

# Jak se v krizi organizovat za právo na dostupnou energii a bydlení?

manuál pro skupiny vzájemné  
pomoci



re→set

# K čemu manuál slouží

Tento manuál - sestavený pro kampaň Energie lidem! - má sloužit jako přístupný zdroj základních informací pro všechny, kdo se chtějí v aktuální krizi organizovat proti energetické chudobě a za právo na dostupnou energii a bydlení. Má pomáhat uvádět do problematiky nové lidi i nacházet přístupné odkazy na užitečné informace pro ty už zapojené. V první části shrnuje, jaké jsou příčiny problému a jaká je naše strategie jak je překonávat. V druhé části odkazuje na možnosti, jak si v těžké zimě pomoci sami a navzájem a jak o nich hovořit s lidmi kolem nás. V třetí části rozvádí, jak se společně organizovat a tlačít na řešení systémových příčin energetické chudoby. V poslední části se věnuje otázce, jak nevyhořet, zvládat emoce spojené s občanskou aktivitou a zůstat aktivní dlouhodobě.



# Obsah

<b>Proč se potřebujeme organizovat za dostupnou energii a bydlení.</b>	<b>2</b>
Jaká jsou řešení a jak se o ně společně zasazovat? Vzájemná pomoc: ne charita, ale solidarita	
<b>Jak si můžeme vzájemně pomáhat v energetické krizi?</b>	<b>7</b>
Praktické tipy jak si vzájemně pomoci Jak o praktických tipech informovat další lidi?	
<b>Jak se můžeme organizovat za systémová řešení?</b>	<b>8</b>
Proč nezůstávat jen u pomoci a organizovat se za řešení? Jak mluvit s lidmi o jejich politických problémech? Jak organizovat skupiny vzájemné pomoci? Co požadovat: inspirace pro místní iniciativy	
<b>Jak o sebe navzájem pečovat a nevyhořet?</b>	<b>13</b>
Proč je potřeba hovořit o péči? Respektování individuálních a kolektivních hranic Jak se vyhýbat syndromu pomáhajícího a vyhoření? Utváření pečujícího prostoru	

# Proč se potřebujeme organizovat za dostupnou energii a bydlení

Ke všem propojeným krizím posledních let se nyní přidala další: krize energetická. Stoupající ceny energií a dalších základních potřeb už teď dělají potíže celé řadě domácností. Prohlubují tíživou situaci těch, které trpěly chudobou a vyloučením z naplňování základních potřeb už před aktuální energetickou krizí, a uvrhávají do problémů ty, které se dosud zvládaly držet nad vodou. Energetická chudoba a zranitelnost nutí domácnosti vybírat si mezi pohodlnou teplotou obytných prostor a dalšími potřebami jako je jídlo, přispívá k nevyhovujícím podmínkám bydlení jako jsou plísňe a také k ekonomické nejistotě a stresu. Kvůli válce na Ukrajině a Putinově strategii destabilizace Evropy hrozí, že nedostatek plynu může během zimy situaci dále zkomplikovat.

V čem spočívá problém? Nejde jen o válku v Ukrajině. Energetická chudoba a zranitelnost je komplexní problém, který vzniká ze souběhu faktorů a příčin. K vysokým cenám přispívá také to, že na dnes málo regulovaném trhu energetické firmy mohou i v tíživé situaci z vysokých cen těžit na úkor spotřebitelů, takže zatímco mnohé domácnosti upadají do potíží, řada energetických podniků, jako třeba EPH Daniela Křetínského, hlásí rekordní zisky. Ceny energií jsou ale jen začátek.

Problémem je také nevyhovující a zastaralý bytový fond. Přestože by v něm šlo uspořit až polovinu energie, obce a stát do něj v posledních desetiletích neinvestovali dostatečně. Lidé jsou tak zbytečně závislí na nesmyslně vysoké spotřebě fosilních energií, a zranitelní vůči takovým výkyvům na trhu, jako zažíváme nyní. S bydlením souvisí také v posledních le-

tech setrvale rostoucí nájmy, které dopady energetické krize ještě prohlubují. A nakonec jsou tu samozřejmě nedostačující příjmy: není divu, že energetická krize dopadá na české domácnosti obzvláště tíživě, když mají Češi jedny z nejnižších mezd v Evropské unii a více než polovina domácností nebrala už před aktuální krizí důstojnou mzdu.

## Jaká jsou řešení a jak se o ně společně zasazovat?

Příčinám problému odpovídají také řešení, která potřebujeme:

- Potřebujeme okamžitá ochranná opatření pro domácnosti, jako je zkrácení cen a zavedení účinné podpory pro ohrožené domácnosti.
- Potřebujeme investice do snížení spotřeby fosilních paliv prostřednictvím zateplování domovů či instalace vlastních obnovitelných zdrojů, jež budou přístupné i nízkopříjmovým domácnostem, které je nejvíc potřebují.
- Potřebujeme také krátkodobá i dlouhodobá řešení pro zajištění dostupného a energeticky účinného bydlení, ať už jde o ochranu nájemníků a nájemnic před rostoucími nájmy, nebo podporu renovací a energeticky účinného dostupného bydlení
- Potřebujeme také systémové kroky k nezávislosti na drahých fosilních palivech - především rozvoj obnovitelných zdrojů v rukou obcí a komunit. To všechno se ale do zimy nestihne.

V první řadě proto potřebujeme nenechat nikoho na holičkách. Potřebujeme se postarat, že lidé v našich sousedstvích nebudou sami mrznout doma s pocitem, že jde o jejich vlastní vinu a nikoli systémové selhání. Potřebujeme si pomáhat a pečovat o sebe navzájem. Proto zakládáme naši kampaň na myšlence **vzájemné pomoci**. Naším cílem je nabídnout pomoc, která bude v našich silách, lidem v našem okolí. Udělat maximum pro to, abychom my i lidé kolem nás zvýšené náklady na nedostatkové energie ustáli. Abychom se nebáli říct si o pomoc a podporu. A abychom se nebáli ozvat se a žádat systémová řešení založená na respektu k lidské důstojnosti i Zemi, která nás živí.

To je také ve stručnosti plán této kampaně. Budeme nabízet lidem v našich sousedstvích naslouchání, podporu a informace o tom, jak uspořit drahé energie, získat přístup k technologiím umožňujícím snížit jejich spotřebu nebo požádat o podporu od státu. Budeme se učit, jak dělat svépomocná úsporná opatření, a nabízet lidem hmatatelnou, přímou pomoc s jejich realizací (viz kapitola 2). Budeme lidi zapojovat, překonávat stud a pocit vlastního selhání, mluvit s nimi o systémových příčinách i o řešeních energetické chudoby a společně hledat cesty k jejich prosazování (viz kapitola 3).

### Další zdroje:

- Studie *Energetická chudoba a její řešení*, Platforma pro sociální bydlení a Hnutí DUHA <https://socialnibydleni.org/wp-content/uploads/2022/11/energeticka-chudoba-studie.pdf>
- Analýza *Cesty k právu na energii: čistou, dostupnou, pro všechny*, Re-set <https://re-set.cz/download/Publikace/Cesty-k-pravu-na-energii.pdf>

- Návrhy sociální a ekologických organizací pro řešení energetické krize [https://energielidem.cz/sites/default/files/Politicke\\_pozadavky\\_Energie\\_lidem.pdf](https://energielidem.cz/sites/default/files/Politicke_pozadavky_Energie_lidem.pdf)

### **Vzájemná pomoc: ne charita, ale solidarita**

Než se do toho ale pustíme, je na místě vysvětlit, co to přesně ta vzájemná pomoc vlastně je a upřesnit si, jaká je v ní naše role. Vzájemná pomoc je činnost, při níž si lidé navzájem dobrovolně, bez nároku na odměnu nebo očekávání protislužby, pomáhají naplňovat své základní potřeby a současně společně usilují o nápravu systémových selhání, která způsobila to, že stávající společenské a ekonomické systémy jejich poměry naplňují nedostatečně, nebo dokonce situaci ještě zhoršují. Vzájemná pomoc tak historicky vždy byla součástí silných a úspěšných sociálních hnutí usilujících o společenskou změnu k lepšímu: v nedávné paměti například když si lidé během první vlny Covidové pandemie navzájem šli roušky a současně žádali od státu opatření, která by zajistila lepší ochranu zranitelných.

Pro vzájemnou pomoc jsou typické tři charakteristiky:

- V projektech vzájemné pomoci si lidé nejen navzájem pomáhají naplňovat své potřeby, ale také sdílí porozumění, proč nemají to, co k přežití potřebují - navzájem si pomáhají, ale také překonávají ostych, stud a často falešný pocit individuální viny a selhání a baví se o strukturách ekonomické nerovnosti či systémových problémech, které k jejich situaci vedly.
- V projektech vzájemné pomoci si lidé tudíž nejen navzájem pomáhají, ale také se mobilizují za prosazování změn, které by mohly jejich situaci

zlepšit, organizují se a budují dlouhodobější hnutí za změnu. Nejde jim jen o to, řešit symptomy, ale také společně prosadit změny, které povedou k řešení příčin.

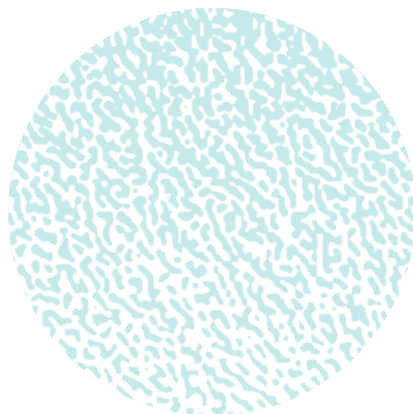
- V projektech vzájemné pomoci je typické, že prosazují řešení založená na spolupráci a svépomocném řešení problémů, spíše než na čekání na spasilitele zvenčí. Spíše než jen k spoléhání na stát tak směřují k svépomocným řešením, jakým u energetické krize mohou být mimo jiné komunitní či obecní energetické projekty, které dávají produkci energie do rukou přímo lidem a pomáhají jim k nezávislosti na velkých monopolních firmách.

Projekty vzájemné pomoci se tak v klíčových ohledech liší od pouhé charity, ale také od profesionální sociální práce (viz tabulka níže).

Vzájemná pomoc není charita: nesnaží se problémy jen zmírnit, aniž by řešila systémové příčiny. Nevytváří také hierarchii mezi profesionálními pomáhajícími a jejich klienty, není paternalistická a nepodmiňuje pomoc žádnými diskriminačními podmínkami (například etnicitou, občanstvím, sociálním statutem apod.). Neřídí se primárně představami dárců či donorů, ale potřebami lidí, o zlepšení jejichž situace jí jde. Naopak chce zapojovat lidi přímo do společného řešení problémů, naslouchá jim, vyzvedává jejich potřeby a perspektivy. Vychází z předpokladu, že lidé intuitivně rozumí příčinám svých potíží a mají právo a zájem podílet se na jejich řešení.

Vzájemná pomoc také není sociální práce: nesnaží se suplovat organizovanou společenskou solidaritu. Nechce vzít na svá bedra odpovědnost za mírnění důsledků systémových selhání politického a ekonomického systému. Nemá být záminkou pro další oslabení či privatizaci veřejných

služeb (ať už obecních či státních) nebo systémů sociální podpory a přenesení jejich role na dobrovolnou činnost. Naopak chce přispět k prosazování řešení, založených na systémové solidaritě, spravedlivějším rozdělování bohatství a demokratické účasti lidí na správě systémů společného zajišťování základních potřeb.



## Charakteristika skupin vzájemné pomoci vs. charakteristika charitativních organizací

<b>VZÁJEMNÁ POMOC</b>	<b>CHARITA</b>
Neprofesionální práce sloužící k zajištění životně důležitých potřeb, vykonávaná dobrovolníky.	Služba vykonávaná profesionály.
Prostředky získané všemi možnými způsoby, které projekt nikomu nezavazují.	Finance z grantů nebo od donorů, kteří pak mohou daný program kontrolovat.
Činnost směřující k zajištění základních životních potřeb lidí, opřená o široké chápání kontextu a systémových příčin problémů a usilující o spravedlivá řešení a nápravu mocenských nerovností v jádru problému.	Práce zaměřená na jednu problematiku s minimem kontextu, práce na úzké reformovatelné oblasti bez snahy změnit mocenské poměry.
Lidé se účastní dobrovolně, protože chtějí aktivně napravit určitou nespravedlnost anebo pomáhat své komunitě.	Lidé hledají práci, kariérní nebo jiný hierarchický postup, chtějí se stát důležitými ve své práci.
Otevřené schůzky, rozhodování a utváření podoby práce je v rukou co největšího množství lidí.	Uzavřené schůzky, rozhodování v rukou profesionálů nebo jednotlivců napojených na velké instituce nebo dárce, program vedený zaměstnanci, dobrovolníci nejsou přizváni k rozhodovacímu procesu.
Podpora osob v tíživých životních situacích bez diskriminace.	Nárok na služby je podmíněn způsobilostí, lidé jsou rozděleni na ty, kteří si pomoc zaslouží, a ty, kteří ne.
Pomoc bez následujících nároků.	Stanovení podmínek pro získání pomoci – klienti musí vyplnit dokumentaci, být střízliví, mít určitý rodinný a imigrační status, trestní bezúhonnost atd.
Snaha o nehierarchickou strukturu – usilování o rovné platy (pokud je vůbec někdo dostává), poskytování tréninku novým lidem, kteří na danou práci nejsou profesionálně připraveni, kolování facilitační role, snižování jazykové bariéry.	Udržování hierarchií pomocí platové politiky, statusu různých zaměstnanců a rozhodovací moci, přejímání názorů z mainstreamové společnosti (např. že právníci jsou pro organizaci hodnotnější a důležitější než jiní její členové).

<b>VZÁJEMNÁ POMOC</b>	<b>CHARITA</b>
Demokratické metody rozhodování (konsensuální rozhodování a další formy sebeřízení), které vedou k maximalizaci účasti na rozhodování; rozhodnutí činí ti, které toto rozhodnutí také nejvíce ovlivní; zabráňuje přehlasování nedostatečně zastoupených skupin a rozvíjí schopnost mít na paměti účast a zájmy ostatních spíše než touhu vyhrát nebo mít pravdu.	Rozhodnutí činí člověk na vrcholu pyramidy (často výkonný ředitel), případně proběhne hlasování a zvítězí většina.
Tendence posuzovat svou činnost podle toho, jak ji vidí samotní lidé v krizi.	Tendence posuzovat svou práci na základě elitních názorů – politických činitelů, byrokratů, dárců, korporátních médií.
Zapojení do skupiny vede k širší politické participaci, solidaritě, mobilizaci, aktivizaci.	Zapojení do skupiny nemá za cíl zapojit účastníce do dalších problematik, skupin, bojů za spravedlnost.
Oceňování nezávislosti a odhodlání lidí zasažených tíživými sociálními podmínkami.	„Pomoc neprivilegovaným“ bez hlubší reflexe nebo strategie, které by mohly vést ke změně nespravedlivých podmínek; paternalismus a spasitelský komplex.
Přímá pomoc se pojí s dalšími strategiemi včetně protestních či politických taktik, jejichž cílem je odstranit základní příčiny nesnáží.	Přímá pomoc s dalšími taktikami nespojuje, je depolitizovaná a nemá za cíl věnovat se základním příčinám problémů; strategie pomoci jsou ovlivněny snahou o zachování legitimacy vlády nebo dárců.

### **Další zdroje:**

- Kniha Deana Spadea *Vzájemná pomoc: jak v krizi upevňovat solidaritu*, nakladatelstvím Nevim sociálního družstva Tři Očásci  
<https://nevim.triocasci.cz/vydali-jsme/>



# Jak si můžeme vzájemně pomáhat v energetické krizi?

## Praktické tipy jak si vzájemně pomoci

Prudký nárůst ceny zemního plynu a následně i elektřiny razantně zvyšuje podíl účtů za spotřebu energie na výdajích domácností. Největší problém mají obyvatelé budov, kde se delší dobu neinvestovalo do renovace domu nebo bytu. Rychlé, levné a vysoce účinné řešení pro příští zimu neexistuje, komplexní renovace budovy je časově náročná a finančně nákladná. Ale dostupné technické možnosti k částečnému snížení spotřeby k dispozici máme a můžeme o nich lidi informovat, nebo jim je pomoci realizovat. Zároveň je jasné, že ani to ve většině případů nemůže srazit výdaje na energie zpět na úroveň minulých let. Mnoho domácností bude potřebovat finanční pomoc ze strany státu. I zde je proto vhodné možnosti dostupných kompenzací znát a být schopný s nimi lidem pomoci.

Připravili jsme proto samostatný obsáhlý manuál [Jak zvládnout drahou zimu](#), který obě tyto kategorie možností pomoci pokrývá. Doporučujeme si jej nastudovat a v případě dalších otázek ke konkrétním možnostem se nám ozvat. Tipy v něm lze nalézt rovněž na webu [www.energielidem.cz](http://www.energielidem.cz).

## Jak o praktických tipech informovat další lidi?

V kampani vzájemné pomoci se chystáme o možnostech svépomoci, úspor či získání finančních kompenzací od státu informovat další lidi ohrožené energetickou chudobou. Je proto důležité nejen co, ale také jak s nimi komunikovat. Lidé postižení chudobou či jinými sociálními problémy mají často sami dobrou představu o tom, jaké systémové problémy jsou za

jejich situaci zodpovědné. Mohou se ale také stydět a žít v představě, že si za svou situaci mohou výhradně sami.

Chceme-li jim nabízet pomoc a podporu, je důležité nečinit tak paternalisticky a povýšeně, ale s úctou, pokorou a respektem. Je důležité lidem opravdu naslouchat, snažit se jejich problémům porozumět, nabídnout jim pochopení a respektovat jejich důstojnost a pohled na svět, než jim budeme nabízet náš pohled na řešení. Je vhodné přitom upozornit na systémové příčiny problému a přiznat otevřeně, že naše možnosti, jak s ním něco dělat bez jejich proměny, jsou omezené: člověku v zcela nevyhovujících bytových podmínkách poklička na hrnci pomůže jen málo.

Cílem má být vytvořit s lidmi vztahy důvěry, které nám později mohou umožnit společně prosadit právě takové systémové změny. O tom, jak s lidmi mluvit tak, aby takové důvěrné vztahy vznikaly se více dočtete v kapitole Jak mluvit s lidmi o jejich politických problémech.

# Jak se můžeme organizovat za systémová řešení?

## Proč nezůstávat jen u pomoci a organizovat se za řešení?

V předchozích částech našeho manuálu jste se dočetly, co způsobuje energetickou krizi a jak se jí postavit vzájemnou pomocí. To je ale jen první krok, protože je důležité, že energetická chudoba není individuální, ale systémový problém. V úvodu jsou popsána i opatření, které je třeba prosazovat na politické úrovni. Jak na to? Začít se zajímat o své sousedství a o to, jak energetické krizi čelí lidé kolem vás, je první krok. Krizi ale způsobilo nastavení energetického systému a k řešení energetické krize proto potřebujeme systémová opatření. O ta se můžeme zasazovat nejen z pozic političek a expertek, ale i z pozic obyčejných lidí a organizováním se takzvaně zdola.

Vzájemná pomoc je důležitou součástí toho, jak čelit krizovým situacím a umožňuje aktivně projevovat solidaritu. Přesto v případě energetické krize nebude dostatečná – drobné úpravy jednotlivých bytů a domů, které sníží spotřebu o nižší desítky procent nejsou plošným řešením, které potřebujeme k tomu, aby se domácnosti nepropadaly do energetické chudoby.

Je nutné masivně investovat do podpory obnovitelné komunitní energetiky a zateplování, začít s energetickými úsporami a s cílenou podporou lidí a domácností, které jsou vůči energetické chudobě nejzranitelnější. Proto bychom se za právo na dostatečné množství energie nutné k důstojnému životu měli začít organizovat i politicky a chtít po obcích, městech a státu, stejně jako po pronajímatelích, aby začali okamžitě zavádět nutná opatření, která jsou popsána v první části manuálu.

Jak se tedy začít organizovat? Skrze praktickou pomoc a podporu je možné seznámit se s lidmi ve vašem okolí, které vysoké ceny energie zasáhly. Je důležité diskutovat s nimi dál o tom, co by měli dělat pronajímatelé (v případě lidí, kteří bydlí v pronájmu a nemohou rozhodovat o úpravách bytů a domů), nebo co by měly dělat samosprávy a stát. Naším cíle v rámci iniciativy Energie lidem! je, aby se zdola začal vytvářet tlak na prosazování systémových řešení a aby místní skupiny vzájemné pomoci byly páteří tohoto tlaku. Pokud bude dostatečné množství lidí tlačít na komunální politiky, na města, na pronajímatele a na stát, podaří se nám prosadit řešení, ze kterých budou benefitovat obyčejní lidé, ne ti, kteří na energetické krizi bohatli doteď.

Jako součást kampaně chceme začít organizovat různé akce, během kterých dají lidé najevo, že chtějí po politických krocích potřebné k zajištění dostatečného množství obnovitelné energie nezbytné pro život v důstojných podmínkách. Lidé z místních skupin mohou organizovat happeningy, návštěvy městských zastupitelstev, demonstrace a akce, během kterých budou samosprávám dávat najevo, jaké požadavky mají.

V této práci se budeme dále koordinovat a plánovat akce společně s místními skupinami tak, aby měly co největší dopad. V průběhu kampaně budou probíhat pravidelné online schůzky zástupců a zástupkyň svépomocných skupin, se kterými budeme pokračovat i v plánování dalších kroků směřovaných k samosprávám a vládě. Jen pokud se nám podaří vybudovat silné hnutí zdola, které bude požadovat systémová řešení energetické chudoby, máme šanci je prosadit.

## Jak mluvit s lidmi o jejich politických problémech?

Součástí přímé pomoci bude nutně komunikace s lidmi. Jak se na to připravit tak, aby vše probíhalo dobře a aby se nám dařilo lidi do kampaně zapojovat? Následující tipy jsou inspirovány principy komunitního organizování.

Prvním pravidlem pro komunikaci se člověkem, se kterým chcete navázat spolupráci, je znát jeho problémy a společně s ním hledat řešení. Proto je důležité během navazování kontaktu dát hodně prostoru tomu, aby člověk řekl, co ho trápí, jak prožívá např. situaci spojenou s energetickou chudobou nebo s hrozbou nemožnosti splácet účty za energie spolu s dalšími náklady na bydlení. Je ideální, pokud komunitní organizátorka poslouchá až 80% rozhovoru, a jen 20% sama mluví. To se může zdát obtížné, ale pokud chceme opravdu hledat společnou řeč a společná politická východiska, musíme se učit aktivně naslouchat.

Ve chvíli, kdy navážeme kontakt v sousedství, povede se nám domluvit na spolupráci a například zaizolovat okna nebo topení, je čas i na to, abychom začali s diskuzí o dalších krocích. V tuto chvíli můžeme s lidmi mluvit o tom, jaké jsou příčiny energetické krize a jaká řešení navrhuje. Je důležité člověku, se kterým mluvíme zdůraznit, že k prosazování těchto opatření potřebujeme jeho spolupráci a vnímáme ho jako partnera/partnerku.

Jak může vypadat takový rozhovor? Můžete se inspirovat strukturou rozhovorů tzv. jeden na jednoho (one on one) vycházejících z odborového organizování, kdy je základem organizování rozhovor organizátorky a pracujícího.

**1. Úvod** - představíte se (jste ze sousedství, trápí vás drahé energie, dali jste se dohromady s dalšími lidmi

a chcete pomoci ostatním lidem v sousedství situaci zvládnout).

**2. Problém** - zeptáte se, jak sousedka situaci zvládá. Dáte dost prostoru vyjádřit se, můžete se doptávat na to, jak se jí zvedly účty, jestli má dům zaizolovaný, jestli pronajímatel zdražuje nájem, atd.

**3. Pobouření (agitace)** - pojmenujte příčiny krize. Můžete mluvit o tom, jak je nespravedlivé, že energetické firmy na krizi bohatnou a my máme platit účty. ČEZ bude mít rekordní zisky, očekává se až 60 miliard. Vrcholný manažment si vyplatil 140 milionů odměny. Uhlobaron Křetínský na krizi vydělal tak, že jeho společnost EPH se stala největší českou firmou a mohl si z jejich zisků pořídit zámek ve Francii.

**4. Řešení** - představte řešení, které navrhuje: když nám nepomůže stát, musíme si pomoci sami. Chceme lidem pomoci ušetřit na energiích. Taky ale chceme, aby vláda jednala - představíme naše politická řešení (cílená finanční pomoc, komunitní energetika která sníží lidem účty, úspory energie na které stát vyčlení hodně finanční podpory tak, aby si to mohli dovolit všichni, zdanit zisky energetických společností a z nich financovat řešení.)

**5. Naléhavost (nutnost jednat hned)** - situace je hodně vážná, musíme to řešit teď, protože už teď máme velké problémy s placením účtů. Potřebujeme k tomu každého - bez vás se to neobejde. Nenabízíme jen pomoc - lidé sami se musí snažit zlepšit svoji situaci. A přidat se k našim aktivitám je pro ně nejlepší cesta.

**6. Akce** - domluvit další kroky. Jak se člověk může zapojit? Zjistíte, jestli by se mu hodila svépomocná podpora

a domluvíte se na tom, jak proběhne. Předáte leták, na kterém budou informace o možnostech finanční podpory od státu a kontakty na nás. Pozvete na schůzku svépomocné skupiny, pokud máte sjednané datum. Nezapomeňte si na člověka vzít kontakt a domluvit se, kdy se mu ozvete znovu.

S aktivním nasloucháním se pojí i další jednoduché doporučení, věnovat svou pozornost člověku, se kterým mluvíte, nesledovat u toho telefon, nebo od hovoru neustále neodbíhat. Dáváte tím najevo, že vám na člověku záleží. Je také dobré si po rozhovorech se sousedy nebo s lidmi, které budete oslovovat, psát poznámky, abyste věděli, co kdo zmiňuje jako problém, a věděli, kde na rozhovory navázat příště.

Dalším pravidlem rozhovorů je to, aby bylo jasné, co po něm bude následovat. Pokud proběhne první kontakt například se sousedkou, kterou trápí vysoké účty za energie a budete chtít na rozhovor navázat, musí být jasné další kroky, které budou po rozhovoru následovat. Vyměňte si kontakty, domluvte si další schůzku, pozvěte ji na schůzku vaší skupiny.

A nakonec důležité téma: jak reagovat na nepříjemné situace, kdy se dostanete s lidmi ke konfliktním tématům? Je třeba učit se z vlastní zkušenosti i ze zkušeností ostatních lidí, kteří se na kampani budou podílet. Proto bychom rádi v průběhu kampaně vytvářeli prostor pro sdílení a vzájemné učení se a reflexi situací z terénu. Rozhodně nemáme zaručené postupy, přesto se pokusíme navrhnout, jak v nepříjemných situacích vystupovat.

Důležité je nesnažit se člověka, se kterým mluvíte, přesvědčovat o vlastní pravdě, nebo se ho snažit usvědčit z omylu. To vede spíše k uzavření možností spolupráce než k vytvoření prostoru pro další dialog. Pokud s člověkem nesouhlasíte,

je v pořádku nesouhlas vyjádřit, pro navázání spojení je ale důležité hledat to, co vás spojuje, a nezaseknout se na tom, co vás rozděluje (přestože to mohou být důležitá témata). Na tom, co vás spojuje potom můžete stavět a najít příležitost, kdy můžete diskutovat i o tom, jaké jsou příčiny různých problémů. Je dobré si neuzavřít cestu hned od začátku tím, že se budete pouštět u ožehavých témat a kulturních válek do konfliktu, ale spíše vytvoříte prostor, kdy se o věcech bavíte více do hloubky a s důvěrou.

Pokud budete pozorovat, že se v některých situacích při rozhovorech necítíte dobře, je ideální mít člověka, se kterým budete moct situaci konzultovat a dát prostor emocím, které ve vás vyvolá. Pokud jste organizátoři - kontaktujete ostatní - je užitečné nechat někde emoce, které se v průběhu kontaktování lidí vyplaví, ať už ve formě stížností nebo komplikovaných životních situací. Mnoho z nás je jako houba a postupně tyto emoce nasáváme, zrcadlíme, abychom vyjadřovali empatii. Ale i houba má omezené kapacity nasávání a občas je potřeba je vymačkat, aby se dala znova použít.

Pro takové vymačkání je dobré mít dopředu domluvené možnosti, kde nahromaděné situace zanechat, pobavit se o nich s ostatními, dostat podporu. V klasických službách charity se k tomu to využívá supervize, kde externí odborník přichází a poskytuje službu týmu. V kontextu skupin vzájemné pomoci se může jednat o svépomocné prostory, které organizují členové těchto skupin. Může se jednat o sdílecí prostory, které navazují nebo předchází běžným schůzkám, případně i otevřené dobrovolné formáty, kde přichází, kdo o to má zrovna zájem. Více o utváření takových prostor píšeme v další podkapitole o péči.

Co dělat při rozhovoru	Co nedělat při rozhovoru
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Minimálně 70% naslouchání na 30% mluvení</li> <li>☉ Aktivně naslouchej</li> <li>☉ Hledej společnou řeč</li> <li>☉ Tvůj obsah by měl být jednoduchý, srozumitelný a měl by se přizpůsobovat situaci</li> <li>☉ Použij svůj osobní příběh (proč je pro tebe osobně téma důležité, jak ses k němu dostal).</li> <li>☉ Neboj se dát najevo zranitelnost a odvahu, a vytvořit tak s druhým člověkem spojení a emocionální odezvu</li> <li>☉ Dej naději a ukaž, že jsou tu další, kteří se připojují a konají (je nás hodně a máme plán a potřebujeme každého dalšího člověka k tomu, abychom ho prosadili*y)</li> <li>☉ Zdůrazni naléhavost a zajisti, aby člověk se kterým mluvíš pochopil, proč je důležité jednat hned (teď je energetická krize, teď je klimatická krize, potřebujeme jednat hned)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Nemluv víc, než člověk, se kterým vedeš rozhovor</li> <li>☉ Nedělej při rozhovoru jiné věci</li> <li>☉ Nesnaž se druhého přesvědčit o tom, že máš pravdu</li> <li>☉ Nepředstírej</li> <li>☉ Nereaguj roboticky</li> <li>☉ Nespěchej</li> <li>☉ Nechovej se nadřazeně, nepoučuj</li> </ul>

### Další zdroje:

- Příručka *Ako organizovať efektívne*, Priatelia Zeme CEPA  
[https://cepa.priateliazeme.sk/component/booklibrary/9/view\\_bl/52/manualy/56/ako-organizovat-efektivne-druhe-vydanie](https://cepa.priateliazeme.sk/component/booklibrary/9/view_bl/52/manualy/56/ako-organizovat-efektivne-druhe-vydanie)
- Kniha *Secrets of a successful organizer*, Labor notes  
<https://labornotes.org/secret>

## Jak organizovat skupiny vzájemné pomoci?

Pokud chceme vytvářet tlak zdola a budovat silné hnutí, které bude schopné podporovat se svépomocí, a zároveň prosazovat potřebné politické kroky, je důležité vědět, jak se organizovat do funkčních skupin, ve kterých se dobře spolupracuje. Návodů na to, jak se organizovat ve skupinách, existuje celá řada. Proto zde shrnujeme jen dva základní typy na které myslíte, pokud se snažíte založit místní svépomocnou skupinu proti energetické chudobě "na zelené louce".

☉ Sbírejte kontakty! Může to znít banálně, ale nezapomínejte si brát kontakty na lidi, se kterými se v rámci kampaně setkáte. Díky tomu se na ně můžete vždy obrátit a pozvat je na schůzky skupin. I ve chvíli, kdy lidé nechtějí být nutně součástí kampaně, ale chtějí mít informace o tom co se děje, je dobré kontakty sbírat a průběžně je informovat o tom, jak se kampaň vyvíjí.

☉ Svolávejte pravidelné schůzky. Pokud se vám podaří seznámit s lidmi, kteří by se do kampaně chtěli zapojit, ať už jako dobrovolnice na svépomocné aktivity, nebo jako organizátorky akcí vytvářejících tlak na politiku, je důležité se s nimi scházet a společně plánovat další kroky. Jednou za týden nebo za 14 dní můžete zorganizovat schůzku. Na schůzkách by měl být zpočátku prostor pro seznámení se a vyjádření motivací, proč se lidé chtějí zapojit do kampaně. V další fázi by mělo následovat plánování dalších kroků a aktivit.

Kromě dalších zdrojů níže se při obtížích a potřebě podpory zvenčí můžete obracet také na nás. Rádi s vámi budeme v kontaktu a můžete se na nás obracet s otázkami ohledně toho, jak vytvářet svépomocné

místní skupiny. V rámci kampaně pořádáme rovněž podpůrné cally, na kterých se propojujeme a sdílíme zkušenosti i problémy, na něž narážíme.

### Další zdroje:

→ Brožura *Klimatická spravedlnost bude*, Limity jsme my  
<https://limityjsmemy.cz/klimaticka-spravedlnost-bude.pdf>

→ Brožura *Zapojujeme města do klimatických řešení*, Rodiče za klima Liberec  
[https://klimatickakoalice.cz/images/mesta\\_web.pdf](https://klimatickakoalice.cz/images/mesta_web.pdf)

### Co požadovat: inspirace pro místní iniciativy

Řada řešení současné krize musí přijít na celostátní, nebo i celoevropské úrovni. I do jejich prosazování chceme zapojit skupiny a lidi z celé republiky. Řadu opatření lze ale společně se sousedy a sousedkami prosazovat úspěšně i na místní úrovni směrem k radnicím. To platí zejména pro nástroje obecní bytové a energetické politiky. Logickou cestou v aktuální krizi - zejména v menších obcích - může být řešení obou propojených problémů provázat a prosazovat současně jak aktivnější obecní politiku bydlení, tak podporu obecní energetické soběstačnosti rozvojem obecní a komunitní obnovitelné energetiky v rámci jedné strategie snahy o sociálně a ekologicky spravedlivý rozvoj obce. Konkrétní strategie pro každou obec musí být individuální a odpovídat místním potřebám, a detailní rozbor neumožňuje rozsah a zaměření tohoto stručného manuálu. Proto sem dáváme jen základní odkazy na shrnující publikace popisující různé možnosti.

## Další zdroje:

- Manuál *Jak na solární elektrárny v obci*, Unie komunitní energetiky <https://frankbold.ecomailapp.cz/public/form/98-75fe6299fb412bf155d217546bab350c>
- Návod *Co může naše obec udělat pro lepší dostupnost bydlení*, Platforma pro sociální bydlení <https://socialni-bydleni.org/slovník-pojmu/co-muze-obec-delat-pro-lepsi-dostupnost-bydleni>
- Manuál *Jak zlepšit situaci nájemníků organizováním Iniciativy nájemníků a nájemnic* [https://iniciativanajemniku.cz/wp-content/uploads/2022/12/prirucka\\_najemnici\\_web.pdf](https://iniciativanajemniku.cz/wp-content/uploads/2022/12/prirucka_najemnici_web.pdf)
- Manuál *Komunální energetika: krok za krokem k energetickým společenstvím*, Svaz moderní energetiky [https://www.modernienergetika.cz/wp-content/uploads/2022/06/20220701\\_Manual-Komunitni-energetika-krok-za-kro-kem.pdf](https://www.modernienergetika.cz/wp-content/uploads/2022/06/20220701_Manual-Komunitni-energetika-krok-za-kro-kem.pdf)

# Jak o sebe navzájem pečovat a nevyhořet?

V následující části manuálu přibližujeme několik témat, která souvisí s otázkou péče při budování struktur vzájemné pomoci. Jedná se o témata individuálních a kolektivních hranic, vyhoření a syndromu pomáhajícího. Nabídneme obecné principy i konkrétní tipy, jak s nimi zacházet. Na závěr se věnujeme možností vytváření pečujícího prostoru ve skupinách vzájemné pomoci, který podle nás umožňuje předcházet a zpracovávat těžkosti vystávající v průběhu kolektivního organizování.

## Proč je potřeba hovořit o péči?

Péče stojí v základu celé myšlenky vzájemné pomoci. Jedná se o přenastavení vztahů tak, aby důležitými výchozími hodnotami byla vzájemná ohleduplnost, solidarita a udržitelnost, na místo soutěžení, růstu a výkonu. Když se pustíme do organizační práce v rámci aktuálního problému, se kterým je potřeba něco dělat (jako je třeba právě energetická krize), tak se může stát, že na udržitelné a pečující

struktury zapomínáme a prioritu dostává dosažení určitých praktických cílů (výkon). To může v krátkodobém horizontu (například zajištění se před zimou) dávat smysl, v dlouhodobém horizontu to ale může vést spíše k vyčerpání a ohrožení udržitelnosti změny, o kterou usilujeme. Lidem mohou například po krátkém období intenzivního zapojení v kolektivním organizování dojít síly, což v extrémním případě vede k tomu, že ze skupin vzájemné pomoci vypadnou. Proto stojí za to téma péče více zvědomovat a mít na paměti už při samotném vytváření struktur vzájemné pomoci ať už se jedná o téma energetické krize, nedostupného bydlení nebo neférových pracovních podmínek. Na úvod uvádíme několik orientačních principů, které při vytváření skupin vzájemné pomoci mohou být nápomocné:

## Péče není směřovaná jen ven (charita), ale především dovnitř jako organizační princip

V praxi se snažíme zaměřovat na to, aby podpora nebyla směřovaná pouze na ty, koho chceme oslovit a vtáhnout do skupin vzájemné pomoci, ale také dovnitř jako základní stavební kámen našeho fungování. Pro udržitelnost jakékoliv angažované práce je klíčové, aby vycházela také z potřeb těch, kteří ji vykonávají. V opačném případě hrozí, že se necháme pohltit pocitem morální nadřazenosti, která může být spojená s pomáháním někomu jinému. To může vést v dlouhodobém měřítku jednak k odcizení, rozdělení na pasivní příjemce a poskytovatele pomoci, nebo také k syndromu pomáhajícího, tedy upozadování vlastních potřeb na úkor ostatních.

## Péče je individuální i kolektivní

V oblasti sociálních hnutí se téma péče objevuje stále častěji. Někdy je zredukován na množství tipů, jak o sebe individuálně pečovat (tzv. self-care). Individuální péče je určitě důležitá, sama o sobě ale nestačí. Dokonce pak můžeme přehlížet, že sebepéči nelze vyřešit všechny náročné situace a těžkosti kolektivního organizování. Vedle péče o sebe sama je tak dobré péči chápat také jako předmět vytváření vzájemných vztahů a celkového nastavení kolektivního fungování. Tedy že se jedná o spojitě nádoby. I proto v souvislosti s tématy hranic a vyhoření vnášíme rovnou individuální i kolektivní.

## Péče jako orientační princip a hodnota, spíše než výkonová činnost

Zdůrazňování potřeby o sebe vzájemně pečovat reaguje na důležitou a mnohdy podceňovanou oblast kolektivního fungování. Na druhou stranu, samotná péče se někdy může stát součástí problematické kultury výkonu, když se z ní stává další položka na seznamu úkolů, které je potřeba zajistit. Může se tak stát, že mechanické následování principů a pouček o tom, co znamená o sobě pečovat,

vytváří v některých lidech další nároky a stres. Někteří lidé mohou mít víc kapacit péči poskytovat, jiné zase mohou dlouhodobě podporu potřebovat a tak může docházet u některých lidí ve skupinách k pocitům, že nenabízí dost. V neposlední řadě, různí lidé mohou péči chápat jinak a potřebovat odlišný typ podpory (typicky strukturovaný versus nestrukturovaný). Utváření jednoho konkrétního způsobu, jak péči chápat a jak ji vykonávat, může být pro některé spíše pocítováno jako další nárok, který se na ně klade, než podpora. Proto nám přijde důležité o péči uvažovat spíše jako o hodnotě a orientačním principu, který informuje proces jak spolu lidé o společné práci mluví a následně tvoří strukturu vzájemné pomoci.

## Péče jako prostor pro odpočinek

Abychom mohli dlouhodobě fungovat jako skupina vzájemné pomoci, je důležité myslet na to, že jádrem naší společné aktivity je vzájemná pomoc s cílem společně lépe zvládnout nějakou náročnou situaci. Je jisté, že pak potřebujeme procesy směřující k odvedení určité práce (viz předchozí kapitoly příručky). Stejně tak ale potřebujeme odpočinkové prostory, které nám umožní rozvíjet vztahy ve skupině ještě v jiných, než pracovních ohledech. Potřebujeme ne-pracovní prostory, do kterých se mohou všichni zapojit v míře, jaká odpovídá individuálnímu nastavení.

## Péče jako prostor pro reflexi

Kromě prostoru pro odpočinek a udržitelné fungování je důležitý také prostor pro reflexi naší společné práce a fungování kolektivu. Bez možnosti se k některým věcem vrátit a probrat je můžeme uvázat v opakování stále stejných vzorců nebo aktivit, které nepřinášejí kýžený efekt ani potěšení. Proto potřebujeme prostor, kde je možné otevřeně přemýšlet, jak se spolu ve skupině máme a jaké to pro nás je, společně na něčem pracovat. Pokud někde dochází ke konfliktům nebo se někdo cítí z různých důvodů špatně, potřebujeme





prostor, kde můžeme společně přicházet na to, jak takovou situaci zvládnout. Kdybychom byli charitativní organizace, poskytující nějakou službu určité cílové skupině, v lepším případě bychom si mohli pravidelně dopřát společnou týmovou (případně také individuální) supervizi. Ve skupině vzájemné pomoci se snažíme podobný prostor pro reflexi utvářet také, ale na principu rovnosti (nikdo z nás tu není v roli supervizora s nějakým externím expertním náhledem) a na základě zdrojů a možností naší skupiny. Více o tomto prostoru píšeme v závěru této kapitoly.

### Péče jako základ pro podporu rozmanitosti a růstu hnutí

Bez dostatečné pozornosti vůči péči nám může ucházet, že různé členky a členové mají různé potřeby třeba i (ale nejen) na základě příslušnosti k různým skupinám nebo přístupu k privilegiím (finance, společenský status, zdravotní stav, vzdělávání apod.). Opomíjení těchto potřeb může vést k vzájemnému nepochopení a případně nedostatečné ohleduplnosti vůči nim. Péče v tomto ohledu tedy znamená také neustále zvažovat, jak lze vytvářet takový prostor, kde může kvést rozmanitost a ve kterém jednotlivé rozdíly nejsou překážkou pro zapojení. Typicky například zvažujeme, jak zapojit rodiče s dětmi, lidi s náročnou prací, lidi s pohybovým omezením nebo lidi jiné barvy pleti, z různých etnik a různých sociálně-ekonomických podmínek.

### Respektování individuálních a kolektivních hranic

Při práci na sociální změně se u každého z nás mohou projevit různá výchozí nastavení (zdroje, možnosti, životní situace), která ovlivňují, nakolik a jak se můžeme zapojit. Společná práce na něčem důležitém může na tato výchozí nastavení narážet, testovat je, ale také je měnit. Můžeme být například konfrontováni s nutností mluvit veřejně před skupinou neznámých

lidí a snažit se je zaujmout. To může narážet na naše předchozí zkušenosti a vzdělání. Nebo můžeme se dostávat do situací, kdy nás konfrontuje nějaká autorita. Jinou situací může být, když se na nás snáší množství požadavků, které jsou potřeba pro zajištění fungování skupiny, ale my nemáme z různých důvodů dostatek kapacit na všechny reagovat.

Podobné situace mohou být pro nás podnětné, protože nás dostávají za hranici toho, co známe a co je komfortní, do zóny určitého nekomfortu. Nekomfort pak samozřejmě může být zdrojem osobního růstu, spokojenosti a učení, jak dokazují mnohé psychologické výzkumy. Na druhou stranu, když v tomto ohledu překročíme určitou (individuální) míru, dostáváme se do stresu, který již není prospěšný a není dlouhodobě únosný a udržitelný. Právě proto někdy mluvíme o svých hranicích. Ty máme nastavené různě, jsme si jich vědomi do různé míry, jsme s nimi více nebo méně v kontaktu. Nicméně jejich nerespektování v dlouhodobém měřítku může vést k tomu, že se ve společných aktivitách necítíme dobře.

V aktivistickém prostředí obvykle dochází k překračování hranic při podvolení se tlaku na výkon. Kultura výkonu vychází z možností těch nejlépe situovaných (kteří mají čas, zdroje) nebo jsou naopak z různých důvodů více ochotni překračovat vlastní energetické hranice (čímž však mohou směřovat až k syndromu pomáhajícího a kolektiv sunout směrem k charitě).

Individuální možnosti a to, nakolik s nimi můžeme něco dělat, by měly být předmětem skupinové reflexe a může na ně také reagovat nabídka specifické podpory a péče zevnitř skupiny. Péče v tomto ohledu pak může mít materiální i nemateriální podobu. Někteří lidé mohou překročit bariéry s podporou ostatních. Například pro zapojení potřebují vědět, že s sebou mohou vzít dítě, nebo že je skupina je schop-

na zajistit hlídání po dobu, kdy se zapojí. Stejně tak pro některé jiné lidi může hrát roli ušlý příjem, který potřebují na zaopatření rodiny - nabídka občerstvení nebo výpomoci od lidí, kteří jsou na tom lépe, může podpořit jejich rozhodnutí se setkávání skupin zúčastnit.

Zvědomování vlastních (jak individuálních tak skupinových) hranic je také důležité, protože pak lépe odhadneme, co můžeme nabídnout, aby nás to nevystavilo zátěži, kterou nebudeme schopni dlouhodobě snášet (například slibování pomoci, kterou pak půjde obtížné zajistit). Nejen, že to vytváří nedůvěryhodnost na venek, ale tyto nároky mohou dále podporovat kulturu výkonu a dlouhodobě vést k únavě, přepracování a vypadávání z kolektivu.

Jednoduchá metoda zmapování vlastních i skupinových hranic může vypadat například tak, že si rozdělíme (individuálně i skupinově) různé aktivity a situace na tři oblasti:

**Komfortní zóna:** v této zóně se cítíme komfortně. Všechno nám přijde vcelku známé a domácí. Nepociťujeme žádný strach, obavu nebo stres. Komfortní zóna nenabízí moc prostoru pro nové učení, věci zůstávají stejné. Jde vlastně o tkový domácí, bezpečný prostor. Pro někoho může být komfortní zóna, když mluví s ostatními. Někomu je naopak dobře, když je sám nebo se stará se o technické zajištění setkání. Každý\*každá můžeme mít komfortní zónu jinde. Určit si, co je v naší komfortní zóně může být také užitečné pro to, abychom věděli, u kterých aktivit si spíše odpočineme, abychom se mohli pouštět do aktivit, které naráží na naše hranice a mohou nás vyčerpávat.

**Učící zóna:** V této zóně různé aktivity nebo situace mohou vyvolávat určité napětí, pocit neobvyklého a neznámého. V této zóně může docházet

k osvojování si nových dovedností nebo krátkodobému překračování jak energetických tak osobních hranic. V kontextu kolektivního organizování se může jednat o situace, kdy se vydáme poprvé kontaktovat sousedy, které neznáme, snažíme se jim vysvětlit smysl našeho úsilí. Může se jednat o situaci, kdy si poprvé vezmeme na starost facilitaci setkání, apod. Pro orientaci v této zóně je důležité být k sobě a ostatním ohleduplný. Počítat s tím, že pohyb v učící zóně stojí hodně energie a v nějakou chvíli je potřeba se stáhnout do komfortní zóny pro její dočerpání. V této zóně se učíme, kde jsou naše hranice, co je pro nás ještě OK a co už zasahuje někam, kde to v nás vyvolává paniku a velký nekomfort.

**Panická zóna:** V této zóně aktivity nebo situace jsou až příliš zahlcující, stresující nebo dokonce děsivé. Vyvolávají v nás potřebu se stáhnout zpět do komfortní zóny. V této zóně učení nenastává a naši impulzivní reakcí je útek nebo boj. Všechnu energii využíváme na to, abychom nějak situaci zvládli přestat a dostat se zpět do bezpečí. Dlouhé vystavení se panické zóně a překročení vlastních hranic, tak může vést k vyčerpání, ale také obavě na delší čas vystupovat z toho, co je pro nás komfortní. Opět je třeba podotknout, že panickou zónu máme každá\*každý jinde. Pro někoho je v pohodě účastnit se třeba demonstrací a průvodů, někdo jiný v davu zažívá velký stres a může se pak na stahovat i z dalších aktivit.

Pro fungování skupin vzájemně pomoci je důležité tyto individuální i skupinové hranice jednotlivých zón zmapované a chovat se k nim s respektem. Mohou nám tak pomoci pochopit, proč pro někoho je obtížnější zapojovat se do určitých aktivit než pro jiné a nevytvářet tlak na jednu skupinovou normu, co je odpo-

vidající podoba zapojení. Klíčové je pro skupinu pak rozvíjet učící zónu a vědět, co dělat pro to, abychom se dostali zpět do komfortu a bezpečí, když se setkáme se situacemi, které nás dostávají do zóny paniky.

### **Jak se vyhnout syndromu pomáhajícího a vyhoření?**

Zde krátce popíšeme, co je to vyhoření, jak, ho poznat, zejména v souvislosti s aktivismem a jak mu předcházet na individuální i kolektivní úrovni.

Syndrom vyhoření (burn-out) je stav hlubokého vyčerpání organismu, ztráta schopnosti "dobíjet baterky". V aktivismu k vyhoření v důsledku náročných pracovních podmínek dochází často a může se stát důvodem k opuštění hnutí. Proto je důležité, aby kolektivy a jednotlivci prostřednictvím pečujících struktur hledali způsoby, jak vyhoření předcházet.

Znaky vyhoření můžou být více a méně zjevné. Mezi ty zjevnější patří fyzická i psychická únava, pocit prázdna, ztráta vnitřní motivace a inspirace, pocit náročnosti a nevládnání i jednoduchých úkolů, stažení se do sebe, odpojení se od lidí, vyhledávání samoty, cynismus, beznaděj, pocit, že nic nemá smysl.

Méně zjevné příznaky zahrnují ztrátu kontaktu se svými emocemi, zvýšenou úzkostnost, ztrátu empatie vůči druhým. S tím může být následně spojená zvýšená četnost konfliktů v kolektivu. Časté konflikty pak vyhoření ještě podpoří - můžeme se cítit odpojeně, nepochopeně, nedoceneně, přetažené, posedle výsledky, perfekcionisticky. Můžeme mít např. zvýšenou potřebu docenění, pocit, že nejlíp úkoly uděláme my, potřebu kontroly nade vším, pocit, že se neustále musíme obětovat. Nebo naopak zažíváme neschopnost vykonávat úkoly, vlastní nespolehlivost, neschopnost komunikovat.

### **Jak předcházet vyhoření na individuální úrovni?**

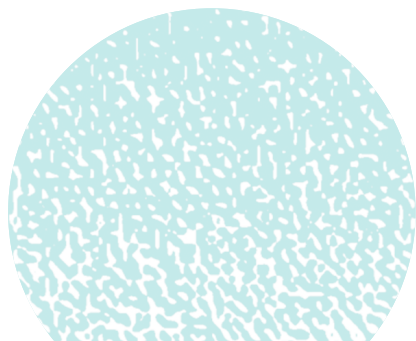
Protože vyhoření může hrozit komukoliv, je dobré na individuální úrovni pěstovat schopnost náhledu na to, jak jsme na tom se silami. Vyhoření se může týkat práce v kolektivu, ale významně ho podporují jiné životní okolnosti na různých úrovních:

- osobní (materiální podmínky, psychologické a emoční potřeby, přesvědčení)
- mezilidské (např. problémy v rodině, ve vztazích)
- širší socio-politické

Cvičení na reflexi svých okolností a možností změny

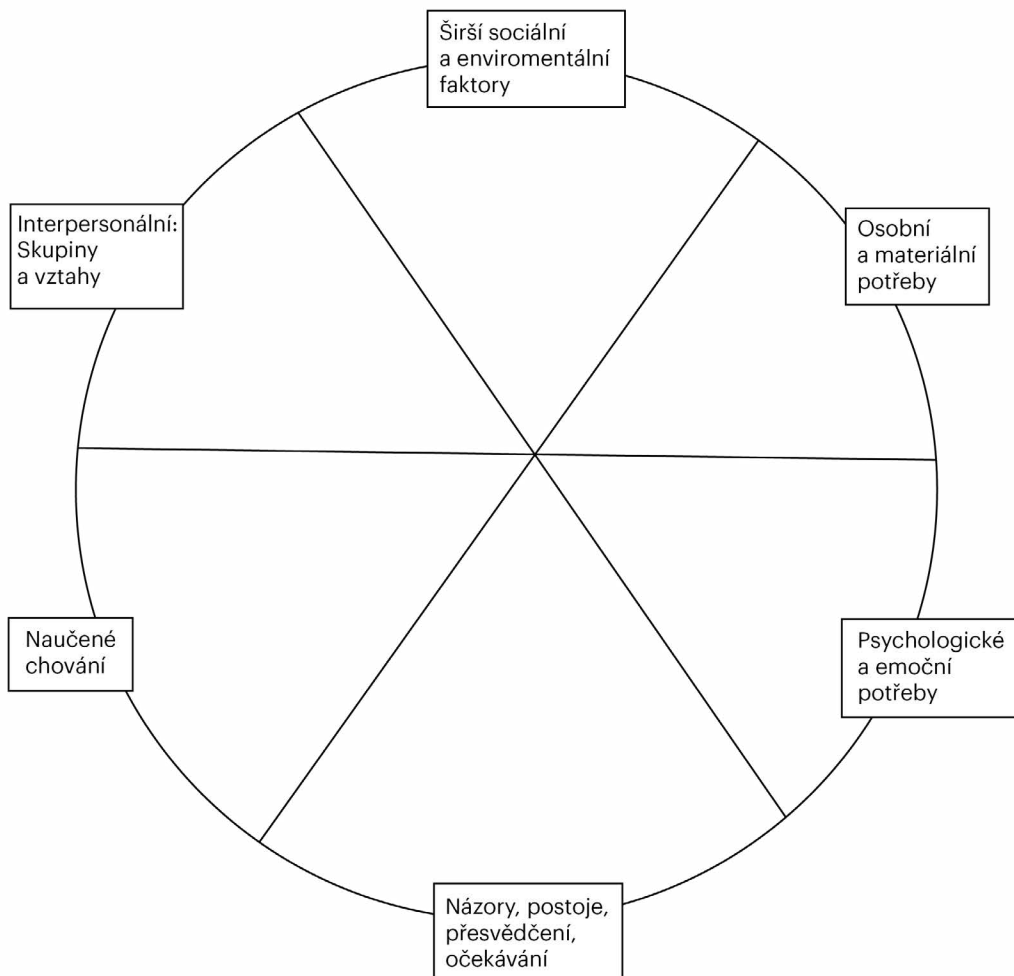
V příloze najdete kolo vyhoření a mřížku změn, které slouží jako nástroj pro reflexi vaší osobní situace. Vyplňte nejdříve kolo vyhoření, a pak mřížku změn.

Kromě rozumění tomu, jaké faktory u nás mohou zvyšovat riziko vyhoření, je užitečné znát také aktivity, které nám pomáhají čerpat energii.



# Osobní „kolo vyhoření“

Příčiny a podmínky, které mohou přispívat k nedostatku udržitelnosti v mém aktivismu:



# Analytická mřížka možností změn

	<b>Velký dopad</b>	<b>Malý dopad</b>
<b>Lehké změnit</b>		
<b>Ťěžké změnit</b>		

Jaké věci je zjevně potřeba změnit?

Jaké kroky by mohly být jasné a relativně jednoduché?

Jaké zdroje potřebuješ k tomu, aby bylo položky v levém dolním políčku (čas, lidi, dovednosti, znalosti), možné realizovat?

## Můžete si odpovědět na otázky:

- Co pro sebe můžu udělat každý den (jakým aktivitám se můžu věnovat) a pomáhá mi to cítit se dlouhodobě lépe? (ranní běhání nebo cvičení, poslech hudby, hraní na hudební nástroj, opečování dobrého spánku)
- Co pro sebe můžu udělat jednou za čas (jednou za týden nebo delší dobu)? (výlet do přírody, návštěva galerie, sauna, otužování, procházka s někým blízkým)
- Jaké aktivity můžu dělat v osobním prostoru nebo klidně i v rámci kolektivu, nejsou pro mě nějak extra příjemné, ale mám ze sebe dobrý pocit, když jsou hotové?

Je důležité, aby výdaj a příjem energie byl přibližně v rovnováze. Během vyvrcholení nějaké akce zpravidla vydávame víc energie, je proto důležité na to myslet předtím a potom a ideálně moci šetřit síly v jiných životních oblastech. Schopnost odpočnout si je stejně důležitá, jako schopnost pracovat a podat výkon.

## Jak předcházet vyhoření na kolektivní úrovni?

Někdy může být náročné všimnout si příznaků vyčerpání u sebe samého. Je proto užitečné dokázat si jich všimnout u jiných lidí a umět je podpořit nebo povzbudit k odpočinku. K prevenci nebo zmírnění vyhoření na kolektivní úrovni přispívá, když:

- můžeme zažívat spojení s ostatními
- se cítíme ocenění
- můžeme odpočívat, když potřebujeme
- umíme dávat a dostávat konstruktivně/ citlivě formulovanou zpětnou vazbu

- rozumíme tomu, jak naše skupina funguje
- se v kolektivu cítíme bezpečně, protože jsou naše hranice a potřeby respektovány (viz předchozí část)

Z hlediska nastavení celého kolektivu se zaměřením na prevenci vyhoření například můžeme:

- rozvíjet vztahy nad rámec práce na organizování
- starat se o to, abychom v kolektivu mezi sebou měli pečující a podpůrné vztahy
- uvědomovat si, co se nám jako kolektivu daří, a oslavovat úspěchy (což neznamená zavírat oči na věcmi, které se nedaří nebo nám nefungují)
- vyjadřovat si vděk a ocenění
- dopřát si čas, který není jasně strukturovaný - společné jídlo, oslava úspěchu apod.
- zavést buddy systém - dvojice lidí, které o sobě průběžně zjišťují, jak jsou na tom, sdílejí své pocity a vědí, jak se podpořit
- vytvořit svépomocný prostor pro sdílení ať už svébytně, nebo jako součást porad.

## Utváření pečujícího prostoru

Klíčovým polem pro vzájemnou péči je prostor, ve kterém je možné se k sobě navzájem spojovat s respektem - vůči vlastním potřebám a hranicím, stejně tak jako vůči potřebám a hranicím ostatních. Na takovou kvalitu sdíleného prostoru má smysl myslet v souvislosti s jakýmkoli setkáním naší skupiny - některá setkání mohou sloužit explicitně k reflexi toho, jak nám spolu je a jak se nám daří ve skupině

daří fungovat. Pečující prostor ale potřebujeme i na setkáních, jejichž záměrem je sdílení technických informací, plánování práce nebo třeba nábor nových lidí.

Co můžeme dělat pro podporu pečujících vztahů na každém setkání kolektivu?

- ☉ Střídat se ve facilitaci setkání.
- ☉ Facilitovat ve dvojici, podporovat se navzájem v rozvoji dovedností, které jsou k facilitaci schůzek potřeba.
- ☉ Začít setkání něčím, co nám pomůže zaměřit se na to, jak nám právě teď je a s čím vším na setkání přicházíme - může jít třeba o mindfulness cvičení nebo jiný typ zaměření se na sebe, který odpovídá naladění naší skupiny/kolektivu.
- ☉ Můžeme se na začátku setkání věnovat krátkému sdílení (checkin) toho, jak se kdo právě máme, v jakém rozpoložení dnes přicházíme. Nesmí ale jít jen o formální/ technickou záležitost - v takovém případě to nemusí fungovat. Součástí takového sdílení by totiž měl být opravdový zájem o to, jak se ostatním vede. Pokud nás ostatní poslouchají jen proto, že máme takový zvyk, pravděpodobně to budeme cítit a nakonec to nebude to příjemné, ani nápomocné.
- ☉ Věnovat se výše zmíněným aktivitám a pěstovat tak v kolektivu schopnost vzájemně si naslouchat, být vnímaví vůči potřebám ostatních, respektovat vzájemné odlišnosti.

### **Další zdroje:**

- Brožura *Aktivismus udržitelně aneb Jak měnit svět a nezbláznit se z toho*, NESEHNUTÍ  
<https://nesehnuti.cz/wp-content/uploads/2019/09/Aktivismus-udrzitelne.pdf>





# O Re-setu

**Re-set: platforma pro sociálně-ekologickou transformaci** je česká organizace, která výzkumem, vzděláváním a prací s veřejností podporuje snahy o udržitelnější a spravedlivější společnost. Promýšlíme a popularizujeme koncepty pro sociální, ekologickou a demokratickou ekonomiku, zkoumáme příčiny sociálních a ekologických problémů a hledáme řešení. Podporujeme iniciativy zdola a spolupracujeme se sociálními hnutími, která usilují o dobrý život pro všechny v různých oblastech. Pomáháme lidem se organizovat a společně prosazovat své zájmy.

[www.re-set.cz](http://www.re-set.cz)

[info@re-set.cz](mailto:info@re-set.cz)

# O iniciativě Energie lidem!

Energetická chudoba ohrožuje v aktuální situaci mnoho z nás. Abychom ve zdraví přežili tuto zimu i tu příští, potřebujeme si vzájemně pomáhat a prosazovat řešení, která zajistí dostatek energie k důstojnému životu všem a neohrozí přitom zdraví naší planety.

Proto jsme spojili síly a vznikla iniciativa Energie lidem, jejíž cílem je snižovat dopady energetické chudoby a prosadit řešení, jenž umožní rozvoj čisté a dostupné energie pro všechny. Přidejte se k iniciativě Energie lidem proti energetické chudobě a za čistou a dostupnou energii pro všechny!

[www.energielidem.cz](http://www.energielidem.cz)

# Tiráž

Manuál *Jak se v krizi organizovat za právo na dostupnou energii a bydlení?* Manuál pro skupiny vzájemné pomoci vydal Re-set: platforma pro sociálně-ekologickou transformaci v rámci iniciativy Energie lidem!

**Autorství:** Lucia Čemová, Jakub Černý, Martin Novák, Josef Patočka, Marika Volfová.

**Sazba:** Kateřina Holá

Publikace byla podpořena nadací Rosa Luxemburg Stiftung e.V., zastoupení v České republice. Za obsah je plně odpovědný vydavatel publikace; postoje prezentované v textu nemusí nutně představovat stanovisko nadace.

The publication is supported by Rosa Luxemburg Stiftung e.V., zastoupení v České republice. The publishers alone are responsible for the content provided; the positions presented in these texts do not necessarily represent the points of view of the foundation.

## Energie lidem



NADACE  
ROSY  
LUXEMBURGOVÉ

re → set

Chcete nám pomoci? Staňte se naším dárce a podpořte nás svým příspěvkem na [www.re-set.cz/daruj](http://www.re-set.cz/daruj)

