovednosť za svoje bezpečnostné rozhodnutia.



Modré prilby OSN. Bežne ich stretnete v uliciach Haiti. • Foto: Juraj Benca

## Bezpečnosť vlastnej osoby

Bezpečnosť ľudí vyslaných na humanitárne a rozvojové projekty je pre vysielajúcu organizáciu najvyššia priorita. Zriedkavo na projekte pracuje len jedna osoba. Zvyčajne sa tam stretne niekoľko pracovníkov, miestnych a zahraničných, ktorí vytvoria tím. Všetci v tíme by mali pociťovať zodpovednosť za bezpečnosť a podľa toho sa správať. Každý by mal byť disciplinovaný a tím by sa mal vzájomne podporovať. Zodpovedne sa oboznámiť s bezpečnostnými pravidlami a predpismi na projekte a dodržiavať ich. Myslieť na to, že správanie a konanie členov tímu má priamy vplyv nielen na ich osobnú bezpečnosť, ale aj na bezpečnosť kolegov v tíme. Nezodpovedným správaním môžu ohroziť nielen seba, ale aj kolegov a samotný projekt.

### Dobrá tímová spolupráca vo vzťahu k bezpečnosti je vtedy, keď:

- Každý si uvedomuje bezpečnostné riziká a prispieva informáciami.
- Každý pomáha udržiavať vysokú úroveň bezpečnostného povedomia.
- Členovia sa navzájom podporujú pri zvládaní stresu a strachu.
- V núdzovej situácii sa každý môže sústreďovať na svoju úlohu, vediac, že aj ostatní poznajú svoju úlohu.
- Krízový manažment je hladký, efektívny a kompetentný, pretože ostatní členovia vedia, čo majú robiť.
- Všetci poznajú svoje silné a slabé stránky a môžu si dočasne vymeniť roly, ak to situácia dovoľuje.<sup>34</sup>

Každý by si mal uvedomiť svoju motiváciu ísť na rozvojový alebo humanitárny projekt. V žiadnom prípade by si tam nemal ísť liečiť svoje nevyriešené problémy doma alebo s predstavou dovolenky. Mal by poznať svoje silné a slabé stránky. Mal by sa vopred oboznámiť s kultúrnymi rozdielmi v danej krajine a rešpektovať ich, zvoliť kultúrne prijateľný spôsob komunikácie a vhodne sa obliekať. Byť priateľský, taktný, disciplinovaný.

Po príchode na projekt si vytvoriť dobré vzťahy nielen s miestnymi kolegami, ale aj s miestnou komunitou. Prejavovať im úctu a rešpekt. Nikdy nebyť agresívny pri riešení problémov.

Osobnú bezpečnosť každého člena tímu môže zaistiť aj znalosť kultúrnych rozdielov. Kultúrna citlivosť a empatia sú veľmi dôležité pre zachovanie priateľských vzťahov s okolím. Netreba však zabúdať: čo je slušné a akceptovateľné v jednej kultúre, môže byť neprijateľné v inej.

34 Van Brabant, K.: *Operational Security Management in Violent Environments*. HPN – Humanitarian Practice Network, ODI – Overseas Development Institute, London, Good practise review No. 8, 2000.

### Osobnú bezpečnosť, porozumenie kolegov a priazeň miestneho obyvateľstva získate, ak budete schopní:

- Poznať seba a svoju vlastnú kultúru.
- Byť pripravení učiť sa a adaptovať sa na nové spôsoby riešenia rôznych situácií.
- Prejaviť toleranciu, empatiu, rešpekt a záujem o iné kultúry.
- Predpokladať, že medzi kultúrami existujú rozdielnosti, ak si nie ste istí podobnosťami.
- Byť flexibilní, tolerantní a nesúdiť zvyky iných ľudí. Nemyslite si, že vaše vlastné zvyky a kultúra sú lepšie. Snažte sa pochopiť, že tie iné sú iba odlišné od vašich.
- Byť tolerantní a nedať sa vyvieť z miery neočakávanou situáciou, postavením alebo reakciou iných ľudí.
- Kultúry sa odlišujú aj dôležitosťou, ktorú prikladajú starým ľuďom. Vek môže byť dôležitejší ako kvalifikácia alebo skúsenosti.
- Nemyslieť hneď na najhoršie, hľadať vysvetlenie, prečo sa vám správanie iných ľudí zdá agresívne.<sup>35</sup>

### Bezpečnosť založená na príslušnosti k pohlaviu

Tento fakt je potrebné brať na vedomie. V princípe by sa ženy mali správať opatrnejšie, lebo sú považované za jednoduchší objekt násilia ako muži. Na druhej strane by sa muži v niektorých situáciách mali správať pokornejšie a neprovokovať zbytočne prehnaným sebavedomím.

### Stres

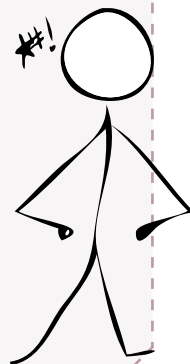
Vážnym bezpečnostným rizikom pre osoby pôsobiace na projektoch býva aj stres. Pracovníci, ktorí pociťujú stres dlhodobo, pracujú neefektívne a, navyše, nevedia si dostatočne zaistiť vlastnú bezpečnosť. Ich správanie má potom negatívny vplyv na okolie aj na samotný projekt. Preto treba príznaky stresu sledovať, pripustiť si ho, zistiť príčiny a situáciu riešiť. Najlepšie je však stresu predchádzať.

35 *Stay Safe: The International Federation's Guide to a Safer Mission*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2007.



**Najčastejšie príčiny stresu na projekte môžu byť:**

- náročné životné podmienky;
- nadmerná pracovná náplň alebo nečinnosť;
- nerealistické očakávania;
- obmedzená kontrola nad situáciou;
- problémy doma;
- vzťahy a komunikácia; svedectvo násilností/tragédie;
- kultúrne rozdiely.<sup>36</sup>

**Príznaky stresu:**

- netypické a premenlivé správanie;
- človek hovorí oveľa viac alebo oveľa menej, ako je normálne;
- premenlivé nálady alebo krátkodobé výbuchy;
- bolesť hlavy;
- depresia a úzkosť;
- apatia;
- neobjasnené bolesti;
- kožné problémy;
- stále sa vracajúce malé ochorenia;
- prepracovanosť;
- nevšímanie bezpečnosti, riskantné správanie;
- nerozhodnosť, rozporuplnosť;
- znížená efektívnosť v práci;
- neschopnosť koncentrovať sa;
- častá neprítomnosť v práci;
- dezilúzia v práci;
- dlhotrvajúca únava;
- prerušovaný alebo nadmerný spánok;
- nedostatočné alebo nadmerné stravovanie;
- nadmerné požívanie alkoholu alebo iných drog.

**Predchádzanie stresu:**

- reálny pracovný plán a pracovný čas;
- dostatočný odpočinok vrátane každodenného dňa voľna, odpočinku a rekreácie v náročných obdobiach;
- vidieť svoju rodinu a/alebo telefonovať domov;
- dostatočná poštová služba, prístup na email;
- súkromie v ubytovacích priestoroch, ak je to možné;
- bezpečné domáce prostredie,
- malé vymoženosti, ako sú knihy, časopisy, video;
- plnohodnotná strava s rôznorodosťou jedál;
- priateľstvá.

36 *Stay Safe: The International Federation's Guide to a Safer Mission*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2007.

**Manažovanie stresu:**

- jasné informovanie;
- dostatočný a starostlivý manažment;
- pravidelné vypočutie zamestnancov, hlavne, keď sú pod tlakom;
- personál udržiavať plne informovaný;
- podporovanie personálu a chválenie za dobrú prácu;
- rýchle rozhodovanie o sťažnostiach a námietkach;
- budovanie tímového ducha;
- uznanie, pochvala a odmena za dobrú prácu;
- adekvátny plat.<sup>37</sup>

Špeciálny, no veľmi častý druh stresu je kultúrny šok.

U ľudí, ktorí prichádzajú na humanitárne a rozvojové projekty zo zahraničia, po príchode nastáva konfrontácia medzi kultúrou danej krajiny a kultúrou krajiny, z ktorej prišli.

**Minimalizovať kultúrny šok môžeme takto:**

- Uvedomte si, že je normálne cítiť sa sklúčené.
- Na začiatku sa snažte vytvoriť si realistické očakávania.
- Spomeňte si, že ste už v minulosti významné zmeny zvládli.
- Starajte sa o seba, dostatočne oddychujte, dobre sa stravujte, udržiavajte sa v kondícii.
- Nájdite si niekoho z kolegov, kto môže odpovedať na vaše otázky.
- Nevyčleňujte sa zo sociálnych kontaktov s druhými.
- Budte v kontakte so svojou rodinou a priateľmi doma.
- V čase svojho voľna robte niečo, čo nesúvisí s vašou prácou.<sup>38</sup>

37 *Security Manual – example 1*. Aid Workers Network

38 Macpherson, R., Rafford, B.: *Care International Safety & Security Handbook*. Care International, 2004.



### Osobné vzťahy s inými subjektmi

Vo vzťahu k osobnej bezpečnosti je tiež dôležité poznať iné subjekty a mať s nimi dobré osobné vzťahy – s miestnymi autoritami, bezpečnostnými policajnými a vojenskými zložkami a inými organizáciami pôsobiacimi v danej oblasti.

Hneď po príchode do danej oblasti je potrebné skontaktovať sa so starostom obce alebo oblasti a osobne sa mu predstaviť. Zistiť si, kde sú miestne úrady, ktoré budete potrebovať pri práci na projekte (imigračný úrad, sídlo starostu) a prípadne sa skontaktovať s osobou, ktorá je neoficiálna prirodzená miestna autorita, s človekom, ktorého si miestni obyvatelia vážia a rešpektujú ho.

Niekedy je veľmi ťažké orientovať sa medzi bezpečnostnými zložkami, keďže v regiónoch pôsobia aj súkromné bezpečnostné organizácie. Tie ochraňujú dôležité objekty, ako sú banky, dôležité inštitúcie, obchodné centrá. Všetci sú zvyčajne ozbrojení. Nosia uniformy, ktoré nepoznáte. Treba byť opatrní pred falošnými „ochrankármi“. Ak si nie ste istí, „kto je kto“, poraďte sa s miestnymi kolegami. Medzi policajnými zložkami je veľmi rozšírená korupcia a, žiaľ, je spoločnosť ju akceptuje. Treba sa jej však vystríhať. Môže sa obrátiť proti vám. Incidenty sú posudzované rozdielne vo vzťahu k miestnym obyvateľom a cudzincom. Čo je akceptovateľné miestnym ľuďom, nie je akceptovateľné cudzincom.

Potrebné doklady – pas, kde máte platné vízum, vodičský preukaz – medzinárodný a vlastnej krajiny, očkovací preukaz, kreditné karty, doklady od vozidla – poistenie, technický preukaz treba mať vždy pri sebe a ich kópie uložené na bezpečnom mieste. To všetko zvyšuje vašu osobnú bezpečnosť.

## Bezpečnosť posádky, posádkový dom, správanie posádky

Nikdy nepodceňujte bezpečnosť v dome/v byte, kde bývate, ani v kancelárii. Obidve miesta určite dobre sledujú miestni obyvatelia a niekedy sa stávajú cieľom kriminálnikov. Často ich vykrádajú, v horšom prípade sú obyvatelia a pracovníci ohrození na zdraví a živote. Preto výberu a zabezpečeniu miesta, kde budete bývať a pracovať, venujte veľkú pozornosť.

Ak máte na výber, urobte si bezpečnostnú analýzu, v ktorej zohľadňujete získané informácie zo štatistík, názory miestnych obyvateľov a skúsených kolegov, a porovnajte plusy a mínusy jednotlivých riešení. Musíte sa zmieriť s tým, že nikdy nenájdete ideálne riešenie, no týmto postupom môžete minimalizovať bezpečnostné riziká.

### Výber miesta a „byt alebo dom“

Prvý dôležitý krok je výber miesta bývania a kancelárie. Pri rozhodovaní si treba uviesť:

- Bývať a pracovať na jednom mieste je psychicky náročné, prakticky ste v práci 24 hodín. Má to vplyv na vaše psychické zdravie.
- Ak do práce dochádzate, treba brať do úvahy časové straty, zvýšené náklady na prevádzku motorového vozidla a na bezpečnosť.
- Ak je na projekte spoľahlivé auto, dobrý šofér (zahraničný/lokálny člen tímu), ktorý sa vyzná v miestnej doprave, nie je problém vybrať aj vzdialenejšie miesto na bývanie, ak bude bezpečnejšie ako miesto, kde pracujete. Priorita bezpečnosti by mala byť jedna z najvyšších.
- Keď dochádzate autom, vyberajte bezpečné trasy a čo najčastejšie ich meňte. Vystríhajte sa rutiny.
- Ak bývate v meste, treba zvoliť bezpečnú štvrť, nie však luxusnú. Tie sú častejšie cieľom zlodejov.

Ďalšie dôležité rozhodnutie je byt alebo dom. Obe bývania majú svoje výhody a nevýhody. Opäť zvažujte bezpečnosť, náklady na bývanie a relatívne pohodlie. Nie je vhodné bývať izolovane, no ak máte susedov, treba vedieť, kto sú, zistíte si o nich čo najviac. Je veľmi ťažké všeobecne radiť, či je výhodnejšie bývať v dome alebo v byte. Najlepšie je poradiť sa s miestnymi kolegami, miestnymi obyvateľmi, urobiť obhliadky miesta a technického stavu bytu/domu, kancelárie, zistiť vlastníkov nehnuteľností a na osobnom stretnutí prerokovať náklady na bývanie, podmienky zmluvy a až potom sa rozhodnúť.

## Ako zvýšiť bezpečnosť bývania

Objekt, či už byt, alebo dom, by mal byť vo vzťahu k bezpečnosti posádky a majetku maximálne zabezpečený – strážený a vybavený bezpečnostnými zariadeniami. V prípade stráženia je dôležité dôverovať strážnikovi a strážnej službe, zistiť si o nich, čo najviac informácií. Byt/dom by mal mať bezpečnostné zariadenie. Treba zvoliť také, ktoré je v danej krajine/oblasti najúčinnnejšie. V rozvojových krajinách sa používa hlavne mechanická ochrana – mreže, sklené črepiny na plote, dobré zámky. Treba ich mať všade tam, kde sa dajú namontovať, čím viac, tým lepšie. Dôležité je všetky namontované zámky zamykať a nedávať kľúče neznámym osobám. Poškodené mreže treba ihneď dať opraviť. Účinné sú aj strážne psy, no nie všade sú podmienky na ich starostlivosť – koterce, kŕmenie. Elektronické systémy sa v rozvojových krajinách veľmi nepoužívajú.

### Tu je niekoľko rád, ako zvýšiť bezpečnosť bývania:

- Objekt by mal mať aj vonkajšie osvetlenie.
- Objekt vždy zamykajte, kľúče nenechávajte na „vonkajších“ miestach ani ich nedávajte iným osobám ako obyvateľom bytu/domu.
- Okná by mali mať mreže, žalúzie, minimálne závesy. Nespávajte pri otvorených oknách.
- V dome nikdy nenechávajte vyššiu finančnú hotovosť.
- Cenné veci – elektroniku, telefóny mávajte uschované a zamknuté.
- Cudzie osoby nemajú mať prístup bo bytu/domu.
- Ako návštevu pozývajte len dôveryhodné osoby.
- Nikdy neotvárajte dvere neznámym osobám.
- Pri ceste domov si všímajte, či vás niekto nesleduje alebo či byt/dom nie je dlhodobo sledovaný. Všímajte si aj maličkosti.
- Majte zistené únikové cesty z bytu/domu v prípade požiaru alebo nejakého incidentu.
- Auto parkujte vždy blízko východu a kľúče majte na známom a bezpečnom mieste.
- Spoznajte sa so susedmi, udržiujte s nimi kontakt.
- Zistite si čo najviac informácií o vlastníčkovi nehnuteľnosti, susedoch, upratovačkách, strážnikoch a návšteväch, ktoré chodia do susedných bytov/domov.

Tieto a mnoho ďalších rád, ktorých nikdy nie je dosť, môžu značne zvýšiť vašu bezpečnosť. Treba ich však dodržiavať.

## Bezpečnosť v aute

V mnohých krajinách vznikajú najväčšie bezpečnostné riziká a riziká poranenia počas bežného, rutinného cestovania na ceste do práce, na dlhšej pracovnej ceste, na ceste vlastným alebo verejným dopravným prostriedkom. Aj presun chôdzou z bodu A do bodu B býva v niektorých situáciách rizikový.

Auto je veľmi vhodný prostriedok na predchádzanie potenciálnemu nebezpečenstvu. Je však potrebné dodržiavať niekoľko zásad. Treba si uvedomiť, že auto je ľahko identifikovateľný cieľ pre kriminálne skupiny, auto treba mať vždy v dobrom technickom stave, dlhšie pracovné cesty treba vždy dobre pripraviť a naplánovať. Byť dobrým a skúseným vodičom musí byť samozrejmosť. Učiť sa šoférovať na projekte je nezodpovedné a nebezpečné pre vodiča aj ľudí, ktorých preváža. Na projekte už nie je čas na tréning základných zručností vedenia motorového vozidla.

Plánovanie a príprava cesty sú kľúčom k bezpečnému cestovaniu.

### Držte sa nasledujúcich zásad:

- **Poznajte oblasť** – buďte informovaní o bezpečnostnej situácii v oblasti, zistíte si nebezpečné oblasti, ktorým sa treba vyhnúť.
- **Naštudujte si cestu** – zistite si čo možno najviac informácií o podmienkach na ceste a konzultujte to s viacerými kolegami na projekte, miestnymi ľuďmi a s inými organizáciami.
- **Predchádzajte rutine** – v oblasti s vysokou kriminalitou zvolte radšej inú trasu a čas.
- **Plán v prípade meškania** – odhadnite čas, v ktorom by ste mali dosiahnuť určité body cesty, do cieľa cesty prídte pred zotmením.
- **Kontrola a príprava vozidla** – vždy pred cestou auto skontrolujte, musí byť v dobrom technickom stave. Musí mať rezervné koleso, nástroje na drobné opravy, plnú nádrž, rezervné palivo, lekárničku.
- **Doklady** – vždy treba mať pri sebe doklady o registrácii vozidla, zaplatení cestnej dane a poisťky, povolenie na jazdu, rádio licenciu. Treba si zistiť aj špecifiká danej krajiny (oblasti) a rešpektovať ich. Každá osoba vrátane spolujazdcov musí mať pri sebe ID card/pas. Šofér musí mať vodičský preukaz na daný typ vozidla platný vo svojej krajine a medzinárodný vodičský preukaz platný v danej krajine (sú vydávané podľa viacerých konvencií). V prípade, že má lokálny zamestnanec povolenie viesť projektové vozidlo, musí mať platný vodičský preukaz pre danú krajinu, musí dodržiavať platné predpisy v krajine, mal by mať písomný súhlas (cestovný príkaz) organizácie na vedenie motorového vozidla organizácie a mal by byť technicky zručný (vymeniť koleso...).

- **Komunikácia** vo vzťahu k monitorovaniu vozidla. Treba mať dobité mobilné telefóny a uložené potrebné telefónne čísla. V prípade používania vysielacky dohodnúť frekvenciu a miesto. Vedieť, ako používať zariadenia na komunikáciu a koho volať v prípade nehody. Tiež spolujazdci musia mať všetky informácie o komunikácii.
- **Plán výnimočných situácií** – Treba mať vopred pripravené alternatívne trasy, bezpečné miesta a postup v prípade straty kontaktu.
- **Odovzdať plán cesty** – Pred cestou treba nadriadenému (kolegovi, zodpovednej a dôveryhodnej osobe) odovzdať plán a trasu cesty, termíny a miesta stretnutí, kroky, ako postupovať v prípade nemožnosti dodržať plán.

### Bezpečná jazda

Často platí vzorec: **zlé cesty + neznámy terén + silné auto = nehoda.**

Aby cesta bola bezpečná, treba prispôbiť jazdu svojim schopnostiam a podmienkam. Rýchlosť by mala byť taká, aby sme boli schopní rýchlo a bezpečne zastaviť. Odporúča sa absolvovať tréning bezpečného jazdenia. Užitočné je urobiť niekoľko jász a porozprávať sa s miestnym kolegom o špecifikách jazdenia v danej lokalite, ako napríklad jazdenie v buši mimo spevnených ciest, na piesku, jazdenie počas obdobia dažďov (prejazd hlbokou vodou na ceste, blatom). Nestačí mať vodičský preukaz, treba mať skúsenosti s aktívnym jazdením. Vždy treba povinne používať bezpečnostné pásy a myslieť na to, že ste zodpovedný nielen za seba, ale aj za všetky osoby vo vozidle.

### Pravidlá jazdenia sú všeobecné a tie, ktoré platia v špecifických situáciách:

- Buďte ostražití, očakávajte neočakávané.
- Stále získavajte nové informácie.
- Necestujte sami (radšej v konvoji ako sami).
- Necestujte v noci.
- Buďte pripravení – uistite sa, že všetci vo vozidle vedia, čo robiť v kritických situáciách (únos, nehoda...).
- Udržujte komunikáciu so základňou, s ľuďmi, ktorí sú informovaní o vašej ceste, aj s ľuďmi vo vozidle.
- Priebežne sa uistujte, že prístroje na komunikáciu (mobilné telefóny, vysielacky...) fungujú a sú v dosahu signálu.
- Dodržujte rýchlosť a bezpečnú jazdu.
- Majte všetku dokumentáciu na veci vezené v aute.<sup>39</sup>

39 Save the Children's Handbook, January 2010

**Výber vozidla** – každé vozidlo má plusy aj mínusy, treba ich brať do úvahy a rozhodnúť sa vzhľadom na dané okolnosti.

### Pri výbere vozidla sa zvyčajne rozhodujeme medzi:

- **2WD alebo 4WD** – náhon na 4 kolesá je lepší pre bezpečnú jazdu, no auto tohto typu je často cieľom kriminálnikov, je nevýhodné v súvislosti s únosmi a krádežami;
- **benzín alebo nafta** – nafta je ekonomickejšia, no je zvyčajne ťažšia údržba vozidla;
- **pick-up alebo osobné** – treba zvážiť účel, na čo bude auto používané;
- **kolesá** – zvažujeme, po akom teréne budeme jazdiť. Tie, ktoré sú vhodné na blato, piesok, sú zvyčajne ťažšie vymeniteľné;
- **auto z požičovne alebo vlastné** – pri aute z požičovne dosiahneme spravidla nižšie náklady, no nikdy nevieme, čo dostanete, pri preberaní auta sa nedá úplne skontrolovať jeho technický stav;
- **spoľahlivosť auta** – veľmi dôležitá, pri vlastnom aute je spoľahlivosť vyššia, poznáte jeho technický stav.



Doktor Benca a jeho tím zapadli so svojím autom na ceste v Južnom Sudáne a borili sa v bahne štyri hodiny, kým vozidlo vytiahli. • Foto: Martin Krivák

### Servis a údržba vozidla – treba dodržiavať tieto pravidlá:

- **pravidelný servis** podľa najazdených km alebo uplynutia času;
- pri pravidelných kontrolách dať **skontrolovať aj nepovinné veci** (premerať batériu, skontrolovať všetky kvapaliny, oleje, uzávery...);
- **viest' záznamy** (servisnú knihu) o kontrolách a opravách, uvádzať všetky detaily aj ceny opráv;
- nájsť si **stabilné servisné miesto** a osobný kontakt na technika;
- **osobne byť pri každej oprave**, kontrole;
- vždy mať pri sebe **telefónny kontakt na servis** alebo technika pre prípad konzultácie;
- **pravidelne dohustovať pneumatiky** (prevencia defektov);
- vozidlo udržiavať **čisté**;
- každú poruchu **riešiť okamžite**;
- pravidelne kontrolovať a dohustovať **rezervné koleso**;
- mať základné **vybavenie na výmenu kolesa** (zdvihák, náradie);
- doplňovať **palivo len na spoľahlivých čerpacích stanicích**.

### Zásady používania vozidla – musí byť jasné pre všetkých:

- **Kto je oprávnený viesť vozidlo** – len osoby organizáciou poverené vedením vozidla.
- **Vodič** je kľúčová osoba, môže ním byť človek z danej krajiny alebo zahraničná osoba pracujúca na projekte. Miestni vodiči majú niekedy výhodu – poznajú oblasť, hovoria miestnym jazykom, ale aj nevýhodu – často jazdia riskantne.
- Vodič nesie **zodpovednosť aj za pasažierov**.
- Jasne formulovať, či a kde (rizikové oblasti) možno viesť v aute **osoby nezamestnané v organizácii**.
- **Chorých, zranených a ich sprievod** spravidla možno viesť vo vozidle do nemocnice, treba to však oznámiť nadriadenému.
- **V žiadnom prípade neprevážať** vo vozidle **zbrane**.

### Vodič motorového vozidla

- **Vodič – kľúčová osoba**, je zodpovedný za pasažierov a stav vozidla, komunikuje na kontrolných miestach, je „tvárou“ organizácie pre lokálnu komunitu a inštitúcie.
- **Kritériá výberu** – bezpečné jazdenie, údržba auta, temperament a charakterové vlastnosti, schopnosť konať v kritických situáciách, vek, v niektorých krajinách treba posudzovať aj etnický pôvod, byť súčasťou určitého etnika môže byť výhoda, ale aj nevýhoda v danej oblasti.
- **Absolvuje tréning** – bezpečná jazda, správanie na kontrolných miestach a v krízových situáciách, jazda v konvoji...
- **Povinnosti a zodpovednosť vodiča** je aj údržba vozidla, čistenie, vedenie knihy jász. Dokumentácia musí byť v poriadku pred jazdou v aute. Bezpečná jazda, dodržiavanie rýchlosti a pásy musia byť pre vodiča samozrejmosťou. Je zodpovedný za tankovanie. Vždy musí byť veľa paliva v nádrži pre prípad neočakávanej udalosti. Auto musí byť zaparkované na bezpečnom mieste a tak, aby nebolo zablokované, predom k východu a dalo sa okamžite a rýchlo v prípade potreby použiť. Vodič musí byť inštruovaný, čo robiť, čo môže odmietnuť, kde nahlásiť nehodu a bezpečnostný incident.

### Dopravná nehoda

Predchádzať dopravnej nehode možno bezpečnou jazdou, no nikdy sa nedá úplne vylúčiť. Ak sa stanete účastníkom dopravnej nehody, dôležité je správne posúdiť danú situáciu. Ak situácia nie je správne posúdená, dopravná nehoda, niekedy úplne bezvýznamná, sa môže zmeniť na veľké bezpečnostné riziko pre šoféra aj posádku. Preto je potrebné:

- **Posúdiť situáciu**, ako sa správajú ľudia okolo, či vaši ľudia sú alebo nie sú v nebezpečenstve.
- Rozhodnúť sa, či je **nevyhnutné zastaviť**. Ak nie ste zranení a ohrození, pokračujte na najbližšiu policajnú stanicu a informujte o nehode.
- Zvážiť **poskytnutie prvej pomoci**. Ak je to nevyhnutné, poskytnite prvú pomoc a zavezte zraneného do nemocnice.
- **Informujte** nadriadeného a poisťovňu, urobte fotografie nehody a zoberte kontakt na svedkov. Nediskutujte o kompenzáciách.<sup>40</sup>



## Cestné kontroly

Mnoho cestných kontrol je legitímnych. Najčastejšie kontrolujú osobné doklady (pasy, víza, vodičský preukaz) a doklady od vozidla (poistenia, rôzne poplatky špecifické pre danú krajinu). Často sú predmetom kontroly osoby, ktoré sú hľadané. Treba dávať pozor na falošné cestné kontroly. Vyskytujú sa relatívne často hlavne v chudobných krajinách. Predmetom kontroly sú rôzne vymyslené dôvody a jediným zámerom je okradnúť posádku.

**Kontrolné miesta, tzv. check points** – Často sú nebezpečné, ale nie vždy. Môžeme ich považovať aj za zdroj informácií o bezpečnosti v oblasti. Policajti a vojaci majú právo nás kontrolovať. Treba mať na pamäti, že vojaci a policajti sú často frustrovaní, zle platení, nevzdelaní, majú väčší strach než my, a tým vzniká napätie. Preto spolupracujte, buďte trpezliví a slušní.

### Ako sa správať na kontrolnom mieste:

- Odhadnite situáciu. Ak je podozrivá, zastavte obďaleč, oznámte na základňu, rozhodnite sa, či pokračovať alebo sa vrátiť.
- Približujte sa pomaly. V noci stiahnite svetlá, zasviette vnútri.
- Vypnite rádio.
- Zastavte, ak vás vyzvú. Motor nechajte bežať, nechajte si dostatočnú vzdialenosť od auta pred vami.
- Určite, kto bude hovoriť, každý z posádky má poznať cieľ cesty a čo je v aute.
- Buďte pripravení zodpovedať otázky stručne a jasne.
- Ostaňte vo vozidle a držte ruky viditeľne.
- Nerobte neočakávané pohyby.
- Zostaňte pokojní, rozvážni a neprotestujte. Ak niečo konfiškujú, žiadajte dokumentáciu, ak je to možné.
- Pri nespokojnosti dajte vedieť miestnemu úradu.
- Vystríhajte sa úplatkov a darov.
- Po odchode z kontrolného miesta informujte svoju organizáciu.
- POZOR, je veľa falošných kontrolných miest!

## Jazda v konvoji

Pod jazdou v konvoji rozumieme jazdu viacerých áut pohromade, sú sprevádzané vojakmi/policajtmí. Môžu si pomáhať, no sú viditeľné a priťahujú nepriateľské sily. Konvoj má vodcu zodpovedného za riadenie konvoja. Vopred sa naplánuje trasa, čas, zastávky, alternatívna trasa v prípade incidentu. Niekedy sú o pohybe konvoja informované aj miestne inštitúcie.

### Príprava a zásady jazdy v konvoji:

- Pripravte zoznam áut v konvoji, vodičov a tovaru.
- Uistite sa, že autá sú v dobrom stave.
- Konvoj ide rýchlosťou najpomalšieho auta, preto **vodca môže niekedy odmietnuť nevhodné auto.**
- Počas cesty udržiavajte kontakt s autami a so základňou.
- Nepredbiehajte, jazdite plynulo, dodržiavajte odstup.
- Zabezpečte si viditeľnosť pred a za vozidlom.
- Budte pripravení na situáciu, ak konvoj zablokujú. Ak je to možné, autá sa obrátia a ide sa späť systémom „posledný je prvý“<sup>41</sup>.



*Keď naprší: Takto vyzerá transport v Južnom Sudáne v období dažďov.* • Foto: Juraj Benca

## Bezpečnosť pri leteckej doprave

Letecká doprava je považovaná za relatívne bezpečnú a spoľahlivú, no v posledných rokoch pribúdajú letecké nešťastia súvisiace s teroristickými útokmi. Preto sa zo strachu pred možným teroristickým útokom stále sprísňujú kontroly na letiskách. Letiská niekedy vytvárajú falošný pocit bezpečia, no letiskové haly sú často cieľom zlodějov. Vyskytuje sa tam mnoho drobných krádeží. Preto si dávajte vždy pozor na batožinu a hlavne na osobné doklady. V niektorých krajinách sa riziko leteckej prepravy zvyšuje aj pre extrémne poveternostné podmienky, zlý terén, zlú infraštruktúru a nedostatočnú lokálnu bezpečnosť. Dôkazom sú fatálne letecké nešťastia často práve v krajinách, kde pôsobia ľudia na rozvojových projektoch.

### Minimalizácia rizika:

- výber spoľahlivej leteckej spoločnosti;
- výber spoľahlivej trasy;
- zistíte si rating leteckej spoločnosti (existuje tzv. čierna listina);
- budte si vedomí rozdielnosti kvality domácich a medzinárodných letov;
- na riziko vplyvajú aj podmienky na letisku, manažment letovej prevádzky, vybavenie letiska;
- pri hodnotení sa poraďte aj s inými organizáciami.



Pasažieri a tašky na jednom mieste na lete z Južného Sudánu. • Foto: Juraj Benca

## Základné bezpečnostné a iné opatrenia pri leteckej preprave

Berte do úvahy sezónne a lokálne poveternostné podmienky. Ak je výnimočne zlé počasie alebo predpoveď, odvolajte cestu. Pri pochybnostiach o bezpečnosti danej leteckej spoločnosti zmeňte spoločnosť alebo nenastúpte do lietadla. Majte na pamäti, že malé miestne letecké spoločnosti nedodržiavajú časy odletov a priletov a často odvolajú let bez upozornenia a zdôvodnenia. Minimalizujte prestupné trasy, najrizikovejšie sú štarty a pristátia. Keď sa počas trasy mení domáci let za medzinárodný, aj keď je to rovnaká letecká spoločnosť, treba si pri prestupe vyzdvihnúť batožinu.

Ak sa dá, urobte si osobne včasný check-in cez internet. Neriskujete tak, že vaše miesto bude „prebukované“ (na 1 miesto predané 2 letenky). Zvyčajne ho otvárajú 24 hodín pred odletom, niekedy aj skôr v závislosti od leteckej spoločnosti. Ak letíte viacerými spoločnosťami, treba urobiť check-in u každej zvlášť osobne alebo cez internet. Pri check-in si zvolte miesto pri uličke, blízko núdzového východu, po nastúpení si všimnite, kde sú bezpečnostné dvere, zariadenie a spôsob na ich otvorenie. Uistite sa, že bezpečnostný pás a záchranná vesta sú v poriadku, ak nie, žiadajte palubný personál o nápravu. Akceptujte zoznam povolených vecí na palubu. Prídte včas na letisko, pri interkontinentálnych letoch 3 hodiny a viac pred odletom, rátať s dlhými radmi pri viacerých kontrolách. Pravidlá sa menia. Na niektorých letiskách platia špeciálne predpisy pre hrozbu terorizmu.

### Presun vrtuľníkom

Vrtuľník sa používa tam, kde je nedostatočná plocha na pristátie lietadla, zlá infraštruktúra a zlý terén. Vždy treba dodržiavať tieto predpisy, inštrukcie pilota a zamestnancov letiska/stanice:

- Nikdy nevstupujte na pristávaciu plochu bez jasného pokynu pilota alebo personálu.
- Nikdy sa nepribližujte k vrtuľníku zozadu.
- Nikdy sa nepribližujte/nenastupujte, kým motor a rotor sú zapnuté. Zadná časť (chvost) je najnebezpečnejšia.
- Nikdy nepodliezajte chvost, vždy choďte okolo.
- Ak je potrebné sa priblížiť, kým beží motor, urobte to len na pokyn pilota.
- Najnebezpečnejšie je približovať sa, keď sa čepele vrtule otáčajú pomaly a vietor je silný.
- Nikdy sa nepohybujte blízko vrtuľníka, keď stúpa alebo pristáva, je tam riziko vťahnutia medzi čepele rotora.
- Pristávacia plocha nie je čistá, vrtuľník rozfúka prípadné nečistoty (piesok, kamienky...).
- Dajte pozor na veci, ktoré máte pri nastupovaní/vystupovaní. Dlhé a veľké veci držte v horizontálnej polohe, nikdy nie na pleci.
- Na palube sa pripútajte, pilot musí ukázať, ako vystúpiť v prípade nebezpečenstva.<sup>42</sup>



## Bezpečnosť prepravy loďou, verejnou dopravou a peši

V poslednom čase na základe globálneho otepľovania vzniká množstvo povodní a iných tragédií spojených s vodou. Preto je nevyhnutné ovládať základné návyky a zručnosti, ako sa správať na lodi:

- Uistite sa, že loď je v dobrom technickom stave a má potrebné certifikáty.
- Vždy berte do úvahy počasie.
- Správajte sa ako pri vedení vozidla – majte zariadenia na komunikáciu, dbajte na včasný príchod.
- Uistite sa, že na lodi je dostatok pohonných hmôt, záchranné vesty, lekárnička, zariadenia na komunikáciu.
- Všetci na lodi musia mať záchranné vesty v dobrom stave (zipsy, šnúrky...).
- Loď nesmie byť preťažená ľuďmi alebo nákladom.
- Pri trase akceptujte technické možnosti lode.
- Nie každá loď je vhodná na otvorené more.
- Pozor pri kolíziách s veľkými loďami (rýchlosť, kanál, komora...).
- Loď má mať správne označenie a osvetlenie.
- Pozor pri zlej viditeľnosti na iné lode, prekážky, ľudí vo vode (potápači...)<sup>43</sup>



*Počas obdobia dažďov sú niektoré cesty neprejazdne.* • Foto: Viera Palovičová



*Prechádzky cez slum neabsolvujte nikdy pešo a s veľkým fotoaparátom v ruke.*

• Foto: Mária Candráková

Cestovanie verejnou dopravou a presun peši patria v mnohých krajinách medzi rizikové. Pri cestovaní verejnou dopravou je dobré si všetky informácie zistiť ešte predtým, ako ju použijeme. Treba vedieť, aké druhy verejnej dopravy v danej lokalite existujú a fungujú a ktoré sú najbezpečnejšie. Často sú odlišné v porovnaní s našou verejnou dopravou. Pri preprave medzi mestami sa najčastejšie môžete stretnúť s autobusovou a vlakovou dopravou a s matatu (malé mikrobuse). V mestách jazdia tzv. tuk-tuy (trojkolesové „motorky“ pre 3-4 osoby) a taxíky – autá, motorky, bicykle. Všetky tieto druhy dopravy v meste majú jedno spoločné – nejazdia podľa pevných grafikonov a nemajú pevné zástavky. Dajú sa stopnúť pri cestách v akomkoľvek čase. Z toho vyplývajú aj určité riziká. Nikdy neviete, na akého šoféra a akých spolujazdcov natrafíte. Šoféri často nemajú ani vodičský preukaz a licenciú. Pri používaní verejnej dopravy v meste sa držte týchto zásad:

- Ak sa vám zdá, že dopravný prostriedok, v ktorom sa veziete, ide nebezpečne alebo máte spolujazdcov, ktorí vás obťažujú, požiadajte o zastavenie a vystúpte. O pár minút stopnete ďalší.
- Nepoužívajte nebezpečné druhy dopravy, ako napríklad taxík motorku.
- Nikdy neplaťte vopred.
- Dopredu si zistite zvyčajné ceny a majte pripravenú presnú hotovosť.
- Mali by ste vedieť presne názov miesta, kde chcete vystúpiť. Treba to šoférovi povedať vopred. Nie napísať, mnohí nevedia čítať.
- Rátajte s tým, že nedostanete doklad o zaplatení (cestovný lístok).
- Snažte sa necestovať sám.

Na druhej strane verejná doprava v mestách a mestečkách je spoľahlivá v tom, že si ju môžete cez deň stopnúť kdekoľvek a kedykoľvek v priebehu niekoľkých minút. Nefunguje však v noci.

Presun peši je vo väčšine oblastí nebezpečný. Úplne sa vyvarujte presunu peši v noci. Vystavovali by ste sa všetkým bezpečnostným rizikám – okradnutiu, napadnutiu, zneužitiu alebo aj napadnutiu s fatálnymi následkami. Ak musíte chodiť peši, snažte sa nechodiť sám a používať len známe trasy. Vždy dávajte pozor, či vás niekto nesleduje. Snažte sa byť nenápadný a sebavedomý.

Informácie v kapitole o bezpečnosti by vám mohli pomôcť pri posudzovaní rizikových situácií a prijímaní správnych rozhodnutí. Veríme, že v ťažkých, často nebezpečných situáciách sa na základe získaných informácií a vlastného úsudku rozhodnete správne. Keďže zahraniční pracovníci sú na projektoch len dočasne a striedajú sa relatívne často, je mimoriadne dôležité odovzdávanie skúseností medzi odchádzajúcimi a prichádzajúcimi pracovníkmi. Predchádza sa tým mnohým nebezpečenstvám, ktoré vznikajú z neznalosti nového prostredia.

Dôležitou zásadou, ako najlepšie zaistiť vlastnú bezpečnosť, je dobrá informovanosť a snaha predchádzať rizikovým situáciám.

#### Literatúra:

*Save the Children's Handbook*, January 2010  
 A.Stoddart, A.Harmer, K.Haver: *Providing Aid in Insecure Environments*, Trends in Policy and Operations, ODI, London, 2006  
*Keď príde na bezpečnosť...*, Juraj Jančovič, Trnava 2011, ISBN 978-80-89422-10-4  
 Horáček, Jiří et al. (2006), *Terminologický slovník krízového manažmentu*, Žilina: Fakulta špeciálneho inžinierstva Žilinskej univerzity v Žiline, str. 5, ISBN 8088829755  
 Buzássyová, Klára; Jarošová, Alexandra, edi. (2006), „bezpečnosť“, *Slovník súčasného slovenského jazyka*, A – G, Bratislava: Veda, ISBN 8022409324

*Generic Security Guide for Humanitarian Organisations*. European Commission's Directorate – General for Humanitarian Aid – ECHO, 2004  
 Van Brabant, K.: *Operational Security Management in Violent Environments*. HPN – Humanitarian Practice Network, ODI – Overseas Development Institute, London, Good practise review No. 8, 2000.  
*Stay Safe: The International Federation's Guide to a Safer Mission*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2007.  
*Security Manual – example 1*. Aid Workers Network.  
 Macpherson, R., Rafford, B.: *Care International Safety & Security Handbook*. Care International, 2004.



Nebezpečné cesty v Keni sú najmä tie neasfaltové bez infraštruktúry

• Foto: Depositphotos

## PENIAZE V PAMPERSKE, ČERVENÉ PODPRSENKY, NAŠE CHYBY A POUČENIA

Martina Bencová Utešená

Ak si čítate teóriu o bezpečnosti na projektoch, môžete mať pocit, že tie poučky pre vás dramtizujeme alebo práve naopak, vystrašili sme vás až príliš. Mne osobne vždy pomáhajú reálne príbehy ľudí, ktorí na projektoch žijú. Pamätám si veľmi dobre tie svoje aj príbehy mojich kolegov a hlavne viem, čo z nich pre mňa vyplýva. Ponúkam vám teraz niekoľko príbehov našich kolegov, ktoré sa na projektoch stali. Niektoré preto, lebo ľudia na misiách situáciu podcenili a už to neurobia, a iné sa stali pri všetkej opatrnosti a pozornosti, ktorej boli schopní. Jednoducho sa stali. Aj z nich sa však môžeme poučiť.



*Daria Kimuli, projektová manažérka a logistka, ktorá žije v Keni 13 rokov*

### Nevedeli šoférovať, tak neukradli auto

V Keni vypukol hladomor a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety zareagovala dodávkou potravín a financií priamo na miesto akútneho hladomoru do oblasti Turkana. V pravidelných intervaloch dovážala škola potravu do postihnutej oblasti prenajatými kamiónmi plnými kukurice, oleja, obilnín a iných trvanlivých surovín. Spolu s kamiónmi cestu vždy absolvovala v terénnom aute aj Daria. Už šiestykrát prechádzali údolím, ktoré bolo považované za bezpečné. Ťažko naložené kamióny išli cez poľnú cestu veľmi pomaly, tak sa Daria s kolegom rozhodli, že pôjdu rýchlejšie, nachádzali sa asi 5 kilometrov pred kamiónmi. „Zrazu nám cestu zablokoval chlapík so samopalom a začal strieľať na auto, do strechy a spätného zrkadla a boli sme nútení zastaviť. Spoza stromov povyskakovali ďalší muži, dali sme dole okná, začali nám hovoriť, že im máme dať to, čo máme,“ spomína si Daria. V aute viezla nemálo peňazí, ale mala ich rozdelené na viacero častí, poschovávané na viacerých miestach. Zloději ich nenašli, aj keď prehládali celé auto. „Donútili nás vyjsť z auta, celý čas nám držali zbrane pri hlave a hrali s nami psychologickú hru. Povedali, že napočítajú do troch a pri čísle tri nás zastrelia,“ rozpráva projektová manažérka. „One, two, three – zopakovali to asi trikrát. Povyžliekali ma, zobrali mi aj opasok. Našťastie sa v tej chvíli objavil kamión, ktorý nás medzičasom dobehol. V tej chvíli ušli.“ Auto Darii zostalo, zloději našťastie nevedeli šoférovať. Vďaka tomu mohla pokračovať vo svojej ceste. Až keď sa dostala k policajnej stanici, zistila, že



*Ťažké zbrane:  
Nebudú váhať ich  
na vás použiť.*

• Foto: Depositphotos

dovtedy pokojná situácia v regióne sa deň predtým zmenila na rizikovú. Hladomor spôsobil medzikmeňové násilie vyprovokované krádežou dobytky. O život prišlo aj dvanásť policajtov, ktorých príslušníci jedného kmeňa vystriekli na policajnej stanici. O tejto situácii nemala vtedy Daria ako vedieť.

Ešte dlho po incidente bola oblasť, kde sa nepríjemná udalosť odohrala, vyhlásená za rizikovú. „Neviem, či sa tomuto dalo predísť, myslím si, že ani nie. Možno, keby sme sa neodtrhli od toho kamióna a išli celý čas spolu. Dnes si v podobných situáciách vždy najímame policajnú eskortu. Vyzerá to tak, že dvaja policajti so zbraňami si sadnú

k nám do auta a takto prechádzame rizikovejšie oblasti.“ Daria je rada, že projekt neprišiel o dobre schované peniaze. „To robíme už dávno, že ich skrývame na viacero miest a so sebou máme maximálne desať až tridsať eur,“ hovorí. Všetky ďalšie cesty k hladujúcim už prebehli hladko. Aj vďaka zvýšenej bezpečnosti a eskorte sa už žiaden ďalší incident neodohral.



*Dievčatko z kmeňa Samburu: ľudia ako ona čakali na Dariinu humanitárnu pomoc počas hladomoru.*

• Foto: Depositphotos

### Slovenskí hrdinovia v Keni

Ak sa nachádzate v atraktívnej krajine s krásnou prírodou, bolo by škoda nedopriať si kvalitné cestovanie. Podľa našich skúseností sa však väčšina bezpečnostných incidentov odohráva práve v súvislosti s cestovaním. Projektová manažérka Daria si dobre pamätá aj udalosť, ktorá ju v noci vyťahla z posteľe. „Máme pravidlo necestovať v Keni po zotmení, ale kolegovia to videli inak. Vracali sa z výletu z Tanzánie cestou, o ktorej už dlho vieme, že nie je bezpečná,“ hovorí. Partia Slovákov o rizikách vedela, ale na druhý deň ráno niektorým z nich letelo lietadlo domov, a tak to riskli. Ich auto smerujúce do Nairobi zastavila zábrana na ceste s ostnatými drôťmi, ktorá im kompletne zničila pneumatiky. Auto bolo nútené zastaviť, nepohlo sa ďalej. Pribehli k nemu zloději ozbrojení mačetaťmi. Všetkých okradli. Jeden z členov posádky nechcel prijať fakt, že práve prišiel o fotoaparát, a chcel si ho zobrať späť. Útočník nemal rovnaký názor. Jeho mačeta Slovákov spôsobila hlboké poranenie nohy, ktoré neskôr potrebovalo vyše dvadsať stehov. Posádka prišla o pasy, o schopnosť pohnúť sa z miesta a, samozrejme, možnosť odletieť domov. „Nemuselo sa to stať,“ hovorí Daria. Pravidlo nočného nevychádzania má v Keni svoje opodstatnenie.

### Bankovky v pamperskách

Čo si myslíte, kto má v misiách častejšie bezpečnostné incidenty? Tí, ktorí sú na projekte prvýkrát, alebo tí, ktorí na ňom žijú tri roky? Zlé skúsenosti majú obidve skupiny, ale tá prvá si zvyčajne dáva väčší pozor. Problémy nastávajú vtedy, keď získate pocit, že je to v pohode. Keď sa večer vrátite z baru a nič sa vám nestalo, prídete zas a budete menej ostražití. Jeden z najhorších incidentov sa stal skúsenej lekárke, ktorá na projektoch nebola prvýkrát. „Keď sa večer vracala domov, prepadli ju zločinci, uniesli a držali niekoľko hodín v zajatí. Vykúpila sa sama, zločinci ju eskortovali k bankomatu, kde im musela vybrať peniaze, a potom ju pustili,“ hovorí Daria o jednej zo svojich najhorších spomienok. Chvíľu to vyzeralo tak, že je po všetkom. O tri týždne sa zrejme tí istí páchatelia dostali do slovenského posádkového domu, kde doktorka bývala, a vyzerá to tak, že si počas predošlého incidentu vyrobili kľúče, pretože zámok nebol poškodený. Doktorku zviazali a vykradli všetko, aj trezor. Jediné, čo po nich zostalo, bol balík pampersiek. Nenapadlo im, že je to Dariina tajná skrýša na peniaze. Aj táto situácia bola podnetom na zmenu bývania. Slovenská posádka v Nairobi dnes býva v bezpečnejšej štvrti a nemá prenajatý dom, ale bytovú jednotku v rámci stráženého komplexu. Je v ňom veľa bytov a má kamery a kvalitné strázenie. „Maximum, čo by dnes zloději v dome našli, je desať alebo tridsať eur. „Dnes už nedržíme žiadne hotovostné peniaze. V Keni všetci, aj veľmi chudobní ľudia, ktorí majú mobilný telefón, platia M-PES-ou, na hotovosť nie je dôvod. Veľmi to zlepšilo bezpečnostnú situáciu v krajine,“ hovorí Daria.

### Bezpečnostné incidenty v rozvojových krajinách

- Odohrávajú sa hlavne večer, nadržanom a v noci
- Často súvisia s cestovaním
- Obeť je často predtým sledovaná, nejde o náhodné prepady
- V dvoch prípadoch mali zloději od posádkového domu kľúče – stačilo možno vymeniť zámok
- Lepšia ako trezor je skrýša, ktorá by zlodejom nenapadla alebo ktorú nemajú čas prehľadávať.
- Cestovať v rámci krajiny s cestovným pasom nie je dobrý nápad. Stačí jeho prefotená kópia
- Pozor na motorkárov v Keni. Zloději a vrahovia veľmi často jazdia na motorkách, zablokujú obeť motorkami, okradnú, prípadne jej ublížia
- Najrizikovejšia je vždy pravidelnosť. Keď pravidelne v tom istom čase chodíte rovnakými trasami na tie isté miesta, ste ľahko vystopovateľní

Veronika Pažitná, projektová manažérka v Lesothe

### Ukradli jej syry aj podprsenku

„Boli štyri hodiny ráno a prvé, čo som uvidela a ucítila, bola zbraň na mojej hlave,“ spomína si Veronika, ktorá bola na projekte v Lesothe iba prvý týždeň. Zatiaľ čo jeden muž so zbraňou v ruke dával Veronike pociťiť, čo by ju mohol stáť odpor, druhý raboval jej skriňu. „Ukradol skoro všetko, aj červenú podprsenku,“ spomína si Veronika. Jediné, čo jej v tej chvíli napadlo, bolo chytiť do ruky telefón. V tom momente obaja zloději z domu ušli. „Neviem, prečo mi to napadlo, bola som v šoku, mohlo ma to stáť život,“ hovorí. Jej kolega Michal spal v druhej izbe, bol prvý, koho navštívili zloději. V tom čase už „vyupratovali“ celé prízemie. Michala zobudili úderom do hlavy a počas vykrádačky držali na jeho hlave vankúš. Boli len dvaja, jeden mal zrejme na starosti rabovanie a druhý strážil nás,“ spomína si Veronika. Zloději ukradli všetko, čo mohli. „Peniaze som mala medzi kozmetikou v prázdnych obaloch z vazelíny. Jeden našli, druhý nie, lebo som ich vyrušila. Ešte aj mlieko a syry z chladničky ukradli, čomu vôbec nerozumiem, keďže Lesotania mliečne výrobky až tak neoblubujú. Asi boli hladní,“ hovorí. Keď zloději ušli, Veronika utekala za nimi. Zistila, že dvere boli otvorené, a to dokonca kľúčom. Ako sa dostali ku kľúču od posádkového domu?

Logisti išli okamžite na policajnú stanicu, ale polícia nespolupracovala. Prípád ich vôbec nezaujímal a neboli ochotní o ňom ani napísať report pre poisťovňu. Až neskôr Veronika s Mišom zistili, čo sa dialo v ich misijnom dome pred ich príchodom. Do domu chodili cudzie návštevy, konali sa tam početné párty. Rozprávali o tom ľudia, svedčili fotky predošlej posádky vo firemnom laptope. Zloději dom nielen dobre poznali, ale mali odev aj kľúče. Veronika s Michalom v dome už nikdy nespali. Okamžite zrušili nájomnú zmluvu a presťahovali sa do Detského domova svätej Cecílie, na ktorom ako dobrovoľníci pracovali. Dnes býva posádka dobrovoľníkov v inom dome, v odlišnej štvrti. Žiaden bezpečnostný incident sa v ňom zatiaľ neodohral.

### Naše odporúčania:

- Nepozývajte do posádkového domu žiadne návštevy. Žiadne. Ani zamestnancov projektu.
- Pri striedaní posádky vždy vymeňte zámok a zamyslite sa ako nováčik nad tým, aký máte pocit z bezpečnosti posádkového domu. Upozornite nás, ak nie je nič v poriadku.
- Vyhýbajte sa rutine. Ak je to možné, nechodievajte do domu a z domu v tom istom čase.
- Projektový laptop vám aj tak raz ukradnú. Pravidelne ho zálohujte na disk odložený v inom objekte alebo ideálne na iCloud.
- Na projekt si so sebou zoberte len elektroniku, ktorú ste „ochotní“ si dať ukradnúť. Je veľmi pravdepodobné, že prídete o mobil aj osobný laptop.

Zuzana Benková, projektová koordinátorka, Keňa, november 2019

### Ukradnutý telefón, vystrašená rodina a spotený maratónec

„Dobry večer, pani Bencová, ospravedlňujem sa, že Vás takto večer obťažujem, ale neviem si v tejto chvíli inak pomôcť. Som otec Vašej spolupracovníčky Zuzky. Poprosím Vás, či máte možnosť preveriť, či je v poriadku. Vo štvrtok mi písala na Facebooku, že v piatok a v sobotu má program, ale že si zavoláme v nedeľu dopoludnia. V nedeľu napísala, že ju okradli a rieši veci s políciou. Od toho času sa s ňou neviem spojiť. Neodpovedá na maily, telefonicky sa neviem spojiť...“ Takýto mail mi prišiel od zúčalej rodiny jednej z našich skúsených projektových koordinátoriek, Zuzky. Okamžite sme začali pátraciu akciu. Rodina dva dni o svojej dcére nič nevedela, posledná informácia bola, že je na policajnej stanici. Telefón mala vypnutý, na maily neodpovedala, WhatsApp ani Messenger nám celé hodiny nedávali žiadnu odpoveď. V tom čase bola na kenskom projekte ako jediná Slovenka, nemali sme ani komu zavolať. Lokálne mobilné číslo nášho kenského partnera na projekte bolo vypnuté. Získali sme len telefón na strážnika z nášho projektu, ktorý je nádejný maratónsky bežec. Utekal do Zuzkinho projektového domu kilometre pešo, ale doma nebola. Nakoniec sa ozvala sama. Rodine veľmi odľahlo a nám tiež. Bezmocnosť rodiny aj nás, pribúdajúce hodiny nevedomosti, čo sa stalo, nám dali zabráť. A stalo sa toto: Zuzka sa nočnému životu v Keni veľmi dlho vyhýbala, ale kamaráti Zuzku a jej partnera pozvali na narodeninovú oslavu. Dohodli sa, že tam len odnesú tortu a pôjdu preč. Zuzka upiekla tortu, zagratulovali oslávencomi a o 15 minút už sedeli v aute domov. Až vtedy zistili, že v objímaní sa s oslávencom bolo viac, ako len objatie. Zmizol počas neho Zuzkin nový iPhone, ktorý mal jej partner v zadnom vrecku riflí. Na oslavu sa vrátili, ale telefón za tisíc eur už nikto nenašiel. Keďže platí pravidlo, čo nevyriešiš v Keni hneď, nevyriešiš už nikdy, išli hneď na policajnú stanicu. Strávil tam celý deň. „Policajti boli najskôr hladní, potom smädni, potom museli odbehnúť, na policajných stanicach je to vždy nekonečné,“ hovorí



Vykrádačky sa veľmi často odohrajú v aute.

• Foto: Depositphotos

Zuzka. Polícia zacítila príležitosť niečo si na nešťastí zarobiť, a preto ponúkla Slovenke, že za 30 € aktivujú vyhľadávací systém, ktorý telefón zaručene nájde. Zaplatila a zistila, že žiaden systém nepomohol, ani nevie, či taký systém vôbec existuje. Telefón bol už navždy preč. Čas bežal a rodina nedostávala žiadne ďalšie informácie okrem tej, že Zuzka je na polícii. „Až teraz, keď mám svoje vlastné dieťa, si uvedomujem, ako som nechtiac rodinu vyplašila. Ved' oni z tej správy nemohli vedieť, či sa mi niečo aj stalo, či ma niekto znásilnil, zbil, či som, nedajbože, zatknutá. Je mi jasné, že som mala filtrovať informácie,“ hovorí Zuzana. Na párty ju odvtedy už nikto nedostal a jej náhradný telefón už nemá takú vysokú hodnotu. Pri tomto príbehu, ktorý mám v pamäti ako Zuzkin zamestnávateľ a človek, ktorému na nej veľmi záleží, mi napadajú opatrenia, ktoré sme následne zaviedli.

- Rodina dobrovoľníka, ktorá zostala na Slovensku musí mať na slovenského nadriadeného (v tomto prípade na mňa) telefónne číslo, ktoré bude môcť kedykoľvek použiť. A zase naopak. Dobrovoľník by mal vždy pred odchodom do zahraničia dať svojmu nadriadenému kontakty na jedného človeka z rodiny, s ktorým môže byť v kontakte.
- Dobrovoľník by mal vedieť naspamäť telefónne číslo zástupcu lokálneho partnera aj svojho slovenského nadriadeného, ktorému o incidente povie ako prvému.
- Je dobré mať v aute alebo posádkovom dome ešte jeden telefón s lokálnou SIM kartou, ktorý možno hneď po krádeži telefónu použiť.
- Ak vám ukradnú telefón a sprevádzkujete si náhradný, ihneď poskytnite svoje nové číslo nadriadenému v Keni aj na Slovensku.
- Ak sa neviete rýchlo dostať k náhradnému telefónu, vyhľadajte internetovú kaviareň, akýkoľvek počítač a napíšte informáciu o tom, že ste v poriadku, e-mailom.
- Používajte len také drahé telefóny a laptopy, ktoré ste ochotní si nechať ukradnúť.

Martina Bencová Utešená, projektová koordinátorka Haiti

### O hrdinskej nočnej výprave a bitke palicou

Aby ste si nemysleli, že ja som žiadnu chybu na projekte neurobila, napíšem aj svoj príbeh. A nie som naň hrdá. Bol to môj asi piaty pobyt na projekte a cítila som sa svestaskúsená. S doktorom Jurajom Bencom a dvomi ďalšími slovenskými lekármi sme sa nachádzali na projekte na Haiti v dedinke Mole de St. Nicolas. Miestna poliklinika. Nikde som sa necítila tak bezpečne. Ľudia v dedine boli veľmi vďační, že majú na klinike



*Nadšenie  
s kamerou  
v ruke sa  
nemusia stretnúť  
s nadšením  
osôb, ktoré  
nakrúcam.*

• Foto: Martina  
Bencová Utešená



európskych lekárov. Všade nás úctivo zdravili, usmievali sa, ponúkali domácimi produktmi. Boli sme v dedine jediní Európania, naša farba pokožky svietila široko-ďaleko. Prichádzal Nový rok. Silvestra sme v posádke oslávili tradičnou kapustnicou a išli sme si lahnúť. Nadránom som začula v uliciach spev a bubnovanie. Zobudilo ma to a lákalo ísť sa pozrieť, čo sa tam deje. Posádka spala, hore bola jedna miestna dievčina, ktorá v tú noc spala s nami v dome. Spýtala som sa jej, či bude v poriadku, ak sa pôjdem von pozrieť. Povedala, že pôjde radšej so mnou. Zobrala som si so sebou malú kameru so svetlom. Na ulici sme našli partiu miestnych chlapcov a mužov, ktorí prechádzali ulicami so spevom a bubnovaním a s radosťou som sa vydala za nimi. Otočili sa a na ich tvárach už neboli tie úsmevy, na ktoré som bola zvyknutá. Rozbehli sa za mnou a začali ma biť po chrbte palicami. Dievčina ma bránila, ale rozzúrení domáci na to nedbali. Dobešla som do domu a ani neviem, či ma viac bolel ten chrbát alebo prekvapenie z toho, čo sa stalo. Na druhý deň som to oznámila šéfovi dediny, do dvoch dní sa konal miestny súd. Dievčina identifikovala násilníkov a zopár týždňov strávili vo väzení. Až neskôr mi dochádzalo, ako som ohrozila bezpečnosť tej miestnej dievčiny. Mne sa už pobyt skončil a vracala som sa na Slovensko, ale ona v dedine zostala. A ohrozila som aj bezpečnosť projektu. Našťastie len teoreticky, po incidente zostala situácia rovnako bezpečná a pokojná ako pred ním. Nemôžem sa hnevať na nikoho iného než na seba a priznávam sa vám s týmto príbehom preto, lebo nie vždy si uvedomujeme dôsledky nášho konania. Odvtedy viac ako kedykoľvek predtým myslím na to, aký môže mať môj „dobrý“ nápad potenciálny dosah na projekt. Ved' o to ide. My sme tam pre projekt. Nie projekt pre nás.



*Dbajte na svoje zdravie a nezabudnite na prevenciu.* • Foto: Martina Bencová Utešená

## ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ A ODPORÚČANIA PRED CESTOU DO TRÓPOV

*Alexandra Mamová*

Pred každou cestou treba poznať zdravotné riziká, ktoré z nej vyplývajú. Líšia sa od krajiny ku krajine, ale závisia aj od účelu cesty, ročného obdobia i času, ktorý sa tam cestovateľ zdrží. Pri ceste na dobrovoľnícke projekty ide väčšinou o dlhodobé pobyty v miestnom prostredí mimo relatívne bezpečných turistických rezortov, preto sa odporúča vyššia opatrnosť ako pri krátkodobých turistických cestách. Existuje všeobecný súbor opatrení, ktoré významne prispievajú k zníženiu rizika nákazy tropickými ochoreniami. Do úvahy treba, samozrejme, brať aj svoj zdravotný stav a prípadné chronické ochorenia, aj keď sú momentálne v pokojovom štádiu. Platí, že cestovateľ má mať pri sebe všetky lieky, ktoré užíva, hoci len príležitostne. Ak je alergický so sklonom k anafylaxii, má mať vždy so sebou EpiPen, nielen pri cestovaní, ale aj pri pohybe v rámci projektového prostredia.

## Infekčné choroby, hnačky cestovateľov

Najčastejším zdravotným problémom cestovateľov do trópov a subtropov je hnačka, postihujúca v niektorých oblastiach sveta až 80 percent návštevníkov z mierneho klimatického pásma. Najvyššia pravdepodobnosť ochorenia je pri cestách do menej rozvinutých oblastí Afriky, Ázie a Latinskej Ameriky. Príčiny hnačky cestovateľov môžu byť rôzne. Spôsobiť ich alebo podieľať sa na nich môžu aj faktory znižujúce celkovú imunitu – klimatické zmeny, únava, nezvyklá strava (pikantné jedlá), nadmerné pitie sladených nápojov, stres. K nákaze dochádza obvykle z vody, nápojov alebo potravín kontaminovaných toxínmi a baktériami *Escherichia coli*, salmonelami, yersíniami, kampylobaktermi, šigelami, ďalej enterovírusmi, rotavírusmi, rôznymi parazitmi a mnohými inými črevnými patogénmi.

### Najúčinnejšími preventívnymi opatreniami sú tieto:

- umývať si ruky mydlom a teplou vodou pred jedlom,
- nepoužívať do nápojov ľad z neoverených zdrojov vody,
- neodporúča sa piť neupravenú alebo neprevarenú vodu z vodovodu ani z neznámeho zdroja pri cestách do trópov a subtropov, kvalita vody sa značne líši od našej,
- piť vodu len z originálne balených fliaš,
- nekonzumovať neumytú zeleninu, najlepšie je konzumovať ju tepelne upravenú,
- pri pobyte v exotických krajinách konzumovať ovocie len také, ktoré sa dá olúpať alebo poriadne umyť,
- nekonzumovať tepelne nedostatočne spracované jedlá vrátane steakov,
- vyhýbať sa konzumácii vodných živočíchov (kraby, raky, ustrice, morské kôrovce, ulitníky) a iné „plody mora“, keďže mnohé druhy týchto živočíchov bývajú hostiteľmi parazitov a navyše sa zvyknú konzumovať aj nedostatočne tepelne upravené alebo surové,
- nekupovať potraviny od pouličných predavačov, hlavne nie v zlých hygienických podmienkach a tepelne neupravené,
- neumývať a nekúpať sa v neznámych povrchových vodách, najmä pre nebezpečenstvo kožných parazitov a hnačiek pri prehĺtnutí vody,
- pri umývaní zubov používať len pitnú, prípadne minerálnu vodu,
- nekupovať suveníry, talizmany a rôzne darčekové predmety od pouličných predajcov v rozvojových krajinách, pre riziko prenosu žltacky typu A,
- neskladovať vedľa seba surové a varené potraviny. Všetky potraviny chrániť pred škodcami, ako sú myši a potkany, ktoré sú v trópoch oveľa bližšie k obydliam ako v našom klimatickom pásme.



*Hnačka stretne minimálne raz každého cestovateľa. Prípadné dlhodobé problémy odhalí až laboratórne vyšetrenie.*

• Foto: Juraj Benca

Ak napriek dodržiavaniu hygienických preventívnych opatrení hnačka vznikne, najdôležitejšia je hydratácia organizmu s doplnením minerálov, ktoré sa črevom strácajú. Orálne rehydratačné roztoky bežne dostať aj v lekárnach v trópoch, a vhodným spôsobom doplnia minerály a cukry. Pri úpornej hnačke treba vyhľadať lekára, najmä po požití infikovaných alebo nedostatočne tepelne upravených potravín. Pri istých druhoch hnačky, spôsobených salmonelami alebo inými baktériami, je niekedy nutné brať antibiotiká. Dieťa je nutnosťou, najlepšie aj pár dní po odznení ťažkostí.



*Keď si na projekte urobíte langoš, má pre vás menej zdravotných rizík ako zelenina.*

• Foto: Juraj Benca



## Choroby prenášané hmyzom

### Malária

Malária je závažné infekčné ochorenie vyvolané parazitmi, ktoré nazývame plazmódiá. Poznáme 4 druhy plazmódií, z ktorých najčastejšie a najnebezpečnejšie je Plasmodium falciparum, zodpovedné za obávanú tzv. tropickú formu malárie. Tento druh malarického parazita upcháva drobné cievy, čím obmedzuje prívod krvi do vnútorných orgánov a navyše uvoľňuje škodlivé produkty svojho metabolizmu. V prípade postihnutia mozgu alebo iných vitálne dôležitých orgánov môže mať ochorenie smrteľné následky. Preto je Plasmodium falciparum príčinou takmer všetkých úmrtí na maláriu.

Ochorenie prenášajú samičky komára rodu Anopheles, ktoré sú aktívne najmä po súmraku. Ohniskami malárie sú územia v blízkosti stojatých vôd, bahnísk a močiarov, kde sa liahnu mladé komáre. Po pichnutí človeka vypustí komár látku zabraňujúcu zrážaniu krvi a zo slinných žliaz malarického parazita (Plasmodium). Ten potom prežíva v červených krvinkách, pečeni a slezine a spôsobí maláriu. Typickými príznakmi malárie je triaška, horúčka, bolesti hlavy a kĺbov, únava a vracanie. Toto ochorenie je však špecifické tým, že môže imitovať aj iné choroby, necharakteristické, no niekedy sa vyskytujúce príznaky sú aj bolesti brucha, suchý kašeľ, hnačka a iné. Inkubačná lehota ochorenia je od 9 do 30 dní v závislosti od typu plazmódiá.

Endemické oblasti, v ktorých je riziko prenosu malárie, sú najmä tropické a subtropické pásma, kde žijú komáre rodu Anopheles. V afrických krajinách je riziko malárie najvyššie, čo sa odzrkadľuje aj na svetových štatistikách. V roku 2015 bolo na svete 212 miliónov prípadov, z toho 90 percent v africkom regióne. Najviac úmrtí na maláriu je taktiež v Afrike, najmä pre nedostatok infraštruktúry a nedostupnosť liečby pre všetkých obyvateľov. Tu však treba zdôrazniť, že vďaka úsiliu vlád a mimovládnych organizácií sa za posledných desať rokov podarilo znížiť počet nových prípadov o 20 percent a počet úmrtí o 30 percent.

Malária je vážne ochorenie nielen pre hrozbu smrti, ale aj pre dlhodobé komplikácie, ktoré zasahujú svetové populácie. Najrizikovejšou skupinou sú najmä deti do 5 rokov, ktoré nemajú vyvinutý imunitný systém, tehotné ženy a pacienti s imunodeficitným stavom, napríklad pacienti s HIV alebo na imunosupresívnej liečbe.

V prípade každej horúčky, ktorú dostanete, vyhľadajte najbližšiu kliniku a dajte sa otestovať alebo po konzultácii s lekárom začnite čo najrýchlejšie liečbu. V žiadnom prípade necestujte v panike na Slovensko. Európska únia neregistruje lieky, ktoré na maláriu zaberajú najlepšie. Tie sú, naopak, dostupné v ktorejkoľvek miestnej klinike, ktorá sa nachádza v oblasti s výskytom malárie.

### Odporúčania:

- nosiť oblečenie z bledej látky, košeľe s dlhými rukávmi, dlhé nohavice, ponožky, prípadne aj šatku na krk. Tmavé farby hmyz priťahujú,
- neznáme repelenty a insekticídne látky môžu predstavovať riziko pre zdravie užívateľa, ako aj pre životné prostredie, pri ich nákupe v menej rozvinutých krajinách treba preto voliť výrobky od známych producentov,
- za najúčinnšie repelenty boli vyhlásené Autan Active, s lehotou ochrany až 8 hodín. Všeobecne, obsah účinnej látky v repelente, DEET, by mal byť čo najvyšší,
- cirkulujúci vzduch bráni lietaniu hmyzu, a tak sa stropný ventilátor rotujúci po celú noc môže stať dobrou pomôckou na ochranu proti komárom,
- okná a dvere hotelov a ubytovacích zariadení majú byť uzavreté ešte pred začiatkom ich aktivity, t.j. pred západom slnka, a je tiež potrebné ich chrániť sieťami,
- nad posteľou je vhodné mať moskytiéru, pravidelne ju kontrolovať, či nemá diery.



Takto vyzerá malária u malého dieťaťa. • Foto: Juraj Benca



### Ostatné ochorenia prenášané komármi

Malária nie je jediné závažné ochorenie, ktoré prenáša hmyz. V subtropických oblastiach je riziko nákazy viacerými vírusovými ochoreniami ako dengue, chikungunya, zika, žltá zimnica, ktoré patria do spoločnej skupiny flavivirusov a prenášané sú komármi rodu *Aedes*.

### Dengue

Horúčka dengue je vírusové ochorenie s endemickým výskytom v Amerike, Ázii, Afrike, v oblasti Pacifiku a Karibiku; prirodzene sa nevyskytuje v Európe, ale môže byť importovaná z krajín endemického výskytu. Vírus dengue patrí medzi flavivírusy, existujú 4 sérotypy tohto vírusu (DEN 1 – 4), ktoré môžu vyvolať jednak klasickú dengue horúčku alebo ťažkú formu ochorenia – hemoragickú horúčku, ktorá môže vyústiť do hemoragického šoku.

Inkubačný čas ochorenia je 8 až 10 dní. Klinické príznaky sú horúčky trvajúce 2 – 7 dní, výrazná bolesť hlavy s bolesťami za očnicou, bolesti kĺbov a svalov, nauzea a vracanie. Počas fázy horúčky sa môže vyskytnúť krvácanie z nosa a ďasien, po ústupe teplôt, na tretí až siedmy deň, sa môže objaviť výsev.

Závažnou formou tohto ochorenia je hemoragická horúčka dengue (DHF), ktorá najčastejšie postihuje deti a adolescentov. Prejavuje sa vysokou horúčkou, sčervenáním tváre, krvácaním do kože, slizníc a z tráviaceho traktu a hepatomegáliou (zväčšením pečene). Nebezpečné sú najmä jej komplikácie ako zlyhanie pľúc a obličiek. Diagnóza sa stanovuje na základe izolácie vírusu z krvi (na 3. – 7. deň ochorenia) alebo potvrdením PCR metódou, ktorá však nie je vždy dostupná. Včasná diagnóza a liečba sú dôležité, správnu liečbou sa znížila mortalita na toto ochorenie z 20 percent na 1 percento. Špecifická liečba pre toto ochorenie neexistuje, avšak v roku 2015 bola na trh uvoľnená prvá vakcína, ďalšie sú v posledných fázach výskumu.

### Zika

Ochorenie nazvané zika je veľmi podobné dengue, vírus takisto patrí do skupiny flavivirusov, ktoré sú prenášané komármi rodu *Aedes*. Prenos tohto ochorenia sa môže udiť komárom, krvou, z matky na dieťa a aj pohlavným stykom. Vírus pretrváva v tele viac ako pol roka. Priebeh ochorenia je obvykle ľahký, s chrípkovými príznakmi ako zvýšená teplota, bolesti kĺbov a svalstva, hlavy. Nebýva potrebná hospitalizácia, nespôsobuje krvácanie, príznaky ustúpia do týždňa.

Epidémia vírusu zika v Južnej Amerike v roku 2015 bola vyhlásená za verejno-zdravotnícku pohotovosť nie pre závažnosť ochorenia, ale pre jeho dôsledky. Vírus zika je spojený so závažnými vývojovými chybami mozgu u detí, ktorých matky toto ochorenie

prekonali v tehotnosti. Takisto sa predpokladá, že vírus zika je spojený s Guillainovým-Barrého syndrómom a niektorými inými neurologickými poruchami u pacientov, ktorí prekonali túto chorobu. Z hľadiska epidemiológie je zika nebezpečný tým, že má veľmi podobné príznaky ako chrípka, málo ľudí vyhľadá lekársku pomoc, a tým pomáha rozširovať toto ochorenie. Opatrenia proti tomuto ochoreniu sú rovnaké ako pri malárii a iných chorobách prenášaných komármi, pri plánovaní rodičovstva a tehotným ženám sa neodporúča cestovať do endemických krajín. Po ceste do endemických krajín sa pri pohlavnom styku odporúča použiť kondóm a odložiť tehotenstvo o pol roka až rok, keďže vírus pretrváva v telesných tekutinách hostiteľa.

### Žltá zimnica

Žltá zimnica dostala názov podľa svojich typických príznakov. Ochorenie má prvú fázu s horúčkou a triaškou, ktorá o niekoľko dní ustúpi, a v druhom štádiu sa objavuje žltacka a môže sa vyskytnúť aj krvácanie z ďasien alebo tráviaceho traktu. Ochorenie takisto prenášajú komáre, mortalita je pri ťažkých prípadoch až 50 percent. Endemické oblasti sú v tropickom pásme okolo rovníka. Proti ochoreniu neexistuje špecifická liečba, existuje však vakcína, ktorá je bežne dostupná a odporúčaná pri ceste do krajín tropického pásma. Niektoré krajiny očkovaním podmieňujú vstup do krajiny.

## Sexuálne prenosné ochorenia

Krajiny s nízkym hygienickým štandardom majú okrem hygienických a infekčných rizík vyššie riziko prenosu pohlavných chorôb. Spektrum týchto ochorení sa môže líšiť v závislosti od krajiny, ale najčastejšie sú HIV, hepatitídy, syfilis, kvapavka, trichomoniáza a chlamýdie.

### Syfilis

Toto ochorenie je spôsobené baktériou *Treponema pallidum*, ktorá má tvar špirály a je charakteristická nízkou odolnosťou a citlivosťou na vplyvy vonkajšieho prostredia. Ochorenie prebieha v troch štádiách a keď sa nelieči, postihuje takmer všetky orgány človeka. Jeho prejavy sú spôsobené účinkom na srdce, mozog, miechu a kožu. Preniesť sa môže pohlavným stykom, ale aj dotykom a kontaminovanými predmetmi, prípadne z matky na dieťa počas vývoja v maternici. Inkubačná lehota je približne tri týždne. Charakteristické pre prvé štádium syfilisu je tvorba takzvaného tvrdého vredu v mieste vstupu infekcie. Je nebolestivý a spontánne sa vyhojí aj bez liečby, preto ochorenie často ostáva neodhalené. Druhé alebo sekundárne štádium je rôznorodé a prejaví sa najčastejšie po deviatich týždňoch od infekcie. Najčastejšie vzniknú rôzne druhy vyrážok a rán, ktoré sú vysokoinfekčné. Pridružuje sa horúčka, únava, bolesti hrdla, zmeny na sliznici úst, vypadávanie vlasov a strata chuti do jedla. Ochorenie môže prejsť do latentného štádia a v organizme tlieť roky alebo do tretieho štádia, ktoré nazývame neurosyfilis. Ten je charakteristický postihnutím mozgu a miechy, postupnou paralýzou svalstva, únikom moču a stolice, demenciou a psychickými prejavmi vrátane depresí a halucinácií. Syfilis sa lieči antibiotikami (penicilínom), avšak neurodegeneratívne prejavy sú už nezvratné.

### Kvapavka (gonorea)

Inkubačná lehota ochorenia je 2 – 10 dní, pôvodca je *Neisseria gonorrhoeae*. Kvapavka je zápalové ochorenie kože a slizníc, najmä urogenitálneho traktu, ale aj konečníka, a v prípade novorodencov nakazených pri pôrode aj spojoviek. Ochorenie má odlišný priebeh u mužov ako u žien. U mužov môže prebiehať asymptomaticky alebo charakteristicky hnisavým výtokom z močovej rúry, pálením pri močení, inkontinenciou moču a častým močením. Asi u polovice žien takisto prebieha ochorenie bez príznakov, druhá polovica pociťuje bolesť v podbruší a pri styku, má zápal pošvy, hnisavý výtok, postupujúca infekcia môže vyústiť do zápalu panvy. Neliečená kvapavka progreduje do neurologických a kožných ťažkostí, tiež postihuje kĺby. Liečba sú antibiotiká, najčastejšie cefalosporíny v kombinácii s azitromycínom.

Všetkým pohlavne prenosným ochoreniam sa možno vyhnúť sexuálnou zdržanlivosťou, nestriedaním sexuálnych partnerov a poznaním zdravotného stavu svojho partnera. Keďže niektoré ochorenia sú prenosné aj dotykom, ani kondóm nie je sto-percentná ochrana.

## Očkovanie cestovateľov

Očkovanie proti infekčným chorobám pred cestou do zahraničia je jednou z najúčinnějších foriem, ako zabrániť nakazeniu a ochoreniu. Venujte mu náležitú pozornosť a dostatočný časový priestor. Vzhľadom na to, že niektoré očkovania majú viacdávkovú schému, je vhodné konzultovať s lekárom minimálne 6-8 týždňov pred odchodom, v prípade očkovania proti hepatitíde aj skôr. Lekár podľa destinácie, charakteru a dĺžky pobytu aj podľa zdravotného stavu potom zostaví individuálny očkovací plán. Pri návšteve krajín, kde sa vyskytuje malária, možno užívať aj antimalarické lieky, ktoré zabezpečia istú formu ochrany, ale nie stopercentnú, preto sa treba aj naďalej chrániť pred komármi. Antimalariká majú však mnoho nežiaducich účinkov, nie sú vhodné pre každého.

Cestovateľ by si mal ešte pred návštevou očkovacieho centra skontrolovať, či má platné očkovanie proti tetanu, záškrtu a detskej obrne. Tieto informácie mu poskytne jeho ošetrojúci lekár, a ak uplynula platnosť očkovania, preočkuje ho. Platnosť očkovania proti tetanu a záškrtu je 15 rokov.

Povinné pre cestovateľov je iba očkovanie proti žltej zimnici. Musí sa vykonať najneskôr 10 dní pred príchodom do endemickej oblasti, aby sa stihli vytvoriť protilátky. Jeho platnosť je 10 rokov. Po očkovaní vakcínou proti žltej zimnici nie je možné mesiac vykonať ďalšie očkovanie. Dáva sa ako posledné, a preto je potrebný na očkovania riadny časový rozstup. Dať sa zaočkovať proti žltej zimnici cestovatelia môžu v očkovacích centrách a v ambulanciách geografickej medicíny. Zároveň s očkovaním vydajú cestovateľovi očkovací preukaz. Ten platí pre žltú zimnicu a zároveň pre nepovinné očkovania, ktoré sú na zvážení každého jednotlivca.

### Pracoviská, ktoré očkujú pred cestou do zahraničia:

#### Bratislava

Inštitút očkovania  
a cestovnej medicíny, s. r. o.  
Teslova 33, 821 02 Bratislava  
www.inocem.sk  
Tel.: +421 2 44 63 54 73  
Mobil: +421 915 889 054

Poliklinika cudzokrajných chorôb,  
Zama, s. r. o.  
Americké námestie 3, 811 08 Bratislava  
Telefón: 02/52 96 27 32, 52 92 56 88

#### Martin

Klinika infektológie a cestovnej medicíny  
Kollárova 2, 036 59 Martin,  
telefón/fax: 043/413 39 87  
www.jfmed.uniba.sk  
szilagyiova@jfmed.uniba.sk

#### Košice

Stredisko pre cudzokrajné choroby  
a cestovnú medicínu,  
Rastislavova 43, Košice  
tel.: 055/615 22 04  
occh@fnlp.sk

## Nepovinné očkovania pred cestou do trópov

### Besnota

Ochorenie sa prenáša z infikovaného zvierata na človeka. Postihuje predovšetkým centrálny nervový systém a je to jediné ochorenie, ktoré má stopercentnú úmrtnosť. Má niekoľko fáz. Prvá, niekoľkodňová, je charakterizovaná únavou, teplotou, bolesťami v záhlaví, spavosťou a bolesťami v mieste poranenia. Ďalšia je fáza zvýšeného podráždenia. Pacient je nepokojný, dezorientovaný, hyperaktívny, má halucinácie a neprimerané správanie (slní, hryzie). Charakteristické sú bolestivé krče prehltacích a hrtanových svalov vo forme záchvatov. Tie sú sprevádzané dušnosťou a zmodraním kože a tváre. Posledná je fáza ochrnutia. V nej sa objavujú obrny najmä hlavových nervov. Chorý zomiera pri plnom vedomí udusením pri obrne dýchacích svalov.

Pôvodcom ochorenia je vírus, ktorý je pomerne odolný proti vplyvom vonkajšieho prostredia. Keď sa dostane do organizmu, šíri sa z miesta vniknutia infekcie do centrálnej nervovej sústavy, tu sa množí a vyvoláva zápal mozgu. Vírus sa do organizmu dostáva pohryznutím besným zvieratom, pretože sa vylučuje prakticky iba slinami chorého zvierata. Extrémne vnímavé na besnotu sú líšky a z hospodárskych zvierat hovädzí dobytok. Choroba je nebezpečná, pretože môže postihnúť všetky druhy teplokrvných zvierat, teda aj psov, mačky a taktiež človeka. Besnota nie je prenosná z človeka na človeka.

Najúčinnejším opatrením je očkovanie spolu s aplikáciou antirabického séra. Očkovacia látka sa podáva do svalu alebo pod kožu v 5 dávkach – 0., 3., 7., 14. a 30. deň po poranení. Antirabické sérum sa aplikuje jednorazovo do svalu a okolia rany. Vzhľadom na nedostupnosť antirabického séra v niektorých tropických oblastiach, pred cestou na projekt toto očkovanie odporúčame.

### Brušný týfus

Brušný týfus je akútne infekčné ochorenie vyvolané baktériou *Salmonella typhi* abdominalis. Je to ťažké horúčkovité ochorenie spojené so septikémiou (stavom, keď baktéria opustí žilník, koluje v krvi a poškodzuje niektoré orgány) a s postihnutím črevného traktu. Najčastejšou komplikáciou ochorenia je krvácanie do čriev a ich predrevanie. Prameňom nákazy je vždy človek, buď chorý, alebo nosič. Nákaza sa prenáša najmä znečisteným jedlom alebo vodou. Inkubačný čas je 7 – 24 dní. Ochorenie sa lieči antibiotikami, ale nie vždy sa príde včas na príčinu. Očkovanie predchádza ochoreniu a jeho komplikáciám. Odporúča sa pri ceste do trópov a krajín s nízkym hygienickým štandardom. Očkovanie injekčne sa vykonáva 1 dávkou minimálne 2 týždne pred odchodom na cestu. Očkovanie perorálne pozostáva z požitia 3 dávok očkovacej látky v intervaloch: 0., 2. deň a 4. deň, a to minimálne 2 týždne pred odchodom. Očkovanie chráni organizmus približne 3 roky, po tomto čase a trvalej expozícii sa treba preočkovať. Existujú aj kombinované vakcíny proti brušnému týfusu a žltacke typu A, na Slovensku však teraz nie sú dostupné. Toto očkovanie odporúčame pri ceste na projekty.

### Detská obrna (poliomyelitída)

Detská obrna je akútne infekčné ochorenie, ktoré pri typickom priebehu vyvoláva obrnu kostrového svalstva, najčastejšie dolných končatín. Inkubačný čas ochorenia je 7 – 12 dní. Prameňom nákazy je vždy človek, často s ľahkou nerozpoznanou formou ochorenia. Nákaza sa prenáša najčastejšie fekálno-orálnou cestou, vírus je už od tretieho dňa infikovania prítomný v stolici. Pred zavedením očkovania sa smrtnosť ochorenia pohybovala od 5 do 14 percent a rovnaké percento malo trvalé následky v podobe ochrnutia končatín. V súčasnosti je svetové úsilie o eradikáciu tohto ochorenia, na Slovensku sa nevyskytuje od roku 1960. Očkovanie je povinné pre občanov SR v očkovačom kalendári, pred cestou do zahraničia sa odporúča preočkovať iba osoby staršie ako 40 rokov, ktoré idú do oblastí, kde sa detská obrna vyskytuje (India, Pakistan, Afganistan).

### Cholera

Cholera je akútne hnačkové ochorenie, ktoré má vo väčšine prípadov prudký nástup, pričom hnačky sú často sprevádzané aj vracaním a obrovskou stratou tekutín a minerálov. Ochorenie spôsobuje baktéria *Vibrio cholerae*, ktorá sa prenáša z človeka na človeka prostredníctvom znečistenej vody, menej často i jedla. Kým u domorodého obyvateľstva pri výskyte epidémií býva úmrtnosť pomerne vysoká, turisti sa nakazia len zriedkavo a priebeh u nich nebýva taký dramatický. Inkubačný čas ochorenia je veľmi krátky, v rozpätí od niekoľkých hodín do 6 dní. Liečba sú antibiotiká a náhrada tekutín do žily. Na Slovensku je k dispozícii očkovacia látka, ktorá chráni zároveň proti cestovateľským hnačkám spôsobeným niektorými kmeňmi *E. coli*. Očkovacia látka sa podáva v roztoku perorálne v dvoch dávkach. Hodinu pred prehltnutím a hodinu po ňom sa nemá konzumovať iné jedlo ani nápoj. Druhá dávka sa podáva asi o 6 dní. Účinnosť vakcíny je približne 80 percent, ba i nižšia. Preto sa v krajinách, kde sa cholera vyskytuje, odporúča predovšetkým dodržiavať princípy hygienických zásad, piť len balené nápoje a jedlá konzumovať len dostatočne tepelne upravené, nedávať do nápojov na schladenie ľad, nekonzumovať šaláty z tepelne neupravenej zeleniny, nekonzumovať surové morské plody. Očkovanie je odporúčené pri ceste do krajín, odkiaľ sú aktuálne hlásené prípady ochorenia či epidémie, táto situácia sa stále mení, aktuálne informácie poskytnú na očkovacích pracoviskách.

### Meningokoková meningitída

Meningokoková meningitída je akútne infekčné ochorenie, ktoré sa začína bolesťami hrdla, teplotou, pokračuje postihnutím mozgových blán, sprevádza ho vracanie a septikémia. Ochorenie vyvoláva baktéria *Neisseria meningitidis*, u ktorej rozlišujeme viaceré séroskupiny, tie najdôležitejšie sú A, B, C, W, X, Y a Z. Inkubačný čas tohto ochorenia je 1 – 8 dní. Prameň nákazy je chorý človek alebo nosič baktérie, prenos sa uskutočňuje kvapôčkami vzdušnou cestou. Ochorenie má prevažne ťažký klinický priebeh a u 7 – 9 % chorých sa končí smrťou, v krajinách s nedostatočnou infraštruktúrou a zdravotnou starostlivosťou je toto číslo oveľa väčšie. Pri ceste do epidemických



oblastí sa treba očkovať minimálne 10 dní pred odchodom jednou dávkou očkovacej látky, ktorá zabezpečí imunitu približne na tri roky. Očkovanie odporúčame na projekty v Keni a subsaharskej Afrike v období od októbra do marca.

### Infekčná hepatitída typu A

Žltáčka typu A je akútne vírusové ochorenie pečene, ktoré svoj názov dostalo pre charakteristické žlté sfarbenie pokožky, ktoré je vyvolané ukladaním bilirubínu v koži. Iné príznaky sú tmavý moč a svetlá stolica, bolesti svalov a kĺbov, únava, pobolievanie brucha. Intenzita príznakov býva rôzna a často závisí od veku chorého. U časti chorých k zažltnutiu nemusí dôjsť, ochorenie sa u nich nerozpozná, a takíto pacienti často šíria chorobu ďalej. Inkubačný čas ochorenia je 10 – 50 dní, priemerne 30. Nákaza sa prenáša fekálno-orálnou cestou, vírus sa vylučuje stolicou a pri nedodržiavaní zásad osobnej hygieny chorá osoba prenáša ochorenie na iných kontaminovanými rukami. Preto sa žltáčke typu A tiež hovorí, že je to choroba špinavých rúk. Ochorenie sa však môže prenášať aj kontaminovanými potravinami a vodou. Vyskytuje v oblastiach s nízkym hygienickým štandardom, teda aj vo väčšine krajín, do ktorých sú dobrovoľníci vysielaní. Žltáčka nemá špecifickú liečbu, jej prekonanie zanecháva doživotnú imunitu. Očkovanie poskytuje ochranu až na 25 rokov, podáva sa v dvoch dávkach v časovom intervale 6 – 12 mesiacov, preto je výhodné, aby cestovateľ mal aspoň prvú dávku očkovania pred cestou. Ideálne je kombinovať ho s vakcínou proti žltáčke typu B, ktorá sa prenáša krvou a pohlavným stykom. Očkovanie proti žltáčke B je na Slovensku povinné pre všetkých zdravotníckych pracovníkov.

## Najčastejšie ochorenia detí v rozvojových krajinách

V roku 2015 zomrelo na celom svete 5,9 milióna detí do 5 rokov, pritom viac ako polovica z príčin, ktoré mohli byť ľahko odstránené jednoduchými intervenciami. Deti v subsaharskej Afrike majú 14x vyššie riziko úmrtia do piatich rokov ako ich rovesníci v rozvinutom svete. Najrizikovejší sú novorodenci, najviac úmrtí v rozvojových krajinách je v prvých dvadsiatich ôsmich dňoch života dieťaťa, na čom sa podieľa aj starostlivosť o matku pred narodením dieťaťa a efektívna novorodenecká starostlivosť v prvých dňoch života. Väčšina úmrtí novorodencov sa udeje do konca prvého týždňa, pričom prvých 48 hodín je najdôležitejších. Starostlivosť pre matky s novorodencami má byť prioritou a podmienky krátko po pôrode výrazne ovplyvňujú zdravie detí aj matiek.



Zaškolenie sudánskeho zdravotníckeho personálu na nový ultrazvuk. • Foto: Miroslav Spišiak

U novorodencov sú najrizikovejšie faktory nedonosenosť a predčasný pôrod spolu s perinatálnou asfyxiou, ktorá súvisí s vedením pôrodu a dostupnosťou cisárskych rezov v nerozvinutých krajinách sveta. Ďalším dôležitým faktorom sú infekcie v prvom mesiaci života vrátane sepsy, pneumónie a novorodeneckého tetanu.

## Pneumónia

Zápal pľúc v roku 2015 zapríčinil 16 percent všetkých úmrtí detí do 5 rokov, teda takmer milión detí, najčastejšie opäť v juhovýchodnej Ázii a subsaharskej Afrike. Najčastejším vyvolávajúcim patogénom u detí je *Streptococcus pneumoniae*, potom *Haemophilus influenzae* a respiračný syncytiálny vírus (RSV). Faktory prostredia, ktoré sa aktívne podieľajú na riziku zápalu pľúc, sú: kúrenie a varenie na pieckach s biopalivom ako drevo alebo uhlie, rodičia fajčiari, preplnené obydli, nedostatočné životné podmienky (chlad, vlhkosť, hygiena). Zápal pľúc sa lieči antibiotikami, liekom prvej voľby je amoxycilín, ktorý je dostupný aj v krajinách tretieho sveta. Alarmujúci je však fakt, že iba tretina detí dostane takúto liečbu.

Prevenca pneumónie u detí je veľmi dôležitou súčasťou stratégie na zníženie detskej úmrtnosti. Očkovanie proti pneumokokom, hemofilom, osýpkam a čiernemu kašľu je najúčinnjší spôsob, ako zabrániť zápalu pľúc. Adekvátna výživa je kľúčom k zlepšeniu prirodzenej obranyschopnosti dieťaťa, výlučné dojčenie sa odporúča počas prvých 6 mesiacov života. Okrem toho, že je najmä v rozvojových krajinách účinné v prevencii zápalu pľúc, pomáha znížiť dĺžku choroby, ak dieťa ochorie. Ďalším dôležitým krokom je zlepšovanie domácich podmienok detí, dôrazná osвета rodičov o škodlivosti fajčenia, ktoré okrem pneumónie je rizikovým faktorom náhleho úmrtia novorodencov (SIDS).



Pracovný deň  
v nemocnici  
Marial Lou,  
Južný Sudán.  
Operácia gangrény  
slepého čreva.

• Foto: Alexandra  
Mamová

## Podvýživa

Podvýživa podľa odhadov prispieva k viac ako jednej tretine všetkých detských úmrtí, zriedka je uvedená ako priama príčina. Nedostatočný prístup k výživnej strave, a to najmä v súčasnom kontexte rastúcich cien potravín, je častou príčinou podvýživy. Nedostatočné dojčenie, nevhodné potraviny v prvom roku života a nedostatok výživného jedla prispievajú k podvýžive. Infekcia – zvlášť častá alebo pretrvávajúca hnačka, zápal pľúc, osýpky a malária – takisto oslabuje nutričný stav dieťaťa.

Akútna podvýživa sa diagnostikuje na základe niekoľkých parametrov. Najznámejší a odporúčaný je parameter váha k výške, na ktorý má WHO štandardizované tabuľky. Ako akútnu podvýživu potom hodnotíme u detí, ktoré sú –3 štandardné odchýlky od priemeru pre svoju výšku. Ďalším parametrom, ktorý sa používa na diagnostiku akútnej podvýživy u detí mladších ako 5 rokov, je tzv. MUAC (middle upper arm circumference) – teda stredný obvod ramena, ktorého hodnota by nemala byť nižšia ako 115 mm. Tieto kritériá sa zároveň prekrývajú.

Deti s podvýživou majú takmer vždy nejaké ochorenie, ktoré sa však nemusí prejavovať pre zlý stav imunity a organizmu. Všetky deti s akútnou podvýživou majú byť vyšetrené aj lekárom, ktorý určí, či je dieťa spôsobilé na domáci program alebo musí ostať prvé dni v nemocnici. Dieťa potom dostáva špeciálne mlieka, ktoré sú upravené tak, aby spĺňali špeciálne požiadavky podvyživených detí. Okrem toho existujú tzv. RUTF (ready to eat food) pasty, ktoré sú zmesou arašidov a mlieka. Sú vysokokalorické, obohatené o vitamíny a ľahko skladovateľné, znesú aj tropické teploty bez potreby uchovávaní v chladničke. Dostatok vyváženej stravy ovplyvňuje imunitu, mozgovú kapacitu a zrak v ďalších rokoch dieťaťa, preto tieto intervencie sú dôležité nielen pre jednotlivcov, ale pre celé komunity. K jedlu je však potrebné pridať aj edukáciu matiek, len tak dokážu pochopiť, ako vyzerá nutrične vyvážená strava bohatá na proteíny, minerály a vitamíny.

## Novorodenecký tetanus

Novorodenecký tetanus sa stále vyskytuje v rozvojových krajinách a podľa odhadov je celosvetovou príčinou smrti 500 tisíc novorodencov ročne. Tieto úmrtia často súvisia s pôrodní na podlahe chatrčí, ktorá je z udupanej hliny zmiešanej s kravským trusom, v spojení s absenciou hygieny a sterility počas pôrodu. Vstupnou bránou baktérií do organizmu môže byť aj nedostatočne ošetrovaný pupok novorodenca. Tetanus sa u novorodenca prejaví neschopnosťou cicat' mlieko a bolestivými záškľbmi celého tela. Toto ochorenie je smrteľné, novorodenci nie sú ešte očkovaní. Kľúčom k zníženiu úmrtnosti detí je očkovanie matiek počas tehotenstva, protilátky ochránia novorodenca v prvých dňoch života. Každá matka, ak nemôže rodiť v nemocnici, má mať pri pôrode školený zdravotný personál a sterilné nástroje. Dostupnosť takýchto balíčkov pri pôrode zabezpečuje viacero organizácií v rozvojových krajinách.

## Infekčné ochorenia dospelých

### HIV, AIDS

V roku 2015 bolo na svete takmer 37 miliónov ľudí žijúcich s týmto ochorením, iba približne polovica je však liečená. HIV je vírus, ktorý napáda ľudské leukocyty, a tým vyvoláva AIDS, teda akútny syndróm imunodeficitu, ktorý sa prejaví najčastejšie tak, že telo sa prestane brániť infekciám. Vírus sa prenáša krvou a pohlavným stykom. Nebezpečnými pre HIV pozitívnych pacientov sú oportúnne infekcie, najmä tuberkulóza, s ktorou žije asi 15 percent takýchto pacientov, ochorenie je najrozšírenejšie v subsaharskej Afrike, kde pacientov s HIV a TBC zároveň je 50 – 80 percent. HIV sa v rozvojových krajinách zisťuje rýchlymi diagnostickými testami, ktoré majú dobrú špecifickosť a senzitivitu, sú lacné a dajú sa robiť aj v prostredí bez elektrickej energie. V prípade positivity testu sa potom odosiela vzorka krvi do certifikovaného laboratória, v ktorom sa stanoví vírusová nálož, teda počet kópií vírusu v jednom mililitri krvi. Takisto dôležitý údaj je, koľko bielych krviniek pacientovi ostalo. Tieto špeciálne biele krvinky nazývame CD4 lymfocyty. Číslo CD4 nám teda hovorí o imunitnom stave pacienta a tiež určuje, kedy má pacient dostať liečbu. Ak raz pacient začne liečbu, je doživotná a nesmie ju prestať užívať. Preto je dôležitá spolupráca pacientov s lekárom a liečba nesmie byť drahá, pretože pacienti v rozvojových krajinách by si ju nemohli dovoliť. HIV je ochorenie nevyliciteľné, ale liečiteľné a v súčasnosti sa pacienti v rozvinutých krajinách dožívajú podobného veku ako bežná populácia. Na liečbu HIV sa používajú lieky, ktoré nazývame antiretrovirotiká. Je ich viac skupín a pacienti užívajú vždy kombináciu liekov, nikdy nie liek samotný. Okrem toho je dôležité, aby užívali vitamíny a lieky proti oportúnnym infekciám, ako je kotrimoxazol. Dodržiavanie liečebného režimu je pre pacientov zásadné a veľmi dôležité. Pomáhajú im v tom aj komunitní pracovníci, ktorí organizujú podporné skupiny a iné aktivity. Pacientom to dáva vedomie, že so svojou diagnózou nie sú sami, a takisto získavajú priateľov, s ktorými sa môžu otvorene rozprávať o svojich problémoch. Vytváranie a manažovanie takýchto skupín môže byť aj v kompetencii dobrovoľníkov.

Samostatnou kapitolou v HIV problematike je prenos ochorenia z matky na dieťa a detskí pacienti žijúci s HIV. Väčšina detí do 13 rokov sa nakazila od matky tzv. horizontálnym prenosom, v maternici, pri pôrode alebo dojčením. Diagnóza u novorodencov a detí mladších ako dva roky nie je ľahká, pretože protilátky matky pretrvávajú u dieťaťa až do veku 18 mesiacov. Asi u 20 percent detí, ktoré sa nakazili pri pôrode alebo v maternici, sa však vyvinie nejaký druh oportúnnej infekcie už v prvom roku života. Zabránenie prenosu z matky na dieťa je jedným z kľúčových cieľov v rámci HIV manažmentu. Každá tehotná matka má brať antiretrovírusovú terapiu nezávisle od počtu lymfocytov, táto terapia je potom doživotná. V súčasnosti existuje súbor opatrení a odporúčaní, ktoré dokážu efektívne zabrániť prenosu vírusu z matky na dieťa a zvýšiť tak šance dieťaťa na zdravie do budúcnosti.

### Tuberkulóza

Je jedným z najväznejších ochorení. V roku 2015 na ňu ochorelo 10,4 milióna ľudí (milión detí) a 1,8 milióna zomrelo, pričom viac ako 95 percent úmrtí sa deje v krajinách s nízkym alebo so stredným príjmom. Čo je ešte horšie, nedostupnosť liečby spôsobila, že vzrastá rezistencia proti antituberkulóznym liekom. Rezistentná tuberkulóza je veľmi nákladná na liečbu a v roku 2015 na ňu ochorelo 480 000 ľudí.

Typickými príznakmi pre tuberkulózu sú kašeľ trvajúci dlhšie ako tri týždne, zvýšené teploty, nočné potenie, chudnutie. Tieto otázky i to, či niekto z rodiny alebo komunity nedávno nemal tuberkulózu, sa využívajú pri vyhľadávaní pacientov. Pri podozrení na tuberkulózu sa pacientovi odoberie spútum a mikroskopicky sa diagnostikuje. Je to pomerne spoľahlivá metóda, novšie metódy diagnostiky sú stále pre rozvojové krajiny nedostupné. Liečba tuberkulózy je zdĺhavá a nákladná a opäť je potrebné zabezpečiť stopercentnú spoluprácu pacienta. Preto liečba v prvých troch mesiacoch prebieha v nemocniciach, kým pacient nie je infekčnou hrozbou pre svoje okolie. Tam, kde nemocničná liečba nie je možná, praktizuje sa tzv. DOT (directly observed treatment), čiže pacient užije lieky pod kontrolou zdravotníckeho personálu. Štandardná liečba tuberkulózy trvá pol roka, pri rezistentných formách ešte dlhšie. Rovnako dôležité ako liečba je aj vyšetrenie všetkých kontaktov a ich prípadná liečba.

Vo väčšine tropických a subtropických krajín je ochorení aj na celú knihu. Väčšinu z nich v našich podmienkach nemáme alebo sa nevyskytujú tak často. Vďaka očkovaniu, hygienickým podmienkam a klíme sa ochorenia v našich svetoch značne líšia. Všetky infekčné ochorenia v trópech treba včas liečiť, pretože v podmienkach chudoby znamenajú riziko ohrozenia zdravia a života. Z dlhodobého hľadiska potom ovplyvňujú zdravie celých populácií, napríklad malária prispieva k anémii a dlhodobá anémia potom prispieva k zhoršenému prospievaniu detí v škole a obmedzenej mozgovej kapacite, čo má ďalekosiahle následky pre budúcnosť dieťaťa. Všetky intervencie, zdravotné, výchovné, kultúrne a sociálne musia ísť ruka v ruku, aby deti (a dospelí) dostali šancu prelomiť bludný kruh chudoby a nevzdelanosti.



## Psychické zdravie, riziko syndrómu vyhorenia

Monika Nová

### Syndróm vyhorenia

Výpočet profesií ohrozených syndrómom vyhorenia označovaného aj ako „burnout“ syndróm, je dosť obsiahly a možno konštatovať, že nie je oblasť, ktorej by sa tento syndróm aspoň okrajovo nedotýkal. Patrí tak celkom nevyhnutne k pomáhajúcim profesiám, ale i k tým profesiám, ktoré ako pomáhajúce neoznačujeme (napr. podnikanie, vedenie leteckej prepravy, politika a pod.).

Z toho sa dá jednoznačne usúdiť, že „vyhorenie“ sa týka všetkých, ktorí nesú vo svojom povolani do značnej miery zodpovednosť za druhých, sú v pravidelnom kontakte s ľuďmi a ich práca je náročná nielen psychicky, ale i fyzicky či časovo.

Tu je vhodné položiť si otázku, či môžu byť aj dobrovoľníci na projekte v zahraničí ohrození syndrómom vyhorenia. Na túto tému sa prakticky nedá nájsť odpoveď v dostupnej literatúre a dá sa len spoliehať na vlastné skúsenosti, vlastný názor či výsledky menších interných výskumov (často nepublikovaných) v jednotlivých organizáciách.

Pozrime sa však na tento problém z dvoch strán. Domnievam sa, že dobrovoľníci sú ľudia, ktorí sami zo svojej vlastnej vôle pracujú bez nároku na finančnú odmenu v pomáhajúcich profesiách. Prvok dobrovoľnosti tak v tomto prípade môže pôsobiť ako prevencia „burnout“ syndrómu. Predsa len ide o činnosť, o aktivitu, ktorú možno za určitých okolností opustiť.

Na druhej strane si však treba uvedomiť, že i na projektoch v rozvojových krajinách, kde se jedinec rozhoduje na základe svojej dobrovoľnosti, sú kladené rovnaké požiadavky ako na profesionálov (napr. sú vystavení pracovnému stresu, pracujú s rozličnými cieľovými skupinami), a práca v pomáhajúcej profesii (hoci aj dobrovoľná) môže narušiť ich psychickú rovnováhu. Zvlášť, keď vezmeme do úvahy často nereálne očakávanie zo strán odchádzajúcich na projekty a ich prehnané ilúzie, s ktorými prichádzajú.

### Prejavy syndrómu vyhorenia

Syndróm vyhorenia, ktorý je definovaný zmenou v správaní, môže vzniknúť pomerne rýchlo od nástupu do pracovného procesu v projekte v zahraničí (i za týždne) alebo sa môže objaviť v rozmedzí niekoľkých mesiacov až rokov.

Je charakterizovaný počiatočným vysokým výkonom a na tomto zdanlivom pozadí sa pripravuje emočné a fyzické zlyhanie (Kebza, Šolcova, 2003).

Matoušek (2003b) uvádza **typické prejavy syndrómu vyhorenia:**

- neangažovaný vzťah ku klientom, snaha vyhýbať sa kontaktom s nimi, klient prestáva byť klientom a mení sa len na „prípád“,
- strata schopnosti vcítiť sa do klientov a citlivo riešiť ich problémy,
- práci je venované minimum energie,
- skepsa, predovšetkým vo veciach týkajúcich sa samotnej organizácie či klientov,
- časté zdravotné pracovné neschopnosti,
- konflikty s kolegami, zhoršená komunikácia s nimi,
- vyčerpanie,
- vo výnimočných prípadoch i zneužívanie klientov.

### Príznaky vyhorenia podľa úrovni, v ktorých sa prejavujú

#### Psychické prejavy syndrómu vyhorenia

- prevláda pocit, že dlhé a namáhavé úsilie trvá už príliš dlho a efektívnosť tohto snaženia je v porovnaní s vynaloženou námahou nepatrná,
- výrazný je pocit celkového, predovšetkým duševného vyčerpania, v duševnej oblasti sa potom zažíva predovšetkým emočné vyčerpanie, ďalej vyčerpanie v oblasti kognitívnej spolu s výrazným poklesom až stratou motivácie,
- dochádza k utlmeniu celkovej aktivity a k redukcii kreativity, iniciatívy a inveniencie,
- prevažuje depresívne naladenie, pocity smútku, frustrácie, bezvýchodnosti a beznádeje,
- objavuje sa presvedčenie o vlastnej potrebnosti až bezcennosti,
- prejavy negativizmu, cynizmu a hostility vo vzťahu k osobám, ktoré sú súčasťou práce, a dochádza k ich vnímaniu ako objektu,
- pokles až úplná strata záujmu o témy súvisiace s profesiou a náplňou práce, často tiež negatívne hodnotenie a verejná kritika organizácie, v ktorej pracujeme a v ktorej bola profesia až doteraz vykonávaná,
- sebaútoť, intenzívny pocit nedostatku uznania,
- redukcia činnosti na rutinné postupy, používanie stereotypných fráz.

### Fyzické prejavy syndrómu vyhorenia

- stav celkovej únavy organizmu, apatia,
- pokles fyzickej odolnosti (tá je často príčinou nachladnutia, nespavosti, bolesti),
- rýchla unaviteľnosť, dostávajúca sa po krátkych etapách relatívneho zotavenia,
- vegetatívne ťažkosti: bolesti pri srdci, zažívacie, dýchacie ťažkosti atď.,
- bolesti hlavy, často nešpecifikované,
- zvýšené riziko vzniku závislosti všetkého druhu (alkohol, cigarety, káva...).

### Sociálne prejavy syndrómu vyhorenia

- celkový útlm sociability, nezáujem o druhé osoby,
- tendencia redukovať kontakt s cieľovou skupinou, s ktorou pracujeme, často i s kolegami a všetkými osobami majúcimi vzťah k profesii,
- nechúť k vykonávaniu profesie a všetkému, čo s ňou súvisí (plánovanie, spracovanie výsledkov, harmonogram práce a pod.),
- počiatočná empatia sa znižuje,
- chladný prístup ku klientom, chýba citová angažovanosť,
- postupné narastanie konfliktov (predovšetkým v dôsledku nezáujmu, ľahostajnosti a „sociálnej apatie“ vo vzťahu k okoliu).

Prejavy syndrómu vyhorenia sú veľmi individuálne a u každého sa môžu líšiť, prípadne môžu niektorú z uvedených zložiek osobnosti zasiahnuť viac či menej závažným spôsobom. Prejavy sú následne závislé i od osobnosti človeka, jeho charakteru, frustračnej tolerancie, ale i od jeho rodinného zázemia a vzťahov.

### Priebeh a vývoj syndrómu vyhorenia v kontexte práce v zahraničí

Syndróm vyhorenia je nutné chápať na jednej strane ako stav vznikajúci v dôsledku viacerých okolností, zvlášť chronického stresu, nízkej frustračnej tolerancie a pod., na druhej strane však ako permanentne sa vyvíjajúci proces, na ktorý nadväzujú fázy.

Ide o proces vyhárania, vyhasínania a vyčerpávania psychických a fyzických síl. Po fáze nadšenia či priamo eufórie, s ktorou dotýčný do projektu nastupuje, prichádza fáza vytriezovania. Prichádza zistenie, že nie sme schopní na všetky ciele, ktoré chceme zvládnuť, z mnohých dôvodov dosiahnuť, často dochádza ku konfliktným situáciám na pracovisku a v organizácii (vo vzťahu k spolupracovníkom či k ľuďom, s ktorými pra-

cujeme). Následne dochádza k postupnému utlmeniu aktivity a strate záujmu o prácu a všetko, čo s tým súvisí. Tendencia odísť domov.

Proces vývoja tohto syndrómu môže trvať niekoľko týždňov i mesiacov (či rokov), jednotlivé jeho fázy môžu byť rôzne dlhé.

Jeden zo spôsobov, ako pochopiť proces vyhárania, je sledovať, čo vyhoreniu – totálnemu psychickému vyčerpaniu – predchádzalo. A to napr. písaním denníka na projekte – písomné záznamy z minulých dní a mesiacov nám pomôžu mnohokrát ukázať situácie, myšlienky, ktoré nám mohli tento syndróm spustiť. Vhodné je i pozorovať sám seba pred odchodom do zahraničia a následne si reálne uvedomiť, ktoré z našich každodenných situácií narúšajú našu psychickú a fyzickú pohodu.

**Štvorfázový model** procesu syndrómu vyhorenia podľa Christiny Maslach (Křivohlavý, 1998).

1. **Idealistické nadšenie.**
2. **Emocionálne a fyzické vyčerpanie.**
3. **Dehumanizácia** druhých ľudí ako obrana pred vyhorením.
4. **Terminálne štádium:** stavanie sa proti všetkým a proti všetkému a objavenie syndrómu „burnout“ v celej jeho pestrosti („zosypanie“ a vyhorenie všetkých zdrojov energie).

### Prevenia syndrómu vyhorenia

#### Stratégia zvládania záťažových situácií

Dôležité je znížiť úroveň ohrozenia, zachovať pozitívne naladenie a emocionálnu rovnováhu, niekedy postačuje zlepšiť pracovné a následne tímové podmienky.

K stratégii zvládania syndrómu vyhorenia zahŕňajú autori (Křivohlavý, 1998, Stock, 2010) rôzne koncepty, medzi ktoré patria:

- **Psychohygiena (duševná hygiena)**

Samovýchova, zrenie osobnosti, úprava životných a pracovných podmienok, výživa, odpočinok, pohyb, kvalita sociálnych interakcií, duševný pokoj a meditačné techniky. (Křivohlavý, 2001, Miček, 1984)

- **Resiliencia**

Resiliencia v preklade z anglického výrazu resiliency znamená odolnosť, pružnosť, s akou sa jedinec vyrovnáva a bojuje s nepriaznivými pracovnými podmienkami a problémami. K základným zdrojom resiliencie v zmysle psychickej odolnosti patria osobné charakteristiky, spôsob myslenia, životný štýl, fyzická zdatnosť a sociálne vzťahy a väzby (Kebza, Šolcova, 2008).

### • Sociálna opora

Sociálna opora je významná pred stresom a syndrómom vyhorenia.

Pomoc, ktorú poskytujú ostatní ľudia jedincom, ktorí sa nachádzajú v záťažovej situácii (rodinní príslušníci, priatelia, spolupracovníci). Sociálna opora spočíva v načúvaní, dávaní spätnej väzby, emocionálnej podpore.

### Preventívne aktivity

#### Dôležité je syndrómu vyhorenia účinným spôsobom predchádzať a usilovať sa o:

- zachovanie zmyslu pre humor,
- osvojenie zručnosti – zavrieť dvere za prácou a pracovnými problémami, udržať určitý vhodný odstup od cieľovej skupiny, s ktorou pracujete,
- zníženie príliš vysokých nárokov na seba i okolie, a tak sa nedostávať do stresových situácií,
- vytvorenie prijateľných pracovných podmienok – podpora od vedenia, kolegov, tímové porady formou supervízie. Konkretizácia pracovných kompetencií, dôležitá je spätná väzba od nadriadených pre vás. Pamätať si, že i vhodná kritika nás posúva,
- zachovanie rozvahy v konfliktných situáciách, racionálne hľadanie riešení problému – účinná v týchto prípadoch býva komunikácia v tíme,
- dostatočný priestor pre seba v telesnom zmysle (kvalitná strava, dostatok pohybu a spánku) a duševná pohoda (relaxačné techniky, napr. vhodné cvičenie – beh či joga).

#### Konkrétne preventívne opatrenia, ktorými sa dá riadiť na projekte v zahraničí:

- naučiť sa rozpoznávať príznaky stresu,
- spánková hygiena,
- relaxácia, odpočinok, urobiť si počas pobytu i krátku dovolenku a navštíviť zaujímavosti v krajine,
- mať pred odchodom upravené či vyjasnené vlastné rodinné a partnerské vzťahy,
- udržiavanie aktívneho kontaktu s rodinou a priateľmi doma,
- venovať sa koníčkum, záujmom – veľmi odporúčame začať robiť niečo, na čo doma nemáme čas: šport, ručné práce, maľovanie, čítanie, učť sa nový jazyk či šport atď.,
- uvedomiť si zmysluplnosť života a práce, ktorú teraz na projekte vykonávame,
- udržiavať priateľstvo v projektovom tíme.

### Odporúčanie

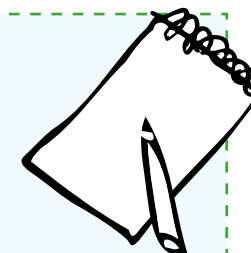
So svojimi pocitmi, pozitívnymi i negatívnymi, sa podelte s ľuďmi v tíme, s vysielajúcou organizáciou, s priateľmi. Spomeňte si na svoju motiváciu, prečo ste prišli. Rešpektujte novú kultúru, neporovnávajte ju s tou našou, snažte sa jej porozumieť a akceptovať ju, hoci so všetkým nesúhlasíte. Nezabúdajte, že ste v danej krajine hosti. Majte o sebe zdravú mienku. Nepodceňujte sa, ale ani sa nepovyšujte nad ostatných. Cestujte. Majte realistické očakávania – učte sa veci prijímať také, aké sú, a hľadajte i na tom zlom niečo dobré.

Nebojte sa kontaktu s miestnymi, došť sa s nimi rozprávajte, pýtajte se, buďte zvedaví, nechajte si veci vysvetľovať, buďte otvorení.

Vezmite si blok a ceruzku a začnite si písať denník – všetky nové veci, okolo ktorých chodíte, a svoje reakcie a myšlienky na svoj nový „domov“.

Spísanie vecí vám pomôže vidieť ich objektívnejšie, je ochranou i proti syndrómu vyhorenia a navyše je často zábavné si ich s odstupom času doma prečítať.

Zaznamenávajte si i tie veci, ktoré v novej kultúre robíte radi a ktoré vás bavia.



*So svojimi pocitmi, pozitívnymi i negatívnymi, sa podelte s ľuďmi v tíme, s vysielajúcou organizáciou, s priateľmi*

• Foto: Monika Nová



## Európska verzus tradičná medicína

Monika Nová

Ázijská tradičná liečebná prax zostala kontinuálna, pretože informácie sa odovzdávali z generácie na generáciu v písomnej forme. V Afrike a v niektorých juhoamerických kultúrach sa však vedomosti vždy odovzdávali len ústne. Z dôvodu migrácie, regionálnych konfliktov a urbanizácie sa staré vedomosti a znalosti pomaly vytrácajú a to, čo ľudia pokročilejšieho veku poznali a praktizovali, už nie je docenené.

Tradičné liečebné metódy zahŕňajú: liečenie pomocou rastlín, ktoré praktizujú bylinkári (v mnohých krajinách s oficiálnym názvom, napr. v Demokratickej republike Kongo nazývajú kimbuki); psychoterapiu, ktorú vykonávajú šamani; spirituálnu psychoterapiu, ktorú praktizujú veštcí a jasnovidci a ktorá je založená na predstavách a snoch. Ako sa tieto znalosti a vedomosti vyvíjali? Niektorí liečitelia vrátane tých, ktorí liečia pomocou rastlín (bylinkári), trvajú na tom, že získali svoju „moc a silu vedenia“ prostredníctvom magických stykov s mŕtvymi predkami, prostredníctvom inšpirácií a snov. Ďalšie sa učia od starších generácií a pozorovaním správania zvierat. Po celom svete naši predkovia objavovali liečivé skutočnosti a pravdy tým, že uplatňovali „predpoklad podobnosti“ a zastávali názor, že „podobná vec lieči podobnú vec“. Africkí predkovia verili (a na niektorých miestach Afriky sa verí dodnes), že koreň, ktorý je červený, musí byť účinný pri liečení málokrvnosti, a pretože fazule vyzerajú ako obličky, musia liečiť obličkové choroby. Väčšina účinkov rastlín bola objavená pokusom a omylom. Napríklad mnoho ľudí v Južnej Amerike prišlo o život pred tým, než bolo všeobecne známe, že durman obecný (*Datura stramonium*) je veľmi jedovatý.

### Vývoj tradičnej africkej medicíny

Vývoj liečiteľstva v Afrike bol do značnej miery tvarovaný historickým procesom kolonializmu, predovšetkým jeho negatívnymi dôsledkami v podobe násillia, ekonomického vykorisťovania a rôznych foriem sociálneho útlaku (predovšetkým v oblasti južnej a juhovýchodnej Afriky).

Koloniálne dobývanie Afriky sa všeobecne spája s krízou zdravia. Po príchode Európanov a nastolení ich koloniálnej politiky museli obyvatelia afrického kontinentu čeliť rozmachu epidémií, zvlášť kiahní, pohlavných chorôb, malárie, spavej choroby a i., ktoré prepukli v dôsledku nákazy (v prípade pohlavných chorôb, kiahní), tak v dôsledku ľudských zásahov do prírody (zavlažovacie systémy, rúbanie lesov, intenzifikácia poľnohospodárstva, využívanie pesticídov viedli k narušeniu rovnováhy afrického ekosystému, v dôsledku ktorého sa rozšíril komár rodu *Anopheles* a mucha tse-tse spôsobujúca maláriu a spavú chorobu).

Tieto epidémie vyvolali extrémny úbytok obyvateľov (predovšetkým v oblasti rovníkovej Afriky). Z markantného úbytku obyvateľov sa Afrika pomerne rýchlo spamätala – už od 20. rokov 20. storočia dochádzalo k zásadnému nárastu obyvateľov. Prax koloniálnej politiky často zasiahla a hlboko poznamenala obyvateľov subsaharskej Afriky, vyvolala okrem iného vážnu krízu zdravia a rozklad tradičných spoločností, čo sa odrazilo vo zvýšenej činnosti liečiteľov a šamanov.

Liečiteľstvo bolo odsúdené do kategórie šarlatánstva, tmárstva a čarodejníctva, a bolo dokonca legislatívne zakotvené v trestných zákonníkoch. K postupnému rozkladu tradičných rodových spoločností, ku kríze príbuzenstva, čo viedlo k nevidanému zvýšeniu vyhľadávania čarodejov, mágov, šamanov a herbal doctor. Procesy po získaní nezávislosti nad koloniálnymi mocnosťami uvádzajú v súčasnosti v mnohých regiónoch Afriky tradičné africké liečiteľstvo ako národné a kultúrne dedičstvo.

### Tradičná a moderná medicína

Dávni kolonizátori nazývali medicínu domorodých ľudí „tradičná“ a dokonca i dnes Afričania stále nazývajú importované lieky „modernými“. Ale každý národ žije, tvorí a koná podľa svojich tradícií. To znamená, že napríklad aspirín rovnako ako penicilín sa pre Európanov stali tradičnými liekmi.

### Rozdielnosť medicíny a prístupu liečby

Medzi tradičnou medicínou v Afrike a tzv. západnou medicínou (Európa, Severná Amerika atď.) existujú veľké rozdiely v spôsobe, akým je pacient liečený. Medicína západu pozerá na pacienta skôr ako na izolovaného jedinca. O chorú osobu sa starajú dobre vyškolení odborní lekári v nemocnici. Úspešnosť zdravotného systému sa meria v číslach, napríklad koľko lekárov, toľko peňazí, koľko nemocničných lôžok a pod. je k dispozícii na 100 000 obyvateľov.

Choroby v západnej medicíne sú chápané tak, že sú spôsobené faktormi typu chemikálií, vdychované alebo používané ako prísady či konzervačné látky, vysoká spotreba cukru, stres alebo nesprávne užívanie či vedľajšie účinky liekov. Oproti tomu africká medicína tradične kladie dôraz na pacienta ako spoločenskú bytosť. Chorá osoba zostáva v starostlivosti rodiny a dedinskej komunity. Možno sa radiť s viacerými lekármi, liečiteľmi, šamanmi. Tí s liečiteľskými znalosťami majú často nízke akademické vzdelanie, ale majú mimoriadne ľudské porozumenie. Zlepšenie v zdraví človeka je merané zlepšeným súladom v rámci komunity. Za príčiny choroby je považovaný nedostatok jedla, nedostatočná hygiena, ignorovanie rôznych tabu, smrť, nevera, strach z duchov a podobne.

Tradičnej africkej medicíne, ktorá je založená na liečbe bylinami, v súčasnosti hrozia tri vážne nebezpečenstvá: • Liečiteľov, ktorí poznajú byliny a ich vhodné liečebné použitie, ubúda a starnú a s nimi ich znalosti a vedomosti. Veľmi často to miestny trh využíva predajom svojich vlastných liekov vrátane tých na báze tradičných znalostí a vedomostí, na ktoré nemali zvýšené náklady pri samotnej výrobe. • Mnohé vlády v afrických krajinách sa nechávajú manipulovať tým, že sa stávajú členmi Svetovej obchodnej organizácie (WTO). Nadnárodným koncernom potom umožnia patentovať výrobu liekov z pôvodných rastlín pochádzajúcich z týchto krajín a mať výhradné právo vyrábať lieky a predávať ich späť tým istým krajinám. • Tretie nebezpečenie hrozí zo strany samotných miest-

Tradičnú medicínu definujeme: Celkový súhrn rôznych praktík, metód, spôsobov liečenia, doplnkových látok a pokusov akéhokoľvek druhu (materiálnych, duchovných či iných), ktoré po generácie umožňujú ľuďom chrániť sa pred chorobami, uľahčovať trápenie a liečiť.

nych ľudí. Počas obdobia sucha sú veľké oblasti Afriky v plameňoch. Mnoho lesných požiarov je zakladaných úmyselne. Pôda sa na dlhý čas degraduje, pretože mnoho živín

Pacienti majú niekoľko možností voľby liečby, pohybujú sa voľne na škále terapeutického itinerára. Dôležitú rolu pritom zohráva proces vyjednávania – pátrania po význame choroby, hľadanie optimálnej diagnózy a efektívnej liečby – pričom pacienti aj liečiteľia využívajú dostupné kultúrne a sociálne zdroje.

sa navždy stratí v dyme! Potom sa však znižuje rozmanitosť a pestosť rastlinného života. Pre Afriku typický medicínsky pluralizmus, ktorý umožňuje pacientovi výber z niekoľkých alternatív liečby, ako je: biomedicínska pomoc (verejné a súkromné nemocnice, zdravotné strediská), tradičné africké liečiteľstvo (bylinkári, duchovní liečiteľia, špecialisti na čarodejníctvo), africké nezávislé cirkvi – charismatické a letničné hnutia.

Liečiteľstvo v Afrike je súčasťou širšieho náboženského systému a choroba je vždy chápaná komplexne i v jej sociálnom rozmere. Choroba nie je chápaná iba ako narušenie fyzickej a psychickej integrity človeka, ale predstavuje v najširšom zmysle slova nešťastie, utrpenie, násilie a zlo, ktorého príčina má externú povahu a je spájaná s konkrétnou agresiou a zámerom (človeka, boha, ducha a pod.).

Predstava, že choroba, nešťastie a utrpenie človeka sú výsledkom pôsobenia niekoho iného alebo čiernou mágiou tretej osoby – čarodeja/nice, je v Afrike stále ešte rozšírená skutočnosť. Aby sme to však pochopili, je potrebné túto predstavu zasadiť do širšej schémy africkej religiozity.

Zlo je v africkom myslení personifikované – spájané so záškodným pôsobením magickej sily buď konkrétnej osoby – čarodeja, alebo s intervenciou neviditeľných mocností, duchov, predkov a božstiev.

### Tradičná laická zdravotná starostlivosť od herbal doctor a šamanov

Tradiční liečiteľia však často konajú nezávisle od modernej medicíny, svoje schopnosti preceňujú alebo si ich rovno vymýšľajú v snahe získať či udržať si čo najväčšiu klientelu, a teda čo najväčší zisk. „Stáva sa, že ľudia prídu do nemocnice napríklad s maláriou, ktorá je inak ľahko liečiteľná, až vo chvíli, keď už s tým nemôžeme nič robiť. A len preto, že verili, že im šaman chorobu z tela vydymí. Samani sú schopní tvrdiť, že vyliečia dokonca i AIDS,“ opisujú častú prax vo výjazdnom zdravotníckom tíme nemocnice v Lilongwe. V komunitách sú navyše liečiteľia považovaní za autoritu, ktorú mnohokrát nemá kto nahradiť. Liečiteľia sú často prvou aj poslednou nádejou v boji proti vysilujúcim chorobám, trápiačim život miestnych obyvateľov, ktorí sa riadia ich inštrukciami často až do poslednej chvíle.

Ak zdravotné ťažkosti u pacienta pretrvávajú alebo sa zhoršujú, rovina interpretácie choroby sa posúva do roviny etiologickej (intervencie nadprirodzených síl, návšteva liečiteľa – veštca, vykonanie liečebného rituálu).

„Napriek tomu, že západná medicína je v afrických štátoch na všeobecnej úrovni prijímaná, tradičné liečiteľstvo nahradit nedokázala, ale možno, naopak, ešte prispela k rozšíreniu domorodých praktík. Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že služby liečiteľov pravidelne navštevuje 80 % africkej populácie“ (Vrána, 2012).

Väčšina afrických štátov však napriek tomu tradičné liečiteľstvo oficiálne neuznáva. Liečiteľia sa teda pohybujú mimo formálnych zdravotných systémov, čo môže mať v konečnej liečbe ďalekosiahle dôsledky. Pacienti môžu napríklad ignorovať rady svojich lekárov či na príkaz liečiteľov užívať prírodné bylenné prostriedky, ktoré sa v tele neznesú s modernými farmaceutickými výrobkami.

Tradičné liečiteľstvo je však úzko spojené s mentalitou a vierou mnohých afrických národov a je neoddeliteľnou súčasťou ich každodenného života. Ľudia vyhľadávajú rady liečiteľov i v prípadoch, keď by si mohli dovoliť zaplatiť klasické zdravotné služby.

Tradiční liečiteľia vyznávajú holistický prístup k zdravotným problémom, ktorý vyhovuje i prístupu väčšiny Afričanov k celkovému životu. V porovnaní s tým sa západná medicína, naopak, zameriava predovšetkým na biomedicínske príčiny konkrétnej choroby.

Pacienti majú niekoľko možností voľby liečby, pohybujú sa voľne na škále terapeutického itinerára. Dôležitú rolu pritom zohráva proces vyjednávania – pátranie po význame choroby, hľadanie optimálnej diagnózy a efektívnej liečby – pričom pacienti aj liečiteľia využívajú im dostupné kultúrne a sociálne zdroje.

Niektorí liečiteľia dokonca tvrdia, že sa môžu na duchov predkov napojiť priamo cez vlastné telá. „Mnoho z nich sa výborne vyzná v rastlinách a ich liečivých vlastnostiach a na liečbu využívajú ich listy, semená, kôru alebo korene. Využívajú sa aj časti zvierat či minerály. Väčšina liečiteľov sa zaoberá oboma aspektmi, tak veštibami a spojením s duchmi, ako i bylinkárstvom“ (Vrána, 2012).

### Možnosti a odporúčania na projekte v zahraničí:

Zásadnú úlohu pre budúci rozvoj zdravotníctva v rozvojových krajinách je nutné vidieť v kontexte kvality a vybavenia miestnych zdravotníckych inštitúcií a existencii poskytovania sociálnych služieb, ktoré dosť chýbajú. Ďalej v zaistení možnosti kvalitného vzdelávania v zdravotných a sociálnych odboroch na stredoškolskej úrovni a následnom uplatnení absolventov na trhu práce. Skúste vytvoriť semináre a workshopy pre základné a stredné školy na témy tradičnej miestnej medicíny oproti medicíne, ktorá je ponúkaná západným štýlom prostredníctvom neziskových organizácií. Tento seminár ponúknete i na zdravotníckych školách. Ďalej v menších a odľahlých dedinách, kde je výskyt šamanov, mágov väčší než v mestách. Pri zostavovaní a príprave tejto témy pre potreby workshopu sa poraďte a konzultujte spracovanie témy s vedúcim projektu, s lekárom. Téma je veľmi náročná na spracovanie a môže vyvolať i negatívne reakcie od miestnych obyvateľov.

## Život albínov v Afrike

Monika Nová

Život albínov na africkom kontinente sa značne líši od života albínov v iných častiach sveta. V rovníkovej a južnej Afrike, kde je prevalencia v rámci Afriky najvyššia, predstavuje albinizmus vážny zdravotný a sociálny problém. Nízka vzdelanosť obyvateľov a prevažne tradičného liečiteľstva majú za následok tvrdé represie proti albínom, ktoré sa často končia ich smrťou. V zdravotnej oblasti je potom najväčším problémom rakovina kože, ktorá patrí medzi hlavné príčiny úmrtia.

**Albinizmus je geneticky podmienená choroba. Ide o poruchu tvorby podkožného farbiva, melanínu, ktorá spôsobuje zafarbenie kože, vlasov a očí a nechráni telo pred slnečným žiarením.**

Táto choroba sa vyskytuje v ľudskej i vo zvieracej ríši, výnimkou nie je hmyz, ryby ani vtáky. V celosvetovom meradle trpí poruchou produkcie melanínu, jednou z foriem albinizmu, približne 1 zo 17 000 (Gronskov et al., 2007). V negroidnej rase je albinizmus oveľa častejší. Napríklad na území Nigérie je prevalencia 1 : 5 000.

### Zdravotno-sociálne problémy albinizmu

Vzhľadom na prevažujúcu negroidnú rasu majú albíni výrazne horšie postavenie v spoločnosti, než je to u pacientov s albinizmom inde vo svete, kde prevažuje európska rasa. Na základe mýtov a stále pretrvávajúcej stigmy sú albíni v rovníkovej a južnej Afrike v nevhodnom ekonomickom a sociálnom postavení. Často sa stávajú terčom násillia, a to predovšetkým s cieľom obohatenia. Ich končatiny sa stávajú žiadanou komoditou pre rôzne rituálne praktiky. Albíni tak stále žijú v strachu, či sa nestanú obeťmi obchodníkov s ich telom. V nádeji na lepšiu budúcnosť bráni albínom aj klimatické prostredie, v ktorom sa vyskytujú. Podnebie rovníkovej a subsaharskej Afriky spôsobuje, že len malé percento albínov prekročí vekovú hranicu 40 rokov. Po celý život trpia pocitom pálenia a svrbenia kože, ktorá ich sprevádza každý deň po tom, čo vystavia svoju oslabenú pokožku žeravému slnku. Následkom opakovaného poškodenia kože je rakovina, ktorá je väčšinou odhalená až v poslednom štádiu. Dostupnosť špecializovaných centier na liečbu rakoviny kože albínov je pre väčšinu ekonomicky znevýhodnených rodín nedostupná. Chýba aj zdravotno-sociálne centrum pre albínov v Afrike. Tematika albinizmu v subsaharskej Afrike nie je príliš medializovaná.

### Psychosociálne problémy albinizmu

Albinizmus nepredstavuje len zdravotné riziko, ale nesie so sebou aj sociálne problémy v podobe vylúčenia z komunity, sociálneho tlaku, rasizmu a stigmy. Psychosociálne problémy albínov v rozvojových krajinách sú oveľa vyššie, než to je u osôb trpiacich al-

binizmom v rozvinutých krajinách. Hlavnou príčinou nízkeho povedomia o problematike tejto choroby je zlá informovanosť. Značná časť populácie je nedostatočne oboznámená s pôvodom albinizmu, takže spája albínov s nadprirodzenom alebo hanlivými predsudkami.

Vinu na tom majú predovšetkým tradičné mýty, ktoré sú vzhľadom na prevažujúce kmeňové usporiadanie stále považované za kľúčový názorový smer, aj minimálna vzdelanosť v oblasti genetiky, a to predovšetkým genetickej dedičnosti. V mnohých spoločnostiach je albinizmus považovaný za boží trest, následok nejakého previnenia. Diskriminácia sa často týka aj matky, ktorá je po svojom albínskom potomkovi často v poradí druhou diskriminovanou osobou. Albíni sú oveľa častejšie vystavovaní opovrhovaniu a nepriateľskému zaobchádzaniu od okolitého sveta. Preto býva väčšina albínov emocionálne nestabilná a trpia nízkym sebavedomím. Diskrimináciu týchto jedincov nachádzame aj v rámci vlastnej komunity či rodiny. Následkom toho uvádzame aj nižšiu kvalitu života albínov. Pre diskrimináciu predovšetkým na pracovnom trhu má väčšina albínov nízky ekonomický status (Hong et al., 2006).

### Sociálne dôsledky albinizmu

V západnom svete existujú podporné možnosti a organizácie, ktoré pomáhajú albínom aspoň čiastočne sa zaradiť do bežného života a mať možnosť rovnakých podmienok na život ako ostatní. Život albínov v Afrike sa značne odlišuje od našej európskej predstavy plnohodnotného života. Veľmi často zahŕňa odlúčenie od rodiny či priateľov, pocit osamelosti, izoláciu od okolitého sveta a neustály pocit strachu, či sa nestanú obeťou napadnutia alebo vraždy s cieľom praktizovania magických rituálov alebo ako výnosná komodita, pri ktorej sa cena pohybuje rádovo v stovkách až tisícoch amerických dolárov. Často ich vyhánajú aj z ich domovov. V niektorých prípadoch sa na násillí a zločinoch podieľajú príbuzní či komunita. Výnimkou nie je ani vraždenie novorodencov. Dôvodom môže byť pocit „milosrdenstva“, aby dieťa po zvyšok života netrpelo, ale aj už spomínaný výnosný obchod s časťami ľudských tiel (NOAH, 1995-2002; UN, 2013).

Príčinou stigmy je zlá informovanosť v Afrike o problematike albinizmu. Značná časť populácie je nedostatočne oboznámená s pôvodom albinizmu, takže spája albínov s nadprirodzenom alebo hanlivými predsudkami. Väčšina albínov trpí poruchami zraku, ktoré ich výrazne znevýhodňujú oproti zdravým jedincom v spoločnosti. Veľmi často sa s albíni zaobchádza ako s mentálne postihnutými osobami, čo im značne sťažuje prístup k základnému vzdelaniu aj voľbu povolania. Len malé percento detí albínov dokončí základnú školu. Pre zrakovú chybu sú albíni oproti ich rovesníkom znevýhodnení. Pedagogovia im nevenujú osobitnú špeciálnu pedagogickú pozornosť, a tak často zostávajú za ostatnými žiakmi. Na základe toho postupne prestávajú chodiť do školy. Vysoká negramotnosť albínov devaluje ich status do pozície nezamestnaného či vykonávajú prácu za menšiu mzdu než ostatná populácia. Preto sa albíni pohybujú v najnižšej ekonomickej triede africkej spoločnosti. Problematika albínov v Afrike sa dostáva veľmi pomaly do popredia mediálneho záujmu, ktorý poukazuje na medzery zdravotníckeho systému, nízku informovanosť pacientov aj chýbajúce lieky proti rakovine.



### Vraždenie albínov

Albíni patria spolu s deťmi a so ženami k najohrozenejším skupinám populácie, ktoré sa najčastejšie stávajú obeťami obchodovania s ľuďmi, presnejšie povedané, s ich orgánmi a inými časťami tela. Albíni, niekedy označovaní ako kmeň „duchov“ alebo aj „zeruzeru“, nuly, čelia po celý svoj život diskrimináciou zo strany okolia aj vlastných rodín a stávajú sa aj výnosnou komoditou pre obchodníkov na tzv. čiernom trhu (Okoth, 2012). Hlboké korene tradičnej medicíny v afrických kultúrach komplikuje odstránenie týchto praktík z kultúry, a tak dopyt šamanov po magických končatinách na výrobu elixírov je stále vysoký. Napríklad politika prezidenta Tanzánie Kikweteho viedla k rozsiahlemu zatýkaniu šamanov a tvrdým trestom proti páchatelom násilných činov. Napriek vládnemu úsiliu žije na území Tanzánie podľa neoficiálnych odhadov takmer 200 000 albínov v strachu o svoj život (Agencia FIDES, 2009). Hlavná príčina násilia páchaného na albínoch je i Muti alebo take Waganga. (Bryceson, 2010). Obe slová pochádzajú zo swahilčiny a predstavujú tradičnú africkú medicínu alebo jej vykonávateľa, na ktorú sa v africkej spoločnosti, v mnohých regiónoch afrických štátov, stále kladie veľký dôraz. Muti praktiky sú založené na používaní častí ľudských tiel, podľa ktorých je na základe tradícií Muti efektívnejší. Časti tiel, predovšetkým ruky, genitálie, paže, uši a v niektorých výnimočných prípadoch dokonca krv, sú často amputované zo živých obetí. Podľa tradícií totiž výkriky obete zvyšujú účinnosť Muti. Páchatelia spôsobujú obeťom pri útoku veľkú bolesť a dochádza k riziku vykrvácania, ktoré sa končí smrťou (UTSS, 2010).

Ďalšie praktiky sa používajú aj s kosťami albínov, ktoré rozomelú na biely prášok, ten následne vsypú do vykopanej jamy a opätovne zakopú. Ľudia veria, že sa tento prach po čase premení na zlato alebo diamanty. Prach vyrobený z kosti sa používa aj pri kúpeľi, kde sa ním potiera celé telo. Kostí, ktoré sa nerozmelú, nosia ľudia ako amulety prinášajúce šťastie, bohatstvo alebo im prisudzujú inú symboliku (Bryceson, 2010). Vysvetlenie, prečo ide práve o albínov, ktorých vraždia na účely týchto magických rituálov, je veľa. Medzi ľuďmi sa napríklad objavujú názory, že sú neužitoční, prinášajú nešťastie alebo že dôvodom je ich malý výskyt, ktorý ich robí vzácnymi. Ich vzhľad ich robí záhadnými, a tak sa môžu stať ľahkým terčom pre tých, ktorí veria, že na zbohatnutie je nutná ľudská obeť.

### Sexuálne násilie

Aj sexuálne násilie je aktuálny problém. Príčinou znásilňovania albínskych dievčat je viera v ich magickú moc, niektorí ľudia veria, že pohlavný styk s albínom môže vyliečiť chorobu HIV. Často sa stáva, že násilné incidenty nie sú hlásené oficiálnym úradom, a tak je ťažko vyhľadateľné presné číslo útokov.

### Zhrnutie problému albinizmu v kontexte využiteľnosti práce na projekte

Najväčší problém, ktorý zapríčiňuje stigma a násilie páchané na pacientoch s albinizmom, je nízka vzdelanosť populácie o problematike albinizmu a iných zdravotných problémoch, ako je napríklad HIV/AIDS.

Nedostatočné vzdelanie o zdravotnej starostlivosti súvisí aj s nízkym počtom špecializovaných centier, ktoré podporujú osoby s albinizmom, ale aj HIV osoby alebo osoby so zrakovými chybami, ktoré albinizmus takisto spôsobuje.

Problémom je zlá vybavenosť miestnych nemocníc, napr. rádiologické zariadenia sú iba v niekoľkých z nich. Špecializované centrá sú predovšetkým v mestských oblastiach, čo predstavuje pre obyvateľov rurálnej oblasti veľký problém. Pacienti musia cestovať desiatky kilometrov, aby sa im dostalo zodpovedajúcej starostlivosti. S tým súvisí aj nízky ekonomický status väčšiny pacientov s albinizmom, pre ktorý pacienti nemajú finančné prostriedky na zaplatenie liečby alebo dopravu do odborných centier. Chýba spoločenské povedomie o možnostiach podpory ľudí s albinizmom. Veľkým problémom je aj nedostatočný počet špecializovaných zdravotníckych centier. Problémom však nie je len zdravotnícky systém krajiny, za nevyhovujúci je pokladaný i systém špeciálneho školstva, ktoré v súčasnosti s pacientmi s albinizmom príliš nepočíta.

Nielen žiaci, ale aj učitelia patria k tým, ktorí s problematikou albinizmu nie sú oboznámení a tak nevedia pristupovať k žiakom, ktorí albinizmom trpia. Tí sú v systéme vzdelania často diskriminovaní a postupne do školských zariadení prestávajú chodiť. Vláda by teda okrem zvýšenia výdavkov do sektora zdravotníctva mala investovať do programov na vzdelávanie učiteľov a celkovej informovanosti verejnosti.

Tradičná medicína, ktorá je východiskovým názorovým trendom, je hlavnou prekážkou zmeny myslenia väčšiny obyvateľov rovníkovej a južnej Afriky. Je dôležité poznamenať, že napriek pigmentovej anomálii sú ľudia s albinizmom totožní s tými, ktorí ním netrpia.

V oblasti osvetly sú nenahraditeľné neziskové organizácie, ktoré sa problematikou albinizmu zaoberajú či sa majú intenzívne zaoberať.

### Možnosti a odporúčania na projekte v zahraničí:

- Snažte sa i vy na projekte v zahraničí o túto tému zaujímať.
- Pokúste sa vyhľadať jedinca s albinizmom a ponúknuť mu možnosť sociálneho a zdravotného zlepšenia, ak to vaše pracovné a organizačné podmienky umožňujú.
- Témy medializujte, ale vždy v pravdivých faktoch, nie z druhej ruky, čo sme kde počuli z rozprávania druhých.
- V rámci dedín, komunit, kostolov skúste usporiadať seminár či workshop na túto tému pre verejnosť. Na seminár, workshop sa dobre pripravte – vhodne spracujte tému albinizmu na základe poznatkov z odbornej literatúry z oblasti biológie a genetiky. Seminár pripravte tak, aby bol pre miestnych obyvateľov zrozumiteľný. Poukážte i na problém stigmatizácie a sociálneho dosahu na jedincov.
- Dohodnite sa s vedením základnej či strednej školy na usporiadaní seminára o tejto téme.
- Vedte osobnú diskusiu o tomto probléme i s vládnymi zástupcami obce a miest či predstaviteľmi cirkvi. Zaujímajte sa o to, ako vidia tento problém práve oni a čo možno urobiť na zlepšenie situácie i z vašej strany ako pracovníka na projekte či s pomocou organizácie, v ktorej pracujete.

**Použitá literatúra a zdroje:**

- AGENZIA FIDES. AFRICA – The drama of the African albinos: 380,000 Euros for one of their body parts to be used in "magic" rituals AGENZIA FIDES [online]. 2009 [cit. 2016-12-12]. Dostupné z: <http://www.fides.org/en/news/pdf/20609>
- Ashby, Bonnie; Turkington, Carol. *The encyclopedia of infectious diseases*. 2013, New York: Facts on File ISBN 0-8160-6397-4.
- Bálint et al., *Infektológia a antiinfekčná terapia*, 2007, Osveta, Martin, ISBN 80-8063-222-7
- BRYCESON, Deborah Fahy, Jesper Bosse JÄNSSON a Richard SHERRINGTON. *Miners' magic: artisanal mining, the albino fetish and murder in Tanzania*. The Journal of Modern African Studies [online]. 2010, roč. 48, č. 03 [cit. 2016-12-12]. Dostupné z: [http://www.journals.cambridge.org/abstract\\_S0022278X10000303](http://www.journals.cambridge.org/abstract_S0022278X10000303)
- David Schlossberg (2008). *Clinical Infectious Disease*. Cambridge University Press. SBN 9781139576659.
- DEMOGRAFIE. REPORTÁŽ: *Zdravotní péče a tradice v Ugandě*. [Online] 2011. [Cit. 2015-06-08]. Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku=&artclID=832](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=832)
- Diarrhoeal disease Fact sheet N°330*. World Health Organization. April 2013
- Elimination of Maternal and Neonatal Tetanus*. UNICEF 2014
- GRØNSKOV, Karen, Jakob EK a Karen NIELSEN. *Oculocutaneous albinism*. Orphanet Journal of Rare Diseases [online]. 2007, č. 43 [cit. 2016-12-13]. DOI:
- Harris, Randall E. *Epidemiology of chronic disease: global perspectives*. 2013 Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. ISBN 9780763780470.
- HIRT, H., BINDANDA, M., *Přírodní medicína: Syntéza tradiční medicíny a moderní vědy*. [Online] 2015. [Cit. 2016-06-08]. Dostupné z: [www.adepts.cz/soubory/prirodni-medicina.pdf](http://www.adepts.cz/soubory/prirodni-medicina.pdf)
- KEBZA, J., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření: Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 2003. 26 s. ISBN 80-7071-231-7.
- Kent ME, Romanelli F., Reexamining syphilis: an update on epidemiology, clinical manifestations, and management. *Annals of Pharmacotherapy* 2/2008
- KLÍMA J.: *Dějiny Afriky: vývoj kontinentu, regionů a států*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2012, 687 s. ISBN 978-80-7422-187.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 807178-551-2.
- Longo et al., *Harrison's manual of medicine*, 18th edition, 2013, McGraw Hill, ISBN 978-0-07-179290-5
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.
- NOAH. *Social Aspects of Albinism. The National Organization for Albinism and Hypopigmentation* [online]. © 1995-2002 [cit. 2016-12-12]. Dostupné z: <http://www.albinism.org/publications/social.html>
- PEARSON, Karl. *A MONOGRAPH ON ALBINISM IN MAN* [online]. 1911, 37. vyd. Londýn: DULOU AND CO., s. 11-26 [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <http://ia600400.us.archive>
- Saleh JA, Nemecek J, Jones C. *Impact of hygienic caring of the umbilical cord in the prevention of neonatal tetanus*. 2015 WebmedCentral PUBLIC HEALTH
- Singh V, Aneja S. *Pneumonia – management in the developing world*. 2012 *Paediatric respiratory reviews*. PMID 21172676.
- Tuberculosis Fact sheet N°104. WHO October 2015
- Tolle MA, *Mosquito-borne diseases. Current Problems in Pediatric Adolescent Health Care*, April 2009
- WOLF J.: *Od umění pravěkých šamanů: od umění pravěkých šamanů po současné poznatky vědy o člověku*. 1. vyd. Praha: ARSCI, 2009, 280 s. ISBN 978-808-6078-991.
- Yellow fever Fact sheet N°100*. World Health Organization. 5/2013
- <http://www.ockovanieinfo.sk/>  
<http://www.who.int/ith/en/>  
<http://www.who.int/ith/vaccines/en/>



• Foto: Depositphotos

## PRÍPRAVA SVOJHO NÁSTUPCU, ODOVZDANIE AGENDY – PERSONÁLNA UDRŽATEĽNOSŤ PROJEKTU

Monika Nová

Každý projekt je individuálny a jedinečný, predovšetkým má svoju cieľovú skupinu, ktorej sa primárne venujeme, prípadne i ďalšie skupiny (napr. primárnu skupinou sú deti v pobytovom zariadení, ale sekundárne sa venujeme outdoor deťom a ich rodinám alebo ženám samoživiteľkám, seniorom atď.). Ďalej má každý projekt špecifické znaky, realizuje sa v inom kultúrno-spoločenskom, ekonomickom a náboženskom prostredí. Obyvatelia konkrétnej kultúry preferujú iné hodnoty, a preto sa aj pri riadení rozvojového projektu musí vedieť rešpektovať prostredie a podmienky.

Predkladaná kapitola vychádza z projektového riadenia a zo skúseností a poznatkov skúsených projektových manažérov i logistikov a následne slúži ako návod na riadenie projektov aj ako určitý príklad vhodnej praxe.

### Odporúčania pre prax na projekte

Práca na projekte je tímová spolupráca a je to jeden z faktorov projektovej stratégie, ktorá musí byť nástupcovi na projekt vysvetlená a opísaná v plnom rozsahu.

## Odovzdanie projektového manažmentu

Každá znalostná oblasť zastupuje súbor aktivít, konceptov, termínov, ktoré vytvárajú profesijnú oblasť, tzn. oblasť projektového manažmentu a oblasť špecializácie, ktorú treba vedieť zvládať a následne aj odovzdať tomu, kto po nás na projekt príde, či už v pracovnej úlohe projektového manažéra, či logistika. Medzi tieto znalostné kompetencie patrí RIADENIE (A guide to the project management body of knowledge, 2017).

### Odporúčania pre prax na projekte

Do vedomostnej kompetencie patrí RIADENIE

- Riadenie integrácie projektu
- Riadenie rozsahu projektu
- Riadenie času projektu
- Riadenie nákladov projektu
- Riadenie kvality projektu
- Riadenie ľudských zdrojov projektu
- Riadenie komunikácie projektu
- Riadenie rizík projektu
- Riadenie obstarávania – dodávateľská práca, nákup na projekt
- Riadenie zainteresovaných a spolupracujúcich strán projektu.

Projektový manažment sa na projekte zaoberá: plánovaním, delegovaním, monitorovaním a kontrolou projektu.

Tieto činnosti vykonáva projektový manažér a logistik, ktorý je zodpovedný za organizáciu a za dosiahnutie cieľov projektu. (PMBOK, PRINCE2, ISO 10006)

## Odovzdanie pracovného tímu a vaša nová úloha tzv. vodcu – personálna udržateľnosť projektu

### Odporúčania pre prax na projekte

Je nutné pri odovzdávaní zdefinovať svojmu nástupcovi úlohu, ktorú bude mať vodca, ktorý povedie tím, a kompetencie, ktoré bude zastávať, aby bola zachovaná personálna udržateľnosť projektu. Ďalej je potrebné vedieť riešiť i negatívne problémové záležitosti a neočakávané krízové záležitosti, ktoré sa nám môžu v pracovnom tíme počas nášho pobytu vyskytnúť. A to tak v rámci personálnych otázok so zamestnancami, ako aj s cieľovou skupinou, s ktorou pracujeme. Tzn. odovzdať nástupcovi informácie, aké situácie, problémy, krízy sme za našej pôsobnosti na projekte riešili a ako (kto nám poskytol adekvátnu pomoc, radu, na aké inštitúcie sa prípadne obrátiť atď). Vždy je nutné problém okamžite riešiť a nečakať, že sa to vyrieši samo.

### Vodca a jeho úloha

Projektový manažér či logistik sú vedúcimi pracovnej skupiny. Vedúci musí byť dôveryhodný človek s rešpektom a so schopnosťou viesť, motivovať a vytvoriť spolupracujúcu skupinu či tím. (Adair; 1994, 116–117) Tím (miestni zamestnanci a dobrovoľníci zo zahraničia alebo miestni dobrovoľníci) sú členovia, ktorí prispievajú k zodpovednej a úspešnej práci ako celok. Pritom bez vodcu (projektového manažéra či logistika) by mohol tím stratiť smer alebo sa aspoň odchyliť od svojich cieľov. Tento smer vedie vodcu a do značnej miery sú od neho členovia tímu závislí. Vodca musí byť schopný a mať zručnosti na vytvorenie, udržanie a úspešné dokončenie tímovej práce. Musí vedieť byť dominantný a, naopak, musí sa vedieť stiahnuť do úzadia a nechať zodpovednosť na ostatných. (Hayes; 2005, 85–86) Musí vedieť dosiahnuť jednotný celok z niekoľkých rôznych častí, a tým viesť všetkých správnym smerom k spoločnému cieľu. (Adair; 1994, 117)

Vodca musí vedieť, čo a ako chce dosiahnuť. Mať jasnú cestu, ktorou chce ísť, a pracovníci z neho musia vycítiť istotu, odhodlanie a schopnosť jasne a efektívne premyslieť cestu k úspechu. Mal by sa snažiť nabádať aj k pozitívnemu konfliktu, respektíve výmene názorov, keďže týmto spôsobom sa rozvinie snaha o pochopenie a diskusiu medzi členmi. Konflikt záujmov neznamená konflikt osobných problémov a pováh. (Adair; 1994, 176–177)

**V pozícii vedúceho tímu riešime nasledujúce témy**, ktoré nám pomáhajú budovať personálnu udržateľnosť projektu:

- motivácia tímu,
- tímová spolupráca,
- budovanie tímu,
- komunikácia v tíme,
- tímové riešenie problémov,
- rozvoj členov tímu/vedúceho tímu. (Crhalová; 2007, 10)



## Odporúčania pre prax na projekte

Vodca tímu pôsobí v rámci pracovného tímu a tiež je autoritou pre cieľovú skupinu, s ktorou na projekte pracuje (deti, mládež, ženy, seniori, ľudia žijúci v slume atď.). Primárnou úlohou a predpokladom je zabezpečiť fungovanie a správny smer pracovného tímu. Následne tak budeme vhodnou a úspešnou autoritou v pozícii projektového manažéra alebo logistika pre cieľovú skupinu.

Vhodná každodenná spolupráca so zamestnancami, slušný, priateľský prístup, ktorý musí vychádzať z našej nadradenej pozície vodcu, sú zásadným predpokladom fungovania nášho pracovného tímu. Je nutné a užitočné, aby sme si teda v pozícii projektového manažéra či logistika kládli tieto otázky vzťahujúce sa k téme, ako viesť pracovný tím:

- ako viesť tím,
- ako pracovať s odlišnosťou v tíme v rámci odlišnej kultúry,
- ako pracovať s rôznymi pracovnými štýlmi v rámci odlišnej kultúry,
- ako využiť v dobrej miere spoluprácu a súťaž medzi pracovníkmi,
- ako pracovať s motiváciou celej skupiny pracovníkov,
- ako zvládať zložité a krízové situácie, či už sú to konflikty, alebo odlišné názory a prístupy. (Zahrádková; 2005, 13)

Nie je nutné zaoberať sa všetkými dohromady, ale vedieť, ktoré sú pre nás podstatné a prostredníctvom ktorých dospejeme k cieľu. Sú viacvýznamové, pre nás to môže znamenať napríklad:

- Byť ochotný pracovať na sebe a revidovať niektoré doteraz zabehané postupy a pravidlá, ak už slúžia dostatočne.
- Byť ochotný poskytnúť a prijať spätnú väzbu.
- Byť ochotný naozaj si vypočuť iný názor (nielen počúvať, a pritom nepočuť).
- Byť si vedomý, čo je cieľ spolupráce.
- Rešpektovať, že sme rôzni a máme svoje pravdy. (Zahrádková; 2005, 15)

### Motivácia – príklady najlepšej motivácie (vyhodnotenie z projektovej praxe):

- informácie (informovať zamestnancov a dobrovoľníkov, čo a prečo majú robiť v prípade inovácií, nových aktivít atď.)
- spätná väzba (dať možnosť merať svoj výkon)
- ocenenie (pochváliť výkon)
- načúvanie (prijímať nápady)
- zapojiť do rozhodovania
- delegovať (zmocňovať, delegovať právomoc)

Uvedomiť si, že pracujeme s tímom, ktorý chceme mať úspešný a harmonicky prosperujúci vo vzťahovej rovine, ako tomu pomôcť: • dobrá motivácia • jednotný cieľ • zaujatie pre úlohu • harmonické vzťahy • rozvíjanie osobnostných predpokladov – zistiť, kam chce zamestnancov smerovať vo svojich osobných i pracovných cieľoch a pokiaľ možno podporiť • načúvanie a reagovanie na nápady ostatných.

## Ako riešiť krízy v tíme

V každej skupine, teda aj tímovej, dochádza k tomu, že vznikne nejaký problém. Každá kríza alebo porucha by sa mala začať riešiť a neobchádzať (Hermochová; 2006, 49). „V tomto zmysle je dobré dodržiavať pravidlo formulované už v 60. rokoch R. Cohnovou, autorkou smeru označovaného ako tematicky zameraná interakcia, ktorá znie: Poruchy majú prednosť.“ (Hermochová; 2006, 49) Vedúci aj jednotliví členovia by mali dodržiavať túto zásadu. Odkladať či obchádzať problém sa nikdy nevypláca (Hermochová; 2006, 49). „Náchylné zastieranie problémov je chybné.“ (Krüger; 2004, 69) Zdrojov porúch je nespočítateľne veľa. Príkladom môžu byť rôzne zloženia v skupine. Sú členovia, ktorí striktné dodržiavajú pravidlá a termíny, a tí, ktorí sú tzv. improvizátori. Ďalším typom sú skupiny ľudí, ktorí sa orientujú na vnútorné pocity členov a ich spokojnosť či predstavy, a na druhej strane stojí vedenie a členovia, ktorí pracujú s číslami, dátami a len s merateľnými údajmi. Spätná väzba je v dobrej spolupráci nutnosťou. Nielen kontrola, ale aj vzájomná informovanosť o tom, čo si predstavujeme my i tí druhí, vedie k lepšiemu pochopeniu. (Hermochová; 2006, 49)

## Odporúčania pre prax na projekte

### Postup riešenia krízy

Efektívny postup je nasledujúci:

- Zásadne nečakať, že sa kríza vyrieši sama. Nemlčať a o probléme či kríze okamžite hovoriť a riešiť, a to v rovine úcty, pokory, slušnosti a bez emócií.
- Najpodstatnejšie je zistiť všetky reálne fakty o probléme. Brať na zreteľ, že fakty môžu byť emočne zafarbené – nutnosť overenia z viacerých možných zdrojov.
- Následne zistíme príčiny jeho vzniku a následky, ktoré už nastali alebo nastať môžu.
- Vedieť odpovede na otázky kto, kedy, čo, ako, prečo atď.
- V pokoji bez emócií popremýšľať o možnostiach, ako sa dá situácia vyriešiť. Musíme poznať vzťahy medzi problémom a inými faktormi a účastníkmi.
- Prijímame najrôznejšie nápady. Všetky riešenia sa musia následne analyzovať. Niektoré budú skôr pozitívne, iné negatívne s určitými nevýhodami. Musíme vyhodnotiť plusy a mínusy všetkých vymyslených alternatív.
- V neposlednom rade je nutnosť myslieť na zamestnancov a dobrovoľníkov na projekte, ktorých sa to týka. Riešenia by nemali mať zlý vplyv na zamestnancov ani na cieľovú skupinu, s ktorou na projekte pracujeme.
- Podstatná je snaha vyvarovať sa nejakého sklamania, emočného „ranenia“ ostatných či ich rozčúlenia.
- Otázka je, ako rozhodnutie oznámime a ako to následne ovplyvní celý tím či celý projekt a medziľudskú atmosféru na projekte. Oznámenie vždy vopred premyslieť.
- Prvoradá je, že napriek rozhodnutiu, ktoré urobíme, treba stále pracovať na harmonických vzťahoch, ktoré poslanie projektu a jeho prácu neohrozia.

## Čo je nutné novému nástupcovi na projekte odovzdať v rovine informácií

Predkladaná podkapitola vychádza z projektového riadenia a z osobných skúseností a poznatkov autorky kapitoly Novej, ktorá sa venuje rozvojovým projektom v Afrike a v juhovýchodnej Ázii dlhodobo, aj z poznatkov skúsených projektových manažérov. Táto podkapitola môže slúžiť ako príklad vhodnej praxe s tým, že je potrebné brať na zreteľ, že každý projekt je individuálny a realizovaný v inom prostredí a netreba zabudnúť ani na niektorý z faktorov, ktorý vy ako zaškoľujúci nového nástupcu považujete za zreteľný, ale v texte nie je uvedený. Vášmu nástupcovi na projekt, ktorý prichádza na vaše miesto, je však nutné, nezanedbateľné a zásadné odovzdať:

### Základné informácie o projekte a personálne náležitosti:

- História vzniku projektu, pôvodný zámer projektu, vývoj v čase, súčasnosť
- Opis cieľovej skupiny, základná charakteristika – aktuálne počty, informácie atď.
- Charakteristika zamestnancov – na koho sa môžem a v čom spoľahnúť, ale aj na čo si dať u konkrétneho zamestnanca pozor, kto má akú silnú a slabú stánku. Nejde o ohováranie, ale o adekvátne odovzdanie informácií o zamestnancoch, keďže ako nový prichádzajúci na projekt nemám žiadne informácie, s kým budeme pracovať v tíme, je to nutnosť, ktorá prispeje k rýchlejšiemu poznaniu tímu v personálnej rovine.

### Informácie k pracovným pozíciám zamestnancov a ich ohodnotenie, prijímanie a výpovede zamestnancov

- Kedy je výplatný deň.
- Či môžem vyplatiť zálohu mzdy pred výplatnom dňom.
- Či môžem poskytnúť zamestnancovi pôžičku. Ak áno, tak na základe zmluvy, v ktorej presne uvedieme čiastku i výšku a sankcie za nesplatenie. Z praxe uvádzame, že je výhodnejší model, keď zamestnanec spláca na mesačnej báze a v deň výplaty – strháva sa z výplaty.
- Či má nárok na benefity. Ak áno, vždy len zamestnanci dlhodobo pracujúci na projekte.
- Používanie telefónu – či a komu, tzn. v akej pracovnej pozícii a v akej výške preplácať kredit na telefón.
- V prípade choroby, či má nárok na preplatenie či čiastočný príspevok na lieky, zdravotnú starostlivosť, nákup okuliarov či príspenie atď.
- Nárok na dovolenku.
- Ako riešiť priestupky: dochádzku do zamestnania, alkohol, krádeže na pracovisku. Je nutné okamžite to riešiť upomienkou, v prípade krádeže na projekte aj nahlásením na políciu. Ako a kedy/za čo, rozviazať pracovný pomer.
- Pracovný čas – mnohé projekty sú pobytového typu, tzn. vedieť vymedziť, koľko

dní zamestnanci pracujú a koľko dní majú voľno, mnohí dochádzajú z ďalekých regiónov, aj to je nutné vhodne premyslieť, aby pracovných dní bolo viac za sebou a následne aj viac dní voľna. Dochádzku kontrolujeme alebo delegujeme na ekonóma projektu.

- Každý nový zamestnanec si musí preštudovať pravidlá projektu, súhlasiť s nimi a následne podpísať dokument „Acknowledgment Receipt of... Regulation & Policy“.
- Zamestnanci dostávajú na začiatku roka osobné ciele, ktoré vypracuje projektový manažér, a tieto ciele musí odvodzovať od hlavného cieľa projektu, ktorý takisto určí projektový manažér a nechá schváliť aj nadriadeným manažmentom.
- V rámci budovania dobrých vzťahov tímu a celkovej atmosféry je dobré vziať zamestnancov (2–4x do roka) na večeru. Ďalej zorganizovať pre nich teambuilding. Na mnohých projektoch je to však ťažko realizovateľné (keďže projekty fungujú ako pobytové, tzn. 24 hodín) a napr. deti nemôžu zostať bez dozoru. V tomto prípade možno rozdeliť teambuilding na dve časti).

### Informácie o nehnuteľnostiach, ktoré má projekt vo vlastníctve či v prenájme, a k vozovému parku

- Koľko budov projekt má, kto je vlastníkom, komu sa platí nájom, v akej výške a kedy.
- Koho volať v prípade poruchy v domoch.
- Energia a voda – komu sa platí nájom, v akej výške a kedy.
- Plyn – komu sa platí nájom, v akej výške a kedy.
- Internet – komu sa platí nájom, v akej výške a kedy.
- Koľko máme na projekte služobných áut, motoriek, bicyklov a v akom stave. Kto sa stará o technickú stránku vozidiel, ich kontrolu. Kto a na aké účely ich môže používať.
- Kto je oprávnený kupovať pohonné hmoty a kto starostlivo kontroluje spotrebu.

### Informácie k bankovým účtom, rozpočtom, účtovníctvu:

- Výbery z banky.
- Vziať novo prichádzajúceho projektového manažéra a logistika do banky, zmeniť potrebné náležitosti a vytvoriť nový podpisový vzor.
- Informovať, koľko účtov v banke je zriadených v rámci projektu: z akých účtov vyberať a na aké účely.
- Ako vedieme účtovníctvo a komu zasielame podklady.
- Rozpočty.
- Pred koncom roka vypracujeme návrh rozpočtu, musíme prihliadať na faktor, že: deti rastú, tzn. bude treba viac peňazí na stravu, na školu v prípade prechodu na strednú či vysokú školu. Či je potrebné: zvýšiť položku na mzdy zamestnancov, zvýšiť položku na školné, nájomné (podľa aktuálneho nájomného), ďalej administratívu, vodu, elektrinu, plyn s ohľadom na celoštátne zvyšovanie v danej krajine či regióne atď. Každú jednu zvýšenú položku je nutné dobre zdôvodniť.

- Vedieť, s kým má projekt uzavreté zmluvy (konkrétne miestne ministerstvá, organizácie atď.).
- V rámci odovzdania projektu je nevyhnutné a dôležité: aby boli odovzdané aktuálne promo materiály na projekte na promo účely. Predovšetkým mať aktuálne ORGANISATION PROFILE (mať vždy vytlačených aspoň 20 ks tejto brožúry), letáky, pravidelne aktualizovať údaje na webovej stránke, vizitky – vždy musia byť s aktuálnou adresou a bez mena projektového manažéra (keďže ten sa v nepravidelných intervaloch mení).

### Informácie o spolupráci a udržiavaní dobrých vzťahov a budovaní nových

- Vedieť, s kým má projekt uzavreté zmluvy (konkrétne miestne ministerstvá, organizácie atď.).
- V rámci odovzdania projektu je nevyhnutné a dôležité: aby boli odovzdané aktuálne promo materiály na projekte na promo účely. Predovšetkým aktuálne ORGANISATION PROFILE (mať vždy vytlačených aspoň 20 ks tejto brožúry), letáky, pravidelne aktualizovať údaje na webovej stránke, vizitky – vždy musia byť s aktuálnou adresou a bez mena projektového manažéra (keďže ten sa v nepravidelných intervaloch mení).
- Pracovník na projekte v úlohe manažéra i logistika vyslaného na projekte musí udržiavať spoluprácu s existujúcimi miestnymi partnermi a NGO, ale aj aktívne hľadať nové partnerstvo, a tak zlepšovať kvalitu služieb a ďalšej možnej spolupráce. Promo aktivity sa vykonávajú najmä prostredníctvom sociálnych sietí (aktualitami na webových či FB stránkach, prípravou videí a dokumentov o projekte, oslavami v domove pre návštevy, pozvánkami na podujatia s partnermi atď.). Manažér či logistik sa musí snažiť rozšíriť sieť partnerstva týkajúce sa školských možností pre deti (napr. nové spolupráce s rôznymi odbornými učilišťami pre tzv. farming program, beautition program atď.).
- Je vhodné byť aj v kontakte s našou domovskou ambasádou so zastúpením v danom štáte, kde je projekt. Ak tam ambasáda nie je, tak je vo vedľajšom, tzv. spádovom štáte, tzn. ambasáda má vedieť, že naša organizácia v danom štáte existuje a aké má poslanie. Zaslať aj report za jeden rok, ktorý vytvoríme na základe všeobecnej charakteristiky a tiež aktivít, ktoré sme počas roka zrealizovali pre konkrétnu cieľovú skupinu či skupiny. Pridáme aj fotodokumentáciu.

### Odovzdanie kancelárie a techniky

- Odovzdanie kancelárie, pracovného počítača, notebooku, ďalej e-mailových adries, všetkých prístupových hesiel, a to vrátane wi-fi pripojenia v kanceláriách a v služobnom dome.

### Záver

Rozdiel medzi pracovnou skupinou, kolektívom a tímom je v povahe rozdelenia činností, zodpovednosti a závislosti členov skupín od seba navzájom.

Vo všeobecnom meradle na projektoch rozvojového charakteru používame spojenie „efektívny tím“, je nutné ho v závere zjednodušené zhrnúť a vysvetliť.

Efektivita tímu rozvojového projektu je charakterizovaná uvoľnenou, pozitívnou atmosférou medzi jednotlivcami, porozumením, jasne formulovanými pravidlami a dobrou spätnou väzbou. Prostredníctvom týchto faktorov všetko smeruje k zvýšenému výkonu a správne naplneniu cieľa. Teória sa nie vždy zhoduje s praxou. Nie je jednoduché zabezpečiť, aby všetko fungovalo presne tak, ako je uvádzané teoreticky, vždy je nutné vedieť rýchlo a adekvátne vhodne reagovať aj v kontexte danej kultúry. Záleží aj na mnohých ďalších aspektoch, ktoré ovplyvnia správne plnenie tímových úloh. Tím je vytvorený, aby splnil svoje projektové vymedzenia a je jedným z faktorov organizácie práce. Keďže v tíme je veľa odlišných osobností a všetci spoločne sú zodpovední za správne vykonanie spoločnej úlohy, môže dôjsť ku krízovým situáciám.

Ak nastane v projektovom tíme problém, je potrebné ho začať riešiť a nie odďaľovať. Len tak zostane tím na projektoch prístupný a produktívny. Všetci členovia by si mali uvedomiť, že sa niečo také môže stať. Z praxe uvádzame, že problém môže pracovnému tímu aj pomôcť a stmeliť ho dohromady.

Vždy beriete na projekte krízu aj ako výzvu, ktorá môže pri vašom dobrom zvládnutí v pozícii projektového manažéra či logistika posunúť projekt v jeho poslaní aj fungovaní, alebo priniesie niečo nové, ale aj vás môže osobnostne obohatiť o skúsenosti.

### Použitá literatúra a internetové zdroje

- |  |   |
|--|---|
| ADAIR, J. (1994). <i>Vytvárení efektivních týmů</i> . Praha: Management press.   | HERMOCHOVÁ, S. (2006). <i>Teambuilding</i> . Praha: Grada publishing. |
| CRHALOVÁ, A., RIETHOF, N. (2007). <i>Jak zefektivnit práci v týmu</i> . Praha: Grada Publishing.   | KRÜGER, W. (2004). <i>Vedení týmů</i> . Praha: Grada Publishing.      |
| GLOBAL STANDARD, (2017). <i>A guide to the project management body of knowledge</i> . Pennsylvania: Project Management Institute, Publisher. | ZAHRÁDKOVÁ, E. (2005). <i>Teambuilding</i> . Praha: Portál.           |





Transport v Južnom Sudáne. Z letiskovej plochy pred pristátím treba najskôr odplašiť kozy a kravy.

• Foto: Juraj Benca

## ODCHOD Z PROJEKTU

Lucia Krčméry

Tak ako je dobré pripraviť sa na príchod na projekt, je dobré pripraviť sa aj na odchod z projektu a na návrat domov.

Pre nejedného dobrovoľníka býva práve návrat domov nečakanou výzvou. Nie len pre návrat do „normálneho“ sveta, ale aj pre mnoho opakujúcich sa otázok a zmenený pohľad na základný komfort a bežné problémy. Toto nové vnímanie veľkých rozdielov našich svetov je normálne, treba len myslieť na to, že ich prvé dni doma budete vidieť len vy. Pred návratom domov je dobré pripraviť na odchod seba i projekt.

### Pár užitočných rád:

- Neodkladajte si nákup suvenírov a darčiekov na poslednú chvíľu (ušetrite si tým zhon a zvýšené ceny).
- To isté platí aj o fotení – aby ste hodinu pred odletom ešte nebehali po dedine s fotoaparátom, ideálne je život na projekte si archivovať priebežne.
- Ak chcete niektoré svoje veci na projekte nechať (napr. oblečenie a obuv) je lepšie ho nechať zostávajúcej posádke, aby ho rozdistribuovala v prípade potreby, než aby ste sa deň pred odchodom hrali v miestnej komunite „na Ježiška“ – aby si miestni obyvatelia nevypestovali zvyk, striehnuť na korisť pred odchodom každého člena posádky.
- Spolupracovníkov a klientov informujte o svojom odchode.

Je veľmi pravdepodobné, že po vašom odchode z projektu príde na vaše miesto niekto ďalší. Pre priaznivý vývoj projektu je veľmi záslužné posunúť ďalej napr. tieto informácie:

- Čo ste nevedeli a potrebovali vedieť pred príchodom na projekt?
- V akých aktivitách by ste na projekte naďalej pokračovali?  
V čom vidíte najväčší zmysel?
- Čo by ste už robili inak?
- Na čo by ste si dali väčší pozor a na čo by ste kládli väčší dôraz?
- Aké boli vaše pracovné úlohy? Čo sa vám pri ich výkone osvedčilo?
- Aké boli vaše skúsenosti s ľuďmi? Bol niekto, kto vás klamal a zavádzal?  
Niekto, komu ste mohli naozaj dôverovať?

Ak sa vám podarí posunúť tieto informácie svojmu nasledovníkovi, zvýšite tým šance projektu na rýchlejšie napredovanie.

Ak neviete, kto po vás na projekt príde – všetky tieto informácie sa dajú zanechať aj spísané priamo na projekte, ideálne aj v online verzii s vašimi kontaktnými údajmi.

## Aktivity po návrate

A je po tom. Už ste doma. Zažili ste niečo, o čom niektorí iba snívajú a iným ani nenapadne o tom snívať. Pobyť v zahraničí a máte dobrovoľnícku skúsenosť. Naučili ste sa veľa nového o sebe aj o svete. Prekročili ste nielen hranice svojej krajiny, ale najmä hranice svojho komfortu. Práve to je zóna najintenzívnejšieho osobného rastu.

Aké to bolo? Otázka, ktorú budete počuť veľakrát. Obsažne na ňu odpovedať je celkom náročné. Aké bolo čo? Práca? Krajina? Ľudia? Jedlo?

Ak vycestujete v rámci projektov oficiálnej rozvojovej pomoci, je spoločenské odpovedanie na tieto otázky v podstate vašou povinnosťou v rámci ponávratových aktivít. Cieľom je nielen šíriť povedomie o rozvojovej pomoci, o dobrovoľníctve, o problémoch sveta, o solidarite, ale aj vaša vlastná spätná sebareflexia toho, čo ste zažili. Medzi najčastejšie formy patria prezentácie fotografií, besedy na školách, v kultúrnych/komunitných centrách. Takto môže vaša dobrovoľnícka skúsenosť meniť ďalšie životy. Z vášho rozprávania sa môžu ďalší ľudia dozvedieť, ako rôzne sa iným ľuďom vo svete žije. Môžete im ukázať, ako vyzerá chudoba a z čoho všetkého sa dá tešiť. Možno práve na základe vášho rozprávania vzniknú nové sny o dobrovoľníctve v rozvojovej krajine. Budujte tak lepšiu občiansku spoločnosť.

## Ako písať o rozvoji

*Martina Bencová Utešená*

To, čo na rozvojových projektoch zažijete, je silné a nezabudnuteľné. Zároveň je to však neprenosná skúsenosť, preto vášmu nadšeniu nemusí každý rozumieť. Aj preto sa rozvojová problematika dostane do médií málokedy a novinári o túto tému nemajú veľký záujem.

Ak to chcete zmeniť a sprostredkovať verejnosti zaujímavé informácie o projekte, ponúkame zopár tipov, ako na to. Na úvod si vysvetlíme, čo novinári potrebujú a očakávajú. Hľadajú exkluzivitu, informácie, emócie, obrázky, možnosť tvoriť, dostať príležitosť ohúriť svojho šéfa. V prípade rozvojových tém potrebujú dostať možnosť prísť do krajiny a urobiť si reportáž na vlastnú päsť, ak to nie je možné, vráťme sa k predošlému zoznamu ich potrieb.

**Informácie** – ak novinár nemôže dostať informácie, ktoré si sám môže overiť, potrebujeme mu ich dať overené my. Pri poskytovaní informácií kladte dôraz na ich relevantnosť, objektivitu a overenie. Objektivita je potrebná na to, aby sme z informácií neurobili reklamu. Každý projekt má aj svoje tienisté stránky. Nemusíme sa nimi chváliť, ale je potrebné ich priznať.

**Exkluzivita** – novinári nie sú papagáje, hľadajú nejaký moment, ktorý odlíši ich článok od iného. Exkluzivitu im poskytnete napríklad príbehom. Dvaja novinári môžu písať o rovnakom projekte v Keni, ale každý z nich opisuje iný príbeh.

**Emócie** – článok alebo video bez emócií nikto nechce. Ak správa v novinách nevyvolá v ľuďoch emóciu, neprečítajú ju do konca, alebo ju neprečítajú vôbec. Emócie sú ako korenie v jedle. Najlepšie ich sprostredkujete silnou fotografiou, príbehom, vyjadrením.

**Obrázky** – bez ohľadu na to, či je vašim cieľom spropagovať projekt v televízii, na internete alebo v časopise, či novinách, nezaobídete sa bez kvalitného obrazového materiálu. V prípade televízie musíte novinárom ponúknuť video z projektu, ideálne vo full HD kvalite. Fotografie do novín a časopisov musia byť v tlačovej kvalite, nerozmazané a neupravované v programoch.

**Príležitosť ohúriť svojho šéfa** – to chce každý novinár. Dosiahne to najmä silným príbehom, obrázkami a exkluzivitou.

## Pravidlá písania pre novinárov

Martina Bencová Utešená

Keď novinári koncipujú svoju správu, musí podľa základných pravidiel obsahovať odpovede na otázky: „Kto, kde, kedy, ako, prečo?“ Ideálne je pridať k tomu odpoveď na otázku: „S kým a za koľko?“ Ak chcete presadiť africkú tému v slovenských médiách, pridajte k svojej správe aj odpoveď na otázku: „No a čo?“ Pomôže vám to nájsť motív, prečo by mali novinári túto správu napísať a prečo by si ju mali ich čitatelia prečítať. Pravda je, že mnohých Slovákov problémy v Afrike nezaujímajú. Veď problémov máme dosť aj na Slovensku a charite netreba veriť. Všetci na nej len zarábajú. Tento názor v našej krajine prevláda a pravdepodobne zaznie aj z úst editora, keď za ním príde novinár a povie, že chce napísať o Afrike. Preto je dobré pripraviť si odpoveď na otázku: „No a čo?“

### Chcete na Slovensku hovoriť o Afrike? Ľudia sa budú pýtať toto!

- Ako sa to týka nás, že v Afrike umierajú deti na maláriu?
- Čo z toho mám ja, že ste ako dobrovoľník vycestovali do Kene?
- Čo na tomto zaujme paniu v zelovoci v Handlovej?
- Ako to môžem ja bežný človek ovplyvniť, že je v Afrike chudoba?
- My máme dosť problémov sami na Slovensku. Prečo máme pomáhať nejakým Afričanom, ktorí len robia deti a nič iné?
- To, že ste nadšený vy, neznamená, že sú nadšení ostatní.

### Čím ich môžete zaujať? Podaním tém takým spôsobom, z akého majú pocit, že sa ich vaša téma týka.

- Vzdelali sme v Keni 300 žien zo slumu a každého Slováka to stálo 0,07 eurocenta
- Slovenská biela Masajka – rozhovor s dobrovoľníčkou v Keni, ktorej sa podarilo zmeniť zvyky miestneho kmeňa a skončiť s obriezками dievčat
- Mala 16-krát maláriu, ale na Keňu nedá dopustiť – príbeh Slovenky, ktorá pracovala ako dobrovoľníčka v Afrike
- Čo si počnú Keňania s diplomom zo slovenskej vysokej školy?

Uvádzam **niekoľko pravidiel**, ktoré vám pomôžu byť v presadzovaní rozvojových tém do slovenských médií úspešnejší.

- **Novinári nie sú zákazníci** – ak pre nich pripravujete podklady alebo tlačovú správu, vyhnite sa reklamným sloganom. Píšte správu, akoby ste chceli niekomu povedať, čo sa stalo.
- **Dobrý štart** – ak píšete správu, začnite a tiež skončite atraktívnym názvom, prvým odstavcom a skončite emotívnym záverom.
- **Zamerajte sa na cieľ** – hneď na začiatku si položte otázku, čo je vaším cieľom. Prečo oslovujete novinára? Čo od toho očakávate?
- **Myslite na „No a čo?“**
- **Ľudský dotyk** – používajte reálne príbehy, nič neprikrašľujte.
- **Držte sa témy** – Na porozprávanie príbehu použite dostatok slov. Ani viac, ani menej. Nevypchávajte správu nedôležitými adjektívami alebo kvetnatým jazykom. Dobré si uvážte slová. Píšte v prvej alebo tretej osobe. Nepoužívajte pasívne tvary slov, napríklad „urobí sa“. Povedzte radšej „urobíme“.
- **Obmedzte žargón** – Najlepšia cesta, ako sprostredkovať správu, je jasný, zreteľný jazyk. Žargón a firemné výrazy nie sú zakázané, ale obmedzené na minimum. Špeciálne firemné výrazy sú známe a pochopia ich iba ľudia v rovnakom biznise. Novinári si s nimi neporadia. Ak ste lekár, vysvetľujte pojmy. Skúste preniesť situáciu do slovenského kontextu. Napríklad: Liečba zápalu priedušiek stojí na Slovensku 65 eur. Za tú cenu môžeme v Južnom Sudáne poskytnúť rovnakú liečbu osemdesiatim deťom.

Najlepší spôsob, ako sprostredkovať verejnosti váš príbeh z Afriky, sú verejné prezentácie na festivaloch (Pohoda, Jeden svet, Ekotopfilm) alebo diskusie na školách, cestovateľských kluboch a podobne. O tieto témy je pomerne veľký záujem, len ich treba správne ponúknuť. Ak ste sa rozhodli zverejniť informácie o projekte v médiách, máte možnosť napísať tlačovú správu, priamo osloviť konkrétneho novinára alebo zorganizovať tlačovú konferenciu.





*Pobyt na projekte pre vás môže byť tým najsilnejším zážitkom. • Foto: Mária Candráková*

## Záver

„Dobrovoľníctvo je základný stavebný kameň občianskej spoločnosti. Oživuje najvznešenejšie túžby ľudstva – úsilie o mier, slobodu, príležitosti, bezpečnosť a spravodlivosť pre všetkých.“ (Universal Declaration on Volunteering, International Association for Volunteer Effort, IAVE, 2001, Amsterdam).

Milí študenti, budúci dobrovoľníci, lekári, misionári. Pobyt na projekte v rozvojovej krajine môže byť pre vás tou najsilnejšou skúsenosťou v živote. Zemetrasenie ani povodne neovplyvníte. Nedokážete sa s istotou vyhnúť ani komárovi z rodu Anopheles a možno dostanete maláriu. Ale množstvo iných faktorov, ako je napríklad bezpečnosť alebo vzťahy v posádke, ovplyvniť môžete.

Veríme, že ste si z našich skúseností zobrali zopár užitočných rád a že vám pomôžu absolvovať projekt lepšie a zmysluplnejšie, aby sa pre vás stal krásnym zážitkom na celý život.

*Viera, Ladislav, Monika, Lucia, Michal, Alexandra a Martina*

# HURÁ.

## IDEM NA PROJEKT II.

Vysokoškolská učebnica k predmetu Globálne rozvojové vzdelávanie

### zostavovateľ

Mgr. art. Martina Bencová Utešená, PhD.  
Dvojfarebný svet

### autori

Martina Bencová Utešená  
Monika Nová  
Viera Palovičová  
Alexandra Mamová  
Ladislav Bučko  
Lucia Krčméry  
Michal Krčméry

### vydavateľ

Dvojfarebný svet



Náklad: 300 výtlačkov

Rok vydania: 2022

Grafická úprava: Barbora Milošovičová

Tlač: Kníhtlač Gerthofer

---

© Dvojfarebný svet, 2022

ISBN: 978-80-972478-6-7

# HURÁ, IDEM NA PROJEKT II.

Vysokoškolská učebnica k predmetu  
Globálne rozvojové vzdelávanie

Vydavateľ:  
Dvojfarebný svet



ISBN: 978 - 80 - 972478 - 6 - 7

