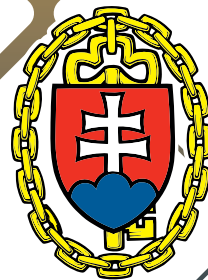


SLOVENSKÉ VÄZENSTVO



5. ročník 2/2023

ISSN 2644-5816



ZVLÁDANIE KRÍZOVÝCH SITUÁCIÍ
V ÚSTAVE KOŠICE-ŠACA

Z OBSAHU

From the content

Zaujímavosti

Matters of interest

Šanca pre psie oči a Debatka v Leopoldove
Chance for Dog's Eyes and Debate in Leopoldov

str. 4



Prekvapenie z maku
Poppy seed surprise

str. 6

Inštitút vzdelávania

Training Centre

Odborný kurz detencie
– Zvyšovanie kvalifikácie
*Professional course in detention
- raising qualifications*

str. 8



Väzba a trest
*Pre-trial detention and prison
sentence execution*

Manažment voľného času vo výkone väzby
Leisure time management in pre-trial detention

str. 17

Výhľad na Bratislavu z vychádzkových koridorov
v ÚVV a ÚVTOS Bratislava

*View of Bratislava from walking corridors
in Remand Prison and Prison Bratislava*

str. 16



SLOVENSKÉ VÄZENSTVO č. 2/2023

Časopis vychádza spravidla dvakrát ročne.

Vydavateľ: Generálne riaditeľstvo Zboru väzenskej a justičnej stráže.

Adresa redakcie: GR ZVJS, Šagátova ul. č. 1, 813 04 Bratislava, tel.: 02/208 31 115, e-mail: redakcnarada@zvjs.sk.

Redaktor: Monika Kacvinská.

Technický redaktor: Peter Karol.

Redakčná rada: Monika Kacvinská, Petra Tankovičová, Katarína Bednárová, Jana Štefanková, Tomáš Banás, Viera Hrenáková, Ján Hajduk, Peter Karol, Dagmar Krošlákova (zodpovedná za rubriku „Inštitút vzdelávania“), Monika Nižníková, Peter Trepáč, Richard Mercel.

Tlač: Centrum produkčných služieb a tlače Zboru väzenskej a justičnej stráže.

ISSN 2644-5816

Rukopisy možno do redakcie zasielať e-mailom, na CD alebo DVD nosičoch. Nevyžiadané fotografie sa nevracajú.

Redakcia uverejňuje aj príspevky, s ktorých obsahom sa nestotožňuje. Časopis je nepredajný.

Väzba a trest

Pre-trial detention and prison sentence execution

Extrémizmus a radikalizácia za mrežami

Extremism and radicalisation behind bars

str. 18



Zvládanie krízových situácií prostredníctvom vyjednávania v Ústave na výkon trestu odňatia slobody Košice-Šaca

Managing Crisis Situations through Negotiation in the Košice-Šaca Prison

str. 20

Hepatitída C – časté a závažné ochorenie injekčných užívateľov drog

Hepatitis C - a common and serious disease of injecting drug users

str. 22



Psychotraumatizácia a závislosti

Psychotraumatization and addictions

str. 26

Inšpirácie

Inspirations

Trojbojár telom aj dušou - úspechy príslušníka

Triathlete in body and soul - the success of a prison officer

str. 33



Foto na obálke: Zvládanie krízových situácií prostredníctvom vyjednávania v Ústave na výkon trestu odňatia slobody Košice-Šaca, autor: Peter Študenc a Marián Koššuth, Košice-Šaca

Managing Crisis Situations through Negotiation in the Košice-Šaca Prison, author: Peter Študenc a Marián Koššuth, Košice-Šaca

NULTÝ ROČNÍK VERNISÁŽE – Výstava výtvarných diel odsúdených spojená s pomocou pre najmenších

Väzenské prostredie určite pozná každý z nás nielen preto, že v tomto prostredí pracujeme a denne sa nachádzame, ale určite každý z nás videl aj mnoho obrázkov z iných väznic či filmov s väzenskou tematikou, pri ktorých si môžeme urobiť svoj vlastný obraz života, aký asi je za múrmi väznice. Mnohokrát sú za bránami väznic aj ľudia, ktorí vďaka priateľom a známym doplácajú na chyby z mladosti, alebo životná situácia im nedovolila robiť to, čo chceli a zaradili sa nesprávne do života. Okúsili silu drog, alkoholu a skončili pre svoje omyly vo väzení. V tom okamihu prišli o rodinu, priateľov, voľný a slobodný život. Aj v ústave Banská Bystrica je umiestnených niekoľko väznených osôb, ktoré majú takúto skúsenosť. Podobnú situáciu zažil aj odsúdený Peter, ktorý svoje nerozvážnosti niekoľkokrát olutoval a životné chyby si uvedomil až neskôr. Počas rokov, ktoré strávil za múrmi väznic, svoj život prehodnotil a rozhodol sa pomôcť iným, tým, ktorí pomoc potrebujú viac ako on a zapojil sa do veľmi pekného projektu. S pomocou príslušníkov a zamestnancov Ústavu na výkon väzby a Ústavu na výkon trestu odňatia slobody Banská Bystrica, v rámci resocializačných procesov, mohol rozvinúť v sebe osobný talent nielen on, ale všetky väznené osoby, vďaka čomu mohli pomôcť deťským onkologickým pacientom v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou Banská Bystrica v spolupráci s občianskym združením Svetielko nádeje.

O čo teda išlo? Ako môžu odsúdení pomôcť onkologickým pacientom? Má výkon trestu vôbec nejaký zmysel?

„Keď prišiel van Gogh o ucho [bola to láska]“ znel názov výstavy diel väznených osôb. Prečo práve takéto názvy? Názov prináša nazretie do duše tých, ktorí tiež prišli v živote o niečo vzácné. O slobodu, niektorí o rodinu, iní o svoje lásky. Napriek tomu ale v mnohých z nich zostávajú, prípadne dokážu znovuobjaviť aj pozitívne stránky života a snahy rozdávať aspoň kúsok lásky a dobra.

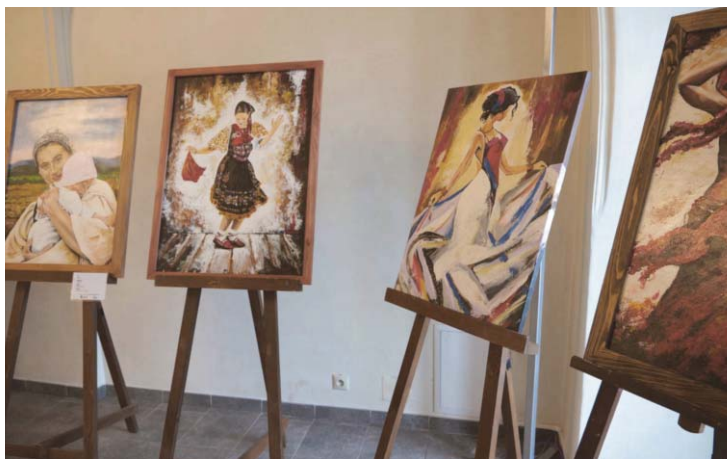
Spomínaná výstava bola zrealizovaná v spolupráci s mestom Banská Bystrica, občianskym združením Svetielko nádeje a ústavom Banská Bystrica. Samotná výstava diel by nevnikla bez podpory mesta, keďže ponúklo svoje priestory bezodplatne počas trvania celej výstavy. Od 15. do 26. mája 2023 v historických priestoroch radnice mesta Banská Bystrica boli vystavené predajné diela, ktorých výťažok putoval na pomoc najmenším. Aj takýmto spôsobom mohli väznené osoby ukázať, že majú srdce na správnom mieste, a že aj vo výkone trestu odňatia slobody sa

dajú tejto spoločnosti priniesť pozitívne emócie. Každý obraz v sebe ukýval iný životný príbeh, iné emócie, farby a pod., ale o to krajšie bolo pozorovať pestrosť výstavných diel a pocity ich prežívania. Moderátor počas večera všetkým prítomným priblížil myšlienku pomoci a súdržnosti. Pred mikrofón si pozval aj autora viacerých diel, odsúdeného Petra, ktorý v úvode poďakoval personálu ústavu Banská Bystrica, ale hlavne vedeniu za možnosť rozvíjať svoj talent na takom mieste, akým je väzenie. Odsúdený nám prezradil, že nepozná ani názvy mnohých farieb a za mrežami sa mu ťažko tvorí, lebo inšpiráciu nachádza len v obrázkoch, ktoré mu nosia príslušníci, avšak je nesmierne vďačný za možnosť využívať svoj voľný čas na kreatívnu tvorbu a zabudnúť aspoň na chvíľu, kde sa nachádza. V krátkom rozhovore skromne povedal, že on nechce zo seba robiť hrdinu, ale je rád, že jeho tvorba pomôže deťom, a tak aspoň trochu vráti spoločnosti to, čo do neho v poslednom čase investovala.

Na výstave bolo možné pozrieť si 43 vystavených obrazov, pričom sa podarilo predat' 20 kusov s výťažkom vo výške 2270 Eur. Výťažok vyzbieraných finančných prostriedkov bol venovaný občianskemu združeniu Svetielko nádeje pre deťských onkologických pacientov. Aj touto netradičnou akciou možno poukázať na fakt, že v každom človeku sa skrýva množstvo pozitívnej energie, a že aj za múrmi väznice je možné robiť dobré skutky s priaznivým účinkom na väznené osoby s cieľom úspešnej resocializácie.

Autor textu a foto: Monika Kacvinská, GR ZVJS, Roman Čimbora, Banská Bystrica.





ŠANCA PRE PSIE OČI A DEBATKA V LEOPOLDOVE

V rámci národného projektu Šanca na návrat prebiehal v ústave Leopoldov pilotný program Šanca pre psie oči. Hlavnými hrdinami sa stali štyria psi z útulku, ktorí sa historicky ako prví na Slovensku zhostili role socializačných psov vo väzení. Navzájom si s odsúdenými pomáhali pri štarte k perspektívnejšej budúcnosti. Odsúdení pripravovali psov pre ľahšiu adopciu. Psi ich na oplátku tzv. zrkadlovou resocializačnou metódou viedli k prehĺbeniu sebapoznávania a sebaaktualizácie vlastnej osobnosti. Ďalším cieľom programu bolo vedenie odsúdených k zodpovednosti, ohľaduplnosti, k zlepšeniu sociálnych zručností a vzťahov s využitím prvkov canisterapie. Do uvedenej aktivity boli vybraní dvaja odsúdení z výstupného oddielu, ktorí sa pravidelne v dopoludňajších hodinách v pracovných dňoch komplexne starali o psa.

V rovnakom čase RTVS pripravovala televíznu reláciu Najvernejší, ktorá ponúka vďaka profesionálnemu psiemu koučovi Jurajovi Ferkovi inšpirácie, ako zvládať náročné situácie pri výchove psa. Každá časť relácie je o inom psíkovi, preto je špeciálna. O príprave a natáčaní časti relácie v ústave Leopoldov, v ktorej bol hlavným hrdinom pes Iggy ako jeden zo štyroch psov (Rocco, Gery, Iggy, Martin) účastných v programe Šanca pre psie oči, sme sa rozprávali so spoluautorkou námetu, kreatívnou producentkou a scenáristkou Renátou Ďurišovou, ktorá súčasne realizuje s personálom ústavu Leopoldov cyklus diskusií s názvom Debatka v ústave Leopoldov.

V rámci relácie Najvernejší, ktorú vysielala RTVS, bola odvysielaná jedna časť, v ktorej účinkuje pes Iggy, ktorý bol v rámci programu Šanca pre psie oči v ústave Leopoldov ako tzv. socializačný pes. Prečo ste sa rozhodli práve pre Iggyho a akú rolu zohráva jeho príbeh vo vašej relácii?

V každej časti relácie je iný psík, ktorý má nejaký problém, ale ako to už býva, je to o nás ľuďoch a psí kouč rieši síce psa, ale úspech sa dostaví, keď spolupracuje najmä jeho majiteľ. Na druhej strane sú tu i psi, ktorí naopak pomáhajú, pracujú pre nás, zachraňujú nás, ale aj asistujú a liečia. Práve tie príbehy sú pridanou hodnotou televíznej relácie, s ktorou prišiel pri vývoji námetu spoluautor Tomáš Kaminský. Tieto dvojice psov v každej časti sú ako keby opakom a obsahovo úžasne zapadajú, dávajú celej relácii zmysel. Keď sme začali hľadať psích



hrdinov, ktorí nám v rôznych prostrediach pomáhajú, spomenula som si, že v niektorých väzniciach v zahraničí majú psíkov napríklad aj na celách. Tak sme si dali výzvu zistiť, či aj na Slovensku máme podobné projekty. Neviete si predstaviť, ako ma potešilo, keď som sa dozvedela, že existuje program Šanca pre psie oči, ktorý sa realizuje v rámci národného projektu Šanca na návrat. Kontaktovali sme kompetentné osoby, prezentovali sme im náš zámer, spolu s produkciou a ústavom Leopoldov sme načasovali výrobu tak, aby sme boli pritom, ako psíka Iggyho prinesú z útulku Dog azyl z Veľkého Medera do Leopoldova a záver, keď už uvidíme, aké pozitívne zmeny priniesol vzájomný kontakt a starostlivosť o psíka odsúdenými. Veľmi poučné, dojímavé a zmysluplné. Dúfam, že tento projekt bude mať aj pokračovanie. Projekt je dôkazom toho, ako veľa sa dá povedať bez slov. To, čo prebiehalo medzi odsúdenými a Iggy, nebolo o slovách, ale o emóciách, o vzájomnom prepojení, ktoré sa nedá zmerať, pretože výsledky je vidieť v praxi. Odsúdení dali Iggymu nielen lásku, ale aj pocit bezpečia a oni sami získali nové zručnosti, ktoré môžu využívať po návrate na slobodu.

Podľa toho, ako o tom hovoríte, je cítiť, že vám tento príbeh prirástol k srdcu. Aké to bolo natáčať v prostredí ústavu?

Jedna vec je scenár, ale výroba je kolektívna práca a vďaka tomu, že sme zohratý tím, každý vie, čo má robiť. Mali sme dostatok informácií, pred natáčaním sme boli na obhliadke ústavu, vedeli sme čo nás čaká, aké sú pravidlá a hlavne, aký bol náš cieľ - natočiť príbeh o Iggy a prezentovať divákovi pozitívne benefity programu Šanca pre psie oči. A treba pove-



dať, že práve príbehy psov, ktorí nám pomáhajú, v relácii predstavuje herec Juraj Bača, ktorý je veľmi empatický, čo v tomto prostredí dávalo príbehu ešte silnejší emočný náboj. Musím sa poďakovať ešte raz všetkým, ktorí nám pomáhali, či už príslušníkom zo Šance na návrat, ale hlavne príslušníkom z ústavu Leopoldov, ktorí nám otvorili svoje brány a vedeniu ZVJS, ktoré nám umožnilo vôbec začať niečo také zaznamenávať. Myslím

si, že aj pre náš štáb to bolo poučné a samozrejme okrem toho, že sme tam prišli natáčať reláciu, každému v hlave bežali nejaké osobné myšlienky.

Čo bol pre vás osobne najväčší zážitok?

Paradoxne to, že vo väzení prebieha taký zmysluplný program, plný pozitívnych emócií, ktorý si viem predstaviť aj v iných prostrediach, kde by psík vedel takto pomáhať. Či už v detskom domove, v škole, v reedukačnom ústave, v domove



pre seniorov a pod. Veľmi pozitívne na mňa pôsobila prajná atmosféra, ktorú vytvorili príslušníci z ústavu Leopoldov, ale aj odborníci z generálneho riaditeľstva ZVJS, ktorí pri natáčaní s nami participovali a doslova projektu fandili. Tým myslím aj útulok Dog azyl vo Veľkom Mederi, ktorý psíka vybral, psychológov, sociálneho pracovníka, kynológov, psovodov a ďalších. Naozaj tam bolo cítiť a vidieť, ako je dôležité dať ľuďom aj psíkovi druhú šancu! Bolo napríklad dojímavé vidieť, ako ústav Leopoldov vytvoril tomu bezbrannému stvoreniu priestor, aby sa tam cítilo dobre, ako sa o neho starali, ako psík vytiahol z každého tie najlepšie vlastnosti. A tak to má byť aj v reálnom živote.

Vy ste však nielen spoluautorkou relácie Najvernejší, ale už je to rok, čo realizujete v ústave v Leopoldove projekt Debatka. Ako to spolu súvisí?

To by bolo na samostatný rozhovor. Viete, každý a aj ja mám svoje témy, ktoré ma sprevádzajú celý život a súvisia s mojím profesionálnym, ale aj osobným životom. Bolo to počas natáčania relácie, keď som sa ako kreatívca a človek, ktorý kedysi dávno chcel byť psychiatrom, chcela dozvedieť niečo viac. Ako to už býva zvykom, moja cesta viedla iným smerom. Preto som začala rozmýšľať, čo všetko by som vedela robiť v ústave a ako by sa dal prepojiť vonkajší svet so svetom vnútri cez kultúrne aktivity. Vyslovila som to nahlas a dostala som odpoveď. Bola som pozitívne prekvapená a bol to pre mňa obrovský prejav dôvery, a zároveň výzva. Vytvorila som projekt Debatka, ktorý som v ústave Leopoldov prezentovala. Bola som neskutočne šťastná, že sa moja predstava stretla s pozitívnym prijatím a podporou od vedenia ústavu a iných odborníkov.

Čo je podstatou a cieľom vašej Debatky?

Komunikácia je silným nástrojom. Ak ju využívame pozitívne, môže mnohé veci vyriešiť, dopovedať, otvoriť zaujímavé témy, dať odpovede, ale aj priniesť nové otázky. Komunikujeme, aj keď sme ticho, aj keď počúvame, aj za múrmi väznice existuje komunikácia... Pre nás „vonku“ je prostredie väznice zahalené tajomstvom, máme k nemu predsudky a povieme si, že nás sa to netýka. A ak nás to zaujíma, tak možno iba v rovine bulvárnych správ v médiách. Život sa predsa nekončí ani vo vä-



zení a je o to dôležitejšie všetkými dostupnými prostriedkami prispieť k resocializácii tých, ktorí sú „tam vnútri“, aby keď sa raz vrátia do spoločnosti, dokázali byť v nej čo najdlhšie alebo najlepšie navždy a žiť normálny život. Znie to možno naivne a zároveň komplikovane (nie som odborník v tejto oblasti), ale som presvedčená, že aj projekt diskusií Debatka môže prispieť svojím obsahom a formou k tomu, aby sa čo najviac u odsúdených podporili tie vlastnosti a schopnosti, ktoré im umožnia fungovať v spoločnosti.

Projekt využíva jednoduchý fakt, že známych ľudí, ktorých vnímame najmä cez médiá ako úspešných, povedali by sme hovorovo bezstarostných, môžu odsúdení v Debatke spoznať aj ako ľudí, ktorí majú svoje chyby, zažili aj neúspech, vedome





alebo nevedome niekomu ublížili, či zlyhali, či už vlastnou vinou a pod., ale čo je dôležité, dokázali sa z toho poučiť a ísť ďalej. Moje pozvanie už prijali Richard Lintner, Richard Labuda, Štefan Chrappa, Juraj Bača, Miriam Jarošová, Juraj Ferko, Maroš Molnár, arcibiskup Róbert Bezák, Zuzana Vačková, Ka-

mila Chomaničová, Bibiana Ondrejková a umelecký súbor Lúčnica.

Okrem toho majú odsúdení možnosť spoznať ľudí, ktorí sú úspešní, ale zároveň veľmi pracovití, nedosiahli úspech zadarmo a museli tomu aj veľa obetovať. Som rada, že Debatka je pozitívne prijatá a dnes už vlastne existujú dve Debatky. Jednu robím pre odsúdených na doživotie v terapeutickú miestnosť a druhú v kinosále ako celoustavnu aktivitu pre odsúdených umiestnených v strednom a maximálnom stupni stráženia. Debatky nerobím sama, ale sme tzv. debatkový tím. Ten mi pomáha s organizovaním a prípravou. Dnes môžem povedať že sú to moji „kolegovia“ ktorých si vážim najmä preto, že mi dali dôveru a verili, že nielen o niečom hovorím, ale chcem a viem to aj realizovať. Zdieľajú moje nadšenie a majú môj rešpekt, pretože viem, ako je to organizačne veľmi náročné. Samozrejme ďakujem vedeniu ústavu Leopoldov a tiež generálnemu riaditeľstvu ZVJS, že podporujú nové a kreatívne myšlienky.

Za rozhovor ďakujeme Renáte Ďurišovej a tešíme sa na ďalšie tvorivé stretnutia.

Text: Jana Štefanková, Leopoldov

Foto: Jana Štefanková, Renáta Ďurišová

PREKVAPENIE Z MAKU

Každý z nás už ochutnal mak, a zároveň každý vie, ako chutí. Aj ja sám som mak ochutnal a urobil si malý test, o ktorom sa nižšie dozvieme viac. V úvode vám v krátkosti priblížim históriu a využitie maku a následne sa dozvieme niečo o bežnej konzumácii maku. Mak patrí na Slovensku medzi obľúbené potraviny a aj z tohto dôvodu je voľne dostupný, či už ako surovina v podobe maku sušeného, alebo maku mletého v spotrebiteľskom balení. Mak ako produkt vhodný na použitie v domácej kuchyni, či verejných stravovacích zariadeniach v podobe jedál, či reštaurácii, mak ako všetkým dobre známa súčasť hotových jedál a pekárenských výrobkov. Začiatky využívania maku možno nájsť už v dávnych časoch, z ktorých sa dozvedáme, že vedomé využívanie maku pochádza už zo 6. tisícročia pred Kristom, konkrétne z oblasti Stredomoria. O tisíc rokov neskôr zaznamenávame zmienky o využití maku ako zdroja ópia v oblasti Mezopotámie. Zároveň sa dozvedáme, že niektoré staroveké civilizácie, ako napr. Egypťania, využívali ópium ako sedatívum.

Mak siaty (*Papaver somniferum*) je rastlina z čeľade makovité (*Papaveraceae*), ktorý je bohatým zdrojom vápnika, ktorého obsah je dvanásť násobne väčší ako obsah kravského mlieka. Okrem toho je zdrojom minerálov, vitamínov a nenasýtených mastných kyselín. Sto gramov zrelého maku siateho obsahuje 41,56g tukov, 28,13g sacharidov, 17,99g bielkovín a 19,5g vlákniny, minerálov a vitamínov. Aj preto je vhodné mak zaradiť do svojho jedálnička. Okrem vyššie uvedených pozitív je potrebné vo vzťahu k maku upozorniť i na fakt, že táto rastlina je významným zdrojom ópia, čo má za následok, že jeho pestovanie je vo viacerých krajinách zakázané. Čo sa týka legálnej produkcie, k najvýznamnejším pestovateľským štátom

vo svetovom meradle patrí Česká republika, v ktorej takmer celá produkcia je určená pre potravinársky priemysel. Okrem toho sa Makovina (*Caput papaveris*, *Fructus papaveris maturi*), t. j. čisté, vyklepané makovice so stopkou najviac 10 cm dlhou využíva vo farmácii.

V západných štátoch sa makové produkty často považujú za nevhodné, pretože sa u nich z časti neopodstatnene predpokladá značný obsah návykových látok ako morfiín a kodeín. Pri zbere maku je nutné klásť dôraz na zrelosť semena. Nedorozeté semeno maku môže obsahovať viac kodeínu, ktorý má sedatívne účinky. V potravinárskom maku, napríklad v tom, ktorý je tradične pestovaný v Česku, by sme našli morfiín a kodeínu iba nepatrné množstvo.

Nedávny výskum uskutočnený lekárskeým tímom fakultnej nemocnice v Plzni napriek tomu naznačuje, že hodnoty týchto látok v krvi by mohli vo výnimočných prípadoch dosiahnuť hodnoty, ktoré síce k navodeniu euforického stavu ešte nevedú, ale mohli by negatívne ovplyvniť napríklad reakčnú rýchlosť vodiča automobilu. Pri vyhodnotení policajnou hliadkou by teda veľkých jedákov a milovníkov makových koláčov v jednom mohlo čakať v určitom prípade nemilé prekvapenie, smerujúce možno až k obvineniu z riadenia pod vplyvom omamných a psychotropných látok.

Prečo má príslušník potrebu napísať článok s tajným názvom Prekvapenie z maku?

Dôvodom je reálna a praktická skúsenosť, ktorá vyvolala okrem iného živú diskusiu v kolektíve lekárov pôsobiacich v zdravotníckom zariadení ústavu Hrnčiarovce nad Parnou,

diskusiu s otvoreným, nejednoznačným záverom. Čo sa teda stalo v Hrnčiarovciach nad Parnou? Pri vyšetrení odsúdeného v ambulancii v ústave nadobudla vyšetrujúca lekárka podozrenie na intoxikáciu väznenej osoby, a z toho dôvodu sa za súčinnosti skupiny preventívno-bezpečnostnej služby rozhodla podrobiť väznenú osobu testovaniu na prítomnosť nepovolených látok v tele. V spomínanom prípade bol test pozitívny na opiáty. O tomto zistení som bol ako vedúci skupiny preventívno-bezpečnostnej služby informovaný a následne poverený riaditeľom ústavu predmetnú vec prešetriť.

Ako prvé som zabezpečil vykonanie kontrolného odberu. Prvý odber bol u väznenej osoby vykonaný o 14:15 hod. a kontrolný o 15:21 hod., výsledky boli opäť pozitívne na opiáty. Vzorka následne na ďalší deň bola zaslaná aj do civilného laboratória, odkiaľ prišiel identický výsledok - pozitívita na opiáty. Pri vyťažovaní odsúdeného bolo zistené, že ráno ako prídavok stravy dostal polovicu 400g makového závinu a uviedol tiež, že zjedol aj dávku od druhého odsúdeného, ktorý makový závin nejedáva. Pri hľadaní odpovede na otázku, či makový závin, ktorý obsahuje 35% plnky, kde podiel maku v plnke je 37%, čo predstavuje približne 52g čistého maku, mohol nejakým spôsobom ovplyvniť výsledok testu, som toto okamžite riešil s lekármi, ktorí v tom čase boli prítomní. Dozvedel som sa, že niektorí možnosť pozitívneho výsledku testu vplyvom konzumácie maku pripúšťali. S podobnou otázkou som sa obrátil aj na skúsenú psychologičku s dlhodobou praxou na Úseku ochranných liečení, ktorá obdobne ako niektoré lekárky pripustila túto možnosť a svoj názor podporila článkom uverejneným na internetovej stránke, kde sa pripúšťa takáto možnosť, pričom sú tam uvedené aj informácie o výskume a zistení pozitívity na opiáty po konzumácii maku.

Na základe komplexu vyššie uvedených informácií a v snahe o čo možno najvyššiu objektivitu šetrenia som sa rozhodol urobiť vlastný výskum na jednej vzorke, samozrejme so súhlasom riaditeľa ústavu. Jedno ráno som prišiel do služby

nalačno, urobil som si za prítomnosti kolegov o 8:15 hod. test moču, ktorý bol negatívny na všetky testované látky, teda aj na opiáty. Zabezpečil som si jeden 400g makový závin, totožný so závinom z kontrolného zistenia, ktorý som v rovnakom čase skonzumoval. Po konzumácii závinu som popri pocite totálnej plnosti subjektívne nepociťoval žiadne iné zmeny v mojom vnímaní, prežívaní, alebo vplyve na moje rozhodovacie alebo rozpoznavacie schopnosti.

V čase o 9:45 hod. som si urobil druhý test, tu prišlo k môjmu prvému prekvapeniu z maku - pozitívita na opiáty! Aj keď som s touto možnosťou podvedome počítal a čiastočne ju predpokladal, zistenie bolo pre mňa skutočne prekvapujúce. Hoci čistota výsledku podľa testera na opiáty bola veľmi mierne zafarbená, čo by sa dalo vyhodnotiť aj ako negatívny výsledok, bolo zrejme, že v porovnaní s čistotou podľa prvej vzorky sa v žiadnom prípade o negatívny výsledok nejedná. A tak som sa rozhodol vykonať ešte jeden test.

V čase o 11:15 hod., teda tri hodiny po skonzumovaní makového závinu, som sa opäť podrobil testovaniu. Výsledok bol v tomto prípade už jednoznačný a nespochybniteľný - pozitívny na opiáty. Je prekvapenie z maku aj pre vás čitateľov prekvapivé? Je to prekvapivý výsledok, s ktorým viacerí z vás nerátali? Podľa môjho názoru určite áno. V podmienkach Zboru väzenskej a justičnej stráže sa na preventívno-bezpečnostnej službe intenzívne zaoberáme otázkou zneužívania liekov, alebo užívaním drog odsúdenými (v tejto súvislosti som už na tému zneužívania liekov napísal jeden príspevok uverejnený časopise Slovenské väzenstvo v čísle 2/2019).

V tomto prípade sa však jedná o moju snahu objektívne získať informácie o možnej falošnej pozitívite na nepovolené látky v tele odsúdených. Je zrejme, že z titulu svojej funkcie nie som žiadna vedecká kapacita, ale mňa tento vyššie popísaný a zdokumentovaný pokus presvedčil. Dospel som k záveru, že konzumáciou určitého množstva maku je možné ovplyvniť výsledok testu. A toto zistenie bolo zároveň podnetom pre spracovanie návrhu, ktorým by sa z preventívnych dôvodov z jedálnečka odsúdených vylúčili vybrané jedlá s vysokým obsahom maku v akejkolvek podobe. Cieľom návrhu bola snaha predísť do budúcnosti pochybnostiam vo vzťahu k výsledkom testovania odsúdených podozrivých z vedomého užitia návykovej látky. S ohľadom na vyššie uvedené skutočnosti chcem veriť, že do budúcnosti nás v ústave ďalšie nemilé prekvapenie z maku nečaká.

Text a foto: Dušan Ulehla, Hrnčiarovce nad Parnou



Obal od makového závinu, ktorý bol použitý na testovanie.



Test vľavo o 8:15 hod. negatívny, test v strede o 9:45 hod. pozitívny na opiáty a test vpravo o 11:15 hod. pozitívny na opiáty.

Odborný kurz detencie – zvyšovanie kvalifikácie



Otvorenie Detenčného ústavu Hronovce a participácia príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže na jeho prevádzke podľa úloh zboru vymedzených v ustanovení § 4 ods. 1 zákona č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov priniesli v zbere a Inštitúte vzdelávania zboru potrebu rozšírenia vzdelávacích programov pre špecializačné vzdelávanie o odborný kurz detencie.

V úvode je potrebné zdôrazniť, že Detenčný ústav Hro-



novce je zdravotníckym zariadením vedeným odborným zdravotníckym personálom, ktorý zabezpečuje zdravotnú starostlivosť o osoby umiestnené v detencii a zodpovedá za uplatňovanie adekvátnych liečebných a terapeutických prístupov. Aby bola zabezpečená efektívna spolupráca medzi príslušníkmi zboru a zdravotníckym personálom pri zabezpečovaní detencie, Inštitút vzdelávania zboru po konzultácii s psychiatrickou nemocnicou Hronovce vytvoril nový vzdelávací program pre špecializačné vzdelávanie odborný kurz detencie.

Kompetencie príslušníkov zboru v detenčnom ústave a ich asistencia pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti sú preto jasne vymedzené na nevyhnutné úkony pri asistencii zdravotníckemu personálu v špecifických eskalujúcich situáciách. Napriek uvedenému bol obsah odborného kurzu detencie spracovaný komplexne s cieľom prehĺbiť poznanie a možnosti uplatnenia všetkých dostupných foriem a prostriedkov riešenia

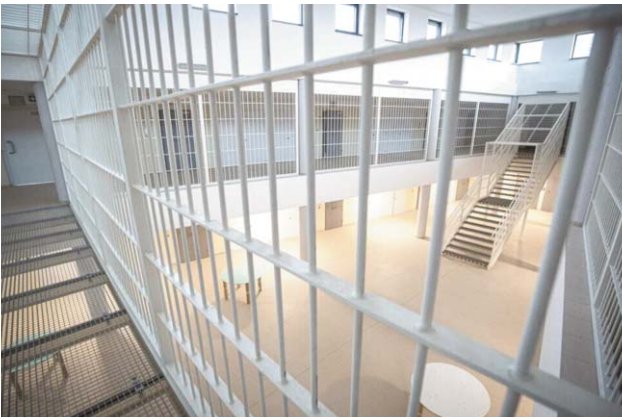
mimoriadnych situácií zo strany príslušníkov.

Kurz je prioritne určený pre príslušníkov zboru ustanovených do funkcie referent režimu úseku režimovej činnosti oddelenia výkonu väzby a výkonu trestu a samostatný strážny úseku strážnej činnosti oddelenia ochrany s predpokladom výkonu služby v detenčnom ústave.

V odbornom kurze sa postupuje od získavania kompetencií v primárnej prevencii a riešení konfliktov cez kompetencie v oblasti riešenia eskalácie napätia a napadnutia za účelom vytvorenia si bezpečnej vzdialenosti a opätovnej verbálnej komunikácie s osobou umiestnenou v detencii, až po riešenie situácií s bezprostredným ohrozením života a zdravia príslušníka zboru, iných osôb, alebo v prípade hrozby závažnej škody na majetku a nebezpečenstva, ktoré nemožno odvrátiť inak.

Vzdelávanie v odbornom kurze detencie je rozdelené na tri nosné predmety. Prvý predmet je odborná príprava, ktorá sa skladá zo siedmich tém všeobecne zameraných na druhý, základnú charakteristiku, prehľad liečby duševných porúch a teóriu komunikácie so psychiatrickým pacientom. Nemenej dôležitými sú vybrané ustanovenia zo Zákona č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov a Zákona č. 231/2019 Z. z. o výkone detencie a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Kľúčovou časťou kurzu je vzdelávanie a výcvik v taktike služobných zákrokov so zameraním na výkon detencie a výber princípov a zásad z medzinárodných dokumentov zaoberajúcich sa ochranou ľudských práv a slobôd. Druhým predmetom je praktická príprava, ktorá pozostáva z troch tém zameraných na nácvik verbálno-neverbálnej komunikácie, odvrátenie pozornosti, aktívne počúvanie psychiatrického pacienta, nácvik modelových situácií pri riešení prípadných konfliktov osôb umiestnených v detencii a nácvik možnosti fixácie nespokojnej osoby umiestnenej v detencii. Tretí predmet je zameraný na dynamickú bezpečnosť, prevenciu násilia a agresivity a nácvik použitia donucovacích prostriedkov. Okrem iného pre-





bieha aj prakticky nácvik fixácie horných a dolných končatín, premiestňovanie z bodu „A“ do bodu „B“ nespolupracujúcej osoby, použitie obranného štítu pri služobnom zákroku, použitie magnetických spútačích popruhov ako obmedzovacieho prostriedku a použitie vybraných druhov donucovacích prostriedkov pri modelových situáciách so zameraním na výkon detencie.

Aby bolo vzdelávanie plynulé, efektívne a zosúladené s potrebami detenčného ústavu a zboru, participujú na ňom aj zamestnanci psychiatrickej nemocnice Hronovce. Frekventanti majú možnosť porovnať postupy a zákonné možnosti pri rie-

šení konfliktov osôb na psychiatrii a v podmienkach zboru.

V závere je potrebné uviesť, že obsah odborného kurzu detencie sa bude i naďalej precizovať a dopĺňať o konkrétne modelové situácie, ktoré prinesie až samotná prax Detenčného ústavu Hronovce.

Autor: Miroslav Kollár, Inštitút vzdelávania Nitra



Skúsenosti so vzdelávaním odsúdených a realizáciou kultúrno-osvetovej činnosti v Ústave na výkon trestu odňatia slobody Dubnica nad Váhom

Vzdelávanie a kultúrno - osvetová činnosť odsúdených v ústave Dubnica nad Váhom sú realizované v súlade s relevantnými právnymi a internými predpismi, najmä zákonom č. 475/2005 Z. z. o výkone trestu odňatia slobody a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, vyhláškou Ministerstva spravodlivosti č. 368/2008 Z. z., ktorou sa vydáva Poriadok výkonu trestu odňatia slobody v znení neskorších predpisov a RGR č. 7/2009 o vzdelávaní a organizovaní záujmových aktivít a aktivít vo voľnom čase obvinených a odsúdených. Pozitívna zmena nastala v súvislosti s prijatím zákona č. 245/2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, ktorý s účinnosťou od 01. septembra 2008 opäť umožnil vzdelávať odsúdených.

Vzdelávanie odsúdených v podmienkach ústavu má dlhoročnú tradíciu siahajúcu až do minulého spoločenského zriadenia. Spočiatku bolo realizované v priestoroch školského strediska, ktoré bolo priamo na tento účel vybudované a disponovalo vhodnými priestormi nielen na samotné vzdelávanie. V tomto období sa na základe uzatvorenej zmluvy o spolupráci pri realizácii vzdelávania s občianskym združením Euroeducation zrealizovalo vzdelávanie 120 odsúdených v 18 hodinových blokoch so zameraním na základné zručnosti v odbore kuchár. Po nadviazaní spolupráce s Považským osvetovým strediskom sa začal každoročne realizovať kurz Základy učiva pre 1. - 4. ročník ZŠ, ktorý bol zameraný na osvojovanie základov gramotnosti prevažne u negramotných odsúdených. Neskôr spolupráca s Považským osvetovým strediskom pokračovala a samotné vzdelávanie v Základoch učiva pre 1. - 4. ročník realizovali určení pedagógovia z ústavu.

Ústav v minulosti spravoval viaceré projekty k výzvam vyhláseným Fondom sociálneho rozvoja ESF v rámci operačného programu Zamestnanosť a sociálna inklúzia zameraným na zamestnanosť a sociálnu inklúziu osôb ohrozených sociálnym vylúčením, avšak bez výraznejšieho efektu.

S cieľom plynulejšieho návratu odsúdených po prepustení z výkonu trestu odňatia slobody a lepšieho uplatnenia na trhu práce bol zo strany personálu ústavu vyvinutý záujem vzdelávanie odsúdených rozšíriť a obohatiť. Ústav postupne začal oslovovať stredné odborné školy v blízkom okolí s cieľom zmapovať ich záujem o vzdelávanie odsúdených. Postupne bola nadviazaná spolupráca so Strednou odbornou školou Dubnica

nad Váhom (SOŠ Dubnica) a so Strednou odbornou školou podnikania Trenčín (SOŠP Trenčín). Vďaka osobnému zaangażovaniu a záujmu vedenia ústavu sa podarilo úspešne zvládnuť rôzne problémy, čo vyústilo do vypracovania projektu a následne k podpisu dohôd o zabezpečovaní vzdelávania s uvedenými partnerskými školami. Školský rok 2009/2010 bol prvým plnohodnotným, kedy sa samotné stredoškolské vzdelávanie odsúdených v ústave začalo realizovať. SOŠ Dubnica realizovala vzdelávanie v 3-ročných učebných odboroch strojní mechanik a stolár v zriadených detašovaných triedach, SOŠP Trenčín v študijnom odbore obchodný pracovník a krajčír pánskych odevov zvolila individuálnu formu. Ukázalo sa, že každá z foriem štúdia mala svoje špecifiká. V spolupráci so SOŠ Dubnica



Beseda s Marekom Slobodníkom.

sa postupne podarilo zlepšiť podmienky pre prax a SOŠP Trenčín zapožičala počítače pre skvalitnenie výučby informatiky. Po absolvovaní prvého polroka sa u zostávajúcich študentov uskutočnil prieskum spokojnosti s priebehom štúdia. Medzi hlavné motivačné faktory k samotnému štúdiu odsúdení uviedli lepšie uplatnenie na trhu práce. Pozitívne zhodnotili prístup lektorov a pedagógov, spokojnosť s odborom, flexibilný systém konzultácií, skúšok a hlavne odpútanie sa od každodenného stereotypu. Ako negatívum uviedli menej voľného času pre vlastné záujmové činnosti a horší prístup k informáciám. Postupom času, nadobudnutými skúsenosťami a na základe spracovaných Dohôd o spolupráci pri zabezpečovaní výchovno-vzdelá-

vacieho procesu v školskom roku 2012/2013, sa vzdelávanie realizovalo v spolupráci so SOŠ Dubnica, SOŠP Trenčín a postupne prejavila záujem aj Stredná odborná škola Pruské (SOŠ Pruské). Do dnešných dní pokračuje spolupráca so Strednou odbornou školou technickou Dubnica nad Váhom (SOŠT Dubnica) a SOŠ Pruské. Študijné aj učebné odbory sa rokmi menili a prispôbovali potrebám nielen spoločnosti, ale aj možnostiam škôl.

Možnosti štúdia a vzdelávania v podmienkach ústavu sa postupne upravovali a prispôbovali. Rozsah a frekvencia vyučovania kládli väčšie nároky na príslušníkov zabezpečujúcich dohľad a všetky činnosti s tým súvisiace. Študenti majú prispôbený časový rozvrh dňa tak, aby sa mohli zodpovedne pripravovať na vyučovanie prevažne v priestoroch izieb, kultúrnych miestností jednotlivých sektorov, a taktiež využívať čítareň v knižnici. Ubytovaní sú spravidla v jednom oddiele, čo je pre nich taktiež určitá výhoda umožňujúca spoločnú prípravu. Ako motivačný prvok sa osvedčilo aj zakomponovanie



Koncert v jedálni odsúdených.

povinnosti študovať do programu zaobchádzania, čo viedlo k cieľnému efektu zo strany personálu. Za pozitívum sa považuje aj skutočnosť, že študenti, ktorí boli na štúdium prijatí, aj v štúdiu pokračovali, resp. ho aj úspešne ukončili.

Pozitívna zmena v možnostiach vzdelávania hlavne z estetickej a priestorovej stránky nastala po rozsiahlej rekonštrukcii niektorých objektov v ústave, ktorá bola zrealizovaná v rokoch 2016 až 2018. V marci 2018 bola slávnostne skolaudovaná aj časť, v ktorej bolo vytvorené nové školské vzdelávacie stredisko a multifunkčná miestnosť určená na duchovnú činnosť a kultúrno-osvetové aktivity. Priestory pozostávajú z piatich samostatných tried aj so zborovňou pre učiteľov a skladom učebných pomôcok. Všetky triedy sa podarilo vybaviť novými lavicami, stoličkami a v spolupráci so školami boli v niektorých triedach nainštalované aj interaktívne tabule. Od toho času sa podmienky pre vzdelávanie v ústave zoptimalizovali a zefektívnilo aj z bezpečnostného hľadiska, nakoľko priestory sú vybavené bezpečnostnými kamerami, čo slúži na lepšiu kontrolu, dohľad odsúdených a väčšiu bezpečnosť učiteľov a lektorov. Odborná prax sa realizuje v stolárskej a zámočníckej dielni, v pridelených priestoroch pre záhradníkov a pre mäsiarov v kuchyni pre odsúdených.

Od školského roka 2018/2019 sú odsúdení zaradení prevažne v učebných odboroch strojný mechanik, umelecký rezbár, elektromechanik, mäsiar, záhradník, v študijných nadstavbových odboroch podnikanie v remeslách a službách, strojárstvo - podnikanie a služby. V školskom roku 2018/2019 bolo do dennej formy štúdia zaradených 23 odsúdených, v roku 2019/2020 bolo 24 odsúdených a v roku 2020/2021 bolo do

dennej formy štúdia zaradených celkovo 21 odsúdených. V školskom roku 2021/2022 bolo do dennej formy štúdia zaradených celkovo 22 odsúdených. Pre odsúdených to bol ďalší netradičný školský rok, keď podmienky na vzdelávanie boli skomplikované prebiehajúcou pandémiou Covid – 19. Ústav



Celoústavný turnaj v spoločenskej hre scrabble.

v rámci protiepidemických opatrení postupoval v súlade s aktuálnou situáciou a operatívne reagoval i v oblasti vzdelávania. V tomto období odsúdeným značne chýbal priamy kontakt a výklad učiteľov a vzdelávanie prebiehalo prevažne dištančnou a individuálnou formou, čo samozrejme kládlo vyššie nároky na samostatnosť odsúdených pri osvojovaní si učiva. V aktuálnom, prebiehajúcom a pomaly končiacom školskom roku 2022/2023 je do vzdelávania zaradených celkovo 23 odsúdených v učebných odboroch elektromechanik, záhradník, umelecký rezbár, strojný mechanik a mäsiar.

Napriek náročnosti výchovno-vzdelávacieho procesu v podmienkach výkonu trestu sa z doterajších skúseností s jeho aplikáciou vzdelávanie odsúdených javí ako významný a dôležitý prvok ich resocializácie, ktorý sa reálne podieľa na zlepšovaní integračných perspektív odsúdených po výkone trestu do spoločnosti. Dôležité sú však aj individuálne výhody pre jednotlivých študentov, ako je sebaúcta, spokojnosť, či hrdosť s dosiahnutými výsledkami, dokázanie si, že v prípade sebadisciplíny, dostatku morálnych a vôľových vlastností sú schopní prekonať rôzne životné prekážky.

Medzi neodmysliteľnú súčasť pôsobenia a primeraného formovania odsúdeného patrí aj kultúrno-osvetová činnosť. Na realizovaní rôznych aktivít sa podieľajú nielen samotní pe-



Kreatívna činnosť odsúdených v oddiele špecializovaného zaobchádzania.



Nácvik hudobné krúžku.

dagógovia a personál iných oddelení, ale aj štátne organizácie a cirkvi. Kultúrno-osvetová činnosť je prevažne orientovaná na záujmovú a športovú činnosť, osvetovú činnosť, využívanie ponuky ústavnej knižnice, sledovanie televízneho vysielania, vydávanie ústavného časopisu, kultúrne, vzdelávacie a zábavné podujatia. Obsah kultúrno-osvetovej činnosti a všetky aktivity s ňou súvisiace sú pravidelne mesačne spracovávané a zverejňované prostredníctvom ponukových listov, ktoré sú umiestnené v jednotlivých sektoroch. Mnohé realizované aktivity vychádzajú z podmienok a priestorových možností ústavu, ale aj individuálnych potrieb jednotlivca.

Odsúdení sa môžu venovať prireranej sebarealizácii vo viacerých záujmových krúžkoch. Aktuálne v ústave existuje pod vedením pedagógov a väzenského kaplána 26 krúžkov a to čitateľský, hudobný, záhradkársky, šachový, umelecko-tvorivý, športový, biblická škola, žurnalistický a veľký záujem zo strany odsúdených je o krúžky cudzích jazykov. V športových krúžkoch je zaradený najvyšší priemerný počet odsúdených. V rámci športovej činnosti sa organizujú pre odsúdených aktivity celoústavného charakteru ako futbalové, nohejbalové, stolnotenisové, bedmintonové a šachové. Organizované sú tiež silové súťaže strongman a ironman, o ktoré je zo strany odsúdených tiež veľký záujem. Odsúdení môžu na športovú činnosť využívať viacúčelové ihrisko s posilňovňou a stolnotenisovým stolom. Žurnalistický krúžok pracuje pod vedením väzenského kaplána a pravidelne vydáva ústavný časopis Fénix. Štúdium cudzích jazykov prebieha skôr individuálne.

Za predchádzajúce obdobie sa v tunajšom ústave uskutočnilo množstvo zaujímavých aktivít a navštívili nás viaceré významné osobnosti spoločenského a kultúrneho života napr. svätá omša s koncertom hudobnej skupiny VHS z Topoľčian a komunity Sv. Egídia, koncert Saleziánov, beseda s olympijským víťazom Jánom Zacharom, beseda a prednáška na tému



Odovzdávanie maturitných vysvedčení.



Odovzdávanie maturitných vysvedčení.

Mentalita víťaza – osobnostný rozvoj s Pavlom Bielikom a Vladimírom Moravčíkom (majster sveta v thajskom boxe a kickboxe), beseda so zápasníkmi Samuelom Krištofičom a Milanom Ďatelinkom ako aj s Attilom Véghom, koncert rómskej gospelovej hudobnej skupiny F6 a skupiny Puer Dei a rapera Dávida Janočka, návšteva sestry Fabiány, ktorá prednášala o misiách v Albánsku a mnohí ďalší.

V spolupráci s Centrom pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Dubnici nad Váhom sa uskutočňujú prednášky a besedy zamerané na problematiku látkových, náliekových závislostí, obchodovanie s ľuďmi a duševné zdravie. Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Dubnici nad Váhom je školské zariadenie výchovného poradenstva a prevencie, ktoré poskytuje nielen komplexnú psychologickú, špeciálno-pedagogickú, diagnostickú, výchovnú, ale aj poradenskú a preventívnu starostlivosť. Dlhodobou je v tejto oblasti nadviazaná spolupráca aj s Centrom pre liečbu drogových závislostí, pričom MUDr. Ľubomír Okruhlica CSc. sa pravidelne v podmienkach ústavu spolupodieľa na edukácii odsúdených v oblasti závislostí a jej prevencie.

Význam vzdelávania a kultúrno-osvetovej činnosti v podmienkach výkonu trestu je nepopierateľný, pre príslušníkov predstavuje jeden z efektívnych prostriedkov zaobchádzania s odsúdenými. Okrem už spomenutých benefitov zo strany väčšiny odsúdených naďalej pretrvávajú záujem o vzdelávanie, ktoré motivuje k plynulejšiemu návratu do spoločnosti a lepšiemu uplatneniu na trhu práce. Nezanedbateľná je i aktívna účasť na niektorej z foriem kultúrno-osvetovej činnosti, ktorá vedie k väčšej aktivite a osvojeniu si efektívneho využitia voľného času aj po prepustení z výkonu trestu.

“Vzdelanie nemá konca. Nie je to o tom, že prečítate knihu, prejdete testom, alebo ukončíte vzdelanie. Celý život, od momentu narodenia až do smrti, je procesom vzdelávania.”

Jiddu Krishnamurti

Autor textu a foto: Jitka Chanová Pagáčová a Daniela Bartošová, Dubnica nad Váhom

Manažment voľného času vo výkone väzby

Život za mrežami väzenskej cely si väčšina ľudí ani len nechce predstaviť. Pochmúrne prostredie, chladné múry, nedostatok čerstvého vzduchu či väznené osoby zbavené slobody a vystavené tvrdým životným podmienkam. Aj takto sa mnohým z tých, ktorí nemali čo dočinenia s väzenským prostredím, javí pobyt vo väznici. Realita je však v skutočnosti trochu iná, možno aj o čosi lepšia. V posledných rokoch sa čoraz viac kladie dôraz na potrebu humanizácie väzníc a primárnym cieľom by mala byť tzv. "náprava, obnova, očista páchatelov", nielen ich trestanie. Väzenské prostredie môže viesť k problémom duševného zdravia a ďalšiemu kriminálnemu správaniu, čo sťa-



Kultúrna miestnosť 1.

žuje jednotlivcom opätovnú integráciu do spoločnosti po prepustení. Vytváranie príležitostí pre väznené osoby zapojiť sa do zmysluplnej práce a voľnočasových aktivít môže pomôcť vybudovať ich sebaúctu, zlepšiť správanie a znížiť mieru recidívy. Dokonca prostredníctvom nich môže dôjsť k riešeniu základných problémov, ktoré mohli prispieť k ich kriminálnemu správaniu. Aj preto sa, hlavne po novoročnej novele zákona o výkone väzby, kladie dôraz na efektívne využívanie času strá-



Kultúrna miestnosť 2.

veného mimo cely pre väznené osoby. Pozrime sa teda na to, ako sa zlepšili podmienky využívania voľného času obvinených na oddelení výkonu väzby v Ústave na výkon väzby a Ústave na výkon trestu odňatia slobody Košice po legislatívnych zmenách.



Posilňovňa.



Umelecká miestnosť 1.



Pôvodne oddelenie výkonu väzby disponovalo piatimi kultúrnymi miestnosťami na zmiernených režimoch, ktoré sa síce na aktivity využívali, ale iba obvinenými v rámci oddielu. Obvinení zaradení v štandardných režimoch mali menšie možnosti, keďže miestnosti, ktoré by mohli využívať k tomuto účelu, ešte neexistovali. K dispozícii bola jedine posilňovňa, ktorá sa tešila a stále teší najväčšej obľube, keďže sa využíva doteraz.

Najväčší záujem medzi mužskými klientmi je teda o posilňovanie, preto sa vytvorila ešte jedna, tzv. menšia posilňovňa, čím sa možnosť realizácie takejto aktivity ešte zvýšila. Cvičenie na posilňovacích strojoch im prináša pocit uvoľnenia a znižuje stres v psychicky ťažších chvíľach. Podľa slov jedného z obvinených, s ktorým by určite súhlasil ne jeden ďalší, práve táto možnosť mu pomáha prekonať obdobie, ktoré musel prežiť izolovaný od okolitého sveta. To potvrdilo pravidlo, ktoré je dobre známe, v zdravom tele, zdravý duch. Okrem zníženia stresu a úzkosti, šport napomáha tiež k zlepšeniu fyzického zdravia obvineným osobám. Aj vďaka tomu skrsla myšlienka realizovania športových vychádzok pre obvinených, a tak sa na oddelení výkonu väzby začali od nového roku pravidelne konať poobedné športové vychádzky na priestranom vychádzkovom dvore výkonu trestu. Na väčšom priestranstve môžu svoju prebytočnú energiu vydať pri športoch ako futbal či basketbal. K dispozícii majú však aj čoraz obľúbenejšie workoutové zariadenia, ktoré tak spájajú posilňovanie s cvičením vlastnou váhou na čerstvom vzduchu. Na tieto vychádzky sa obvinení už vyslovene tešia, doslova čakajú zoradení v radoch.

Nie každý je však športovo aktívny a pred fyzickou námahou uprednostňuje iné formy voľnočasových činností. Takýmto obvineným je potrebné jednoducho zamestnať myseľ. Pre rozšírenie spektra vzdelávacích, záujmových a kultúrno-osvetových činností sa v ústave vytvorilo niekoľko ďalších miestností. To pozitívne vplýva hlavne na obvinených zo štandardného režimu, ktorí donedávna trávili takmer všetok čas v cele.

Začiatkom roka sa zriadila vzdelávacia miestnosť využívaná prevažne pre vzdelávanie mladistvých obvinených, ktorí absolvujú povinnú školskú dochádzku alebo individuálne štúdium na stredných školách. Samostatní referenti režimu – špecialisti tu realizujú prevažne edukačné aktivity a stretnutia čitateľských krúžkov, pričom k najobľúbenejším činnostiam pre obvinených patrí sledovanie náučných dokumentárnych filmov a riešenie vedomostných kvízov. To pozitívne vplýva na rozšírenie spektra ich vedomostí a zároveň si tak zábavnou formou spestrujú mnohokrát náročné chvíle. Možno aj preto je o tieto kvízy taký záujem, keďže sa ich obvinení často aj sami dožadujú. Okrem toho sa tu realizujú aj skupinové aktivity so psychológom. Práve tie pomáhajú tým najrizikovejším skupinám,

a to mladistvým obvineným a obvineným ženám, ktorí pobyt vo väznici prežívajú omnoho emotívnejšie. Počas skupinových sedení sa učia slovne vyjadriť svoje pocity a vnútorné prežívania. Vďaka tomu sa dokážu lepšie vyrovnávať s problémami a ovládať svoje emócie, pričom dochádza k zlepšeniu ich psychického stavu.

Ďalšou novoročnou novinkou je spoločenská miestnosť, ktorej ideou bola hlavne socializácia obvinených. Prostredníctvom rôznych stolných a vedomostných spoločenských hier, kartových hier, šachových turnajov a aktivít vedených samostatnými referentmi režimu – špecialistami sa učia sociálnej interakcii, rozvíjajú svoju kreativitu a pomáhajú si rozširovať slovnú zásobu. Účasť na takýchto typoch aktivít môže zlepšiť sociálne zručnosti a komunikáciu obvinených, čo môže byť užitočné pri ich opätovnom začlenení do spoločnosti. K dispozícii je aj stolný futbal na realizovanie turnajov. Jednoducho povedané, slúži na spoločné stretnutia, pri ktorých sa obvinení môžu porozprávať, aspoň kúsok aj zabaviť a podporujú sa tak medzi nimi pozitívne sociálne interakcie. Práve preto patrí hlavne pre obvinených v štandardnom režime, ktorí majú menej sociálneho kontaktu ako obvinení v režime zmiernenom, medzi veľmi obľúbené.

Svoju umeleckú kreativitu môžu obvinení rozvíjať v novej tvorivej miestnosti, ktorej cieľom je dýchnuť do tohto väzenského prostredia trochu estetičnara, umenia, niečo vizuálne pekné, inšpiratívne. Tento priestor sa využíva na stretnutia a záujmové činnosti v rámci krúžkov zameraných na umenie a tvorivosť, na podporu talentu obvinených s akýmkoľvek umeleckým nadaním. Výtvary obvinených v nich vyvolávajú pozitívne emócie, estetické potešenie a pocit zmysluplnosti z toho čo robia. Výrobky z papiera, pozdravy, maľby, kresby sú vystavené na nástenke, a nedá sa nevsimnúť, že ich to ozaj teší. Hrdosť na svoj výtvar, bolo vidieť aj pri vystavení pozdravov, ktoré si vytvárali pri príležitosti Dňa matiek. Ak chceli, mohli si ich následne zaslať domov. Dokonca jeden obvinený uviedol, že si takto chce obnoviť vzťah so svojou mamou, s ktorou sa dlhšie nerozprával. Niekoľko obvinených sa pričínilo k vytvoreniu ozaj kvalitných obrazov na plátno a svoju zručnosť potvrdili aj vytvorením iných manuálnych výrobkov. Pozitívna energia z týchto aktivít sa následne prenáša aj do pozitívnych vzťahov s ostatnými obvinenými a personálom. Práve to je dôkazom toho, že aj takýto typ aktivít vo väzenskom prostredí má zmysel.

Projekty na oddelení výkonu väzby

Ako bolo spomenuté, v ústave v Košiciach sa medzi obvinenými nachádzajú aj takí, ktorým umelecké cítenie nie je cudzie. Práve preto skrsla myšlienka na spoluprácu ústavu s Východoslovenskou galériou v Košiciach. Projekt dostal názov „Ústav na výkon umenia“ a ide o voľnočasové vzdelávanie obvinených v oblasti umenia. V priebehu niekoľkých mesiacov odborní galerijní pedagógovia realizujú pre obvinených pravidelné umelecké workshopy, ktoré ich prevádzajú umením od praveku až po súčasnosť, predstavujú im vybrané diela z expozície galérie a učia ich rôzne tvorivé výtvarné techniky. Cieľom kurzu je obvineným sprostredkovať umenie interaktívnou formou. Prostredníctvom krátkych prednášok a tvorivých dielní zúčastnení spoznávajú význam a hodnotu vybraných umeleckých diel zo zbierok galérií a rôznymi výtvarnými technikami sa pokúšajú vytvárať vlastné umenie. Projekt sa začal, stačí už len naštartovať svoju kreativitu.

A keďže máme v ústave v Košiciach aj šikovné a kreatívne obvinené ženy a odsúdených mužov, prečo by nezužitovali



Vzdelávacia miestnosť.

svoj talent pre dobro veci. Ďalší tentoraz interný projekt oddelenia výkonu väzby v spolupráci so skupinou psychodiagnostickej a konzultačnej činnosti má názov „Balíčky prvej pomoci“ a cieľovou skupinou sú zraniteľní a rizikovní klienti, s ktorými psychológovia pracujú individuálne. Obvinené ženy svojimi zručnosťami priebežne vytvárajú krabičky pre dva typy



Projekt Ústav na výkon umenia.

balíčkov prvej pomoci. Prvý typ je balíček prvej pomoci na zlepšenie nálady určený pre obvinených, u ktorých väzenské prostredie negatívne pôsobí na ich psychické zdravie, cítia sa osamelí. Príkladom môžu byť napr. obvinení, ktorí sa ocitli prvýkrát vo výkone väzby. Balíček obsahuje rôzne antistresové a motivačné predmety, napr. kľúčenký, logické hlavolamy, hracie karty, motivačné citáty, obrázky s kreslenými vtipmi atď. Druhým typom balíčkov je balíček pri „záchvate“ kreativity a cieľovou skupinou sú obvinení, ktorí sú rozrušení z prostredia, z čakania na rozsudok a potrebujú svoju pozornosť zamerať na niečo iné, napríklad na tvorivé umelecké aktivity. Balíček obsahuje rôzne potreby na kreatívne činnosti ako sú farbičky, farebný fotokartón, ozdobné nálepky, gumu, strúhadlo na ceruzky, lepiacu pásku, mandaly na vyfarbovanie a pod. Hodnota projektu spočíva aj v tom, že príprava balíčkov prepája viacero oblastí v rámci zaobchádzania s klientami – ozdobné krabičky vytvárajú obvinené ženy v rámci tvorivých dielní, drobné ručne šité predmety vytvárajú odsúdení počas praktického vyučovania v škole.

O pridelení balíčka rozhodujú psychológovia, ktorí na základe dlhodobej individuálnej práce s vybranými klientmi vedia objektívne identifikovať, u koho môže byť takáto materiálna podpora zmysluplná.

Záverom možno povedať, že častejší pobyt obvineného mimo cely prispieva k zlepšeniu jeho psychického stavu a zníženiu možného rizika negatívnych vplyvov prostredia. Prostredníctvom zapájania sa do kultúrno-osvetových, vzdelávacích, pracovných a iných zmysluplných aktivít dochádza k všestrannému a harmonickému rozvoju osobnosti, podpore talentu, prehĺbovaniu všeobecných vedomostí, schopností a zručností obvineného. Zlepšujú sa sociálne zručnosti a vzájomná komunikácia väznených osôb, čo je užitočné pri ich opätovnom začleňovaní sa do spoločnosti. Voľnočasové aktivity poskytujú obvineným pocit zmysluplnosti a pomáhajú sa im vyrovnávať s väzenským prostredím. Obmedzené možnosti voľnočasových aktivít môžu viesť k pocitom nudy, frustrácie a izolácie a prispievať k problémom v oblasti duševného zdravia, problémom so správaním, násilnostiam a disciplinárnym priestupkom vo väzniciach. Opačný efekt má zmysluplne vyplnený voľný čas. Keď sa obvinení venujú produktívnym činnostiam, je menej pravdepodobné, že sa zapoja do negatívneho správania či konania. To má následne pozitívny vplyv aj na personál, dochádza k zlepšeniu pracovnej klímy, čo prispieva k vytvoreniu pozitívnejšieho a efektívnejšieho väzenského systému.



Projekt Box of Happiness.

**Autor: Mgr. Kristína Dulinová,
Ing. Radoslav Moško, Košice**

Výhľad na Bratislavu z vychádzkových koridorov v ÚVV a ÚVTOS Bratislava

Ústav na výkon väzby a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Bratislava bol postavený v rokoch 1934 až 1937, kedy bol daný aj do užívania. Počas svojej existencie si prešiel štyrmi politickými režimami a každý v ňom zanechal svoju stopu. Je pozoruhodné, že ústav Bratislava pôsobí od svojho vzniku bez prerušenia celých 86 rokov. Je špecifický aj svojím výzorom, nakoľko je postavený podľa pensylvánsko-panoptického vzoru v tvare kríža. Z kruhovej centrálky budovy vychádzajú schodišťa na štyri poschodia a je napojený zadným traktom na Justičný palác. Ústav si za svojej existencie prešiel viacerými rekonštrukciami. Najväčšie zmeny sa uskutočnili v 70. – 80. rokoch 20. storočia, kedy sa celý areál uzatvoril rôznymi doplnkovými stavbami. Najkomplexnejšou rekonštrukciou si ústav Bratislava prešiel v rokoch 2015 až 2018, vďaka ktorej sa odstránil dlhodobo nepriaznivý technický stav objektov, zlepšili sa ubytovacie a hygienické podmienky väznených osôb, vznikli nové priestory nielen pre väznené osoby, ale aj pre príslušníkov a zamestnancov ústavu. V súčasnosti po rekonštrukcii je ústav Bratislava najmodernejšie väzenské zariadenie na Slovensku, ktoré spĺňa najprísnejšie kritériá, nielen z pohľadu bezpečnosti, ale aj odporúčaní a štandardov Rady Európy v oblasti zaobchádzania s väznenými osobami.

V minulosti pred rekonštrukciou ústavu sa vychádzky väznených osôb realizovali vo vychádzkových koridoroch, ktoré sa nachádzali na jednom z dvorov ústavu. Nakoľko boli nedostačujúce, zastarané a nevyhovovali podmienkam, po konzultácii vedenia s odborníkmi sa dospelo k záveru, že vychádzkové koridory bude najlepšie umiestniť na strechu ústavu. Zrealizovala sa nadstavba najvyššieho poschodia, kde vznikol dostatočný priestor pre 17 nových vychádzkových koridorov. Každý koridor je vybavený lavičkou na sedenie, hrazdou na cvičenie, šikmou lavičkou. Koridory sú z časti zastrešené v prípade nepriaznivého počasia a sú taktiež dostatočne priestrané, vďaka čomu ich môžu športovo založené väznené osoby využiť naplno, za každého počasia. A odpoveď na veľmi častú otázku zo strany iných ústavov, ÁNO ústav Bratislava má naozaj vyhrievanú podlahu vo vychádzkových koridoroch, ktorá počas zimného obdobia zabezpečuje roztápanie ľadu a snehu, a tým minimalizuje vznik úrazu u obvinených a odsúdených.

Ústav Bratislava sa môže pochváliť tiež rozmanitou kultúrno-osvetovou činnosťou a v rámci individuálnej záujmovej činnosti obvinených a odsúdených zveľaďuje a skrášľuje prázdne steny, miestnosti určené na kultúrno-osvetovú činnosť (čítareň, posilňovňu, chodby, kultúrne miestnosti) a návštevné miestnosti, čím neraz vyčarí úsmev okoloidúcim väzneným osobám, ale aj príslušníkom a zamestnancom ústavu. Európsky výbor na zabránenie mučenia a neľudského či ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania (CPT) po návšteve Slovenskej republiky odporučilo ústavom urobiť také kroky, ktoré by za-



bezpečili každý deň prístup k dostatočne veľkému vychádzkovému dvoru, kde je možné vynaložiť skutočnú fyzickú námahu a poskytnúť väzneným osobám horizontálny výhľad. A práve vtedy vznikla myšlienka aspoň z časti „akési“ vytvorenie horizontálneho výhľadu medzi štyrmi múrmi a to pohľad na dominanty mesta Bratislava, ktoré namaľovali na steny svoj-pomocne väznené osoby. Tieto aktivity väznené osoby vykonávali v rámci individuálnej záujmovej činnosti, čím zároveň



došlo k rozšíreniu ich všestranného a harmonického rozvoja osobnosti, podporil sa ich talent, schopnosti a zručnosti a pripelo sa tak k zmierneniu negatívnych dôsledkov väzenského prostredia nielen im, ale aj ostatným väzneným osobám. Aktuálne je vymalovaných šesť vychádzkových koridorov maľbami s Bratislavským hradom, Devínom, Michalskou bránou, vysielateľom Kamzík, budovou Slovenského rozhlasu a kaštieľom v Rusovciach. V blízkej budúcnosti je vízia skrášliť a vymalovať všetkých 17 vychádzkových koridorov. V roku 2021 ústav Bratislava začal s realizáciou dvojhodinových vychádzok u obvinených a odsúdených, okrem vychádzkových koridorov sú k dispozícii aj dve multifunkčné športové ihriská, kde je možné realizovať rôznorodú športovú činnosť ako je futbal, tenis, volejbal, basketbal, zvyšovanie fyzickej zdatnosti a zároveň poskytujú väzneným osobám aj väčší priestorový rozhľad nielen na múry ústavu. Veríme, že z pohľadu estetizácie maľby vo vychádzkových koridoroch spríjemňujú väzneným osobám čas strávený na čerstvom vzduchu, prinášajú umelecký zážitok, lepšiu atmosféru a slobodu mysle a fantázie.

Autor: Ingrida Malovcová, Bratislava

Zdroj:

HLADKÝ, J. - ŠTEFANKOVÁ, J. Samostatné slovenské väzenstvo. Bratislava: GR ZVJS, druhé vydanie, 2019, s. 158. ISBN 978-00-972456-3-0



Extrémizmus a radikalizácia ZA MREŽAMI

Začiatkom mája mali kolegovia z národného projektu Šanca na návrat možnosť absolvovať prednášku na tému „Radikalizácia a extrémizmus“. Problematika radikalizácie a extrémizmu je veľmi podceňovaným problémom v mnohých krajinách a Slovensko nie je výnimkou. Napriek tomu, že príslušníci Zboru väzenskej a justičnej stráže majú možnosť sa stretnúť aj s touto témou počas vzdelávania, problematika extrémizmu a radikalizácie a jej vysvetlenie na konkrétnych prípadoch je mnohokrát bagatelizované, resp. odsúvané do pozadia celkového vzdelávania. Rovnakú situáciu potvrdili v Českej republike aj kolegovia plk. v. v. Mgr. Tomáš Kubín a Mgr. Ondřej Kolář, PhD., ktorí prišli faktograficky priblížiť výskyt radikalizácie a extrémizmu vo väzenských podmienkach a možnosti prevencie.

Plk v.v. Mgr. Tomáš Kubín, pôsobil vo väzenskom prostredí 16 rokov a prešiel si ako sám hovorí od strážnika, cez odbor prevencie a sťažností až po riaditeľa dvoch väzníc, konkrétne Väznice Pardubice a Väznice Odolov. Okrem svojej profesie, v súčasnej dobe pôsobí na ministerstve spravodlivosti, ako poradca námestníka pre oblasť väznenstva a 13 rokov sa venuje trestno-právnomu konaniu väznených osôb.

Mgr. Ondřej Kolář, PhD. sa problematike extrémizmu a radikalizácie začal venovať už v 90. rokoch, pričom jeho zameranie na väzenské prostredie prišlo až v roku 2007 na základe článku v novinách o existencii siete pravícových extrémistov za mrežami, o ktorej mala vedieť polícia, avšak väzenská služba nie. Na základe dlhoročných poznatkov bol oslovený, aby spravil o tejto problematike prednášku pre zamestnancov. Veľmi ho zaujala najmä téma tetovania, v rámci ktorej zistil, že práve za mrežami je veľké množstvo ľudí s extrémistickými tetovaniami. Postupne začal prednášať na Policejní akademii České republiky v Prahe a momentálne je súčasťou projektu, ktorý sa venuje symbolike kriminálnych tetovaní a radikalizácii väznených osôb, ktorý je realizovaný práve na Policajnej akademii ČR. Mgr. Ondřej Kolář, PhD. pôsobí ako medzinárodný expert UNODC (Úrad OSN pre drogy a kriminalitu).

Extrémizmus musíme najprv vidieť, až potom sme ho schopní pochopiť

Radikalizácia má mnoho podôb a zmena postojov, správania či obliekania nemusí byť jej znakom. Zradikalizovanie sa neudeje zo dňa na deň, je to proces, v ktorom dochádza k zlomovej udalosti (katalytickej udalosti), kedy sa človek rozhoduje o podporení radikálnych myšlienok svojimi činmi. Tento proces má viacero stupňov, pričom v prvej fáze je možné od tohto zámeru upustiť. Avšak v momente, ako osoba prijme morálny záväzok, už cesta späť nebýva pre túto osobu reálnou možnosťou. Významnú rolu hrá ideológia, pričom nezáleží na tom, či ide o pravícový, ľavicový alebo náboženský extrémizmus. Dôležitými sú ale rovnako psychologické, sociálne a eko-



nomické faktory, ktoré ovplyvňujú fungovanie jedinca v rámci spoločnosti. Jedným z dôležitých faktorov je aj rozvoj technológií, ktoré vytvorili on-line priestor pre podporu akýchkoľvek hnutí spájajúcich sa a podporujúcich určitú ideológiu. Práve extrémizmus je ideologická cesta, ktorej cieľom je terorizmus. „Kým to nevidíte, nikdy to nepochopíte! Pretože nebudete vedieť na čo sa máte dívať,“ vysvetľuje Mgr. Ondřej Kolář, PhD.

Radikalizácia vo väzenskom prostredí

Pre lepšie pochopenie systému radikalizácie v prostredí, akým je to väzenské, je nevyhnutné pozrieť sa na väznené osoby ako na ľudí. Na ľudí, ktorí majú istý intelekt, povahové vlastnosti a schopnosť adaptácie na nepriaznivé podmienky alebo na záťažové situácie. Je dôležité položiť si otázku na koho

sa možnosť regrutovania negatívnej radikalizácie zameriava, kto je takzvaná cieľová skupina. Prvou zo skupín sú samotári. Veľa väzňov má takú svoju obľúbenú vetu, že pozrite, ja sa tu s nikým nerozprávam, nič ma nezaujíma. Českí odborníci ale do veľkej miery popierajú, že takéto väzni vôbec existujú: „Vy jednoducho v tej subkultúre musíte fungovať, keby ste boli vlk samotár, tak by to nešlo.“ Ďalšou skupinou sú mladší odsúdení, ktorí na rozdiel od starších nezapadli ešte do väzenského systému a väčšinou sa s nimi aj ťažšie pracuje, čo potvrdzujú aj dlhoročné skúsenosti plk. v. v. Mgr. Tomáša Kubína. Medzi ľuďmi, ktorí sú radikalizáciou najviac ohrození, ale spadajú aj hooligans, ľudia so zvýšenou agresivitou, zraniteľné osoby, no napríklad aj ľudia, ktorí ovládajú cudzie jazyky, majú skúsenosti s prácou s rôznymi webmi a podobné zručnosti, a tým sa ich prístup k podobným informáciám znásobuje.

Väznica, v ktorej je nejaká subkultúra je štruktúrovaná do rôznych skupín či už na základe príslušnosti k nejakému etniku, sociálno-ekonomickej skupine či náboženského presvedčenia. V našom prípade ide o ideologické zameranie radikalizovanej skupiny, ktorá má konkrétne charakteristické znaky. Jedným z nich je práve pocit výlučnosti, a teda to, že členovia tejto skupiny nie sú len nejakí ľudia, oni majú špeciálne postavenie a bez nich by to nefungovalo. Keďže práve oni majú významné postavenie, dochádza k deleniu na „my verzus oni“, pričom oni sú tí dobrí a všetci ostatní sú zlí a v princípe je všetko na svete buď čierne alebo biele. Táto skupina ľudí je uzavretou skupinou, preto sa ťažko do nej dostáva nejaký informátor, ktorý by priniesol interné informácie o možnosti hrozby pre iné väznené osoby alebo väzenský personál. Čím je skupina menšia, exkluzívnejšia, o to náročnejšie je získavanie informácií. Významným faktorom je v rámci takýchto skupín najmä pocit ochrany a osobný profit člena skupiny. Začlenením sa do istej skupiny totiž jednotlivec získa ochranu nielen pred ňou samou, ale aj pred inými skupinami v rámci spoločenstva väznených osôb, čo môže byť pociťované ako nevyhnutnosť najmä pre slabšie osoby. Každá z takýchto skupín má svojho vodcu, ktorý si uzurpuje moc. Takouto osobou je v mnohých prípadoch človek, ktorý si odpykáva dlhoročný trest, je charizmatik a dokáže na ľudí pôsobiť. Autorita vodcu skupiny a to, čo povie je nespochybniteľné. Rola členov je na druhej strane v bezvýhradnom prijímaní tvrdení vodcu a absolútnej poslušnosti voči nemu, pričom pre dosiahnutie tohto cieľa človek musí poprieť objektívnu realitu.

Nábor nových členov sa uskutočňuje vo viacerých fázach, čo je najviac viditeľné v rôznych sektách, ale s určitými úpravami je adaptovateľný aj na väzenské prostredie. Prvou je obdivná časť, kde je treba „nádejnému členovi“ dať najavo, že je niekto a že je to osoba, ktorá stojí za to, aby sa s ňou diskutovalo. Ďalšou z fáz je navodenie tém, ktoré okrem pocitu výnimčnosti predstavujú stále väčšie napojenie na skupinu. Podporou je čítanie špecifických textov posilňujúcich ideológiu, radikálne odmietnutie akceptácie iných a postupne ich obviňovanie napr. zo zlej sociálno-ekonomickej situácie osoby. Nový člen postupne začne svoje finančné prostriedky využívať pre záujmy skupiny, až sa nakoniec stane od skupiny závislým. Naopak snaha opustiť extrémistickú skupinu je veľmi problematická aj po psychickej stránke, pričom tieto osoby majú samovražedné tendencie. V rámci výskumu radikalizácie v českých väzniciach stanovili v danej skupine hierarchické usporiadanie. Na najnižšom stupni hierarchie čakateľ – človek, ktorý je bez výhod a plní podporné úlohy. Druhou časťou je prospector, ktorý využíva výhody spojenectva, využíva nepovolené

veci a on sám je využívaný na nábor. Treťou časťou skupiny je jadro skupiny, čiže tí, ktorí plánujú a zaisťujú pomoc a poslednou je samotný vodca.

Možnosti deradikalizácie vo väzenskom prostredí

Vo všeobecnosti by sa dalo tvrdiť, že systém radikalizácie je pre ľudí „príťažlivejší“, ako spôsob deradikalizácie. Ako sme už vyššie spomenuli, vyčlenenie sa môže spôsobiť až sebapodhodzujúce správanie u jednotlivca, z čoho vyplýva, že deradikalizácia je reálnejšia v prípade, že osoba ešte neprijala morálny záväzok a prejavujú sa u nej „len“ prvotné znaky inklinácie k extrémizmu. Prejav extrémizmu za mrežami môžu začať nespokojnosťou väznených osôb so samotným odsúdením. Následná ideologická podpora a materiálna podpora môžu v tomto uzavretom prostredí zväčšiť naviazanie na extrémistickú ideológiu, ku ktorej mohla byť väznená osoba naviazaná ešte pred nástupom do výkonu väzby či výkonu trestu odňatia slobody.

Výskyt radikalizácie a extrémizmu za mrežami mapujú najmä príslušníci preventívno-bezpečnostnej služby v spolupráci s príslušníkmi vo výkone. Najjednoduchšie na odhalenie príslušnosti k extrémizmu je zamerať sa na sledovanie korešpondencie v podobe tlačovín či samolepiek a predchádzajúcich aktivít na internete a sociálnych sieťach, k čomu následne využívajú nedovolené predmety za mrežami, akými sú napríklad mobilné telefóny. Ďalšími možnosťami sú tetovania obvinených a odsúdených osôb, ich správanie, respektíve zmena správania a analytický systém SAIRO. Systém SAIRO, ktorý vyvinuli v Českej republike a jedným z autorov je práve Mgr. Ondřej Kolář, PhD., slúži ako preventívny a monitorujúci nástroj v podobe webovej aplikácie na súhrn a analýzu získaných informácií o činnosti väznených osôb a nie na to, aby niekoho označil za extrémistu. Vďaka informáciám, ktoré do neho vkladajú príslušníci, a vybraní zamestnanci výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody, však dokáže upozorniť na prvky v správaní väznenej osoby ukazujúce práve na možnosť jej radikalizácie alebo už príslušnosti k nejakému extrémistickému prúdu.

Spôsobov ako následne po zistení sklonov k extrémizmu pozitívne pôsobiť na obvinených alebo odsúdených v prípade ich zradikalizovania je viacero. Umiestňovanie odsúdených s radikalizačnými tendenciami je jednou z metód využívanou v rámci celej Európskej únie. Prvým je takzvaný separačný model. Separačný model sa zaoberá malou skupinou, ktorá je pod neustálym dohľadom, a to aj pri telefonovaní, korešpondencii alebo nadväzovaní kontaktov pri vychádzkach. Nevýhodou je exkluzívna percepčia a snaha väznených osôb ovplyvňovať väzenský personál. Pri ďalšom, difúznom modeli sa odsúdení necítia tak marginalizovaní a zároveň klesá ich exkluzivita. V tomto prípade sú nevýhodou zvýšené nároky na vzdelávanie personálu v tejto oblasti. Tretím modelom je kombinovaný model, pri ktorom je výhodou flexibilnejšie umiestňovanie väzňov a lepší výber ich vzdelávania. Výhoda sa ale v tomto prípade stáva aj nevýhodou, keďže väznené osoby potrebujú viacero špecifických programov a aktivít.

Obetou radikalizácie vo väzenskom prostredí nemusia byť len väzni

Napriek tomu, že mapovanie extrémizmu za mrežami je väčšinou zamerané na väznené osoby a možné útoky väznených osôb na personál zboru, samotný väzenský personál nemusí byť výnimkou. Bezpečnostné zbory, najmä tie uzavreté sú zaujímavou platformou pre ľudí s extrémistickými tenden-

ciami, nakoľko v sebe táto profesia zahŕňa zapojenie do skupiny, prístup k zbraňam a výcvik. Takýto človek môže vedome alebo podvedome podporovať extrémizmus aj ľudí za mrežami. Preto je nevyhnutné venovať sa tejto problematike aj na druhej strane mreží, pričom primárne ide najmä o skupiny príslušníkov zaradených v priamom výkone, preventívnej bezpečnosti, ale nevynímajúc ani iné pracovné a služobné pozície. Práve oni svojím výberom môžu prispieť k prvotnej eliminácii personálu s extrémistickými sklonmi. Veľký význam v boji s extrémizmom a radikalizáciou vo väzenskom prostredí je z vyššie uvedených dôvodov možné dosiahnuť práve vzdelávaním väzenského personálu, avšak ako sa domnievajú českí odborníci, vzdelávacích programov v tejto oblasti je stále málo a sú nedostatočne využívané.

Do odbornosti Mgr. Ondřeja Koláři, PhD. v tematike radikalizácie a extrémizmu patrí aj jeho dlhoročný záujem o dokumentovanie extrémistických prejavov na rôznych verejných miestach ale aj v priestoroch, kam sa verejnosť nedostane. Ich podoba je rôznorodá, či už ide o nápisy, nálepky či grafity, pričom väčšinou ide o grafické obrazové vyhotovenie s heslami. Heslá či skratky sú v mnohých prípadoch nahradené numerickými znakmi – 88 (nacistický pozdrav), 311 (kukluxklan), 1488 (neonacistická skratka), 1312 (A.C.A.B). Ako príklad z minulosti uviedol aj príslušníka českej väzenskej služby, ktorý na školenie práve na tému extrémizmu prišiel so šiltovkou s nápisom

A.C.A.B (pozn. red.: „všetci policajti sú bastardi“ v preklade z anglického jazyka). Po konfrontácii sa príslušník väzenskej služby vyjadril, že vie, čo to znamená, ale páči sa mu kaligrafické spracovanie tejto skratky.

Veľká časť prednášky bola zameraná práve na konkrétne prípady z väzenskej praxe. Dominantou bola symbolika rôznych tetovaní, pričom obidvaja vyjadrili domnienku, že neexistuje tetovanie, ktoré by pre daného človeka nemalo absolútne žiadny význam. Extrémistickú symboliku ale predviedli aj v podobe korešpondencie väznených osôb, nášiviek, nálepiek. Nevynechali gestá a verbalizované prvky radikalizácie v podobe piesní. Na konkrétnych príkladoch uviedli, čo si treba všimnúť a že aj relatívne banálne, prípadne až detinské obrázky môžu v kombinácii so sloganmi či iným grafickým prvkom zmeniť význam. Práve vďaka týmto konkrétnym ukázkam (ktoré nie je možné adekvátne sprostredkovať článkom) bolo možné pochopiť, že naozaj pre nás ostáva mnohokrát neviditeľným to, čomu nerozumieme a vďaka vzdelávaniu personálu v tejto oblasti je možné zabezpečiť vyššiu prevenciu voči extrémizmu za mrežami.

Autor: Anna Ragasova, GR ZVJS

Foto: Šanca na návrat

Zvládanie krízových situácií prostredníctvom vyjednávania v Ústave na výkon trestu odňatia slobody Košice-Šaca

Každý z nás sa vo svojom súkromnom alebo aj pracovnom živote ocitol v situácii, v ktorej čelil vyjednávaniu, a možno to na prvý pohľad ani nezbadal. Či už to boli momenty, kedy sme sa snažili vytvoriť si „výhodnejšiu pozíciu“ pri uplatňovaní svojich práv v bežnom živote, v komunikácii na pracovisku, prípadne v partnerskej oblasti, kde bolo potrebné docieľiť pre obidve strany prijateľný kompromis. Naša profesia nám však oproti civilnému prostrediu prináša špecifiká, s ktorými sa bežný človek bežne nestretáva a „vdaka“ filmovému priemyslu máva značne skreslenú predstavu o živote za múrmi väznice, aj keď je pravda, že práve pracovnú oblasť, ktorej sa venujeme, možno považovať za viac rizikovú pre potenciálny výskyt rôznych krízových situácií vyžadujúcich si vyjednanie. Čo je vlastne krízová situácia v podmienkach zboru? Oficiálne ju možno interpretovať ako situáciu, ktorej zvládnutie a eliminovanie hroziacich rizík si vyžaduje činnosť vyjednávateľa (napr. branie rukojemníka, vzbura, samovražedné konanie, ktoré nie je možné zvládnuť bežnými postupmi). V tomto príspevku sa chcem venovať práve zvládaniu krízových situácií prostredníctvom vyjednávania v podmienkach výkonu trestu, konkrétne v Ústave na výkon trestu odňatia slobody Košice-Šaca.

Ako sa stať vyjednávačom a v čom spočíva jeho odborná príprava? Z hľadiska tematického, edukačného a praktického obsahu možno odbornú prípravu rozdeliť do jednotlivých bodov:

- a) špecializovaný odborný kurz krízového vyjednávania,
- b) cyklický špecializovaný kurz krízového vyjednávania,
- c) praktický nácvik vyjednávania v krízovej situácii,
- d) ďalšie rné vzdelávanie (napríklad mimorezortné, zahraničné).

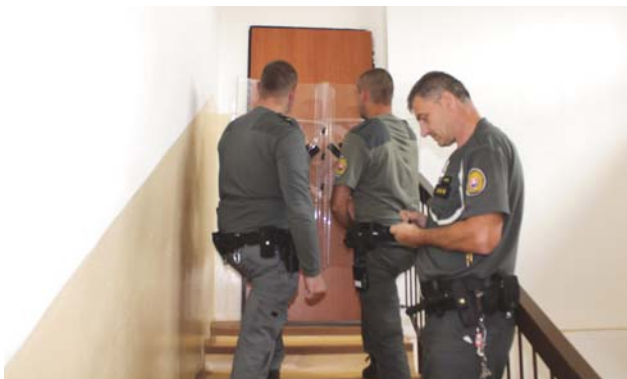
Podmienkou úspešného zvládnutia odbornej prípravy vyjednávateľa je absolvovanie špecializovaného odborného kurzu krízového vyjednávania, počas ktorého budúci vyjednávač preukáže, či disponuje schopnosťami a zručnosťami úspešne zvládnuť komunikáciu s osobou v krízovej situácii, tiež je preverená jeho odolnosť v súvislosti s emočným vypätím, úroveň empatie, povahových vlastností, či komunikačných zručností, a to nie len v teoretickej rovine, ale tiež v podobe praktického nácviku vyjednávania v krízovej (aj keď simulovanej) situácii, ktorú školitelia dôkladne pripravujú s cieľom navodenia čo najdôveryhodnejšej reálnej situácie. Ide pri tom o rôzne modelové situácie, ktoré reálne môžu v podmienkach výkonu trestu,

ale aj na pracovisku nastať, ako napríklad branie rukojemníka, vzbura, vyhrážanie sa samovraždou a podobne.

V ústave Košice-Šaca sú aktuálne na pozícii vyjednávač zaradení traja príslušníci – zhodou okolností všetci pôsobiaci v ústave ako pedagógovia oddelenia výkonu trestu úseku pedagogických a psychologických činností, čo možno v určitom smere považovať za výhodu, vzhľadom k predpokladu, že prípadnú krízovú situáciu bude potrebné zvládnuť v súvislosti s konaním zo strany odsúdeného, či odsúdených, s ktorými počas svojej praxe prišli do styku a vedia tak lepšie odhadnúť ich aktuálne prežívanie. Na druhej strane, práve fakt, že všetci vyjednávači ústavu sú z jedného oddelenia, môže pôsobiť na zvládnutie konkrétnej situácie negatívne, najmä keď je potrebný nezaujatý náhľad na osobu páchatela a motív jeho konania. Vyjednávači pôsobiaci v ústave Košice-Šaca boli riadne vyškolení v zmysle RGR č. 24/2018, ktorým sa upravuje výber, pôsobnosť, činnosť a odborná príprava vyjednávača prvého kontaktu, vyjednávača a koordinátora Zboru väzenskej a justičnej stráže pre vyjednávanie. Následne boli rozkazom riaditeľa ústavu určení do sku-



piny vyjednávačov, absolvovali odbornú prípravu vyjednávačov a získali oprávnenie na vykonávanie krízového vyjednávanía. Tiež sa pravidelne zúčastňujú cyklických špecializovaných kurzov a ďalšieho odborného vzdelávania (aj za účasti kolegov z rezortu ministerstva obrany a vnútra), za účelom zdokonaľovania a zefektívnenia ich činnosti. Minimálny počet vyjednávačov v jednotlivých ústavoch je aktuálne stanovený na troch, napriek tomu je potrebné upriamiť pozornosť na akési „zadné vrátka“ a s činnosťou vyjednávača oboznamovať aj služobne mladších kolegov, prípadne príslušníkov z iných oddelení, úsekov a zvýšiť tak ich záujem o túto pozíciu v budúcnosti. Edukácia príslušníkov v tejto oblasti sčasti prebieha v rámci pravidelného odborno-zdokonaľovacieho školenia, kde je téma vyjednávanía vyčlenená spravidla jedna vyučovacia hodina a školiteľom je jeden z členov tímu vyjednávačov. Bližší náhľad na činnosť vyjednávača v praxi môžu príslušníci v prípade záujmu (a po dohode s tímom vyjednávačov) získať tiež pri realizácii praktického nácviku vyjednávanía v krízovej situácii. Praktický nácvik organizovaný ústavom sa vykonáva minimálne jedenkrát v kalendárnom roku, pričom sa zameriava na precvičenie riešenia krízovej situácie s dôrazom na koordináciu zúčastnených zložiek. V priebehu roka 2022 boli v ústave Košice-Šaca realizované dva praktické nácviky, obidva tematicky zamerané na branie rukojemníka, pričom úlohou vyjednávača bolo zvládnuť takto vyhrotenú situáciu. Kedy je však krízová situácia zvládnutá úspešne a kedy nie?



Aktuálne môžeme myšlienku úspešného zvládnutia krízovej situácie prostredníctvom vyjednávanía interpretovať ako neinterventné riešenie krízovej situácie, tzn. navodenie zákonného stavu nenásilným spôsobom, najmä obojstrannou komunikáciou, resp. kapituláciou páchatela - na rozdiel od skoršieho obdobia, kedy bola úspešnosť jej zvládnutia determinovaná nastolením poriadku hoci aj represívnym spôsobom, pri ktorom bola demonštratívne preukázaná aj sila v podobe zákroku poriadkovej skupiny, či zásahovej jednotky. Účelom praktických nácvikov zvládania krízových situácií je však tiež precvičenie realizácie zásahu poriadkovej jednotky, či zásahovej skupiny, čo je akosi prirodzene spojené s intervenčným riešením a častokrát je už len povinným záverom celého praktického nácviku, preto možno aj takto ukončenú krízovú situáciu považovať za úspešnú. Dúfajme, že naše nácviky zvládania krízových situácií zostanú len v teoretickej rovine vo forme nácvikov, k čomu môže prispieť každý z nás svojim prístupom k povinnostiam.

Autor: Peter Študenc a Marián Koššuth, Košice-Šaca

Hepatitída C

časté a závažné ochorenie injekčných užívateľov drog

*„...v bruchu najväčšia a najvznešenejšia je pečeň,
slúži k spracovaniu živín;
nehodné pre telo sa snaží vylúčiť či spraviť užitočným,
zbavuje krv od neužitočných škodlivých štiav...“*

Ján Jessenius, verejná pitva, r. 1600

Užívanie drog predstavuje v celosvetovom meradle jeden z významných problémov, ktorý sa nevyhol ani našej republike. Konzumácia drog mení nielen psychiku a osobnosť človeka, ale prináša riziká aj pre telesné zdravie. Riziká poškodenia sa spájajú ako s priamym pôsobením drog, tak aj s cestami ich vpravovania do tela, spomedzi ktorých najnebezpečnejšia je vnútrožilová cesta. Medzi odsúdenými je nezanedbateľná časť tých, ktorí s užívaním drog majú skúsenosť. Vnútrožiloví užívatelia drog (angl. PWID – Persons Who Inject Drugs) sa rokmi závislosti stávajú „chodiacimi učebnicami virológie“, keďže je u nich možné sérologicky dokázať známky početných vírusových chorôb, ktoré buď v minulosti prekonali, alebo ktoré u nich prešli do chronicity. Užívatelia drog, ktorí si aplikujú drogu vnútrožilovo, predstavujú dnes v Európe aj u nás najvýznamnejšiu skupinu chorých s hepatitídou C. Miera PWID s hepatitídou je medzi väzňami zreteľne vyššia ako v neväzenskej populácii PWID.

Pečeň

Pečeň je životne dôležitý orgán, ktorý je uložený v zákryte pravého rebrového oblúka, jeho priemer zodpovedá približne veľkosti dlane. Pečeň je obalená puzdrom. Má červenohnedú farbu, je na pohmat mäkká s krehkou konzistenciou. U muža váži cca 1,8 kilogramu, u ženy 1,3 kilogramu. Pripadá jej 13% celkovej spotreby kyslíka organizmom a má teplotu 40 stupňov Celzia.

Odhaduje sa, že v pečeni prebieha až 500 dôležitých pochodov. Prakticky všetko, čo sa stravou a nápojmi vstrebe

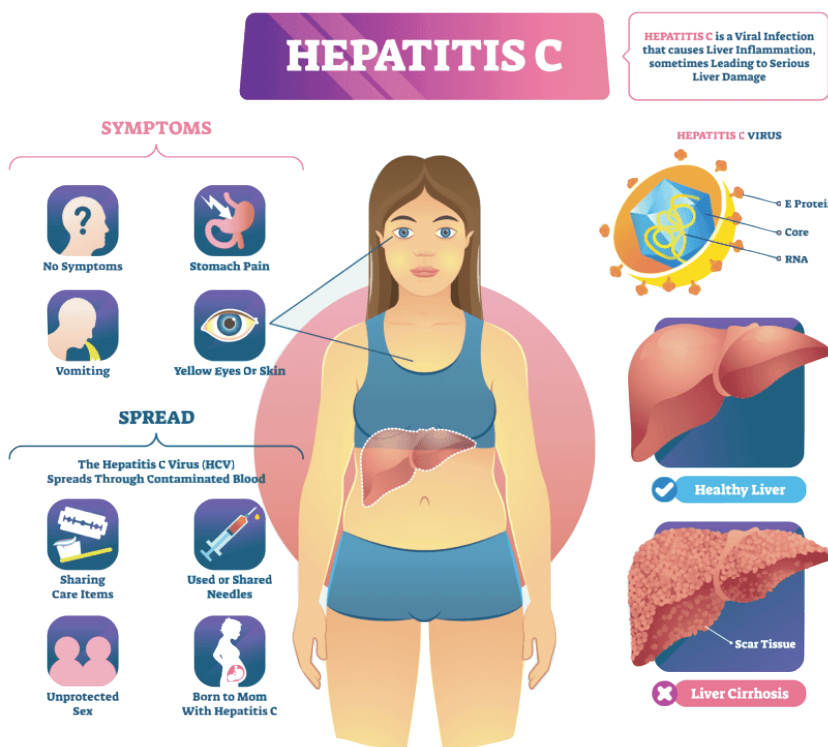
z čreva, sa privedie do pečene na ďalšie spracovanie. Prijaté živiny pečeň transformuje, premieňa, najmä cukry a tuky. Sama tvorí bielkoviny a reguluje hladiny aminokyselín v krvi. Vyrába, deaktivuje a reguluje niektoré hormóny. Odbúrava červené farbivo červených krviniek, podieľa sa na tvorbe zlučien potrebných pre správne funkcie krvnej zrážanlivosti, ako aj tvorby protizrážavých činidiel. Taktiež zneškodňuje toxicky pôsobiace látky. Tvorí a vylučuje žlč potrebnú pre správne vstrebávanie tukov a látok v nich rozpustných a pre odvádzanie vo vode nerozpustných toxínov. Významne zasahuje do minerálového metabolizmu. Má centrálné postavenie v hospodárení s energiou, syntetizuje a uskladňuje látky na rýchle, ale aj na pomalé spaľovanie. Uskladňuje minerály a vitamíny. Svojimi špecializovanými (Kupferovými) bunkami sa podieľa na imunitných reakciách tých infekcií, ktoré sa už dostali do krvného obehu. Tvorí jednu sedminu tepla vzniknutého z organizmu, sama je najteplejším orgánom a spolupodieľa sa na termoregulácii organizmu ako celku. V starých učebniciach sa nazývala „továrňou tela“.

S nenahraditeľnosťou pečene ako transformačného, detoxikačného, zásobného, regulačného a syntetizujúceho orgánu sa spája jej typická vlastnosť: mimoriadne veľká tzv. rezervná kapacita a mimoriadna regeneračná schopnosť. To znamená, že pre bežné nároky života by nám postačovala 1/5 celkového objemu pečene. Telo disponuje „rezervou“ tak dôležitého orgánu. Naviac, ak dôjde k poškodeniu alebo k strate časti jej tkaniva, alebo k chirurgickému odstráneniu, pečeň tenduje k tvorbe, k „dorasteniu“ stratených častí. Samozrejme, aj táto pozoruhodná vlastnosť má svoje limity a po istom čase a pri istej záťaži ustáva.

Choroby pečene

Chorobami pečene bývajú v rôznej miere postihnuté vyššie spomínané funkcie alebo štruktúra pečene, alebo oboje. V prípade hepatitídy C je prvotne postihnutá štruktúra pečene, ktorá je dlho kompenzovaná jej mimoriadnou regeneráciou. Podobne ako iné orgány tela, aj pečeň môže trpieť rôznorodými typmi chorôb. S ohľadom na zvolené kritérium ich môžeme rozdeľovať na zriedkavé a časté alebo na akútne a chronické, alebo na vrodené a získané.





niekedy s penou. Zažltnutá koža môže byť u niekoho citlivá na dotyk a srbivá.

Hepatitis C

Osobitosťou hepatitídy C je, že pečeň je poškodzovaná nielen imunitnou odpoveďou organizmu na prítomnosť vírusov v nej (ako je to u ostatných typov hepatitíd), ale aj priamym pôsobením vírusu HCV.

Priaznivou črtou hepatitídy C je, že nie je komplikovaná tzv. fulminantným zlyhaním hostiteľského orgánu, čo je extrémne prudké zlyhanie orgánu v priebehu hodín až dní. Fulminantné zlyhanie pečene sa môže vyskytovať u hepatitíd A a E. Tienistou stránkou hepatitídy C je, že sa v prevažnej väčšine prípadov nijak nápadne neprejavuje, prebieha často bez badateľných príznakov a smeruje k rozvoju závažných, život skracujúcich stavov – cirhóze, rakovine a chronickému zlyhaniu orgánu. Hoci orgánom, kde sa prednostne vyskytuje a množí vírus hepatitídy C, je pečeň, spomínaný vírus je prítomný v každom orgáne organizmu. Na rozdiel

od hepatitídy A a B, ktorým vieme predchádzať očkovaním, u hepatitídy C tomu tak nie je.

Výskyt

Odhaduje sa, že vo svete sú vírusom hepatitídy C infikované asi 3% populácie. Vyskytuje sa tak v rozvinutých, ako v rozvojových krajinách.

Výsledky epidemiologických prieskumov zo Slovenska ukazujú na výskyt cca 0,5 - 1%. Toto na pohľad nevelké číslo predstavuje približne 25-50 tisíc infikovaných ľudí. Reálny výskyt infikovaných osôb je pravdepodobne vyšší, hlavne vzhľadom na bezpríznakový priebeh ochorenia. Ochorenie sa v prevažnej väčšine prípadov diagnostikuje náhodne.

Rizikovými skupinami sú: injekční užívatelia drog, väzni, pravidelne dialyzovaní pacienti, homosexuálni muži a profesie exponované kontaktom s rizikovými skupinami, hlavne zdravotníci. Menej často zákazníci tatérskych, manikérskych a pedikérskych služieb, chirurgickí pacienti, novorodenci a kojenci pozitívnych matiek. Do r. 1992 k hlavnej rizikovej skupine patrili príjemcovia krvi, krvných derivátov a transplantátov. Počnúc rokom 1992 sa všetci darcovia krvi a orgánov testujú na hepatitídu C.

Početnosťou prevažujú získané ochorenia. Tie ďalej s prihliadnutím na hlavný mechanizmus poškodenia diferencujeme na: infekčné, autoimunitné, cievne, nádorové, toxické alebo sekundárne - poškodzujúce pečeň pri iných ochoreniach organizmu.

Hepatitis

Hepatitis patrí k získaným infekčným ochoreniam pečene, formou poškodenia pečene je zápal. V dôsledku zápalu, ktorý vznikne aktiváciou imunitného systému na prítomnosť vírusov v pečeni, dochádza k jej poškodzovaniu, prípadne až k zániku. Ak ochorenie trvá časovo obmedzenú dobu, pečeň sa zregeneruje bez závažnejších následkov. Pri chronickom priebehu trvajúcim niekoľko rokov, prípadne desaťročí, býva dôsledkom zmenenej situácie cirhóza a strata funkcií pečene ústiaca do predčasnej smrti. Podľa typu vyvolávajúceho vírusu rozlišujeme dnes 5 typov hepatitíd (viď tab. 1).

V podmienkach Slovenskej republiky sa stretávame s hepatitídami A, B a C spolu s ojedinelými prípadmi hepatitídy E. Forma D sa prakticky nevyskytuje. Vďaka účinnému očkovaniu je výskyt hepatitídy A a B klesajúci. Žiaľ, výskyt hepatitídy C má rastúci trend.

Terminologická poznámka:

1.) Hoci pečeň môžu napadnúť a poškodiť viaceré typy vírusov, pod pojmom hepatitis sa myslia ochorenia spôsobené vírusmi hepatitíd, tak ako sú uvedené v tabuľke 1.

2.) Ľudovo sa hepatitis pomenúva ako „žltáčka“ alebo „infekčná žltáčka“. Z prísne terminologického hľadiska to nie je správne, nakoľko „žltáčka“ je len jeden z možných príznakov ochorenia pečene, ktorý dokonca nie je pre hepatitis špecifický. Môže sa vyskytovať v rôznych neinfekčných stavoch. Žltáčka (lek. ikterus) je žltkavé a zreteľne žlté sfarbenie očných bielkov, niekedy aj kože, ktoré sprejádza zosvetlenie stolice a stmavnutie moču,

Tabuľka 1 : Typy hepatitíd a ich stručná charakteristika

typ	pôvodca	prenos	priebeh	očkovanie
A	vírus VHA	ruky, strava	Častá spontánna úzdrava. Nikdy neprechádza do chronického zápalu.	účinné
B	vírus VHB	krv, pohlavný styk	Môže prechádzať do chronickej formy, ale vďaka očkovaniu jej výskyt zreteľne klesá.	účinné
C	vírus VHC	krv, (pohlavný styk)	Spravidla prechádza do chronickej formy končiacej cirhózou. Zvýšené riziko pre vznik rakoviny pečene.	nejestvuje
D	vírus VHD	krv	Nevzniká inak než napadnutím pečene už postihnutej hepatitídou B. U nás raritný výskyt, až absencia ochorenia.	riešené očkovaním proti B
E	vírus VHE	ruky, strava	Ako u hepatitídy A, ale s časťami komplikáciami u tehotných žien a ľudí s oslabenou imunitou, napr. AIDS.	nejestvuje



Prenos

Hepatitída C sa prenáša cestou: krv – krv (aj zaschnutá) a pohlavným stykom, v rámci ktorého výrazne častejšie análnou než vaginálnou cestou. Ojedinele je prenos možný vertikálnou cestou - pôrodom pozitívnej matky na plod alebo jeho kojením, keďže vírus preniká aj do materského mlieka. Inkubačná doba je 14 až 120 dní, v priemere 45 dní. Protilátky proti vírusu sa začínajú tvoriť medzi 2. a 3. týždňom od expozície. Na elimináciu infekčnej náložky spravidla nestačia, preto ochorenie prechádza do chronickej formy.

Prejavy

Hepatitída C má typicky bezpríznakový priebeh. Len malá časť infikovaných vykazuje v akútnom štádiu príznaky podobné chrípke: bolesti hlavy, svalov, kĺbov, ťažkosti s trávením, podráždenie dýchacích ciest a zvýšené teploty, výnimočne horúčky. Nie viac ako 20 až 25 % akútne infikovaných sa prejaví žltackou, resp. nažltkavým sfarbením očných bielkov a pokožky, niekedy aj zmenou farby stolice a moču. Objavenie sa tohto príznaku je vlastne šťastím, lebo je dôvodom myslieť na postihnutie pečene a je možné zasiahnuť včas a cielene. Zväčša na zápal pečene nemyslí ani nositeľ, ani jeho okolie.

V chronickom štádiu môžu, ale vôbec nemusia byť prítomné (rôzne intenzívne) nešpecifické príznaky: nespavosť, oslabenie až strata chuti do jedla, chudnutie, pocit tlaku pod pravým rebrovým oblúkom, únava, citlivosť až bolesť kĺbov a svalov. V rámci rutinných odberov môžu byť zvýšené laboratórne hodnoty tzv. pečeneových testov (transamináz). Samé o sebe však nepoukazujú na prítomnosť hepatitídy. Časť in-

fikovaných dokonca postráda aj obťažovanie tzv. pocitom choroby.

Priebeh

Ochorenie začína akútnym zápalom, ktorý spravidla plynuje prechádza do chronického priebehu a končí cirhózou, menej často zhubným ochorením. Len zanedbateľná časť pacientov sa po akútnej fáze môže uzdraviť. To závisí od veku pacienta, funkčného stavu organizmu, osobitne od stavu imunitného systému, prípadne od iných poškodení a chorôb pečene. Spontánne uzdravenie síce jestvuje, ale je extrémne vzácné.

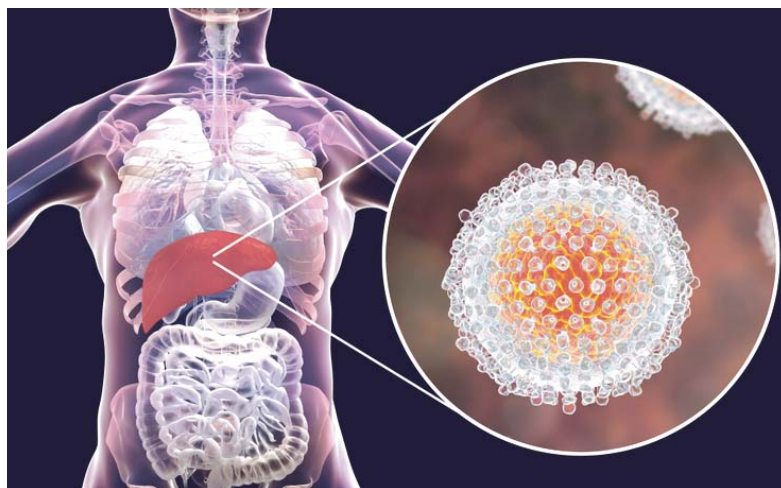
Ak ochorenie trvá dlhšie ako 6 mesiacov, hovoríme o chronickej hepatitíde. Aj chronická hepatitída môže prebiehať bezpríznakovo. Zistenie je náhodné, nakoľko ju sprevádzajú príznaky, ktoré nie vždy poukazujú na pečeň ako na zdroj ťažkostí pacienta. U pacientov s chronickou hepatitídou C po 15 až 40 rokoch dochádza k väzivovej prestavbe pečene, k cirhóze a v 5% k vzniku primárneho zhubného ochorenia pečene, rakovine. Cirhóza znižuje dĺžku a kvalitu života človeka. Cirhóza je indikáciou na transplantáciu pečene. V organizme, v ktorom nebola liečená hepatitída C a bola prevádzaná transplantácia pečene, sa novonadobudnutá pečeň infikuje rezíduami vírusov z organizmu a ochorenie pokračuje ďalej.

Diagnostika

Diagnostika a liečba všetkých typov hepatitíd je usmernená Metodickým listom Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky (MZ SR). Ten špecifikuje aj odbornosti, ktorým diagnostika a liečba týchto stavov prislúcha.

Z dôvodu zvláštností diagnostiky hepatitídy C, uvediem heslovite jej kroky: v prvom kroku lekár (aj všeobecný alebo pediater) overuje možnosť či je vôbec odôvodnené na hepatitídu myslieť, a ak áno, tak na aký typ. Dôsledná anamnéza, rutinné odbery obohatené o sérologické vyšetrenie protilátok proti jednotlivým typom ochorení potvrdia alebo vyvrátia možnosť hepatitídy. V prípade hepatitídy C, pozitivita protilátok proti hepatitíde C hovorí len toľko, že daný jedinec niekedy v živote prišiel do kontaktu s vírusom hepatitídy C. Nepotvrďuje ochorenie, ani formu jeho priebehu (akútna alebo chronická), nekoreluje ani so závažnosťou ochorenia a nezabezpečuje nositeľovi imunitu voči ochoreniu. Pozitívne hodnoty protilátok má napr. aj úspešne preliečený zdravý človek. Preto nemá výpovednú hodnotu vyšetrenie už raz pozitívnych protilátok opakovať.

V odporúčaniach Európskej rady pre ochorenia pečene sa uvádza, že laboratórium by malo mať záchytnú schopnosť pre



protilátky proti hepatitíde C od 15 IU/mmol, na čo sa treba aktívne pýtať, lebo to nie je štandardom vo všetkých prevádzkovaných laboratóriách. Krokom na potvrdenie ochorenia je zisťovanie prítomnosti ribonukleovej kyseliny vírusu u potenciálneho hostiteľa. Ak sa jej výskyt potvrdí, nepátrame po odpovedi na otázku, o akú formu ochorenia ide či akútnu, alebo chronickú, ale vyšetrenie smerujeme dvoma smermi: prvým je zistiť genotyp vírusu (od neho sa odvíja algoritmus liečby) a druhým zistiť, v akom stave štrukturálnych a funkčných zmien sa nachádza pečeň (ultrazvuk, magnetická rezonancia, biopsia). Akútne hepatitídy lieči infektológ, chronické hepatológ, gastroenterológ alebo internista. O vyšetrenie na prítomnosť protilátok proti hepatitíde C môže požiadať pacient sám. V tom prípade je dané vyšetrenie spolplatňované. Môže využiť aj jednorazové sety na vyšetovanie slín, ktoré je možné voľne si zakúpiť v lekárni (Ora Quick HCV Test). Test má presnosť 98,85% (citlivosť 98,1%, špecifickosť 99,6%).

Liečba

Liečenie hepatitídy C, vzhľadom na odbornú a na ekonomickú náročnosť, bolo už v minulosti predmetom odborného usmernenia formou Metodických listov Ústrednej komisie pre racionálnu farmakoterapiu a liekovú politiku. Starostlivosť o pacientov s vírusovými hepatitídami je na Slovensku zabezpečená prostredníctvom integrovaného systému 14-tich centier určených MZ SR, ktorých činnosť koordinuje Národné referenčné centrum pre liečbu chronických hepatitíd (NRCCH) so sídlom v Bratislave. Prípady potvrdenej hepatitídy C sa povinne hlásia Regionálnemu úradu verejného zdravotníctva. Súčasťou liečby sú aj režimové opatrenia a až pri pokročilých a závažných ochoreniach pečene aj diétne opatrenia.

Primárnym cieľom liečby je eliminácia vírusu. Liečba trvá 24 až 48 týždňov a je závislá od genotypu vírusu. Zavedením najnovších liekov, tzv. DAA (Direct-Acting Antivirals), sa nielenže umožnilo liečenie aj pokročilých štádií poškodenia pečene, vrátane počínajúcich cirhotických stavov, ale dosahuje sa dobrá tolerovateľnosť a hlavne 99 až 100% úspešnosť liečby. Kritériom úspešnej liečby je dôkaz neprítomnosti ribonukleovej kyseliny vírusu v organizme. Schémy liečby sa typizujú nielen podľa genotypu vírusu, ale aj podľa toho, či už človek bol v minulosti liečený alebo ide o prvoinfekciu, či je to dieťa, alebo dospelý, či má kontraindikáciu voči liečbe ribavirínom, či je prítomná cirhóza, obličkové poškodenie, alebo je pacient dialyzovaný, či je toxikoman. Ďalším benefitom včasnej liečby je zamedzenie šírenia ochorenia v populácii.

Samotná závislosť od psychoaktívnych látok nie je kontraindikáciou liečby. Podľa niektorých algoritmov liečby je nutná polročná alebo ročná abstinencia, ktorú spolu s trojmesačnými negatívnymi výsledkami toxikologických vyšetrení potvrdzuje psychiater. V podmienkach výkonu trestu nehovoríme o abstinencii, ale o neužívaní látky v chránenom prostredí. Nekonzumovanie v prípade nedostupnosti nie je abstinenciou v odbornom slova zmysle. Psychiater sa tiež vyjadruje k potenciálu pacienta pre navrhovanú liečbu. Pri iných algoritmoch postačuje prechod na nejekčnú substitučnú liečbu riadenú psychiaterom.

Skupinou, ktorú konferencia Európskej asociácie pre štúdium pečene (EASL) vo februári 1999 neodporúčala liečiť, boli len závislí od alkoholu, pretože alkohol na jednej strane podporuje množenie vírusu a na strane druhej znižuje účinok liečby. Okrem toho u pokročilo závislých mení aj povahové vlastnosti a postoje, a to aj k sebe samému, k svojmu zdraviu a životu, ale aj k životu jeho okolia. Z vyššie uvedeného dôvodu sa u každého liečeného prísne vyžaduje abstinencia od alko-

holu počas celého trvania liečby. Podmienkou zaradenia do liečby u žien je neotehotnenie, napr. užívaním antikoncepcie. Úspešné preliečenie nie je sprevádzané doživotnou imunitou, ako to býva u hepatitídy A alebo B. Preto návrat k rizikovým aktivitám po úspešnom preliečení znamená reálne riziko opätovnej infekcie.

Prevenia

Voči hepatitíde C nie je vyvinutá očkovacia látka z dôvodu veľmi veľkej variability jej vírusu. Neočakáva sa úspech na tomto poli v najbližšom období. Základnou metódou prevencie prenosu HCV infekcie z hľadiska verejného zdravia je identifikácia a protívírusová liečba chorých. Prevencia je kompletizovaná vedomým predchádzaním kontaktu krv – krv, dôslednou sterilizáciou, resp. v používaní jednorazových nástrojov lekárskej, tatárskej, holičskej manikérskej a pedikérskej starostlivosti. Ďalej dôslednou osobnou hygienou, nepožívaním cudzích hrebeňov, žiletiek a vecí osobnej hygieny, stabilitou sexuálneho partnera, príp. chráneným pohlavným stykom a vyhýbaním sa trvalým a úzkym kontaktom s pozitívnymi. HCV pozitívny človek nesmie darovať krv, krvné deriváty, orgány, tkanivá ani spermie a každú otvorenú ranu si má riadne ošetriť tak, aby nedošlo k žiadnemu kontaktu inej osoby s jeho krvou. O zásadách prevencie musí byť každý HCV pozitívny pacient poučený svojím lekárom osobným rozhovorom, nielen vsunutím letáka do ruky. Darovia všetkých biologických tkanív určených na transplantáciu, vrátane krvi a jej derivátov, sú dnes cielene vyšetované na HCV.

Záver

Za ostatné desaťročia je v rozvinutých krajinách prítomný trend stabilizácie až pozvoľného poklesu úmrtnosti na kardiovaskulárne, respiračné a nádorové ochorenia v kontraste s nárastom úmrtnosti na ochorenia pečene. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECPCD) im venuje pozornosť porovnateľnú s pozornosťou venovanou AIDS alebo tuberkulóze. Slovensko je, žiaľ, v úmrtnosti na ochorenia pečene na nelichotivom 4. mieste v Európe. V našich podmienkach je príčinou chorôb pečene hlavne alkoholizmus, cukrovka a postupne sa k nim pridáva aj tzv. nealkoholové stukovatenie pečene (v populácii Európy dosahuje až 33 až 44 %). Vírusové hepatitídy (zvlášť typ B a C) predstavujú menšiu časť podielu na chorobách pečene.

Ak sú hepatitídy rozpoznané, sú výborne liečiteľné. Rozpoznateľné sú však len v tom prípade, že je na ne myslené. Správnu a včasnou diagnostikou a liečbou možno pacientovi prinavrátiť zdravie alebo minimálne významne predĺžiť a skvalitniť život a s ohľadom na spoločnosť zásadne limitovať šírenie infekcie. S úmyslom zvýšiť povedomie uvedenej problematiky, ako medzi laickou, tak medzi odbornou verejnosťou, WHO ustanovila 28. júl za Svetový deň hepatitíd. Nobelova cena za medicínu za rok 2020 bola udelená Harveyovi Alterovi a Charlesovi Ricemu (USA), a Michaelovi Houghtonovi (Veľká Británia), objaviteľom vírusu HCV. Porota Karolínskeho inštitútu pri ich ocenení uviedla: „Objav laureátov Nobelovej ceny za medicínu za rok 2020 odhalil príčinu zvyšných prípadov chronickej hepatitídy a umožnil vykonávanie krvných testov a vyvinutie nových liekov, ktoré zachránili milióny životov.“ Prvýkrát publikovali o izolácii vírusu hepatitídy C v časopise Science v roku 1989.

Iveta Potočnáková, ÚVTOS Košice-Šaca

Psychotraumatizácia a závislosti



Keď sa povie „PTSD“ (posttraumatická stresová porucha) často si predstavíme nejakú jednorázovú, katastrofickú situáciu - požiar, povodeň, či autonehoda, ktoré vyústia do dlhoročných psychických ťažkostí. Potenciál k traumatizácii však majú aj oveľa „bežnejšie“ či opakujúce sa situácie, hoci možno v menšej intenzite. Podstatnými faktormi sú subjektívne vnímaná miera ohrozenia a dostupné zdroje na zvládanie záťaže. Príkladom môže byť malé dieťa s matkou, ktorá ho od ranného detstva necháva doma osamote aj na niekoľko hodín. Aj napriek tomu, že v daných chvíľach opustenia sa nič navonok dramatické neodohrá, vo veku 2-3 rokov nemá schopnosť túto situáciu zvládnuť, je preňho existenciálne ohrozujúca, nemá nad ňou kontrolu a preto sa stáva traumatizujúcou. Inak by to už vnímalo napr. dieťa vo veku 12 rokov.

S PTSD sú spojené fyzické, emočné aj behaviorálne symptómy. Medzi ranné symptómy patrí:

- Znovuprežívanie traumatickej udalosti
- Vyhýbanie sa akýmkoľvek podnetom, ktoré by mohli vyvolať spomienky na traumu
- Zvýšená pohotovosť alebo podráždenosť, neustály pocit preťaženia a stresu
- Pocity viny, sebaobviňovanie alebo hnev voči niekomu, kto by mal byť za vzniknutú situáciu zodpovedný

Keď sa pozrieme na anamnézy našich klientov, často v nich figuruje patologické rodinné zázemie, kde sú vystavení zanedbávaniu, týraniu, závislosti rodičov či napr. šikane, neskôr je prítomný abúzus alkoholu alebo užívanie iných návykových

látok, opakuje sa násilná trestná činnosť. Domnievam sa, že v mnohých prípadoch by klienti spĺňali kritériá práve pre CPTSD (komplexná posttraumatická stresová porucha).

Táto diagnóza zatiaľ figuruje len v najnovšej americkej diagnostickej klasifikácii chorôb, no postupne preniká aj do našich končín. Okrem typických znakov PTSD ju sprevádzajú aj problémy v emocionálnej regulácii (depresia, suicidálne sklony či nekontrolované výbuchy hnevu), taktiež zmeny vo vedomí (rôzne disociatívne stavy), narušenie vzťahov (častá je izolácia, nedôvera voči druhým) a tiež narušené vnímanie self (pocity hanby, viny), prípadne aj narušené vnímanie páchatel'a (vnímanie jeho všemocnosti, ale tiež fixácia na pomstu či lojalita ku nemu).

Metapsychológia rozlišuje štyri kauzálne prúdy, z ktorých trauma vychádza - nie sú to len situácie, v ktorých sa deje niečo nám, ale aj situácie, v ktorých sme svedkami emočne náročných situácií, keď konáme niečo voči sebe alebo druhým. Hlavné posledné dva prípady potencionálne traumatických udalostí sú časté u klientely vo väzenskom prostredí. Hoci sú páchatelia trestnej činnosti, sú zároveň aj obeť svojho vlastného konania. Často prichádzajú rozrušení, snažia sa so svojou situáciou vysporiadať.

Práca s traumou kladie vysoké nároky na psychoterapeuta, na čas, vyžaduje si bezpečný priestor a samozrejme motiváciu zo strany klienta. Tieto požiadavky vo väzenskom prostredí nie je vždy možné splniť. To, čo však môžeme urobiť aj v obmedzenom settingu, je pripravovať pôdu pre ďalšiu psychoterapeutickú prácu a predchádzať vzniku PTSD a to cez techniky zamerané na budovanie zdrojov klienta, či intervencie zamerané na spracovanie nedávnych udalostí, ktoré majú potenciál



rozvinúť sa do traumy. Vhodné sú techniky zamerané na ukotvovanie- „grounding“, rôzne imaginácie („bezpečné miesto“), či komplexnejšie krátke techniky využiteľné v individuálnom settingu (výborná je krátka 5-kroková technika Emotion Aid), či v skupine (ASSYST).

PTSD sa vyskytuje vo väzenských podmienkach častejšie než v bežnej populácii. Meta-analýza z r. 2018 založená na 56 vzorkách z 20 krajín sveta odhalila prevalenciu 0.1% až 27% pre mužov a 12% až 38% pre ženy. Nedávny anglický výskum z minulého roka na vzorke 221 odsúdených odhalil, že 7,7% spĺňalo kritériá pre PTSD a 16,7% pre komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu (ďalej CPTSD). PTSD bolo pritom asociované s nedávnejším zážitkom traumy, komorbidnej generalizovanej úzkostnej poruchy, alkoholovej závislosti a štyrmi typmi poruchy osobnosti (histriónska, narcistická, emočne nestabilná a antisociálna). Diagnóza CPTSD bolo asociovaná s vystavením komplexnej traume (počas vývinu, vo vzťahu, opakovane alebo rôznymi spôsobmi), v komorbidite s úzkosťou, depresiou, zneužívaním návykových látok, psychózou a ADHD. Post-hoc analýzy zdravotných záznamov tých, ktorí napĺňali kritériá pre PTSD (82.4%, n = 14) alebo CPTSD (75.7%, n = 28) ukázali, že väčšina z nich nebola detekovaná zo strany zdravotníckeho personálu. I iné výskumy ukazujú, že špeciálne odsúdeným z PTSD sa často nevenuje liečebná pozornosť.

Diagnostika psychotraumy často ostáva neodhalená aj pre sprevádzajúce psychické ťažkosti, ktoré prekryjú tieto problémy. A práve liečbe PTSD a CPTSD vo väzenskom prostredí by sa mala venovať zvýšená pozornosť aj pre asociované riziká. V tomto článku sa chcem krátko zamerať na jednu z častých komorbidít a to práve so závislosťami. Stále pomerne rozšírený pohľad na závislosti ich redukuje na úroveň patologických vzorcov správania, ktoré je len potrebné nahradiť za nové, funkčné. Prvoplánovo je závislosť v spoločnosti vnímaná ako otázka slabej vôle alebo niečo čo si človek vybral.

Kanadský psychiater a psychoterapeut Gábor Maté prináša

nové pohľady na to, čo je závislosť. Zasadzuje ju do širšieho kontextu jej nositeľa. Skôr než jej hľadanie pôvodu v génoch a zlých rozhodnutiach, za ňou vidí ľudské utrpenie, pokus o reguláciu vlastného tela a mysle. Návykové látky sú častým prostriedkom pre samoliečbu. Ľudia s PTSD hľadajú spôsoby, ako znížiť úzkosť, vyhnúť sa traumatickým spomienkam. To vedie k zneužívaniu rôznych látok ako alkohol či drogy, ktoré dočasne poskytnú úľavu, potlačia úzkosť, depresiu či nespavosť. Závislosť je tak skôr symptóm, či dôsledok skoršieho problému a je pre to dôležité pristupovať k liečbe holisticky. Tak ako rôzne psychické poruchy, aj závislosť má podľa Matého svoj pôvod v traume - „v neopätovanej láske, neschopnosti milovať svoje deti, tak ako potrebujú, neschopnosti milovať samých seba a svojich blízkych tak, ako potrebujeme my i oni.“ Problém závislosti tak prestáva byť len problémom závislého. Búra sa premisa, že si za to „môže sám“ a je skôr otázkou hlbokých tráum, ktoré môžu siahať naprieč generáciami a zasahujú aj jeho okolie. Je preto dôležité pochopiť súvislosti medzi traumami, životnými skúsenosťami a vznikom závislosti.

Hoci naši klienti sú často svojím správaním pre nás výzvou, môže byť nápomocné vnímať tento širší kontext, pracovať s hypotézou traumy v pozadí. Ľahšie potom dokážeme byť voči nim súcitní a prijímajúci a nehľadieť na nich ako na morálne zlyhávajúcích. Otvára to priestor na spoločné hľadanie cesty ako im pomôcť a v neposlednom rade tak predchádzať aj recidíve ich trestnej činnosti.

Zoznam použitej literatúry a internetových zdrojov je k dispozícii na vyžiadanie u autorky príspevku.

Autor: Zuzana Žarnay, Žilina

Ako odsúdení dostali krídla alebo ako som preniesol a včlenil svoju záľubu do zaobchádzania s odsúdenými

V Ilave od roku 2019 funguje včelársky krúžok, ktorý založil a vedie pedagóg kpt. Mgr. Rastislav Hrudkay. Využil tak svoje dlhoročné včelárske skúsenosti pri zaobchádzaní s odsúdenými. Hlavným cieľom bolo poskytnúť odsúdeným možnosť zmysluplne tráviť voľný čas a pomôcť im tak v resocializácii.

Rasťa Hrudkaya sme našli zaneprázdneného v kancelárii tzv. Bastionu, kde sa práve venoval odsúdeným zo svojho výchovného kolektívu a opýtali sme sa na pár zaujímavostí a vznik tejto myšlienky. Tí, ktorí nepoznáte ilavskú väznicu alebo ústav, tak Bastion je oddiel s najvoľnejším režimom a funguje prakticky ako ubytovňa s vnútorným voľným pohybom odsúdených.

„Už dávnejšie som sa zaoberal myšlienkou, že moja záľuba vo včelárstve by sa dala preniesť do ústavu a mohla by pomáhať odsúdeným, aby našli činnosť, ktorá ich zaujme, ktorou budú môcť vyplniť voľný čas. Zároveň, ktorá bude mať aj výchovný charakter,“ začína sa nám po chvíli Rasťa venovať.

„Už pri predbežných debatách odsúdení prejavili o túto aktivitu záujem, tí ktorí sa včelárstvu venovali aj pred výkonom trestu, ale boli aj takí, ktorí s ním nemali žiadne skúsenosti.“ Založenie včelárskeho krúžku podporil ústavný psychológ, aj vedenie ústavu a prípravy teda mohli začať.

„Najskôr som v rámci kultúrno-osvetových činností odsúdených oslovil premietnutím viacerých CD s včelárskou tematikou. Pozreli si Včelársky rok I, II, Včelárimo nadstávko, Včelárstvo inak a prihlásilo sa osem odsúdených, ktorých problematika zaujala. Včelársky krúžok mohol byť konečne oficiálne založený. Mal som málo starostí s vlastnými včelstvami a málo povinností v našej včelárskej organizácii, tak som si vymyslel včelársky krúžok pre odsúdených aj v práci,“ smeje sa Rasťa.

Po odbornej stránke je cieľom tejto aktivity pre odsúdených pripraviť členov krúžku na samostatné včelárstvo, oboznámiť ich s metódami chovu včiel, s tvorbou, zložením a spracovaním včelích produktov, prevenciou a tlmením včelích chorôb. Krúžky sú určené pre záujemcov o včelárstvo zo stredného stupňa stráženia, diferenciačnej skupiny „B“, prípadne „C“.

„Tri kusy úlov s ďalšími potrebnými pomôckami vyrobili svoj pomocne odsúdení v ústavnej stolárskej dielni. Potom sa nám ešte podarilo zabezpečiť včelárske kukly, rukavice, dymák, metličku. Čiže najpotrebnejšie sme mali zabezpečené. Ale ved' sa podme kludne pozrieť.“

Rasťa zaujatý témou svižne vstáva a vedie nás cez ilavské nádvorie, otvára gátre a privádza nás až k utešeným úľom.



„Začínali sme v priestoroch školského strediska natavovaním drôtikov do rámkov, natavovaním medzistienok a prípravami potrebnými pre osadenie včielok. Prvé dva roje včielok, osadené do nových úľov na konci včelárskej sezóny 2019, boli v dobrej kondícii. Zakrmili sme ich cukrovým roztokom a dvakrát preliečili Avartinom. Pred zimou sa včelstvá uteplili a naši včelári netrpezlivo čakali na jar,“ spomína už na slniečku pred úľmi Rasťa.



„Počas zimy členovia krúžku nezaháľali, vzdelávali sa a zdokonaľovali. Bolo príjemné sledovať, s akým zápalom sa do toho pustili. Objednali si časopis Včelár, ktorý vášnivo študovali,“ pokračuje Rasťa v spomienkach.

Pod vedením pedagóga odsúdení odlievali sviečky z včelieho vosku, počas zimného obdobia svojpomocne v dielni vyrobili aj medomet na vytáčanie medu. „Na jar po jarých prehliadkach sa potešili, keď zistili, že obidve včelstvá prežili v dobrej kondícii. Pridali do úľov stavebné rámiky a začiatkom apríla aj medníky,“ doplnil Rasťo.



Počas rozprávania k nám prichádzajú traja odsúdení, ktorí práve skontrolovali včelstvá. Rasťo po krátkej odmlke vysvetľuje: „Pochopiteľne, vybavenosť krúžku sa nedá porovnať

s profesionálnym včelárením. Nejaké vysoké včelárske ciele možno úplne nedosiahneme. Ale zanietenie, snaha o získavanie nových poznatkov a skúseností zo strany odsúdených naznačujú, že sme dosiahli tie podstatnejšie ciele: efektívne a zmysluplné trávenie voľného času vo výkone trestu a plnenie programu zaobchádzania. Čo poviete chlapi?“ otočil sa na troch nádejných včelárov, ktorých naša debata zaujala.

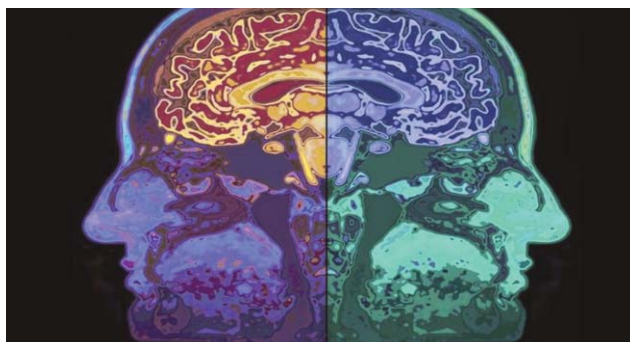
„Určite veliteľ, pán pedagóg nám dal krídla, ktoré sú tu legálne. Sme mu za to veľmi vďační.“

Ohľadom budúcnosti sú včelári skromní: „Nie je našim cieľom vybudovať v Ilave veľkovýrobu medu. Včelársky krúžok aj naďalej zostane predovšetkým prostriedkom na resocializáciu odsúdených, vytváranie a udržiavanie pracovných návykov, či zmysluplné trávenie voľného času. Aj výkonnosť včelstiev nie je každý rok rovnaká. Možno túto sezónu budeme dokonca bez medu úplne. Ale v časoch, keď vo svete prudko ubúda včiel, si môžeme povedať, že sme urobili krok k humanizácii väznenstva a ochrane prírody zároveň.“

Autor: Jozef Letko, Rastislav Hrudkay, Ilava

Foto: Rastislav Hrudkay

MENTÁLNA, PSYCHICKÁ A FYZICKÁ OČISTA TELA Z POHĽADU JOGY

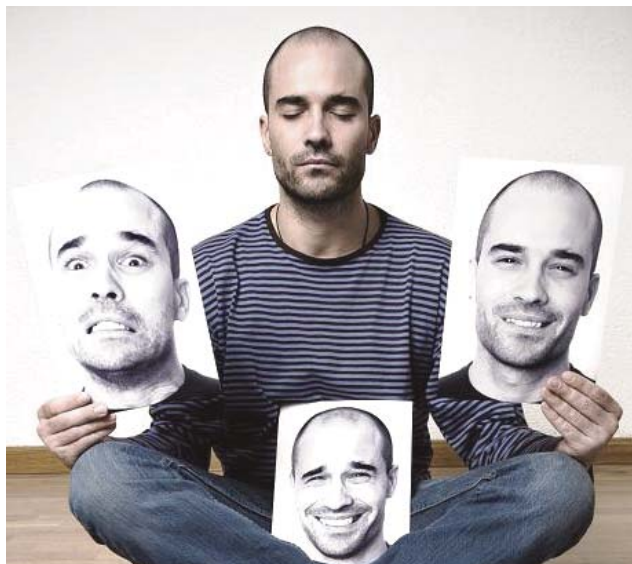


Joga je spojenie, zjednotenie. Čoho? Napríklad spojenie všetkých našich častí – tela, myšlienok, vedomia a emócií... fyzického aj mentálneho. Keď sa naučíme všetko toto prepojiť, môžeme hovoriť o zdraví. Je totiž potrebné pracovať na všetkých svojich stránkach, ako na fyzickom tele z vonka, tak aj na tom emočnom, mentálnom. Tak vieme dosiahnuť celistvosť a harmóniu, po ktorej túžime. Jedno bez druhého nefunguje. Pokiaľ aj áno, tak len na určité obdobie, do určitej chvíle – okamihu. Skôr či neskôr nás to ako sa povie „dobehe“. Z vonka je totiž veľmi lákavé, zaujímavé a pôsobivé zodvihnúť ťažkú činku, urobiť komplikovanú pozíciu, no pokiaľ nie sme emočne stabilní, silní, zostávame slabými aj napriek našim vypracovaným svalom. Rovnako je to však aj naopak! Kým budeme pra-

covať len na svojej vnútornej tzv. neviditeľnej stránke, tiež nás to môže „dobehnúť“, a začne slabnúť fyzické telo. PRETO TO SPOJENIE! Jedno bez druhého nevytvorí celok. Ako uvádzam – možno len z vonka a na chvíľu... Dôležitá je rovnováha.

A ako na to? Byť vedomý, stať sa pozorovateľom, ktorý nič nehodnotí, neposudzuje...

Pozorovať a vnímať, čo sa práve deje, či nás niečo ľahko vyvedie z miery, ako sa cítime napríklad tam, kde sa práve nachádzame, či už je to naša práca, priatelia, pracovné prostredie, kolegovia, rodina, rozhovory ktorých sme súčasťou... Okolie nás ovplyvňuje a či si to uvedomujeme, alebo nie – silno na nás pôsobí ako z vonka, tak predovšetkým z vontra a všetko sa v nás „zapisuje“. Určite si vieme spomenúť na situácie, kedy sa nám stiahol žalúdok, alebo nám bolo zrazu nevoľno, či sme boli z ničoho nič vyčerpaní a unavení – takpovediac bez energie. Takéto spomínané „zápisy“ sa v nás ukladajú dlhodobo, či už z daného dňa, týždňa, mesiaca, dokonca aj niekoľkých rokov. Napríklad si vieme spomenúť na zážitky zo školy a presne k nim priradiť a pomenovať pocity – to ako nám bolo vtedy a vtedy... Ostáva to všetko v nás a kumuluje sa. Hromadíme v sebe rôzne nevyriešené situácie, krivdy, ublíženia až sa to postupne prejaví do pocitu vyčerpanosti, vyhorenia. Je to už len dôsledok vyššie popísaného a neriešeného. Stáva sa, že mnohí ani nevedia, že sa v takom stave nachádzajú a tak ich podvedomie na základe dlhodobo nakumulovaného začne riešiť samé. Prejavmi môžu



byť: ľudia sa stávajú nepríjemnými, potrebujú všetko hodnotiť a posudzovať iných, riešiť životy druhých ľudí, pretože je to tak „jednoduchšie“. Prichádza v podstate únava zo seba samého, toho čo nás všetko vo vnútri tlačí a pýta sa von. Znečisťujeme samých seba stravou, myšlienkami, tým, že zotrúvame dlhšie na miestach, ktoré pre nás nie sú prospešné..., pretože nám možno nikdy nikto nepovedal a nenaučil, že sa to dá aj inak...

Každý z nás je psychosomatickým systémom. To znamená, že naše telo, myseľ a emócie sú úzko prepojené. Keď nastane zmena doterajšieho náhľadu a dôjde k uvedomeniu si emócií, automaticky nastane aj zmena fyzického stavu. Staneme sa tolerantnejšími, vyrovnanejšími a posilní sa aj náš imunitný systém. Preto sa potrebujeme postupne naučiť neposudzovať, nepoučovať, a zamerať sa predovšetkým na seba a na svoje vlastné problémy či už sú to tie, ktoré si dlhodobo nesieme v sebe zapísané, alebo tie aktuálne. Je to jedna z možností takzvanej očisty na všetkých úrovniach. Pokiaľ chceme...

Joga emócií (emočná joga)

Týmto sa dostávame k emočnej joge, ktorá sa práve zaberá a podporuje nás k tomu, aby sme si uvedomovali odkiaľ naše emócie prichádzajú, ako sa prejavujú a kde na tele ich cítime. V každom okamihu, pri každej činnosti. Pozorovať naše zmysly a ich potreby naplnenia. V praxi si môžeme pomôcť vyrovnať náš emočný stav napríklad hudbou, zvukmi, farbami, prechádzkou v prírode, zacvičiť si, ak sme smutní, prečítať si niečo veselé, pozitívne...

Napríklad:

- vysoké zvuky sú skôr aktivizujúce, hlboké upokojujúce,
- jasné, žiarivé farby sú rozpínajúce, tlmené usadzujúce,
- hlboký, rázny dotyk je aktivizujúci, kludný a plynulý je upokojujúci,
- korenisté, teplé vône a chute sú stimulujúce, mdlé, sladké, alebo studené vône a chute sú upokojujúce.

Pozastavme sa nachvíľku a zistíme, že častokrát naše podvedomie siaha úplne prirodzene po niektorých chutiach, zvukoch, vôňach, alebo vyhľadáme prírodu... Tu sa už stretávame s pochopením vlastných reakcií na rôzne situácie, začíname si uvedomovať dôvody konkrétneho jednania a konania v tej danej chvíli a danom momente, chápeme svoje vyjadrovanie a mnoho ďalších. Začíname robiť vedomé kroky, ktoré ovplyvňujú náš život vpred a preberáme za ne zodpovednosť. Zmeny sa dejú na bunkovej úrovni, rozpúšťajú sa tlaky, zatvrdnuté na-

kumulované zhľuky starostí a emócií (v realite často cítime potrebu ísť na masáž, masér pomôže, uvoľní, a stane sa, že o dva dni sme v tom znova. Prečo? Uvoľnil sa zhľuk na fyzickej úrovni, no po odchode od maséra sme šli žiť opäť svoj zabehnutý život).

V praxi nám môžu ďalej dopomôcť napríklad dych a dychové cvičenia, koncentrácia, meditácia, očisty fyzického tela.

Pomocou koncentrácie sa učíme postupne stiahnuť svoje zmysly a myseľ, pozornosť do vnútra. Môžeme tak prísť k čistote našej mysle, obnoviť ju. Podstatou je vylúčiť všetko nepodstatné, rušivé a opustiť všetko nepotrebné. To čo nás znečisťuje. Naučíme sa ovládať seba samého. Je to tréning, práca na mentálnej úrovni, ktorá nás dovedie k už spomínanému k duševnému pokoji. Naše reakcie na stresové situácie budú časom postupne slabnúť, budú iné, minimalizujú sa, čím docielime pevnejší psychický stav, staré vzorce sa prepíšu na nové a uložia do bunkovej pamäte a do mozgu. Zhľuky sa prestanú tvoriť, poprípade budú menej intenzívne, pominú rýchlejšie, zoslabnú.

Joga mozgu

Významnú úlohu v našich životoch zohráva naša myseľ a mozog a jeho najvyšší obsah – vedomie. Aj vďaka nemu môžeme vyššie popísané realizovať, má schopnosť neustáleho zlepšovania sa, regenerácie. Je to tvorivý orgán, no je potrebné ho stále rozvíjať, posilňovať, čím podporíme našu schopnosť rozhodovať sa a následne vykonávať potrebné už spomínané zmeny, prepisy starých vzorcov správania na nové, prospešné. No a ako?

Napríklad:

- novými zážitkami
- učením sa niečoho nového.
- rozvíjaním svojich schopností a vlastností, talentov,
- meditáciou,
- vedomou prácou na sebe samých.

A prečo práve mentálna, psychická a fyzická očista tela z pohľadu jogy?

Všetci si nesieme so sebou svoj vlastný príbeh a nikdy nevieme kto a čo práve v danej chvíli prežíva. Nevieme, ktorý z pancierov svojho podvedomia práve používa na svoju ochranu, obranu. Všetci sme zraniteľní a zažili sme bolesť, smútok, krivdu, strach... a tak, každý sa bránime „po svojom“, pretože to už nechceme opäť zažiť. Túžime po akomsi nami ťažko pomenovateľnom stave. U niekoho je to rovnováha, pokoj, ticho, klud, blaženosť, čistota, Boh...

Možností je veľa, toto je len jedna z mnohých a každý si môže vybrať tú svoju. Pokiaľ chce...

Je to cesta a nie je jednoduchá. Situácie sa budú opakovať, skúšky budú prichádzať a my ich budeme vedieť zvládnuť niekedy viac, inokedy menej a je to tak v poriadku. Prácou na sebe sa však približujeme k svojmu strediu a potom je už len na nás ako ďaleko sa od neho vychýlime - no vieme sa už vrátiť späť.

Na záver praktické cvičenia (prevencia):

Nácvik koncentrácie - príklad:

- obrátiť pozornosť k sebe samému (pozorovať dych, tlkot srdca),
- pozorovanie predmetu (jeho tvar, veľkosť, farbu, materiál, vôňu).

Dych a dychové cvičenia na harmonizáciu - príklad:

(počítanie dôb nádychoch a výdychov)

- N4: V4 (N – nádych na 4 doby, V – výdych na 4 doby),

- N4: V8 (N - na 4 doby, V – výdych na 8 dôb), alebo iná kombinácia, podľa dĺžky svojho nádychu predĺžime výdych na raz tak dlhý ako je nádych,

- N4: Z4: V4 (Z – zádrž dychu),

- N4: Z4: V4: Z4 (nádych, zádrž, výdych, zádrž),

- Dýchanie do brucha a brušnej dutiny (upokojujúci dych, vŕahuje nás pozornosťou do vnútra, stišuje, ideálne zapojiť ho v záťažových situáciách, keď začíname pociťovať stres, tlak. pomôže pred tzv. „vybuchnutím“).

Očista fyzického tela - príklad:

- očista jazyka (škrabka na jazyk), nosných dutín (preplachovanie konvičkou - dostať v lekárni),

- strava – zásaditá, čistá,

- očista tráviaceho traktu (šankprakšalána) - odporúčaná pod dozorom prvý krát,

- očista vylučovacieho systému (napr. klystír).

Autor: Anna Štalmachová, Ružomberok*Zoznam použitej literatúry a internetových zdrojov je k dispozícii na vyžiadanie u autorky príspevku.*

Klub športu a zdravia

pri Ústave na výkon trestu odňatia slobody a Ústav na výkon väzby Ilava

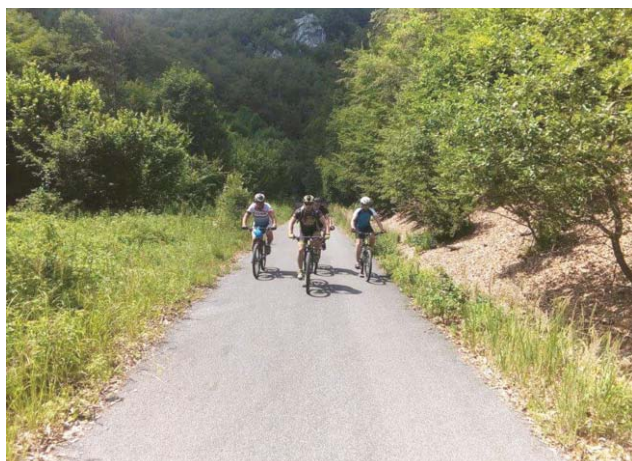
Klub športu a zdravia Ilava bol založený skupinou športových nadšencov v roku 2014. Aktuálne má už 195 členov z radov príslušníkov zboru a šiestich členov z radov zamestnancov ústavu Ilava. Hlavnou myšlienkou založenia športového klubu bolo najmä podporovať športovú činnosť, organizovať športové, rekreačné, vzdelávacie, odborné podujatia a akcie pre svojich členov.

Od svojho založenia náš klub už usporiadal alebo bol nápomocný pri množstve športových, spoločenských stretnutí, ako aj pri akciách pre deti. Vzhľadom na veľký počet členov sa klub pri plánovaní akcií snaží naplniť potrebu športového a spoločenského vyžitia, pokiaľ možno čo najväčšiemu počtu jeho členov. Veľký záujem je najmä o turistiku, kedy sme spoločne úspešne zdolali už nejednu vrchol našich krásnych hôr. V zim-



nom období sa stretávame na svahoch lyžiarskych stredísk, taktiež na klzisku zimného štadióna. Pre naše deti „našu budúcnosť“ sa snažíme pripraviť každoročne deň, na ktorý budú aj ony rady spomínať. Pre bývalých úspešných hokejistov a futbalistov, ktorí si vždy radi zmerajú sily s kolegami z iných ústavov, klub usporiadal už nejednu turnaj. V radoch našich členov máme aj úspešných cyklistov a nadšencov tohto športu, ktorým každoročne ponúkame spoločné výlety na bicykloch. Nezabúdame ani na kultúrno-spoločenské vyžitie, ktoré je nemenej dôležité ako to športové v po-

dobe rôznych koncertov, divadelných predstavení a zábavných vystúpení. V rámci každodenného športového vyžitia klub rozšíril sortiment vybavenia našej športovej haly, zabezpečil športové oblečenie, a tým vytvoril lepšie podmienky pre



Cykloturistika príslušníkov na Moravu.



Cykloturistika príslušníkov.

udržiavanie telesnej zdatnosti našich príslušníkov. V rámci lepšej formy regenerácie po aktivite sme zriadili saunu. Klub sa snaží nemyslieť iba na svoje potreby, ale aj na potreby tých, ktorí potrebujú pomoc. Každoročne finančnými dotáciami pomáhame našim kolegom, ktorí sa ocitli nie vlastnou vinou v ťažkej životnej situácii.

Športové akcie a spoločné stretnutia aj mimo služby majú veľmi dôležitý význam pri našom náročnom povolaní. Priná-

šajú nám možnosť lepšie spoznať kolegov, ich rodinných príslušníkov, upevniť kolektívne vzťahy a prežiť spolu príjemné zážitky. Naším cieľom je aj naďalej spríjemňovať voľné chvíle členom športového klubu.

Autor: Ľubomír Masarovič, Ilava

Foto: členovia Klubu športu a zdravia Ilava



Výstup členov Klubu športovcov na Veľký Rozsutec.



Deň detí v areáli strelnice Ilava.



Hokejový turnaj klubu.



Kondičný tréning florbalu v športovej hale ústavu Ilava.



Cykloturistika príslušníkov.



Turistika príslušníkov na vrchol Veľký Kriváň.

TROJBOJÁR

TELOM AJ DUŠOU

Mladý, nenápadný muž, skromný kolega...

Niektorí ľudia okolo nás v práci prechádzajú denne a ani netušíme, s kým máme tú česť. Vedela som, že sa náš kolega vo voľnom čase venuje silovému trojboju, ale toto som teda nečakala....

Silový trojboj alebo aj Powerlifting, ako už názov napovedá, je silový šport, ktorý sa skladá z troch disciplín: drep (squat), tlak na lavičke (benchpress), mŕtvy ťah (deadlift). V takomto poradí za sebou disciplíny nasledujú aj v súťaži. Body za všetky tri disciplíny u každého súťažiaceho v silovom trojboji sa následne zrátavajú a výsledný počet určuje celkový TOTAL. Ten ho potom zaradí do celkového poradia určenej vekovej a hmotnostnej kategórie.



Pre Jána Kažimíra, ktorý je príslušníkom zboru na oddelení výkonu trestu s miestom výkonu služby v Sabinove ústave Prešov, je popri výkone jeho služobnej činnosti silový trojboj najväčšou srdcovkou, ktorej venuje všetok svoj voľný čas a energiu.

K silovému trojboju sa dostal úplnou náhodou začiatkom roka 2021, kedy mu predseda klubu WARIOR FAMILY navrhol, či by to nechcel u nich vyskúšať.

„Dovtedy som sa zúčastňoval len amatérskych súťaží STRONGMAN. V rámci týchto súťaží som si vyskúšal disciplínu Super yoke, kde sa prenáša bremeno na oboch ramenách, prenášanie oceľového kufra v rukách, Hercules hold – držanie sudu v predpažených rukách na čas, ťahanie kamióna, mŕtvy ťah a rôzne ďalšie disciplíny, ktoré sú príťažlivé pre publikum. Bola to pre mňa nová výzva, super pocit, že si ma všimol tento klub a rozhodol som sa ju využiť naplno.

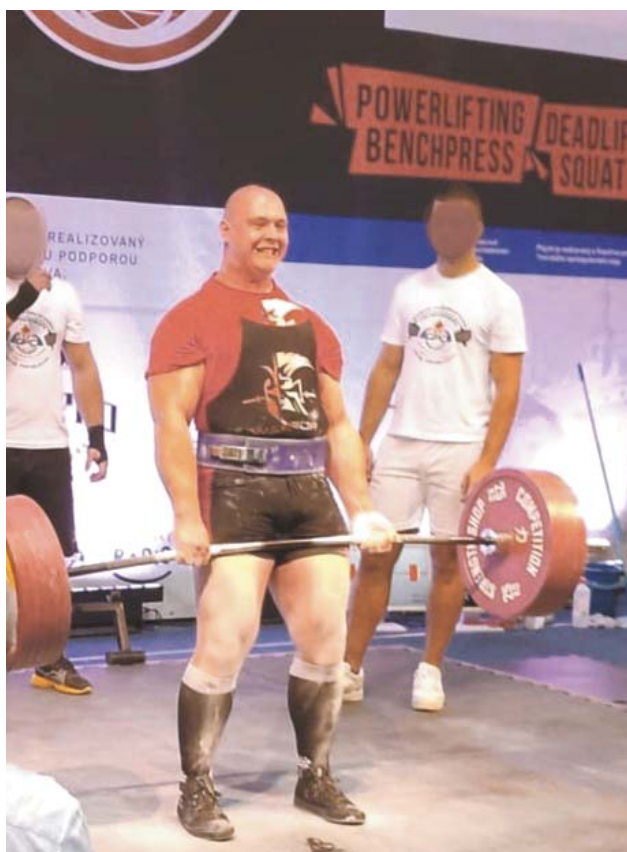
Chcel som patriť k slovenskej, možno aj svetovej špičke, nábrať nové skúsenosti pod dohľadom profesionálov.“

Začala sa tak tvrdá príprava, odriekanie a drina. Postupne sa „vyťažovala forma“ a ešte v tom istom roku sa dokázal pripraviť na medzinárodné majstrovstvá Slovenska a Česka, ktoré sa konali v apríli 2021 v Nitre. V obrovskej konkurencii sa mu ako nováčikovi podarilo získať hneď 1. miesto v kategórii JUNIORI do 140 kg RAW. Dosiahnuté výkony: drep – 282,5 kg, tlak na lavičke – 220 kg, mŕtvy ťah – 310 kg. Tieto výkony boli zároveň aj národnými rekordmi. Po tomto prvom úspechu sa zúčastnil viacero pohárových súťaží na Slovensku, kde takisto dosiahol pódiové umiestnenia.

„Na jednej z pohárových súťaží, kde som získal 2. miesto, som sa nechal nahovoriť aj na exhibíciu. S jedným zo súťažiacich sme dosiahli DOUBLE DEADLIFT, kde sa nám podarilo spolu potiahnuť 600 kg. Bolo to adrenalinové, ale aj to patrí k športu.“



Rok 2022 priniesol novú výzvu a cieľ uspieť na GPC WORLD CHAMPIONSHIP. Svetový pohár sa konal v septembri 2022 v Trnave a bolo potrebné si rozložiť sily a nastaviť „hlavu“, nakoľko Janko musel vzhľadom na dosiahnutý vek 24 rokov prestúpiť do kategórie OPEN. Celú prípravu i samotnú súťaž zvládol s obdivuhodným nasadením, sebadisciplínou a tímovou podporou. Pre klub získal to, v čo tajne dúfal od samého začiatku. Získal 1. miesto vo svojej kategórii 125+ a stal sa MAJSTROM SVETA. Jeho vylepšené výkony sú nasledovné: drep – 300 kg, tlak na lavičke – 200 kg, mŕtvy ťah – 320 kg, TOTAL: 820 kg.



„Toto je dosiaľ moje osobne najväčšie cenené víťazstvo. Odmena za tú všetku drinu, pot, odriekanie, stravovací režim, niekedy aj bolesť, ktorá skúša limity hlavy a celého tela.“

Aktuálny rok 2023 potvrdil pokračujúcu formu tohto úspešného športovca. Nedávno konané OPEN majstrovstvá Slovenska dňa 6. mája 2023 v Košiciach mu priniesli ďalší úspech

i ocenenie. V konkurencii sa ani náhodou nestratil a získal zaslužené 3. miesto v už uvedených disciplínach. Tento posledný úspech sa stal výborným odrazovým mostíkom aj na prípravu do aktuálne prebiehajúcej sezóny. Okrem účasti na ďalších medzinárodných súťažiach v tomto roku sa pre nášho kolegu stali hlavným cieľom Majstrovstvá sveta WUAP, ktoré sa budú konať v septembri 2023 vo Viedni. A ako sám povedal:

„Nechcem sa ich len zúčastniť, chcem sa čo najlepšie umiestniť. Dôležitá však nie je iba moja fyzická a psychická pohoda. Finančná podpora, zázemie klubu, cenné rady skúsenejších, podpora blízkych a okolia sú na takejto úrovni reprezentácie už nepostrádateľnou súčasťou a zároveň obrovským motivátorom nielen pre mňa, ale pre každého športovca. Ak niečo z toho chýba, nepostačí iba špičková forma športovca. Ja sa však budem snažiť dať do toho všetko“.

Za doterajšími úspechmi nášho kolegu okrem náročnej práce v zbere stoja hodiny tréningov, bolesti, odriekania, sebadisciplíny, či prísny stravovací režim. Odhodlanie posúvať vlastné limity, naplňovať osobné výzvy, či ambíciu dostať sa medzi svetovú elitu nie je len o kariére a osobnom nastavení. Svojimi úspechmi v športe taktiež šíri dobré meno Slovenska vo svete a má potenciál stať sa pozitívnym vzorom pre mnohých mladých ľudí, ktoré tak v dnešnej dobe plnej konzumu a stresu chýbajú. A na Majstrovstvá sveta WUAP vo Viedni mu všetci držíme palce.

Autor: Jana Stanková, Prešov (Sabinov)

Fotografie: archív Ján Kažimír



CENNÉ VÍŤAZSTVO

ÚVTOS Hrnčiarovce nad Parnou na medzinárodnom futbalovom turnaji

Tradičia medzinárodného futbalového turnaja o pohár riaditeľa ústavu slávi okrúhle jubileum. Dnes je to už celých 20 rokov, čo sa v pravidelnom ročnom intervale striedajú organizátori tejto peknej športovej akcie, poskytujúc tak rok čo rok možnosť športového zápolenia príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže s príslušníkmi Väzenskej služby Českej republiky a Väzenskej služby Poľskej republiky. Tradičné stretnutia príslušníkov sa konajú v rámci spolupráce zástupcov troch krajín vždy na území iného hostiteľa, na rotujúcom princípe. Popri súťažných zápasoch futbalových mužstiev sú zároveň príležitosťou na vzájomné výmenné stáže, pracovné návštevy, odborné semináre, konferencie, súťaže a iné sprievodné akcie realizované za účelom výmeny informácií a skúseností na poli väznenstva.

V minulom roku, konkrétne 8. septembra 2022 sa v Českom mestečku Stráž pod Ralskem konal na území Českej republiky Medzinárodný futbalový turnaj o pohár riaditeľa Väznice Stráž pod Ralskem, ktorý tak ako po minulé roky priniesol zaujímavé futbalové zápasy zúčastnených družstiev. Radosť zo stretnutia a chuť zvíťaziť bola o to väčšia, že tradičný futbalový turnaj sa konal po dvojročnej pauze zavinennej vírusovým ochorením Covid-19, ktorý bol dôvodom zrušenia väčšiny akcií plánovaných na obdobie rokov 2019 a 2020.

Organizátorské žezlo vzali v roku 2022 do rúk hostiteľa zastupujúci Väznicu v Stráži pod Ralskem, ktorí už tradične postavili športovú a spoločenskú latku podujatia veľmi vysoko. Vážnosť medzinárodného stretnutia spojeného s organizovaním turnaja vo futbale bola potvrdená už jeho oficiálnym otvorením, ktoré na seba prevzal námestník generálneho riaditeľa Väzenskej služby Českej republiky brigádny generál Tomáš Hůlka.

Jednotlivé zápasy sa odohrali na futbalovom ihrisku v Zákupech systémom každý s každým s nasledovnými výsledkami:

Väznica Zareba (PL) – Väznica Stráž pod Ralskem (ČR) 0:6
 Väznica Zareba (PL) – ÚVTOS Hrnčiarovce nad Parnou (SR) 0:2
 Väznica Stráž pod Ralskem (ČR) - ÚVTOS Hrnčiarovce nad Parnou (SR) 1:2

Víťazom turnaja sa stali príslušníci ústavu Hrnčiarovce nad

Parnou, na druhom mieste skončili domáci zo Stráže pod Ralskem a bronzovú priečku obsadili poľskí kolegovia zo Zarebia.

K histórii turnaja možno uviesť, že pri počiatkoch tejto jedinečnej spolupráce bol okrem iných i náš príslušník npor. Jozef Šmidovič, ktorý s vtedajším riaditeľom ústavu oslovili zahraničné subjekty s ponukou medzinárodnej spolupráce, a tá onedlho uzrela svetlo sveta. Ako si na tie časy spomína npor. Šmidovič dnes?

„História tejto spolupráce sa datuje od roku 2003, kedy prišlo k nadviazaniu spolupráce vyššie uvedených subjektov,“ povedal na úvod npor. Šmidovič a pokračoval: „Spomínam si, že ako vtedajší predseda KŠP som prišiel s myšlienkou a nápadom za vtedajším riaditeľom, či by sme neskúsili nadviazať spoluprácu s kolegami v zahraničí, a takto vytvoriť možnú družbu. Riaditeľ bol tejto myšlienke naklonený a krátko nato sme začali oslovovať ústavy v zahraničí. Ja osobne som mal kontakt na vtedajšieho riaditeľa Väznice Stráž pod Ralskem,



ktorého táto myšlienka okamžite zaujala. Z jeho iniciatívy bola prizvaná na spoluprácu Väznica Zareba z Poľska. Jeden jedinýkrát sa zúčastnili turnaja i hostia z Nemecka, konkrétne z Drážďan. Bolo to hneď na prvom turnaji, žiaľ ďalších turnajov sa už z dôvodu výmeny vedenia nezúčastnili. Pamätám si ako včera, keď sme na prvom ročníku v Stráži pod Ralskem prekvapili všetkých zúčastnených, a najmä sami seba, pretože hneď prvý ročník sme nečakane vyhrali. Na tomto prvom, otváracom turnaji som sa zúčastnil ako aktívny hráč, a dokonca som



bol vyhlásený za najlepšieho brankára. Na všetkých ostatných turnajoch som sa zúčastnil ako tréner a vedúci mužstva. V podstate v začiatkoch to bola zábava, ale postupom času sa do futbalových zápasov postupne čoraz viac pridávala zdravá rivalita a výhra v turnaji sa tak stala prestížnou záležitosťou pre zúčastnené ústavy.“

Jedným z tých, čo si z aktuálneho futbalového kádra príslušníkov ústavu Hrnčiarovce pamätá na úplný začiatok spolupráce medzi spomínanými väznicami, je i súčasný tréner príslušníkov kpt. Mgr. Martin Jankovič, ktorý si spomína: „V roku 2003 som práve nastúpil do zboru a hneď ma povolali na futbalový turnaj do Čiech ako mladé ucho. Spomínam si, že vo finále turnaja som strelil aj gól. Ďalších 20 rokov prebehlo veľmi rýchlo, každý ročník mal vždy svoje čaro a z každého si pamätám množstvo úsmevných a zábavných zážitkov. Chýbal som len na dvoch turnajoch z rodinných dôvodov, inak sa zúčastňujem pravidelne a v posledných rokoch už iba ako tréner mužstva. Predsa len rôčky nezastavíme.“

V samom závere je v rámci hodnotenia potrebné spome-

núť fakt, že pravidelné organizovanie medzinárodného turnaja nie je jednoduché. Napriek problémom tradícia preživa, a naďalej prispieva k vzájomnej výmene skúseností z náročnej práce pri výkone služby na poli väzenstva. I z tohto hľadiska je potrebné vysloviť uznanie všetkým, ktorí majú napriek neľahkej ekonomickej situácii naďalej odhodlanie pokračovať v tejto jedinečnej činnosti. Spolu s dlhoročným vedúcim mužstva z Hrnčiaroviec nad Parnou a jednou z hlavných postáv organizácie (nielen) športových turnajov a podujatí, npor. Šmidovičom chceme veriť, že turnaj, organizovaný v roku 2023 pod našou taktovkou bude mať minimálne rovnakú, ak nie vyššiu úroveň ako tie predchádzajúce, a že ďalšia budúcnosť s pozitívnymi výsledkami je pred nami.

Autor: Igor Somorovský, Hrnčiarovce nad Parnou

Foto: archív autora článku



CITRÓNOVÉ ŽELÉ

I.

Bol jesenný, piatkový podvečer, ako stvorený na to, aby som sa prvý raz objavil. Rozžalo sa, rozblesklo a ja som naplno využil príležitosť vydiapať sa zo sveta neexistujúcich do sveta žijúcich, zo sveta tušeného do sveta ľudí. Ak žiť, potom práve teraz! Práve teraz, práve s ňou, od dnes už navždy!

Od chvíle, čo sa Vanda vráti za šuchotu teplého, septembrového dažďa úplne zmenená... Vojde s mokrymi, poddajnými vlasmi, čiernymi ako noc, s ľahkosťou otrasie posledných pár kvapiek voňavého dažďa...

Vojde a ja vojdem spolu s ňou. Vyzúva sa, sťahuje sukňu, preťahuje všetky údy. Stúpa bosou nohou do hodvábného ticha plyšového koberca, aby dala priechod tomu zvláštnemu pocitu, čo je dnes neodbytný a intenzívny, ako nikdy pred tým, čo ju oblieva nedefinovateľnou predtuchou, núkajúc tisíc nových vôní. Pretože ak sa máte objaviť, nikdy nemôžete byť dosť opatrný, pri voľbe tej správnej ženy. Veru, mnohá je ľahkomyselná, mnohá nemá zmysel pre gigantickú hodnotu ženstva. Sú i také, čo vás najprv zamietnu a následne zmietnu z tohto sveta. Zhodia vás späť do čiernej diery zabudnutia ešte prv, ako sa vôbec stihne blysnúť. Nechajú vás objaviť sa, ale iba preto, aby za šepotu akýchsi čudných slov, čo im krivia pery, ako sa derú pomedzi zuby, za zlostného sipotu voviedli priamo na popravisko. Môžete žiť a prichádzať, môžete sa objaviť, ale napokon vás spolu s tmavým pramienkom krvi nechajú zmiznúť v nenávratne, aby ste sa vyparili rovnako, ako dym z ich jedovatých cigariet. Lenže s Vandou je to iné. Jej čierne, poddajné vlasy, jej šialene čokoládová pleť a oči, oči ako hviezdy. S tou to predsa musí byť iné. Sadá do prúteného kresla bez toho, že by čokoľvek tušila, pohľadza ma krásnou rukou, na chrbát sa jej pritom otláča tisíc miniatúrnych štvorčekov. Nové a nové pohladenia, vždy znova a znova, všetky sú jemné, pravidelné a skoro rytmické. Jej pohladenia sa mi veľmi páčia. Vkladá do úst čosi, čo ma naplňa nebeským blahom, ktorému sa vyrovná snáď len pocit pri mojom objavení sa, kedy som skrz naskrz v jedinom okamihu pocítil teplo, svetlo, vôňu i chuť a to napriek tomu, že nič z toho som samozrejme cítiť nemohol. S každým novým sústom ma preniká nový nával blaženosti. Prúdi cez všetky jej cievy, nervy a chromozómy, aby sa vliali rovno do mojich ciev a žíl, do môjho srdiečka, čo nemeselo tiká pod jej obrovským, bezpečným, materinským srdcom. Dnes už mám obe ruky, tak si palec skúšam zasunúť do úst, natočím sa, aby som ukoristil čo možno najviac jej pohladení, načúvam bezchybnému tlkotu jej srdca, privieram oči a celým svojim novým bytím vychutnávam každý nový nával nekonečnej rozkoše. Do slova a do písma. Čo na tom, že iba nedávno som sa rozepamätal na vlastné človečenstvo, že je to sotva pár dní, čo som vystúpil zo smutnej priepasti rovno do svetla. Dôležité pre oboch je to, že som sa dal do kopy práve s ňou.

II.

Vanda už všetko vie. Rozprávala s kýmsi po telefóne. Včera, len čo som zavrel oči, chvíľu na to, čo klesla do postele, ozval sa ten hrozny zvuk. V jednej zo svojich zvyčajných vidín som jasne počul, ako vstáva, pobehuje po izbe, pridrža ma ľavou rukou a v pravej mocne zvierá slúchadlo. Rozpráva s ľahkosťou a gráciou, núka nové, originálne dobrodružstvo, odmieta všetky dohady a opiera sa nie o vierohodnosť, ale o príbeh svojej ženskej, milujúcej duše. Lenže ten na druhej strane bol akýsi slabomyselný kretén. Nemala mu volať, nemala sa snažiť preklenúť nedorozumenie, nemusela si vypočuť jeho úbohé, nevýrazné, zato ľadovo jasné stanovisko, ako on vravel, v tej veci. Nemusela v tú noc, keď nočné motýle klopalí zúfalo na jej okno, naozaj nemusela spoznať jeho pravú tvár. Priveľa mu dala a priveľa sa toho zrazu zosypalo na tú ušľachtilú hlavu s krásnymi, poddajnými vlasmi...

Priveľa na jedného človeka, priveľa na jednu ženu. Pochybujem, že ten na druhej strane chápal, že by vôbec mohol pochopiť, ako sa vtedy cítila, ako sme sa obaja cítili.... Položila a v tej veci už nik viac nezavolal. Odvtedy ma hladí oveľa častejšie. Rozpráva so mnou, spieva mi a ja mám čoraz menej miesta. Pamätám sa, že v deň, keď som si konečne našiel pohodlnú polohu po tom, čo som sa ako artista musel obrátiť dolu hlavou, začala rozprávať čosi, čomu som vôbec nerozumel. Sľuby o tom, ako budeme navždy spolu, slová, že ma nikdy nikomu nedá... Prorokuje v mojom mene, veští, ako budeme k sebe láskaví, vždy jeden druhému na dobrej pomoci... Bez veľkého premýšľania, bez veľkých rečí a prísľubov najbližší ľudia na svete. Vari jej môžem byť ešte bližšie? Vari ma môže niekomu dať? Nemôže! Je to rovnako nemožné, ako že ja pochopím, čo sa to s ňou deje. V posledných dňoch, po tom, čo som tak podrástol, si dávam zúfalý pozor na každý prudší pohyb, lebo viem, že jej môže byť nepríjemný, lenže viac pre ňu v mojej situácii urobiť nedokážem. Poviem

vám, dejú sa tu čudné veci! Necítim sa vo svojej koži, čosi mi šepká, že ma čaká niečo ohromujúce. Ohromujúca je Vanda, i jej reči. Už dlhšie číta moje myšlienky, denne sľubujúc, že to dlho nepotrvá, že musíme vydržať a potom bude svet iba náš. A čo vari nebol? Od kedy som vznikol, od prvého záblesku mám svoj svet, svoj úžasne krásny svet, ktorý nikdy neopustím, pokiaľ sa ma Vanda nezavie. A ona sa ma nezavie. Stojí pred zrkadlom vo svojej tenučkovej nočnej košeli, hľadá na nás a usmieva sa. Na oboch sa usmieva, obom sľubuje, že budeme navždy spolu... S Vandou sa vážne čosi deje!

III.

„Pán doktor príde hneď, slečna...“

„Ďakujem vám...“

Vanda odpovie, podoprie dlaňami chrbát, stý raz ťažko vzdychne a lakťami sa zaborí do matraca akejsi čudnej, kovovej postele. Vari je chorá? Nič nevravela a ja sa cítim výborne. Nemôže jej byť inak, ako mne! Nikdy jej nebolo inak. Dvere sa zatvorili, ostala sama. Obzerá sa po izbe, prezerá mnohé neznáme predmety, ošumelé reprodukcie po stenách, všetko sterilné a všetko sterilne usporiadané. Úbohá Vanda!

„Čo na ňu revú? Čo všetci od nej chcú?!“

Odrazu je tu na zbláznenie. Preč je spánok a všetko sladké zabudnutie, preč sú moje vidiny, v ktorých som vždy presne videl, čo sa s Vandou, a teda s nami udeje. Môj svet je zrazu celkom bez pôvabu, naša skvostná láska dostáva zabrať, neorientujem sa už celkom v aktuálnom dianí. Ktosi útočí na moje vidiny. I na Vandu a na mňa ktosi útočí! Vtiahla ma akosi viac do seba, až sa podvedome krčím, lenže je to ťažké, som príliš veľký a naviac, som stále dolu hlavou. Nedostáva sa mi vzduchu, ak rozumiete, čo tým myslím, zrazu som ako väzeň. Väzeň, čo sa bojí pohnúť, čo mu krvou letia akési šialené vône a pachy, čo mu búši v hlave iba zmätok a hurhaj, čo sa bojí o svoje bezpečné, doživotné väzenie... V tom momente, tam vonku akýsi bláznivý orchester zakvílil zúrivú melódiu. Myslím, ódu na radosť. Viem to, Vanda si často púšťa po večeroch ódu na radosť, sám ju mám rád, len ju teraz vnímam akosi inak. Tie tóny ma režu, bojím sa i prehltnúť, vlastnej krvi sa bojím! Už ma nevtáha do seba, zrazu je tu akosi veľa miesta. Vanda nevzdychá, lež kričí na plné pľúca a tí vókol sa ju snažia prehlušiť vlastným štekotom. Šialene gestikulujú, nakláňajú sa nad nás a čo chvíľu vypália nový povel:

„Dýchajte! Zhlboka dýchajte, dýchajte a skúste zatlačiť vždy, ako vám sestra povie ...“ Blázni! Vanda nemá sestru, má iba mňa! Nech už na ňu nerevú! Nech nám dajú konečne pokoj! Zisťujem, že už vôbec nie som stiesnený, čosi ma vytláča úžasnou silou, všetky zmysly mám zrazu jemne vycibrené, nesený neviditeľnou vlnou. Moja fantázia cúva, ustupuje do šera, mizne a stráca sa spolu s vidinami, na ktoré som bol vždy taký pyšný. Je ťažké rozpovedať, čo sa so mnou udialo, viem iba, že všetky dobre známe pachy vystriedala v okamihu výrazná, sterilná vôňa.

Tlak na moju hlavu zmizol, ešte stále nevidomým očiam ponúkli nový, úchvatný pohľad. Šibnutím čarovného prútika, úplne inak, ako keď som sa objavil prvý raz. Žiaden záblesk, ani výstup do svetla, iba vstup na javisko celkom iného sveta. Triumfálny vstup zúboženého hrdinu, čo spolu tušenou a spolu skutočnou bránou prechádza hranicu ľudskosti, bez možnosti návratu, bez obáv, bez strachu a bez akéhokoľvek zaváhania. Môj prvý, veľký výkon je zaregistrovaný. Vanda ho odmeňuje úsmevom, čo ju spolu s úľavou na tvári robí tisíc krát krajšou, ako v najlepšej z mojich bývalých vidín. Dvaja nevýrazní muži v bielom sa spokojne smejú, tri ženy v škaredých, zelených šatách sa nadchýňajú nad večným zázrakom, čo núka malému sólistovi prvý aplauz na otvorenej scéne. Hodiny besne tikajú, Vanda zatvára oči a ja sa skromne krčím vo svetle rámp, vo svetle obrovských elektrických očí, vo svetle siedmich žiarivých gulí, čo spod stropu tú nehostinnú miestnosť zalievajú ako tak príjemným kotúčom teplého svetla.

Bolo absolútne jednoduché zalapať po vzduchu! Stačilo otvoriť ústa. Vzduch bol všade vókol nás, rovnako, ako to teplé, žlté modrasté svetlo, tak som teraz pre zmenu reval ja. Nevieť prečo som reval. Nie preto, že ma ktorási z tých hrozných ženských capla po zadku, nie preto, že by som mal dôvod, reval som, akoby som nikdy pred tým nereval. A ja som pred tým nereval! Bolo to úžasné, rozdrapovať sa na všetkých, hltáť stále nové a nové sústa vzduchu, až ma zadúšalo. Och, nádhera ľudského plaču! „Som tu!“

Hltám lačne ten sto krát dezinfikovaný vzduch, idem z rúk do rúk, vzlykám a trasiem sa, registrujem prúd vody z ligotavej točky. Som pobláznený, zabúdam na všetky vidiny, pohýbal som celým týmto novým svetom. Svet sa zachvel v základoch, svet sa trochu zúrivo otriasol, aby zrazu bolo ticho. Pohľady všetkých sa zmenili, izbe vládne tiché, výstražné pípanie.

„A je to tu...“ povie jedna zo žien, dotýka sa rukou čela mojej mamy, podvihnúc jej vycvičeným prstom viečko, kým ďalšia sústredene zvierajú jej zápästie.

„Mama!“

Lebo mama to bola, čo ležala na posteli priamo predo mnou, na Vandu som zabudol s prvým nádychom. Oči mala stále zatvorené, na perách jej ešte vždy sedel ten krásny úsmev, ale moja púť sa v ten deň v jej rukách neskončila.

„Je toto normálne?“ Opýtal sa vyšší z tých dvoch a vzápätí dodal: „Je to vôbec možné?“

„Vyzerá to na riadne problémy,“ odvetil ten druhý a dopovedal otázkou, ktorú si vzápätí sám zodpovedal:

„A malý? Zostane na trojke?“

IV.

Ukázalo sa, že ten slabomyseľný kretén nie je kretén! A nie je ani slabomyseľný, je to môj otec. Najprv volal do zbláznenia, potom trval na tom, že musí byť pri nej. Musí ju vidieť! I mňa musí vidieť. „Je to skvelý chlapec,“ povedal a pozeral mi rovno do očí. Ruky sa mu triasli, ako sa bál tuhšie si ma privinúť.

„Skvelý, úžasny, krásny chlapec!“

Sedeli sme spolu priamo proti zapadajúcemu slnku. On na kovovej stoličke označenej číslom, ja v jeho náručí, kde som sa cítil ako kráľ, mama s tým svojim rozprávkovým úsmevom v bielych, voňavých perinách na dosah...

„Chcel by som takto zotrvať večne.“

Sme spolu, vdychujeme ten istý vzduch, mama sa usmieva, ja predvádzam jednu grimasu za druhou, lebo už viem, a on má vlhké oči. Rozpráva jej. Aj mne rozpráva, hlas mu občas preskočí, často na hodnú chvíľu stíchne, stíska pery, trestá ich bielymi zubami. Hanbí sa za tie slová, i za to, ako to všetko skazil sa hanbí, je do nej hrozne zaľúbený. Vždy bol do nej zaľúbený a to, že ju nikdy nemal stretnúť, je hlúposť. Vie, že mu nič nepredstierala, vie, že mu neluhala, vie, že bola mladá a každý raz spraví chybu... Nie, dobre vie, že vopred nemožno nič vypočítať, ani viniť ju nemožno, lebo jej láska je ozajstná. Ak i kedy milovala iných, on miluje iba ju...

Spoza sklenených dverí tu i tam nakukne hlava v modro-bielom čepci, lenže to je mimo nás. Je to mimo čas a mimo tento priestor. Za pavilón oproti zapadá obrovské, karmínové slnko, pred oblokom sedí on, na tej označkovanej stoličke, hneď vedľa maminej postele, aby ju mohol pohľadiť, kým ja v jeho náručí spokojne odľukujem s palcom v ústach. Pod oblokom počuť nemocničný ruch, z náhle čierneho obloka nás pozorne sleduje náš vlastný odraz.

„Vidím, že máte úspech, to malé pri vás iba kvitne.“

„Áno, ale keby ste mohli... Ja... Chcel by som vedieť...“

Doktor sa otočil na opätku, skúmavo pozrel do otcových očí, akýmsi čudným, skoro súcitným, a zároveň obdivným pohľadom.

„Zdá sa, že ste sa stále nevzdali nádeje, lenže...“

„Nie, nevzdal a nikdy sa nevzdám. Nemôžem...“

„Obávam sa ale, že my tiež nemôžeme iné, ako modliť sa a veriť.“

„Takže vy nič ani len neskúsite?“

Okuliarnatý mládenec v bielom plášti sa na moment zarazil, možno zahanbil, aby z neho napokon s úsmevom vyšlo to, čo chcel otec počuť:

„Veľavážený pane, vaša viera je tak obdivuhodná, že by som sa pred tým malým musel pod zem prepadnúť, ak ju neprivedieme k životu. Ale pozor, nejaký ten dníček to ešte môže trvať...“

A trvalo! Pavilón bol celý v prestavbe, za oblokom poletovalo posledné, zožltnuté lístie, novo vymalované steny boli hladké, chladné a biele, ľudia na chodbách sa menili a míňali, rovnako, ako sa míňal deň za dňom. Sestry ma roznášali ako svojho, maznali sa so mnou, aby pritom hovorili medzi sebou o mojom otcovi:

„Je to ohromne príjemný človek. A úžasne príťažlivý chlap. Obetuje sa z lásky a toho malého by tuším zožral...“

Okuliarnatý mládenec sa ukázal šikovnejší ako sa všeobecne predpokladalo, z okuliarnateho mládencia sa stal najmladší primár v celom špitáli. Mal nás rád. S otcom často debatovali ako starí známi, ako priatelia a chlapi, čo si padli do oka, aby spoločne fajčievali v primárovej pracovni neskoro do noci. Bol to práve týždeň, čo primár rozhodol presunúť mamu do pokojného krídla, týždeň, čo bol povolil otcovi neobmedzený pobyt pri nej. Otec čerpal dovolenku, i posledné sily. Nepracoval a nejedol, nespál, ani neoddychoval. Občas sa prešiel jesenným mestom. Prinášal vždy čerstvé a čerstvé kvety, hrkálók a cumlíkov som mal toľko, že ma sestry mohli medzi nimi stratiť. V piatok popoludní priniesol balíček. O čosi väčší, ako jeho škatuľka cigariet, o čosi menší, ako škatuľa od mojich prvých tenisiek, čo mi bol priniesol na radosť a úžas sestričiek, ktoré ma potom roznášali v tých miniatúrnych teniskách a s načesaným kohútom po všetkých oddeleniach. Bol to práve týždeň, čo sa od mamy temer nepohol. Hladil jej tú zamatovú, čokoládovú ruku, znivočenú od nespočetných infúzií, šeptal jej s radosťou všetko o mne a mojich výkonoch. Nakláňal sa k nej, aby jej otreľ orosené čelo, keď mu zrazu pevne zovrela ruku:

„A aký teda je? Chceme ho vidieť, nech mi ho prinesú...“

Keď okuliarnatý primár neskôr spomínal na ten deň, vybavil sa mu rozziarený otec, ktorého bola zrazu plná hala, oba výťahy, jeho kancelária i celý pavilón.

„Je hore! Pán primár, počuješ? Ona je späť!“

Ak nikdy nie je dost opatrnosti pri voľbe tej správnej ženy, keď sa chcete objaviť, potom v prípade, že sa chcete oženiť, je to podobné. Otec bol vskutku opatrný. Ihneď po tom, čo primár privolil, že je mama vo forme, kľakol pred ňou v strachu, že by sa snád mohla raz vydať za iného a požiadal ju o ruku. „Áno“, povedala ona, s akýmsi dobrotivým, chápujúcim a všetko presvecujúcim pohľadom, pred ktorým otec sklonil hlavu, dýchajúc na mňa všetok nikotín, nazberaný za posledné, nekonečné, prebdené noci v primárovej pracovni.

„A, prsteň máš?“

„Prsteň? Čosi lepšie!“

Ozve sa náhlivý šuchot, ako mu balíček padá z rúk, oči sa ligocú, balíček neposlúcha, aby ďalej kľzal

v jeho rukách, primár si prezerá jeho narýchlo zostarнутú tvár a nevdojak mu napadá, že je to vážne skvelý, šikovný chlapík. Čertovský chlapík, čo ho poctil svojou dôverou, ten, bez ktorého by to sotva zvládol. Spolu to dokázali. Zvládli to!

„Citrónové želé? Bože, ty si skvelý! A blázon k tomu!“

Pridáva mama nevdojak svoju trochu k názoru primára a ja neprotestujem. Tíško ležím, roztváram oči, aby mi konečne svietlo.

„To je ono! Bolo to ŽELÉ!“

V mihu sa mi vrátila tá najrozkošnejšia z mojich vidín, znova cítim božskú chuť citrónov, ako sa rozlieva celým telom. Otec spýtavo pozrie na primára, ten napodiv s úsmevom prikyvuje. Nebráni mu, ba sám núka mame z otcovho úhľadného balíčka vždy nové a nové lahodiace sústo. A ona si berie. Jedno za druhým, pričom vždy iba slastne privrie oči, stisne otcovu dlaň a s láskou spočinie na mojej tvári.

„Či vám to spolu svedčí! ...Chlapci moji drahí, mňa už vôbec, ale vôbec nič nebolí...“ Práve tak to povedala, posadila sa akoby nič, popravila si vankúš, oprela sa oň, znovu privrela oči a s úľavou vydýchla naposledy. Otec iba tíško naklonil hlavu, potiahol si tuhšie z toho úzkostlivo čistého vzduchu, s otázkou pozrel na primára a ten prikývol. Usmial sa naň a zatvoril za sebou dvere. Obaja to vedeli. Čakali to a ja som im to nevyčítal. Nikomu som nič nevyčítal, lebo iba ja sám som videl, ako mama vstáva, zatiaľ čo tá druhá, ktorú o chvíľu prikryjú bielou plachtou zostáva ležať. Videl som ako sa usmieva, hľadí s láskou na nás, na oboch...

„Bud' zbohom synáčik...“

Mama sa so mnou lúčila a nikto jej nerozumel, nik ju nepočul, iba ja.

„Zbohom mami, mamičienka moja, zbohom...“

Odvetil som jej, hoci moje prvé slovo sa ešte iba narodí. Zapamätám si ju, zapamätám si to, všetko si zapamätám. Tú kratučkú chvíľu, všetko, čo stihla povedať, jej úsmev i svetlo v oku... všetko, všetko, všetko si zapamätám! Ešte chvíľu sa na nás dívala a potom som tlkot jej srdca počul čoraz slabšie. Strácala sa nám pred očami, aby sa objavila iným, čo ju očakávali v jej novom, zaslúženom svete, ktorý som tušil rovnako, ako som kedysi, bezpečne ukrytý pod jej srdcom tušil ten náš, krásny a boľavý, neopakovateľný, ľudský svet. A tak som brnkol rukou otcovi rovno do nosa, vystrúhal som grimasu, ktorej nemohol odolať a usmial sa naň, ba vyškeril zo všetkých síl, zažmurkal a povedal predčasne svoje prvé tata. Nežartujem, ani nevymýšľam, nie je to klamstvo, iba obyčajný život. Ten náš, chlpský, sa pred nami práve otvára...

Autor poviedky a koláže: Ľuboš Gažo, Hrnčiarovce nad Parnou





