

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2018**

**KLÁRA ULMANNOVÁ**

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Mechanismy zvládání stresu matek propuštěných z vězení**

Klára Ulmannová

**Bakalářská práce**

Studijní obor: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Praha 2018**

**Prague college of psychosocial studies**



**Mechanisms of Coping with Stress of Mothers Released from Prison**

Klára Ulmannová

**The Bachelor Thesis**

Field of Study: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Prague 2018**

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Mechanismy zvládní stresu matek propuštěných z vězení vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.*

*V Praze dne 20. 4. 2018*

.....

**Klára Ulmannová**

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Ing. Evě Dubovské za cenné rady a připomínky při zpracování mé bakalářské práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem účastnicím výzkumu za jejich ochotu a otevřenost.

## **Anotace**

Bakalářská práce pojednává o mechanismech zvládání stresu matek propuštěných z vězení. Teoretická část práce popisuje pojem stres, mechanismy zvládání stresu a postpenitenciární péči. Výzkumné šetření přináší zkušenosti čtyř matek, které si prošly výkonem trestu odnětí svobody. Snahou výzkumu je prohloubit poznatky o tom, s jakými stresovými situacemi a psychologickými fenomény se tyto ženy potýkají, a zmapovat, jakým způsobem zvládají zátěž. Jedná se o kvalitativní výzkum, jehož data byla získána s použitím polostrukturovaného rozhovoru a zpracována pomocí tematické analýzy.

## **Klíčová slova**

stres, zvládání stresu, copingové strategie, postpenitenciární péče, matky propuštěné z vězení, tematická analýza

## **Abstract**

This bachelor's thesis deals with mechanisms of coping with stress of mothers released from prison. The theoretical part describes the term of stress, mechanisms of coping with stress and postpenitentiary care. The research survey introduces the experience of four mothers who passed execution of prison sentence. The objective of the research is to deepen the knowledge about the stressful situations and psychological phenomena these women deal with, and to describe how they are coping with them. It is a qualitative research and its data were acquired with the use of a semi-structured interview and processed with the use of a thematic analysis.

## **Key words**

stress, coping with stress, coping strategies, postpenitentiary care, mothers released from prison, thematic analysis

# Obsah

---

Úvod.....	10
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Stres .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1. Definice stresu .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2. Teorie stresu .....</b>	<b>13</b>
1.2.1. Teorie I. P. Pavlova .....	13
1.2.2. Teorie stresu W. Cannona .....	13
1.2.3. Teorie H. Selyeho.....	13
1.2.4. Teorie R. S. Lazaruse .....	14
<b>1.3. Stresory a stresové události .....</b>	<b>15</b>
1.3.1. Stresory a jejich rozdělení .....	15
1.3.2. Další významní činitelé zvyšující míru stresu .....	16
<b>1.4. Reakce na stres.....</b>	<b>16</b>
1.4.1. Fyziologická reakce na stres .....	17
1.4.2. Příznaky stresu .....	17
1.4.3. Stres a emoce.....	18
<b>2. Mechanismy zvládání stresu .....</b>	<b>19</b>
2.1. Vymezení pojmu coping.....	19
2.2. Teoretické přístupy.....	20
2.2.1. Dispoziční přístup.....	20
2.2.2. Situační přístup .....	20
2.2.3. Interakční přístup .....	21
2.3. Copingové strategie .....	21
2.4. Osobnostní charakteristiky hrající roli při zvládání stresu.....	24
2.4.1. Lotus of Control .....	24
2.4.2. Nezdolnost v pojetí resilience .....	25
2.4.3. Nezdolnost v pojetí koherence.....	25
2.4.4. Nezdolnost v pojetí hardliness.....	26
2.4.5. Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy).....	26
<b>3. Postpeniterciální péče .....</b>	<b>27</b>



3.1.	Vymezení pojmu postpenitenciární péče .....	27
3.2.	Důvody poskytování postpenitenciární péče .....	27
3.3.	Rámec postpenitenciární péče .....	28
3.4.	Nejčastější problémy po propuštění .....	29
3.4.1.	Potíže se zadlužením .....	29
3.4.2.	Potíže s bydlením .....	29
3.4.3.	Zaměstnání propuštěných .....	30
3.4.4.	Rodina a vztahy .....	30
II.	PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
4.	Metodika výzkumu .....	32
4.1.	Kvalitativní výzkum .....	32
4.2.	Vlastní předporozumění zkoumanému tématu .....	32
4.3.	Výzkumný problém a cíl výzkumu .....	33
4.4.	Výběr výzkumného souboru .....	33
4.5.	Etické aspekty výzkumu .....	34
4.6.	Scénář rozhovoru .....	34
4.7.	Průběh sběru dat .....	35
4.8.	Metoda analýzy dat .....	35
5.	Výsledky .....	37
5.1.	Představení participantů .....	37
5.2.	Popis společných témat .....	38
5.2.1.	Situace po propuštění vyvolávající v matkách stres .....	39
5.2.2.	Mechanismy zvládání stresu matek propuštěných z vězení .....	45
5.2.3.	Doporučení pro matky propuštěné z vězení .....	51
6.	Diskuze .....	55
	Závěr .....	57
	Použitá literatura .....	58
	Seznam příloh .....	61

# Úvod

Stres a jeho zvládání patří k velmi diskutovaným tématům dnešní moderní doby. Člověk se často potýká s četnou nejistotou a střetává se s nároky na něj kladenými. Je na nás vyvíjen tlak, k němuž každý individuálně přistupuje, vyrovnává se s ním, zvládá ho. Jakým způsobem ho ale zvládají matky po propuštění z vězení, jež v naší společnosti tvoří zcela specifickou skupinu a mohou se potýkat s úplně odlišnou zátěží než ostatní lidé? Jaké psychologické aspekty se u nich objevují? Tyto otázky autorku vedly k volbě práce právě s touto problematikou.

Pobyt ve vězení je ohromně stresující zkušenost, která člověku velmi často ovlivní celý život. Ovšem ta největší zátěž mnohdy přichází až s opuštěním cely. Lidé po propuštění z věznic mají často velmi nesnadný start do světa a předpoklad, že situaci úspěšně zvládnou, ovlivňuje spousta faktorů. Ženy, které mají děti, se navíc často setkávají s problémy spojenými s výchovou a s narušením mateřského vztahu, což u mnohých vyvolává další stres.

Snahou výzkumu je tedy prohloubit poznatky o tom, s jakými stresovými situacemi se matky potýkají a jaké psychologické fenomény se u nich objevují. Hlavním cílem bakalářské práce je odpovědět na výzkumnou otázku: *Jaké mechanismy zvládání stresu používají matky po propuštění z vězení?* Zjištěné poznatky by měly dále rozšířit znalosti z oblasti penitenciární a především postpenitenciární péče o vězně. Jelikož v současné době dochází v České republice k velké recidivě vězňů, vnímám tuto tematiku jako nesmírně aktuální.

Teoretická část výzkumu je rozdělena do tří hlavních částí. První část se zaměřuje na pojem stres, druhá se zabývá mechanismy zvládání stresu a třetí část nás seznamuje s postpeniterciální péčí o vězně. Fenoménu stres se věnuje celá řada odborníků a na toto rozsáhlé téma již existuje velké množství literatury. Pro zmíněnou obsáhlost této oblasti si práce neklade za cíl vyčerpávat všechny dostupné informace o stresu a jeho zvládání, ale spíše ilustrovat stručný odborný přehled zvolené problematiky.

Praktická část práce informuje o zvolené metodě výzkumu a postupu sběru dat. Dále se zabývá samotným výzkumným šetřením, v němž jsou představeny výsledky výzkumu zpracované pomocí tematické analýzy.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Stres

Abychom se mohli zabývat problematikou zvládnutí stresu, neobejdeme se bez znalosti toho, co vlastně za samotným termínem „stres“ stojí. Termín stres je v současné době nadužíván, přešel do obecného jazyka, přičemž bývá často označením pro řadu problémů, emocí a nepříjemně pociťovaných událostí. Stresem se totiž, stručně řečeno, míní cokoli, co způsobuje zátěž, a možná také proto vznikají takové nesrovnalosti v jeho ohraničení.

Pojem stres si tedy přiblížíme v rámci jeho neznámějších výchozích teorií, poukážeme si na stresory, tzn. podněty, jež stres vyvolávají, a na další významné činitele, jež míru stresu zvyšují. Nakonec se budeme zabývat tím, jak člověk na stres reaguje. Obsahem této podkapitoly jsou fyziologická reakce na stres, příznaky stresu a emoce vyvolané stresem.

## 1.1. Definice stresu

Slovo stres k nám proniklo z anglického „*stress*“, a to pochází z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“, což znamená utahovati, stahovati. V přeneseném slova smyslu můžeme výrok „být ve stresu“ chápat jako „být v tísní, pod tlakem“ (Křivohlavý, 1994).

V psychologii nesou termíny stres a psychická zátěž často stejný význam. Někteří autoři se shodují na tom, že tyto pojmy znamenají totéž, jiní je definují zvlášť, přičemž stresem se vnímá vysoká míra psychické zátěže, pojem zátěž se pak používá pro označení nízké až střední úrovně.

Tématikou stresu se zabývala řada autorů, proto existuje velký počet definic stresu, jež se snaží tento pojem co nejlépe vymezit. Následující výběr definic ukazuje různé přístupy.

Definice stresu H. Selyeho: „*Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10). Míra stresu je tedy určena zátěží, s níž se člověk potýká, proti které stojí jeho odolnost a schopnost stres zvládat.

Modifikovaná definice stresu Lazaruse zní: „*Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat.*“ (Schreiber, 1992, s. 11) Stres podle něj vzniká v tom případě, kdy je zátěž větší, než dokáže člověk v danou chvíli unést.

Shrnující definice Křivohlavého: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že*

*jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10) Stres tedy můžeme chápat také jako narušení homeostázy člověka, jenž vnímá svou situaci jako ohrožující, protože svou schopnost jí odolat hodnotí jako nedostačující.

## **1.2. Teorie stresu**

### **1.2.1. Teorie I. P. Pavlova**

Počátky výzkumu stresu sahají již k proslulým experimentům I. P. Pavlova na psech. Pavlov pravidelně ukazoval psovi kružnici a pak mu dal nažrat, když ukázal elipsu, dostal pes šok elektrickým proudem. Rozdíl psovy reakce na různé podněty se postupně zmenšoval tak dlouho, dokud úplně nevymizel (Švejdová, 2012, s. 18). Pavlov tehdy ještě nepracoval s pojmem stres, ale podařilo se mu experimentálně navodit stresovou situaci (Křivohlavý, 1994).

### **1.2.2. Teorie stresu W. Cannona**

Jeden z předních představitelů fyziologické teorie stresu, W. Cannon, hovoří o dvou možnostech reakcí na stresovou událost, o útěku nebo útoku (z anglického „fight or flight“). Útěk se vyznačuje snahou jedince jakýmkoliv způsobem vyváznout ze situace vyvolávající stres, kdežto útokem jedinec usiluje o její překonání, postavení se k ní čelem (Kliment, 2014). Svými experimenty na zvířatech chtěl Cannon mimo jiné poukázat na stereotypické reakce, které se odehrávají v organismu pokaždé, když je situace chápána jako ohrožující a vedou k uvedení v činnosti fyziologické procesy.

### **1.2.3. Teorie H. Selyeho**

Na Cannona navázal Hanz Selye, který je považován za zakladatele kortikoidního pojetí stresu. Při zkoumání zátěžových situací se zaměřil na funkci nadledvinek a stresových hormonů a zjistil, že se při stresových situacích pokaždé opakuje stejný vzorec fyziologických změn. Nazval jej obecným adaptačním syndromem (general adaptation syndrom- GAS) a popisuje v něm tři fáze.

1. **poplachová fáze**- začíná jako alarm, mobilizuje všechny pomocné mechanismy k přežití. Doprovází ji fyziologické změny v organismu. Tělo odpovídá aktivací sympatického systému a hormonálními změnami, což vede k zvýšení krevního tlaku,

zbystření smyslů, perfuzi svalů a k dalším reakcím potřebným pro zvládnutí hrozícího nebezpečí.

2. **fáze *rezistence***- vlastní boj organismu se stresorem. Dochází k zvýšenému úsilí udržet adaptaci. Při dlouhodobém působení stresoru dochází k zhoršení stavu organismu, dále i k jeho poruchám.
3. **fáze *vyčerpání***- organismus podléhá z neschopnosti dále udržet energetické nároky a hroutí se. Mohou se objevit např. příznaky deprese. (Matušinec, 2011)

Selye vedle teorie GAS pojmenoval dvojí rozdělení stresu dle kvality stresové reakce, jedná se o pozitivní a negativní stres. Negativně působivý stres se nazývá ***distres*** a jeho dlouhodobá přítomnost poškozuje zdravé fungování organismu. Zatímco pozitivně působivý stres, označován jako ***eustres***, umožňuje zvýšit výkonnost a soustředění, motivuje a stimuluje jedince.

#### 1.2.4. Teorie R. S. Lazaruse

Richard Stanley Lazarus byl další významný badatel v oblasti stresu. Ve svém zkoumání zastával kognitivní přístup a zabýval se zvládnutím těžkých zátěžových situací člověka. O stresu hovoří jako o určitém druhu interakce nebo transakce mezi člověkem a prostředím, tyto dvě složky se vzájemně ovlivňují, přičemž jednotkou této transakce je hodnocení. Při vzniku stresu rozhoduje způsob, jak je situace vnímána a vyhodnocena. Lazarus popsal tři fáze hodnocení ve svém transakčním modelu pojetí stresu.

- ***primární hodnocení*** (primary appraisal). Jedná se o posouzení, zda je situace ohrožující. Kladena základní otázka, jestli je něco v sázce. „*Člověk reaguje na ohrožení jako na ohrožení tehdy, když ho za ohrožení považuje*“ (Baštecká, Goldmann, 2001, s. 242).

- ***sekundární hodnocení*** (secondary appraisal). Dochází k zvažování možností, jak situaci zvládnout a jak postupovat. Toto hodnocení je základem pro volbu copingové strategie. Probíhá za odhadu vlastních kompetencí a anticipovaných důsledků jednání. (Cooper, Dewe, 2005).

- ***přehodnocení*** (reappraisal). Díky získáním nových informací z předchozí zkušenosti dochází ke změně vnímání situace. Jedinec získal vhled a ověřil si svoje schopnosti, proto znovu hodnotí závažnost situace i své šance. Obvykle mění svůj další postup (Mareš, 2013).

### 1.3. Stresory a stresové události

H. Selye hovoří o subjektivní interpretaci stresu. „*Působení stresu závisí v první řadě na tom, jak je tento stresor danou osobou vnímán,*“ prohlásil (Křivohlavý, 1994, s. 12). Znamená to, že příčiny stresu se u různých lidí liší. Například něco, co přesahuje síly jednoho člověka, nemusí druhý ani vnímat jako stresovou událost.

#### 1.3.1. Stresory a jejich rozdělení

Termín stresor může být chápán jako negativně působící vliv na člověka, obecně je stresor podnět vyvolávající stres. Typů stresorů existuje mnoho a disponují různou silou působení. Klasifikují se do různých tříd.

Selye rozdělil stresory na **fyzikální a emocionální**. Mezi fyzikální stresory podle něj patří například jedy, znečištění vzduchu, změny ročních období, přírodní katastrofy, nehody, ale i těhotenství, genetická zátěž, znásilnění atd. K emocionálním stresorům řadí úzkostnost, zármutek, strach, nenávisť, nevyspalost, očekávání strašných věcí apod. (Křivohlavý, 1994).

Rule a Nesdale rozlišují stresory na **primární a sekundární**. Do první skupiny řadí přímo na organismus působící vlivy (vliv hluku, teploty, chemických látek atd.) V druhé jsou stresory, které kladou překážky do cesty určité činnosti- zákazy, narušení osobní zóny a podobně.

Epstail rozlišuje tři druhy stresorů podle toho, jakou úzkost vyvolávají. Zaprvé jsou to stresory biologické, ohrožující život či existenci určitých orgánů. Za druhé považuje ty, které ohrožují naši schopnost vyrovnávat se s těžkostmi a třetími jsou stresory ohrožující sebeúctu.

Křivohlavý dále mluví o speciálních termínech označující intenzitu stresoru, a to o malých a velkých stresorech. **Ministresory** (případně až mikrostressory) představují mírné okolnosti vyvolávající stres. Zato **makrostressory** jsou děsivě působící, deptající až ničící vlivy (Křivohlavý, 1994).

Z hlediska času lze dle Lazaruse podněty vyvolávající stres rozčlenit na **krátkodobě a dlouhodobě působící**. Mohaplovo rozdělení čítá **akutní, chronické a intermitentní** (přerušované) stresory. Akutním stresorům bývá organismus vystaven náhle, jeho odpověď je prudká a nepřiměřená situaci. Dlouhodobému, chronickému, působení stresoru se tělo přizpůsobí, ale poškozuje se. Za nejkomplikovanější se považují intermitentní stresory, protože disponují chronickým charakterem, ale organismus nemá dostatek času k tomu, aby se na ně adaptoval (Kutřínová, 2008).

### 1.3.2. Další významní činitelé zvyšující míru stresu

Dle Atkinsonové lze stresové události a situace zařadit do následujících kategorií:

- **Traumatické události.** Příkladem mohou být přírodní katastrofy či katastrofy vyvolané lidskou činností, dopravní nehody, fyzické útoky, znásilnění. Po prožití traumatické události často následuje šok, v další fázi neschopnost vykonat jednoduché úkoly z vlastní iniciativy, pouze poslouchání příkazů. Třetí stádium často doprovází úzkost a neklid, může následovat upadnutí do hluboké deprese.

- **Situace s nízkou ovlivnitelností.** Platí, že čím méně ovlivnitelná nám událost připadá, tím více bude vnímána jako stresová. Je tomu tak proto, že pokud ji nemůžeme ovlivnit, nemůžeme jí ani zabránit.

- **Situace s nízkou předvídatelností.** Pokud dokážeme předvídat nástup stresové události i přesto, že ji nemůžeme ovlivnit, bude vnímána jako méně stresová.

- **Zásadní změny životní situace.** Podle škály životních událostí Holmese a Raheho jakákoliv životní změna, která vyžaduje četná přizpůsobení, může být vnímána jako stresová. Za nejzávažnější událost je považováno úmrtí životního partnera, dále rozvod, rozchod a také odnětí svobody. Škála zásadně ovlivnila výzkum stresu, přesto měla mnoho kritiků, především proto, že nezahrnuje rozdílné reagování na stres.

- **Vnitřní konflikty.** Konflikt pojednává o středu dvou nebo více neslučitelných sil. Snaha nalézt přijatelný kompromis mezi protichůdnými motivy může vyvolat značný stres (Atkinson, 2012, s. 584-589).

### 1.4. Reakce na stres

Při prožívání stresové reakce hrají roli individuální rozdíly lidí. Je třeba brát v potaz například pohlavní odlišnosti nebo rozdíly v povaze, genetické dispozici a ve vývoji. Z výzkumů vyplývá, že ženy reagují na stres intenzivněji a emocionálněji než muži, ve stresové reakci totiž vyvolávají estrogeny větší produkci ACTH a kortikoidů. Na druhou stranu je u nich pozorovaná lepší schopnost snášet určité typy stresu například bolest nebo existenční stres (Bartůňková, 2010).



### 1.4.1. Fyziologická reakce na stres

Klíčovou roli ve stresové odpovědi na nervové úrovni hraje autonomní nervový systém, při alarmové reakci se uplatňuje jeho sympatická složka. Úloha parasymptiku je v této části potlačena.<sup>1</sup>Somatický (motorický) systém ve stresové reakci zapřičiňuje změny svalového napětí.

V centrální nervové soustavě zastává integrující roli hypotalamus. Je napojen na důležité části limbického systému, dále na systém autonomní a endokrinní. Začíná v něm aktivace dvou hlavních stresových os (Bartůňková, 2010). První je osa hypotalamus-sympatický nervový systém- dřeň nadledvinek, další hypotalamus-podvěšek mozkový- kůra nadledvinek.

Začnou se vyplavovat různé hormony, jejichž sekrece se liší podle typu stresoru. Z hypotalamu se vyplavuje vazopresin, zvyšuje se vstřebávání vody v ledvinách, šetří glukózu a podporuje lipolýzu<sup>2</sup>. Zároveň se z dřeně nadledvin vylučuje noradrenalin a adrenalin. Vylučují se i další důležité hormony, jsou jimi například endorfíny a enkefaliny, růstový hormon (STH), adrenokortikotropní hormon (ACTH), proklatin, inzulin. Některé z nich umožňují vylučování glukokortikoidů, díky nimž může organismus pracovat se zvýšenými energetickými nároky.

Organismus je poté plně aktivován a připraven k činnosti. Dříve na stres člověk reagoval v podobě útoku a útěku. Problematikou současnosti je, že tato reakce není při působení mnoha stresorů možná, jedinec nastrádá velké množství energie a musí ho vybit jinou cestou. Právě tento mechanismus je podle některých odborníků předpoklad pro vznik potíží. (Pouzarová, 2009).

### 1.4.2. Příznaky stresu

Přestože že je stresová reakce u každého jedince jiná, příznaky stresu lze rozdělit do několika hlavních oblastí. Jde o soubor fyziologických, emocionálních, behaviorálních a kognitivních signálů. Křivohlavý uvádí přehled příznaků distresu v publikaci vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě.

Mezi *fyziologické příznaky* patří například bušení srdce, bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství, svírající bolesti v dolní oblasti břicha a průjem, časté nucení k močení,

---

<sup>1</sup> Úloha parasymptiku se uplatňuje zejména při depresi vzniklé chronickým stresem.

<sup>2</sup> rozklad složitějších tukových látek

sexuální impotence, nedostatek sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, svalové napětí v krční oblasti, úporné bolesti hlavy, migrény.

K **emocionálním příznakům** patří prudké a rychlé změny nálad, nadměrné trápení se nedůležitými věcmi, obavy z vlastního zdravotního stavu a fyzického vzhledu, pochybnosti o sobě, pocity únavy, zvýšená podrážděnost, stažení se do sebe, omezení sociálního kontaktu.

**Behaviorální příznaky** se projevují především nerozhodností, neklidem, zvýšenou absencí a nemocností, zhoršenou kvalitou práce, vyhýbáním se zodpovědnosti, užíváním návykových látek, ztrátou chuti nebo naopak přejídáním, změnou denního režimu, poruchami spánku (Křivohlavý, 1994, s. 29-30).

Někteří autoři dále rozlišují i **kognitivní příznaky**, jež působí například zhoršenou schopnost pozornosti. Bývá narušena schopnost logického uvažování, řešení úkolů, narůstá zahlcení myšlenkami na stresor, což zabraňuje zdravému nadhledu, lidé pak mohou na některé situace reagovat neadekvátně.

### 1.4.3. Stres a emoce

Emocemi je vyjadřován citový život, slouží taktéž jako pohnutky k jednání. Stresová reakce je bezprostředně spojena s některými emocemi, nejčastěji je to strach, úzkost, agrese nebo apatie a deprese.

Ke strachu se pojí teorie Cannona, kdy jedinec vycítí nebezpečí, ztuhne a rozhoduje se o tom, zda zaútočí nebo uteče, to provází napětí a ostražitost (Bartůňková, 2010).

Další reakcí na stresor je úzkost, tou trpí obecně více ženy. Pokud stresová situace přesahuje hranici běžného trápení a postižený vykazuje řadu symptomů, které s úzkostí souvisejí, může se jednat o posttraumatickou stresovou poruchu.

Další běžnou reakcí je hněv, ten může přerůst v agresi. Nejpočetnější příčinou vzniku agrese je frustrace. Hněv pak často bývá namířen na předmět prožívané frustrace.

Odezva na stres přichází také v podobě apatie, která při delším trvání může mít za následek depresi. O této problematice pojednává například Seligman ve své teorii o naučené bezmocnosti (1975), v níž tvrdí, že neschopnost kontrolovat averzivní podnět má za následek upadnutí do stavu apatie a bezmoci<sup>3</sup>(Atkinson, 2012).

---

<sup>3</sup> Nutno vzít opět v úvahu individuální rozdíly, pro někoho neovlivnitelná situace výzvou.

## 2. Mechanismy zvládání stresu

Mezi lidmi pozorujeme značné individuální odlišnosti při zvládání zátěžových životních situací. Ty pramení z osobnostních charakteristik, rozdílných přístupů k problému v podobě různých strategií a stylů zvládání, dále kupříkladu z naučených technik zvládání.

Zvládání stresu lze označit za dynamický proces, který je ovlivněn jak jedincem, tak konkrétní stresovou situací. V psychologii se pro problematiku zvládání stresu používá termín „coping“. V první části této kapitoly pojem zvládání definujeme a vymezíme vůči dalším termínům, které se stresem souvisí, ale z níže uvedených důvodů není jejich podrobná deskripce předmětem této práce (adaptace, obranné mechanismy). Dále se zaměříme na teoretické přístupy a možné strategie zvládání, tedy copingové strategie. Na závěr kapitoly uvedeme hlavní osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládání stresu.

### 2.1. Vymezení pojmu coping

Slovo „coping“ je původně pochází z řeckého „kolaphos“, používané v souvislosti s boxem, doslova znamenající „přímý úder na ucho“. Coping, výraz přejatý z anglického jazyka, znamená „umět si poradit a vypořádat se s obtížnou, téměř nezvladatelnou situací“, používá se ve smyslu „zvládat nadlimitní zátěž“. Křivohlavý tak odlišuje coping od adaptace, kterou považuje za vyrovnavání se zátěží na relativně normální úrovni (Křivohlavý, 1994, s. 42).

Klasická definice uváděná Lazarusem a Cohenem zní: *„Zvládáním (copingem) se rozumí snaha- jak intrapsychická, tak zaměřená na určitou činnost- řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“* (Křivohlavý, 1994, s. 43). Jedná se tedy o vědomé investování vlastního úsilí směřujícího k minimalizování, tolerování nebo zvládnutí stresu a zátěže, přičemž se berou v potaz i zdroje sil člověka.

Tím, že se jedná o vědomé počínání, jsou neuvědomované reakce na stres, jako například obranné mechanismy, obecně vyloučeny z oblasti zvládání. Co se dále týče obranných mechanismů, mají oproti copingovým strategiím spíše intrapsychickou povahu, zatímco coping je významově vnímán více interpersonálně (Baštecká, Goldman, 2001).

Pojem zvládání zátěže nese neutrální význam, znamená to, že nemusí vždy označovat úspěšné zvládání situace v zdraví prospěšném slova smyslu. Do kategorie zvládání patří i neúspěšné a nevalidní chování jako například obviňování ostatních z vlastního selhání, útěk do nemoci, abúsus návykových látek, agrese vůči druhým, překrucování skutečnosti, obelhávání sebe sama atd. (Mareš, 2013). Psychologie tyto druhy zvládání označuje jako adaptivní nebo maladaptivní. Zvládání adaptivní vede ke snížení napětí, zatímco maladaptivním zvládáním se stres v důsledku nezmiří, naopak může dojít k jeho zvýšení.<sup>4</sup>

## 2.2. Teoretické přístupy

Přístup k tématice zvládání prošel ve 20. století určitým vývojem. Jeho původem byla otázka vlivu vnitřních dispozic a situačních činitelů na požívání člověka, která se promítla i do této problematiky.

### 2.2.1. Dispoziční přístup

Tento přístup dominoval na začátku 20. století a byl úzce spojen s psychoanalýzou, která při zkoumání prožívání kladla důraz na osobní dispozice (Balaščíková, Blatný, 2003). Toto pojetí vymezuje zvládání jako stabilní sklon reagovat na stres určitým způsobem. Při zvládání stresových situací člověk používá určitou sadu postupů, jež přetrvává nezávisle na čase a měnících se podmínkách (Baumgartner, 2001). Přístup tak nebere v úvahu dynamickou podstatu copingových reakcí.

### 2.2.2. Situační přístup

Tento přístup předpokládá, že na zvládání má největší vliv situace, v níž se jedinec nachází, copingové strategie jsou pak určovány povahou situace. R. R. McCrae (in Baumgartner, 2001) poukázal na tři typy reakcí na stresové události:

1. *Situace jako výzva (challenge)*. Jedná se o situace jako například narození dítěte, začátek manželství.
2. *Situace ohrožení (threat)*. Může se jít o nemoc, ztrátu zaměstnání.
3. *Situace ztráty (loss)*. Nastává například, když člověku umře blízká osoba, nebo se rozvádí.

Nevýhodou přístupu je fakt, že každý jedinec reaguje na situaci jinak, neberou se tak v potaz individuální rozdíly lidí.

---

<sup>4</sup> Takto ovšem hodnotí zvládání psychologie zvenku. Člověk často v dané situaci dělá, co dělat může.

### 2.2.3. Interakční přístup

Interakční přístup pokládá stejnou důležitost jak osobním, tak situačním faktorům. Na straně osobnosti jde o kognitivní, motivační a emoční činitele, kteří mají důležitou úlohu při determinaci chování, a na straně situací pak jde o subjektivní význam situace (Zmrzlá, 2009). V současnosti tento přístup dominuje, výzkumná část této práce z něj také vychází.

### 2.3. Copingové strategie

Jedinec, který se vyrovnává se zátěží, může použít různé copingové strategie, tedy strategie zvládání stresu. Copingovou strategií se myslí vypracovaný plán, jenž slouží ke snížení zátěže. Volba strategie je složitým kognitivním procesem, v němž hraje roli celá řada faktorů, především osobnostní charakteristiky člověka, jeho postoje ke světu a přesvědčení. Při volbě jsou důležité jak kognitivní, tak emocionální a volní složky (projevující se chováním) jedince. Člověk, který se potýká se stresovou situací, většinou používá více strategií najednou, nechápejme je tedy příliš izolovaně.

Pokud se blíže podíváme na účinnost zvolených strategií, je důležité brát v úvahu jejich časová hlediska, a to *hledisko momentální efektivity* a *hledisko dlouhodobé perspektivní účinnosti*. Existují totiž strategie, díky nimž člověk rychle dosáhne výrazně kladného účinku, ale z dlouhodobého hlediska se jeví jako neefektivní, ba dokonce škodlivé. Při dlouhodobém boji se stresem dále může docházet k tomu, že lidé stále strnule používají jistou strategii, přesto že jim už nepomáhá. Nebo naopak stále strategie obměňují, tím pádem nemají šanci zjistit, která jim sedí nejvíce (Křivohlavý, 1994).

Výzkum různých strategií zvládání výrazně ovlivnil R. S. Lazarus (in Křivohlavý, 1994), který zaznamenal čtyři následující copingové strategie:

1. *Strategie netečnosti (apatie)*. Je doprovázena apatickým chováním, upadáním do pocitů bezmoci, beznaděje a deprese.
2. *Strategie vyhnutí se působení škodliviny*. V emocionální sféře se objevují pocity obav, bázně a strachu.
3. *Strategie napadení útočníka*. Jedná se o útok na původce, jenž stresovou situaci vyvolal.
4. *Strategie posilování vlastních zdrojů síly*. Obrazně jde o výcvik dovedností, které zvyšují tělesnou zdatnost, sebekontrolu a sebevládu.

Tuto koncepci strategií zvládání Lazarus později přepracoval. Uvedl, že člověk, jenž se ocitá v zátěžové situaci, volí mezi dvěma hlavními strategiemi. Hovoří o strategiích zaměřených na problém a strategiích zaměřených na emoce.

• **Zvládání zaměřené na problém.** Jedinec vyvíjí snahu konstruktivně řešit problémovou situaci, zjišťuje si informace, hledá možnosti řešení, snaží se eliminovat stresové vlivy, které zhoršují jeho stav.

• **Zvládání zaměřené na emoce.** Jde o emocionální vybití a o regulaci emocionálního stavu, který se změnil v důsledku stresu. Jedná se například o snížení míry obav a strachu či snížení míry zlosti. Tato strategie se často používá, když jedinec nemůže situaci ovlivnit. Toto zvládání se objevuje až u adolescentů (Křivohlavý, 2001).

Studie ukazují, že 30% preference jedné či druhé strategie je vrozená, daná rodinnou výchovou a vlivem prostředí člověka. Důležitou roli při výběru hraje také ovlivnitelnost situace. V literatuře se ještě můžeme setkat s třetí strategií, a to s *vyhýbavým zvládáním zaměřeným na únik*. Při tomto druhu zvládání se jedinec problému vyhýbá, snaží se rozptýlit pozornost něčím jiným (Výrost, Slaměník, 2001). Tuto strategii však řada odborníků neuznává, protože je považována za maladaptivní.

Strategie zvládání zaměřené na emoce ještě někteří badatelé rozdělují na kognitivní a behaviorální. *Kognitivní strategie* zahrnují chování, kdy často dochází k přehodnocení situace nebo zmírnění ohrožení díky změně významu situace. *Behaviorální strategie* používají různé prostředky vedoucí k zmírnění naléhavosti problému. Jde například o tělesná cvičení, hledání psychické podpory u partnera a přátel, nebo setkáními s lidmi s podobným problémem, ale i braní drog, užívání návykových látek atd. (Turhobrová, 2013).

Lazarus dále přichází s obsáhlejší rozdělením copingových strategií na němž se podílel s Folkmanovou, přičemž na základě půlročního zkoumání 86 manželských párů zjistili následujících osm způsobů zvládání (Zeidner, Endler, 1996, s. 114):

1. *Konfrontační způsob zvládání.*
2. *Distancování se od problému.*
3. *Sebeovládání.*
4. *Vyhledávání sociální podpory.*
5. *Přijetí odpovědnosti.*
6. *Útěk a vyhýbání.*
7. *Plánované hledání řešení problému.*
8. *Pozitivní přehodnocení.*

Dalším autorem, jenž se zabýval strategiemi zvládnání, byl J. H. Amirkham (in Zeidner, Endler, 1996), který za pomoci faktorové analýzy zjistil tři postupy zvládnání při zátěžové situaci, jsou jimi:

- *strategie řešení problému*
- *strategie hledání sociální podpory*- hledání rady, pomoci, kontaktu
- *strategie vyhýbání*

Jednu z nejrozsáhlejších klasifikací strategií zvládnání čítající patnáct bodů vytvořili Carver a Scheier a spol. pomocí faktorové analýzy (in Zeidner, Endler, 1996). Sami autoři prvních pět kategorií ustanovili jako subdimenze zvládnání zaměřených na problém, dalších šest jako subdimenze zvládnání zaměřených na emoce a poslední dvě složky zařadili zvlášť. Ovšem právě toto dvoudimenzální rozdělení se jim zdálo příliš obecné, a proto ho rozšířili následujícím způsobem:

1. *Aktivní coping*. Jedinec se aktivně snaží postupnými kroky odstranit stres a zmírnit jeho dopady.
2. *Plánování*. Jedinec zhotovuje postup s účelem zbavení se stresu.
3. *Potlačení konkurenčních aktivit*. Tímto způsobem jedinec odkládá další aktivity, aby se mohl soustředit na řešení problému.
4. *Sebeovládání/ zdrženlivost*. Jedinec čeká na vhodnou chvíli, kdy začne aktivně jednat, drží své chování „na uzdě“.
5. *Hledání instrumentální sociální podpory*. Jedinec vyhledává ostatní, aby získal víc informací o své situaci, například v podobě rad.
6. *Hledání emocionální sociální podpory*. Jedinec vyhledává ostatní, aby získal podporu a porozumění.
7. *Pozitivní reinterpretace a růst*. Jedinec vnímá zátěžovou situaci jako zkušenost, díky níž se může něco naučit.
8. *Akceptace*. Jedinec přijímá realitu zátěže, snaží se adaptovat, naučit se s ní žít nebo ji řešit.
9. *Obrácení se k náboženství*. Člověku pomáhá v zátěžové situaci víra.
10. *Zaměření se na emoce a jejich ventilování*. Jedinec se zaměřuje na své pocity, dochází k emoční abreakci. Dává najevo své emoce a nechává je vyplavat napovrch, prožívá si je.

11. *Popření*. Jedinec odmítá přijmout existenci stresoru, znevažuje jeho závažnost, utíká od problému.
12. *Behaviorální odpojení se*. Projevuje se tendencí vzdávat úsilí k dosažení cíle.
13. *Mentální odpojení se*. Jedinec se odvrací od přemýšlení o stresoru, například za pomoci denního snění.
14. *Užívání alkoholu a drog*. Jedinec má v zátěžové situaci tendenci sáhnout po návykových látkách.
15. *Humor*. Jedinec se vyrovnává se stresem za pomoci humoru, vtipkuje o něm.

Z uvedených klasifikací copingových strategií lze vyvodit, že se autoři v konkrétních aspektech liší, na nejobecnější úrovni základních typů zvládnání však vycházejí z velmi podobných přístupů.

## **2.4. Osobnostní charakteristiky hrající roli při zvládnání stresu**

V psychologii osobnosti můžeme nalézt celou řadu osobnostních charakteristik, které mimořádně ovlivňují to, jak člověk přistupuje ke stresové situaci. V této podkapitole si představíme hlavní koncepce, které poskytují vysvětlení pro rozdílnou míru odolnosti jedinců vůči negativním účinkům stresu.

### **2.4.1. Lotus of Control**

S teorií zaměřenou na rozdílné přístupy k problémům, s názvem Lotus of Control (LOC), přišel J. Rotter. Představil dvě diametrálně odlišné ohniska řízení vlastní činnosti, přičemž každý z nás se nachází někde mezi nimi. Hovoří o *interní* a *externí LOC*. Lidé s interním locus of control vycházejí z vlastních schopností, možností a dovedností, přijímají plnou zodpovědnost za své jednání, věří, že mají život pevně ve svých rukou, v zátěžové situaci aplikují spíše aktivní přístup. Oproti tomu lidé s externím locus of control se převážně spoléhají na vnější okolnosti, řešení situace očekávají z vnějšku, a myslí si, že nemají příliš velkou moc ovlivňovat události ve svém životě, v zátěžové situaci aplikují spíše pasivní přístup.

Studie zabývající se rozdíly v přístupu k těžkostem naznačovaly, že míra svobody a odpovědnosti jedince je přímo úměrná zdravotnímu stavu (Křivohlavý, 2001).



## 2.4.2. Nezdolnost v pojetí resilience

Pro osobnostní charakteristiku typu „nedat se a bojovat s těžkostí“ se v češtině používá obecný termín „nezdolnost“. Pojem resilience znamená doslova pružnost (nezlomnost, schopnost se rychle vzpamatovávat atd). Psycholožka E. Wernerová při výzkumu dětí z velmi chudých poměrů zjišťovala, co zapříčiňuje, že tyto děti úspěšně zvládají těžké životní situace. Přišlo se na to, že existuje spojení autonomie dítěte s jeho schopností požádat o pomoc druhé lidi v těžkých situacích. Tyto děti spojovalo, že jim přinášela radost nějaká záliba, že dobře komunikovaly s druhými, osvojily si dovednosti zvládání problémů, byly emocionálně citlivější a věřily ve své schopnosti, obvykle však nepatřily k nejchytřejším dětem ve třídě. Důležitou roli hrála i dobrá míra sociální podpory, a blízký a opěťovaný vztah alespoň k jednomu z rodičů nebo k jinému dospělému, který jim dodával sebedůvěru a byl pro ně vzorem.

Studie nezdolnosti v pojetí resilience u dospívajících ukázaly, že resilience v jedné oblasti neznamena automaticky i nezdolnost v jiných oblastech (Křivohlavý, 2001).

## 2.4.3. Nezdolnost v pojetí koherence

Antonovského zajímalo to, co lidem pomáhalo přežít v dobách války, kdy se potýkali s ohromnou mírou stresu. Zaměřil proto ve svém výzkumu (Sense of Coherence- SOC) pozornost na Židy, kteří přežili holocaust, a formuloval osobnostní charakteristiku zvanou koherence, lze ji chápat jako smysl pro integritu, rys soudržnosti osobnosti. Podle A. Antonovského osobnostní charakteristiku „koherence“ vyznačují tři hlavní znaky: srozumitelnost situace, smysluplnost boje a zvládnutelnost úkolu. Všechny tři složky chápe jako dimenze, u nichž zdůrazňuje dva extrémy, kladný a záporný pól.

• **Srozumitelnost (comprehensibility)** je kognitivní tendence určitým způsobem chápat svět a své místo v něm. Kladným pólem srozumitelnosti je, že jedinec nevidí pouze určitý výsek situace, ale celkový obraz světa, což mu dává jistý řád a pochopení lidí, hodnot a dění kolem sebe. Negativním pólem je chaotické vnímání světa, ten tvoří jakousi mozaiku nesourodých střípků.

• **Smysluplnost (meaningfulness)** se chápe jako motivační zaměření jedince k jeho životnímu cíli. Kladný pól smysluplnosti představuje postoj člověka, který je přesvědčen o tom, že situace, v níž se nachází a její řešení mají smysl, projevuje iniciativu při jejím řešení. Druhým extrémem je odcizení, úplná citová neangažovanost na tom, co se děje.

• **Zvládnutelnost (manageability)** je hybná motivační stránka člověka, vnímání rozsahu možností, které má člověk k dispozici ke zvládnutí požadavků na něj kladených. V kladné krajnosti u člověka projevuje tím, že zná své osobní i sociální kompetence, které jsou při zvládání přiměřené požadavkům situace, a důvěřuje v jejich účinnost. Na druhé straně dimenze stojí jedinec s pocitem, že se nachází v situaci, která je nad jeho síly, cítí bezvýchodnost (Křivohlavý, 2001).

#### 2.4.4. Nezdolnost v pojetí hardliness

Nezdolnost v pojetí hardliness se do češtiny překládá jako „osobnostní tvrdost“. Tímto tématem se zabývala S. Kobasa, přičemž vycházela z výzkumu vysokých úředníků, kteří pracovali ve velkém tlaku, přesto však byli odolní vůči nemocím. Autorka přišla na tři osobnostní charakteristiky nezdolnosti (in Baštecká, Goldman, 2001).

- **Vložení se (commitment)** do věcí s **vírou** v ně a jejich **smysl** v práci, rodině a životě.
- **Výzva (challenge)**. Nezdolní úředníci nelpěli na stálosti, chápali změnu jako normální stav věcí, překážky jako výzvy.
- **Vláda (control)** nad svým životem. Nezdolní úředníci se necítili bezmocní, měli pocit, že do značné míry ovládají svůj život sami.

#### 2.4.5. Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)

Termín „self-efficacy“ poprvé uveřejnil A. Bandura. Vnímaná osobní zdatnost znamená důvěru ve vlastní schopnosti kontrolovat a řídit běh dění, v němž se jedinec nachází. Výzkumy ukazují, že tato charakteristika úzce koreluje s kvalitou života, úspěšným zvládnutím těžkostí, zlepšením zdravotně žádoucího chování atd. Jedinci s vysokou mírou sebeuplatnění tak lépe zvládají vlastní emocionální stav a aktivně se staví k stresujícím životním vlivům (Křivohlavý, 2001).

Mimo uvedené koncepce osobnostních charakteristik existují i další pojetí. Příkladem mohou být podpůrné faktory, jež zvyšují psychickou odolnost- například optimismus, smysl pro humor atd.

### **3. Postpenitenciální péče**

Cílem této kapitoly je přiblížit postpenitenciární péči v České republice. Popíšeme si důvody k jejímu poskytování, stručně si nastíníme její rámec. Dále si poukážeme na nejčastější problémy, jakožto na možné stresory, které lidé řeší po propuštění.

#### **3.1. Vymezení pojmu postpenitenciární péče**

Postpenitenciární péče se definuje jako oblast sociální péče se zaměřením na lidi, kteří prošli trestním řízením, výkonem trestu odnětí svobody, ochranným léčením nebo ochrannou výchovou. Zabývá se především terciární prevencí, tedy prevencí recidivy dalších trestných činů. Obsah a rozsah péče je určen sociální politikou státu, proto se Česká republika může od ostatních v mnohém lišit. (Černíková, 2002).

Poskytuje se jedincům po propuštění z výkonu trestu z důvodu obnovení jejich sociálních dovedností a postupné integrace do společnosti. Slouží jako podpora lidem při krizi prvních dnů na svobodě, pomáhá jim při řešení problémů a konfliktů (Matoušková, 2013). Měla by plynule navázat na péči již v době výkonu trestu odnětí svobody, tedy na penitenciární péči, protože přechod na svobodu bývá velmi zátěžovou situací, prvním krokem k úspěšnému zvládnutí je příprava na ni.

#### **3.2. Důvody poskytování postpenitenciární péče**

Černíková (2008, s. 209) uvádí následující argumenty pro zdůraznění důležitosti postpenitenciární péče:

- Během výkonu trestu nejsou plně dosaženy a ustáleny cíle penitenciárního procesu, jedinec proto potřebuje odbornou péči a pomoc při integraci do společnosti.
- První dny po propuštění jsou pro člověka nejtěžší a nejrizikovější. Často prožívá krizi, obnovuje své sociální dovednosti, získává korektivní zkušenosti. Je mu potřeba pomoci, aby nepodlehli negativním vlivům a nedopustil se trestného činu.
- K nejčastější recidivě dochází v prvním roce po propuštění nebo po ukončení ochranné léčby.
- Lidé po propuštění často zažívají bezradnost při řešení problémů, z toho může vyplývat nevhodné sociální chování.

- V naší společnosti získají lidé po propuštění nálepku kriminálního a potýkají se s četnými problémy při překonávání tohoto stigmatu.
- Důsledky prizonizace. Jedinec je z vězení zvyklý na pokles vlastní zodpovědnosti, na větší pasivitu. V životě venku se tak střetává s tím, že se musí sám aktivně rozhodovat, volit mezi různými možnostmi a být zodpovědný.
- Propuštění prožívají sociální vykořeněnost, pesimismus z životní reality, ztrátu smyslu života v každodenní realitě.
- Dochází k problémům spojeným s obnovou partnerských vztahů, s jejich rozpadem nebo s vytvářením nových.
- Heteronomní morálka. Ta je určována vlivem příkazů a zákazů autorit ve vazbě.
- Obnovení rodičovské role, to je leckdy spojeno s potížemi obnovit vztah s dětmi, s nalezením vzájemné důvěry.
- Obnovení nebo vytváření si materiálních podmínek života a nalézání profesního uplatnění.

### 3.3. Rámec postpenitenciární péče

Postpenitenciární péčí se myslí síť služeb, kterou propuštěným nabízí státní i nestátní organizace. Její rozdělení lze uchopit různě. V pojetí autorů se často pomyslně dělí do tří složek.

V užším pojetí je péče poskytována pouze odsouzeným osobám po výkonu trestu odnětí svobody pouze na základě dobrovolnosti. V širším smyslu je tato péče nejen na bázi dobrovolnosti ale i formou nuceného povinného dohledu. V nejširším pojetí je sociální pomoc a péče poskytována dobrovolně, bezplatně a to všem pachatelům, i těm, kteří si odpykali jiný trest než trest odnětí svobody. Tato pomoc je dále rozšířena o takzvanou ranou pomoc, což je pomoc poskytovaná už v momentu konfliktu se zákonem v přípravném trestním řízení (Černíková, 2005).

Postpenitenciární péči je tedy možné rozdělit na „nucenou“, ta je obvykle vymezená zákonem a v určité míře propuštěného nadále omezuje (například probace, parola, ambulantní ochranné léčby), a „dobrovolnou“, jež předpokládá dobrovolné rozhodnutí klienta o rozsahu jejího rámce (například nízko-prahová centra, charitativní organizace (Melichar, 2012).

Penitenciární péče lidem podle Štěrbý (2007) poskytuje zejména:

- Pomoc při hledání nového pracovního zařízení.

- Pomoc při zprostředkování ubytování.
- Pomoc při opětovném začlenění se do společnosti.
- Finanční podporu.
- Odborné sociálně právní poradenství.

### **3.4. Nejčastější problémy po propuštění**

Zabývat se budoucností po propuštění a připravovat se na ni už ve vazebním prostředí je důležité především z důvodu, že největší zátěž s sebou nese období těsně po propuštění. Nejpravděpodobnější problémy nastanou v souvislosti s financemi, bydlením, hledáním zaměstnání, s rodinou a vztahy. Postpenitenciární péče se právě proto snaží pomáhat lidem především v těchto oblastech života.

#### **3.4.1. Potíže se zadlužením**

Mezi odsouzenými je obrovský počet lidí, kteří se potýkají s extrémně vysokou zadlužeností. Propuštěný člověk dostane při odchodu z věznice závěrečné vyúčtování nákladů spojených s výkonem trestu odnětí svobody. Toto vyúčtování zahrnuje náklady výkonu trestu, případně výkonu vazby, další náklady spojené se zdravotní péčí, které je odsouzený povinen hradit, dlužné regulační poplatky a ostatní pohledávky. Zároveň se započítávají příjmy ze zaměstnání (Matulíková, 2016). Tyto problémy pak po propuštění často dlužníkům znemožňují zařadit se zpátky do společnosti. Vysoké srážky za mzdy je tlačí do hledání nelegální práce nebo je vedou zpátky k trestné činnosti, protože ta pro ně představuje nejsnazší způsob získání peněz. Potom se ocitají v bludném kruhu, ztráta majetku a vědomí doživotního splácení napomáhají k pasivnímu řešení celé situace. Zadluženost je proto jednou z hlavních překážek resocializace odsouzených (Makovcová, 2010).

#### **3.4.2. Potíže s bydlením**

Člověk, který vyjde na svobodu, dostane od svého kurátora tisíc korun. Kurátor ho většinou pošle na úřad práce, kde by měl dostat dávky hmotné nouze. Problém je v tom, že úřad je třeba navštívit v místě trvalého bydliště, takže většina peněz padne na cestu. Doba, než se dávka začne vyplácet, je poměrně dlouhá a mimořádná okamžitá pomoc se může poskytnout nejvýše čtyřikrát do roka. Pokud tedy nemá dotyčný zázemí, kam se může na nějakou dobu vrátit, ocitá se v těžké situaci bez potřebné finanční podpory. U návratu do prostředí, kde začala jeho trestní činnost, hrozí, že s ní opět začne. Mnozí lidé tak končí na ulici.

Řešením jsou různé azylové domy nebo ubytovny, ve kterých ale často platí přísná pravidla pro pobyt (žádný alkohol, drogy, atd). Lidé si stěžují i na špatné podmínky spojené s krádežemi, špatnou hygienou, šířením nemocí, nedostatkem soukromí, atd. (Matulíková, 2016)

### **3.4.3. Zaměstnání propuštěných**

Záznam v trestním rejstříku představuje pro velkou část bývalých vězňů četné odmítání ze strany zaměstnavatelů. Přes jejich snahu je většinou podniky automaticky zařadí do kolonky „nežádoucí“, což dotyčné opět vede k nelegální práci. Průzkum provedený serverem Jobs.cz v roce 2013, do kterého se zapojilo 151 středních a velkých podniků, tento jev potvrzuje. Polovina zaměstnavatelů v něm uvedla, že odsouzení u nich nemají šanci získat jakoukoliv práci. Pouhých patnáct procent podniků uvedlo, že bezúhonnost uchazečů nijak neřeší (Machálková, 2013). Tento postoj na trhu práce lze je označit za diskriminující, na druhou stranu se dá chápat jako přirozené stanovisko společnosti, která reaguje na ty, co jednají proti obecně požadovaným a respektovaným zákonům v ní.

### **3.4.4. Rodina a vztahy**

Zkušenost s vězením nepůsobí pouze na jedince samotného, ale má i dopad na celou rodinu a další vztahy. Rodina může mít zásadní vliv na socializaci jedince po propuštění, ale také může působit negativně. Tuto problematiku nelze zobecňovat, protože v ní sehrávají roli velmi individuální faktory, záleží i na podobě trestu, na prostředí, hodnotách rodiny, na finanční situaci, postavení rodiny v komunitě, atd.

Kvůli odsouzení jedince může dojít i k zavržení celé rodiny v širším okruhu lidí, děti se mohou stát například terčem posměchu ve škole. Vlivem odnětí svobody a s ním spojenými dluhy se rodina může dostat do velké finanční tísně.

Separace rodiče od dítěte při uvěznění je jedna z nejdůležitějších věcí, která děti negativně ovlivňuje, může způsobit ztrátu citového vztahu a psychickou deprivaci. Výzkumy ukazují, že děti mnohem hůře reagují na uvěznění matky než otce a na dlouhodobé uvěznění (Murray, Farington, 2008). Pro matky tak je pak mnohem těžší získávat zpátky ztracenou důvěru dětí.

Člověk po propuštění z vězení tak může být vystaven velké zátěži například v podobě výčitek, pocitů zklamání, v mnoha případech i o své blízké přijde. Pokud se mu však z rodiny a vztahů dostává podpory, jeho šance na socializaci a zvládnutí situace se patrně značně zvýší.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **4. Metodika výzkumu**

Kapitola popisuje vybrané metody a postupy určené pro tento výzkum. Mimo jiné nás seznamuje s výzkumným problémem a cílem výzkumu, s výběrem zkoumaného vzorku, etickými aspekty výzkumu a průběhem sběru dat. Pro práci byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu a data byla vyhodnocena pomocí tematické analýzy.

### **4.1. Kvalitativní výzkum**

Pro praktickou část práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Tak bylo učiněno zejména proto, že tento druh výzkumu umožňuje zajít při zkoumání jednotlivých případů do hloubky, a tím získat podrobnější popis o jejich prožívání dané problematiky. Snahou tudíž nebylo dojít k výsledkům, které by se daly zobecňovat. Dalším motivem pro volbu kvalitativního výzkumu představoval samotný výběr cílové skupiny propuštěných matek, která by pro jiný druh výzkumu mohla znamenat problém z důvodu obtížného shánění respondentů, poněvadž se jedná o velmi specifickou skupinu s poměrně nízkým zastoupením v naší společnosti. Díky kvalitativnímu přístupu bylo možné se přizpůsobit potřebám všech žen a zkoumat danou tematiku v jejich přirozeném prostředí.

### **4.2. Vlastní předporozumění zkoumanému tématu**

Při výzkumném šetření je nutné, aby autor nebyl ovlivněn svými hypotézami a nepodsouval tak participantům vlastní teorie. Důležitým krokem proto autorka spatřuje ve vlastní sebereflexi při zkoumání svých domněnek a předpokladů o daném tématu. Autorka při svém výzkumu také vnímá jako podstatné ustoupit od společenských stereotypů o dané cílové skupině, aby mohla ženám více porozumět a pochopit jejich prožívání.

Pro autorku bylo prostředí propuštěných vězňů před volbou daného tématu zcela nové, neměla tudíž moc prostor si předem vytvořit reálný obraz o problému, své domněnky získala na základě zprostředkovaných informací lidí, kteří pracují ve vězeňském prostředí, posléze v přímém styku s propuštěnými lidmi na jejich sdružení.

Autorka se domnívá, že situaci po propuštění budou matky vnímat jako zátěžovou. Autorka předpokládá, že největším stresorem pro propuštěné matky jsou finance. Autorka očekává, že participanté pocítí podporu od státu jako nedostačující. Autorka dále předpokládá, že velmi důležitou složkou pro zvládnutí situace po propuštění je rodinná a sociální podpora.



Autorka se domnívá, že se u matek objeví pocity viny kvůli opuštění dítěte v době výkonu trestu odnětí svobody.

### 4.3. Výzkumný problém a cíl výzkumu

Jelikož v současné době v České republice dochází k velké recidivě vězňů, autorku práce zajímalo, s jakými zátěžovými situacemi matky po propuštění z vězení potýkají, a jakým způsobem je zvládají. Cílem bakalářské práce je tedy prohloubit poznatky o prožívání žen nacházejících se v takto specifické situaci. Zjištěné poznatky by měly dále rozšířit znalosti z oblasti penitenciární a především postpenitenciární péče o vězně.

Hlavním cílem práce je hledat odpověď na tuto výzkumnou otázku: *Jaké mechanismy zvládnutí stresu používají matky po propuštění z vězení?* Dílčím cílem výzkumu je zjistit, s jakými stresovými situacemi se matky po propuštění z vězení potýkají a jaké psychologické fenomény se u propuštěných matek objevují.

### 4.4. Výběr výzkumného souboru

Participantí výzkumu byli vybráni pomocí nepravděpodobnostního výběru, a to metodou **záměrného (účelového) výběru**. Jedná se o nejrozšířenější metodu výběru v kvalitativním přístupu, kdy se cíleně vyhledávají účastníci podle určitých vlastností, což znamená, že se předem stanoví kritéria a na jejich základě se vybírají pouze jedinci, kteří je splňují (Miovský, 2006).

Zkoumaný soubor tohoto výzkumu tvoří čtyři matky, které byly vybírány na základě těchto kritérií:

- 1) participantky byly propuštěny z výkonu trestu odnětí svobody
- 2) jejich doba po propuštění z vězení dosahuje nanejvýš dvou let
- 3) mají alespoň jedno dítě, které v době jejich výkonu trestu nebylo plnoleté

Potenciální participanty výzkumu autorka získala na základě docházení do nízkoprahového zařízení ve Středočeském kraji, které je určeno především lidem propuštěným z vězení a funguje pod záštitou Mezinárodního vězeňského společenství. Prostřednictvím zdejších pracovníků kontaktovala další ženy, které souhlasily s poskytnutím rozhovoru k této práci.

## 4.5. Etické aspekty výzkumu

Potenciální participantky výzkumu byly nejprve informovány o tématu a účelech výzkumu, následně byly požádány o spoluúčast. Bylo jim sděleno, jakým způsobem bude rozhovor probíhat, poté podepsaly informovaný souhlas,<sup>5</sup> jehož obsahem byly hlavní informace o výzkumu, dále skutečnost, že jejich účast na výzkumu je dobrovolná, a že mohou odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, nebo mohou z výzkumu odstoupit. Mimo jiné se v něm uvádí, že jejich identita a identita dalších lidí zmíněných v rozhovoru zůstane v plné anonymitě, jejich účast tak s sebou nenese žádná rizika. Autorka tak učinila na základě pozměnění uvedených křestních jmen a dalších identifikačních údajů.

Participantky zároveň souhlasily s nahráváním rozhovoru na diktafon a následovně s jeho transkripcí do textového dokumentu, přičemž byly obeznámeny s tím, že získaný materiál poslouží výhradně pro účely výzkumné práce.

## 4.6. Scénář rozhovoru

Samotný rozhovor<sup>6</sup> byl soustředěn na několik oblastí. Nejprve se autorka ptala na průběh příchodu žen na svobodu, participantky tak mohly volně začít vyprávět o tom, jak se po propuštění cítily.

Poté se autorka tázala, jestli se ženy potkaly se stresovými situacemi, přičemž ji zajímalo, proč vnímaly situaci jako stresovou, jak ji prožívaly po psychické i fyzické stránce, jak ji potom zvládly překonat, co jim v té chvíli pomohlo, případně proč si myslí, že situace nastala.

Několik otázek bylo věnováno tomu, jestli se matky ve věznici psychicky připravovaly na život po propuštění a jakým způsobem. Jestli byl někdo, kdo je připravoval a zda měly někoho, kdo je podporoval a věřil, že situaci zvládnou překonat. Následovalo tázání, co by na základě svých zkušeností doporučily ostatním ženám, které mají být propuštěny.

Dále se autorka zaměřila na různé životní okruhy, ptala se na finance, na bydlení, zaměstnání, rodinu a výchovu dětí, na vztahy. Záměrem bylo vytvořit si obraz o tom, s čím se matky po propuštění ve svých životech setkávají, jakým zátěžovým situacím čelí, jaké změny jim pobyt ve vězení přinesl.

---

<sup>5</sup> viz Příloha č. 2

<sup>6</sup> viz Příloha č. 1

Poslední část rozhovoru se orientovala na osobnostní charakteristiky žen při zvládání zátěžových situací, kdy ženy mluvily o tom, jak k nim celkově přistupují, jak na ně reagují, co jim pomáhá. Na závěr měly ženy zhodnotit svůj pobyt ve vazbě a svou současnou situaci.

#### **4.7. Průběh sběru dat**

Zvolenou metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor, díky kterému bylo možné udržet předem danou strukturu, zároveň se v průběhu doptávat na doplňující otázky a s ohledem na cíle výzkumu téma rozpracovat do hloubky. Autorka strukturu upravovala podle potřeby, ale usměrňovala participantky při odklonění se od tématu, aby všechny ve výsledku odpovídaly na stejné otázky. Autorka podněcovala ženy k tomu, aby se zaměřily především na své prožívání.

Sběr dat probíhal od ledna do března 2018. Rozhovory s dvěma ženami proběhly na ubytovně, kde obě žijí. Další dva rozhovory proběhly v místě bydliště participantek. Čas a místo rozhovorů byl přizpůsoben jejich potřebám a možnostem.

Snahou autorky bylo v první řadě navodit přátelskou atmosféru, ve které se ženy budou cítit příjemně. Dále byly účastnice seznámeny s výzkumem a s jeho etickými aspekty, poté následoval rozhovor. Rozhovory trvaly přibližně hodinu až hodinu a půl, přičemž žádný z nich nebyl nijak časově limitován. Po ukončení rozhovoru měly participantky možnost reflektovat své pocity a poskytnout autorce zpětnou vazbu.

Dalším krokem byla transkripce zvukové stopy rozhovorů získané z diktafonu do textového dokumentu sloužící k analýze dat. Přepis rozhovorů byl kromě změny identifikačních údajů ponechán v původní podobě. Následně se autorka věnovala již samotné analýze dat.

#### **4.8. Metoda analýzy dat**

Pro tento výzkum byla zvolena metoda tematické analýzy, kterou Braun a Clarke (2006, s. 79) označují jako „*metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorům (tématům) v datech*“, autorky u ní vyzdvihují především její flexibilitu. Autorka výzkumu se rozhodla pro teoretický přístup v tematické analýze, kdy je předem stanovena výzkumná otázka. Autorka si na základě doporučení předem nastudovala odbornou literaturu k dané problematice, která jí pomohla neopomenout důležité aspekty zkoumaných dat při analyzování.

Braun a Clarke (2006) rozdělují postup při analýze do šesti hlavních fází, přičemž se lze k jednotlivým krokům podle potřeby vracet, aby nebyla vynechána důležitá data. Autorka práce proto k výzkumu použila právě tento postup:

1. **Seznámení se s daty.** Počátečním krokem je transkripce dat do vhodné podoby a jejich následovně opakované pročitání, které slouží jako základ pro další kroky analýzy.
2. **Generování počátečních kódů.** Kódy identifikují významy, které leží pod sémantickým povrchem dat. Výzkumník si všímá zajímavých a opakujících se rysů a vzorců, které mohou být podkladem pro následovně vytvoření témat, výsledným krokem by měl být prvotní seznam zajímavých kódů.
3. **Hledání témat.** Tato fáze zahrnuje přezkoumávání kódů a jejich třídění do potenciálních témat. Zde se doporučuje se užití tabulek a mentálních map k získání větší přehlednosti v datech.
4. **Přezkoumání témat.** Jedná se o kontrolu kvality vytvořených kódů a témat. Výzkumník znovu prochází zjištěné poznatky, vytváří hranice mezi tématy, sleduje, jestli něco neopomenul.
5. **Definování a pojmenování témat.** V této fázi dochází k definování témat na základě toho, o čem dané téma vypovídá. Určují se vztahy mezi tématy a jejich postavení.
6. **Podání zprávy.** Závěrem analýzy je sepsání zprávy o finálních zjištěných tématech (Braun, Clarke, 2006). Autorka výzkumu této fázi věnuje následující kapitolu.

## 5. Výsledky

Tato kapitola je věnována výsledkům výzkumu získaným pomocí tematické analýzy. V první řadě si představíme participantky, dále se seznámíme se společnými tématy, které se u nich objevily.

### 5.1. Představení participantů

#### Markéta

Markétě je 47 let, je rozvedená a má dva, nyní již dospělé syny. Markéta byla kvůli krádežím dvakrát ve vězení. S trestnou činností začala, když se dozvěděla, že její syn chodil za školu a sociálka jí proto přestala posílat peníze. Na dobu, kdy kradla, vzpomíná jako na časy, kdy se měla dobře, protože mohla zajistit rodinu a zároveň cestovat. Markéta se starala o své děti, o svoji matku, která patří k svědkům Jehohovovým a o svoje dvě neteře, kterým umřela matka. Když se dostala poprvé do vězení, jejímu mladšímu synovi bylo šestnáct, jeho babička ho k sobě vzít nechtěla, tak bydlel různě po kamarádech. Po propuštění začala krást znovu a brzy ji opět chytli. Do vězení už se vrátit nechtěla, proto již tam kontaktovala Mezinárodní vězeňské společenství, které ji pomohlo zvládnout situaci po propuštění a v kterém má dodnes podporu. S dětmi je nyní v kontaktu, ale dlouho si k nim hledala cestu zpátky, mezitím se u nich objevilo rizikové chování. Její minulost jí dosud vyčítají. Bydlí na ubytovně, práci nemá, jednak jí to moc neumožňuje zdravotní stav, zároveň do ní chodit nechce, protože by z většiny výdělků musela splácet exekuce.

#### Jana

Janě je 39 let, je rozvedená a má tři děti, dvě dospívající a jedno dospělé. Do vězení se dostala kvůli alimentům. Jana je výjimečným případem výzkumu, narodila se totiž jako muž a před deseti lety si nechala změnit pohlaví. Ještě před vstupem do výkonu trestu spadla do těžkých drog a dostala se na ulici, sama tvrdí, že nebýt ve vězení, tak neví, jak by dopadla. Z vězení ji pustili ve třetině trestu díky vzornému chování. Situaci po propuštění jí pomohla zvládnout její rodina, především její maminka, která se za ni zaručila. Jana o sobě ovšem tvrdí, že řeší problémy hned, jak se objeví, proto si okamžitě našla práci a splácí dluhy. K drogám poté spadla na chvíli znovu, její známá ji připravila o byt, tak nyní bydlí na ubytovně. Půl roku již nebere. S dětmi v kontaktu není, moc by chtěla, ale uvědomuje si, že jim způsobila trápení, proto čeká, že ji kontaktují, jestli samy budou chtít.

## **Radka**

Radce je 40 let, je rozvedená a má dvouletou dceru. Ve vězení byla jednou a na svobodě je půl roku. Radka měla možnost být s dcerou ve vazbě, ale odmítla ji, protože nechtěla, aby žila v takovém prostředí. Dcera je od té doby v dětském centru, kam za ní Radka dochází a čeká na vyjádření soudu, aby mohla mít malou opět ve své péči. Radka tvrdí, že se do vězení dostala vinou bývalého manžela, který ji připravil o dům a majetek, a svou dceru zapírá. Tuto skutečnost dodnes těžko snáší. Ještě před nastoupením do výkonu trestu prožívala velké deprese a nebyla v zaléčeném stavu. Po propuštění do deprese spadla znova a musela podstoupit léčbu v psychiatrické nemocnici, což je jeden z důvodů, proč se soudní proces ohledně dcery pozdržel. Nyní žije v bytě se sociální podporou. Chce si najít práci a zabezpečit dceru, ale stěrává se s tím, že jako samoživitelka a se svým zdravotním stavem bude těžko slučovat své nároky se zaměstnáním. Radka nemá rodinu, ale říká, že má štěstí na lidi kolem sebe, kteří jí dodávají podporu.

## **Jitka**

Jitce je 39 let, je svobodná a má jednu, dnes již dospělou dceru. Když byla ve vězení, tak dceři bylo 15. Ve vězení byla Jitka tři roky, nyní je dva roky na svobodě. Odsouzená byla kvůli výrobě pervitinu a jeho prodávání. Jitce se po propuštění z vězení úplně změnil život. Již ve věznici začala tíhnout k víře v Boha, což jí v mnohém pomohlo překonat zátěžové situace po propuštění a dodnes jí víra dodává sílu. Když se Jitka vrátila na svobodu, zjistila, že její maminka umírá. Tvrdí, že se sice dostala na svobodu, ale s péčí o maminku, kterou chtěla mít u sebe, jí začala druhá „volná vazba“. Smrt maminky pro ni byla největší zátěží v době po propuštění. Žije skromně, ale říká, že se dá takto žít a zvládnout to. Bydlí v bytě, ve kterém bydlela již dříve, její dceru se odstěhovala k přítelovi, ale jsou spolu pořád v kontaktu a chodí se navštěvovat. Ve své rodině měla vždycky obrovskou podporu. Našla si práci a splácí všechny dluhy. Po propuštění začala dokonce jezdit do věznic, kdy šla ostatním vězeňkyním příkladem a motivovala je k tomu, aby tu situaci dokázaly zvládnout. Také jim pomáhala hledat bydlení po propuštění.

## **5.2. Popis společných témat**

Z představení jednotlivých účastnic výzkumu můžeme vidět, že každou z nich doprovázely odlišné životní události. S ohledem na tuto skutečnost a na individuální rozdíly v prožívání každého jedince je zřejmé, že každá matka zvládala situaci po propuštění jinak.

Autorka hledala přednostně témata, opakující se u více žen. Nejprve analyzovala každý rozhovor zvlášť, poté vyhledávala společná témata.

Cílem této části je popsat výsledná témata a uvést konkrétní příklady pomocí přímých citací z rozhovoru. Jelikož má práce kromě hlavního cíle výzkumu i dílčí cíl, autorka se rozhodla pro systematické rozdělení zkoumaných okruhů do tří podkapitol.

### **5.2.1. Situace po propuštění vyvolávající v matkách stres**

Tato část představuje témata, jež participantky v rozhovorech uváděly jako stresující.

#### **Resocializace**

Všechny participantky hovořily o tom, že jako stresující po propuštění z vězení vnímaly svou adaptaci na nové prostředí a včlenění se mezi lidi. Také poukazovaly na to, že jim dlouho trvalo, než přestaly být myšlenkami ve věznicích.

Autorka proto pro téma použila souhrnný název „resocializace“ a zařadila do něj tři subtémata: „adaptace na změnu režimu,“ „začlenění se do společnosti“ a „myšlenkami pořád ve věznicích“. Vnímala totiž, že jednotlivé prvky souvisí s dlouhodobým pobytem na izolovaném místě a mají za příčinu takovéto následky. U všech žen s odstupem času došlo do velké míry k jejich redukci.

#### **• Adaptace na změnu režimu**

Ženy uváděly, že se těžko sžívaly s tím, že najednou neměly přísně daný režim a nemusely být neustále ve střehu a v pozoru. Samotný pobyt ve vězení představuje obrovský stres, narušuje osobní svobodu a často s sebou přináší pocity ohrožení. Jedinec se tak musí nejprve obrnit a adaptovat na život tam a po propuštění si musí opět zvyknout na další velkou změnu.

*„(...) to byl strašnej šok. Protože najednou prostě nemusíš v určitou hodinu vstávat, nemusíš být na sečtu. Teď klapnou dveře, ty musíš být v pozoru. Teď prostě někdo přišel, já jsem nastartovala. Tak mi říkali: „už seš v klidu, už nemusíš být ve střehu,“ prostě, nešlo to. No a než jsem já se přehodila na civil, no, bylo to divný.“ (Radka, řádek 29)*

Radka mluví o tom, že si najednou neuměla poradit s klidným prostředím. Takováto výrazná změna spolu se špatným užíváním medikace ve vězení u ní zapříčinila příchod další deprese, s kterou se poté jela léčit do psychiatrické nemocnice.

*„A ted' nikdo okolo tebe nežvaní, nikdo se nehádá, najednou je prostě klid a ty nevíš, co s tím. A ted' ti to šrotuje v hlavě a myslíš na to vězení, protože chtě nechtě se s tím prostředím trochu sžiješ. (Radka, řádek 85)*

Jana obecně poznamenává, že problém po propuštění může nastat kvůli tomu, že si lidé ve vězení zvyknou na systém neustálých zákazů a příkazů, později v rozhovoru hovoří o dopadu této skutečnosti v podobě ztráty osobní zodpovědnosti.

*„Tam je nalajnovaný všechno, přesně že jo. Ted' jdeš tam, ted' jdeš tam, na tohle se musíš zeptat, tohle ti musí dovolit. Takže nemůžeš, co chceš. Říkám, s tím může mít hrozně moc lidí po tom propuštění problém.“ (Jana, řádek 50)*

- **Začlenění se do společnosti**

Začlenění se zpátky do společnosti označily za stresující všechny participantky. Některé zdůrazňovaly, že jim dělalo problém zvyknout si na takové množství lidí, proto se zpočátku frekventovaným místům vyhýbaly.

*„Já jsem měla akorát problém v tom, že najednou bylo všude moc lidí. Takže akorát jsem se držela akorát doma, do práce, z práce. A trvalo mi to třeba měsíc.“ (Jana, řádek 54)*

Proces resocializace většinou zabírá nějaký čas, jehož délka se často odvíjí od toho, jak dlouho byl dotyčný ve vězení. Pokud se jedinec nezvládne znovu začlenit do společnosti, může se například dostat do úplné sociální izolace. Markéta zmiňuje důležitost toho, jaké lidi má člověk po propuštění kolem sebe.

*„No ubytovna potom. Prostě včlenění se mezi lidi. Protože lidi dělají taky hrozně moc.“ (Martina, řádek 164)*

Ženy také cítily, jakoby všichni o jejich trestu věděli, což může souviset s pocitem studu či projevem vlastní stigmatizace.

*„No když jsem pak jela z té věznice, stála jsem na tom nádraží s těma taškama, byla jsem mezi lidma, tak jsem měla úplně pocit, že se propadnu do země. Chtěla jsem bejt neviditelná. Protože si říkáš: „oni na mě viděj, že já odtamtud jedu“. Prostě to tam jakoby je.“ (Radka, řádek 105)*



*„Co mi vadilo na začátku, tak jít na nákup do velkých supermarketů. Kvůli lidem. Protože máte pocit, že to každé ví, teď na mě koukaj. Přitom ne, jasně že ne.“ (Jitka, řádek 140)*

Markéta se zmiňuje o společenských předsudcích, s kterými se propuštění z vězení setkávala.

*„No, ale záleží na lidech, co máte kolem sebe. Protože většina lidí se na vás kouká skrz prsty.“ (Markéta, řádek 31)*

#### • **Myšlenkami pořád ve věznici**

Jitka a Radka považovaly za obtížné přestat se zabývat děním ve věznici. Dlouho jim trvalo, než se dokázaly odloučit od myšlenek na své bývalé spoluvězeňkyně.

*„No ale co mi dlouho trvalo ještě třeba, furt jsem myslela na ty holky, furt jsem jakoby byla s nima. Jsem seděla s mámou doma a říkám: „hm, teď je půl jedný, tak to jdou na oběd teď.“ Mně jich bylo hrozně líto.“ (Jitka, řádek 158)*

Obě ženy vykazovaly soucit, tvrdily, že jim jich bylo líto a chtěly jim být oporou. Proto s nimi nadále udržovaly kontakt alespoň skrz dopisy.

*„Ty pocity byly takový, že jak mi ty holky tam byly blízky, a jak jsem tam s nima nějak fungovala, komunikovala, tak se mi i třeba i zdávalo, já jsem měla pocit, že se držím mříží a že je tam nemůžu nechat. (Radka, řádek 2)*

#### **Nejistota z budoucnosti**

Téma nejistoty z budoucnosti se objevovalo u žen, které neměly podporu v rodině a zátěžovou situaci po propuštění musely zvládnout samy, případně s pomocí Mezinárodního vězeňského společenství. Z propuštění měly smíšené pocity, protože neměly zázemí, kam by se mohly vrátit.

*„Stresující to bylo celkově, protože nemáš jistotu, nemáš zázemí vůbec v ničem. Máš jistotu, že máš výborný lidi kolem sebe, máš jistotu, že máš báječnou dceru, ale prostě nemáš kde bejt.“ (Radka, řádek 57)*

Markéta poprvé řešila svoji situaci tím, že začala znovu krást. Když z vězení odcházela po druhé, napadaly ji myšlenky na návrat do vězeňského prostředí, ve kterém jistotu i zázemí měla.

*„Po prvý. No, to jsem vůbec nevěděla, jako těšila jsem se, to je jasné, ale nevěděla jsem vůbec, kam půjdu, co budu dělat, bez práce, bez bytu... Nebylo to jednoduchý no. Po prvý vlastně jsem dopadla špatně, že jo, jsem začala dělat znova ty věci.“ (Markéta, řádek 15)*

Toto je jeden z důvodů, proč dochází k tak velké recidivě. Propuštění vězni se střetávají s takovou nejistotou, že úplně ztrácí motivaci na život na svobodě. Ve vězení mohou získat přátele, zastávat důležité místo, a když venku nemají jistotu v zázemí nebo rodinu, volba života ve vězení pak pro ně představuje mnohdy jednodušší řešení.

*„Nejistota taková, nevěděla jsem vůbec, co bude dál, protože když nemáte za sebou nikoho, že jo... Nic se mi nechtělo prostě, v té chvíli bych byla nejradši za tou bránou zase, protože tam je taková jistota, tam máte všechno vlastně. Všechno a nic.“ (Markéta, řádek 28)*

## **Obtíž s hledáním zaměstnání**

Podle výpovědí žen, je hledání zaměstnání jedním z největších problémů, s kterým se střetávají a vnímají ho jako stresující. Kvůli tomu, že nemají čistý rejstřík, se setkávají s četným odmítnutím ze strany zaměstnavatelů.

*„Víte, jaká je největší stresová věc po tom propuštění? Když si právě jdete hledat tu práci. Protože všude chtějí trestní rejstřík, a když není čistej, tak vás nikde nevezmou. Já jsem hrozně chtěla tu práci v sociálních službách, pomáhat, pomáhat.“ „No nic, přišla jsem tam, ona úplně vstřícně, a pak najednou, ať jí ještě přinesu trestní rejstřík, tak já že jo. Ale v duchu už jsem věděla, že to je v pasti, nikdo mě do sociálních služeb nevezme s takovou minulostí.“ (Jitka, řádek 293)*

Na jednu stranu je takový postoj společnosti, přesto, že je diskriminující, přirozený. Zaměstnavatelé se bojí přijmout bývalé vězně hlavně proto, že neví, co od nich mohou očekávat. Na druhou stranu pro spoustu propuštěných lidí je nalezení práce tím nejdůležitějším bodem pro úspěšné zvládnutí těžké finanční situace po propuštění.

*„A máte nějakou zkušenost po propuštění, kterou jste vnímala jako nejtěžší?“*

*„No, asi shánění práce. Dá se říct, že jakoby přes klub, tam mají tu pracovní agenturu, kde se za mě zaručili. Ale jinak, kdybych měla shánět práci, všude chtějí čistej rejstřík. A nezajímá je, že jsou to jenom alimony, třeba. Takže to byl největší problém.“ (Jana, řádek 43)*

Často zaměstnavatelé, kteří přijímají i lidi se záznamem v trestním rejstříku, hledají někoho na fyzickou práci, což leckdy zvýhodňuje muže před ženami. Matky malých dětí se navíc setkávají s dalšími překážkami. Dítě představuje závazek. Například Radka je samoživitelka, která nemá žádnou podporu v rodině, navíc se léčila s depresí, svou snahu ale nevzdává.

*„No, s moji diagnózou, kdy doktorka říká, že nevydržím dýl jak čtyři hodiny, tak jako práce, do toho mít malou, to bude oříšek. Ale prostě musím najít práci.“ (Radka, řádek 135)*

Člověk po propuštění z vězení dostane většinou minimum peněz na živobytí, a pokud hned nemá zajištěnou práci nebo zázemí u rodiny, nemá žádný záchytný bod. Markéta si při otázce ohledně toho, co by jí pomohlo, ale nedostalo se jí to, stěžuje na nedostatečnou podporu od státu.

*„Každopádně prachy od státu, nebo já nevím, hned kdybych mohla nastoupit do práce. Ta práce je hrozně důležitá, ta motivace. Protože když chodíte každé ráno do práce, tak musíte vstávat. Jenže zase potřebujete na jízdenky, potřebujete na svačiny, potřebujete se nějak oblíknout, abyste do té práce mohla chodit.“ (Markéta, řádek 132)*

Zároveň se v této problematice ukazuje i pasivní přístup při hledání zaměstnání. Vidina malého výdělků kvůli splácení dluhů některé lidi do značné míry demotivuje a raději proto zvolí snadnější cestu, například pracují na černo nebo žijí ze sociálních dávek.

*„Měla bych jít do práce, jenomže tam jsou zase ty exekuce. Takže když budu chodit do práce, tak mi všechno sebere exekutor. Takhle mi platí sociálka něco, a když budu makat, tak nic.“ (Markéta, řádek 316)*

## **Vztah k dětem**

Ukázalo se, že všechny participantky měly odlišný vzájemný vztah se svými dětmi, který doprovázely různé podmínky a okolnosti. Nakonec autorka rozpoznala dvě subtémata, jež se v analýze objevila, jsou jimi „lítost dětí“ a „problém obnovení vztahu s dětmi“.

### **• Lítost dětí**

Matky mluví o pocitu lítosti k dětem, především v souvislosti se separací, kterou si s dětmi procházely kvůli výkonu trestu ve vězení. Pociťovaly, že dětem jako maminky chyběly a mrzelo je, že s nimi nemohly být.

*„Jo, prostě nechala jsem ty děti v tom nejhorším věku samotný. A je to znát opravdu. Nejenom, že jim chyběl táta, ale já jsem jim chyběla taky. (Markéta, řádek 369) „Furt to tam je mezi náma. Je mi to líto strašně. Kolikrát se třeba dohaduju s tím starším klukem, ten mi všechno vyčítá.“ (Markéta, řádek 373)*

Radka měla možnost vzít si dceru s sebou do vězení, ale odmítla ji, protože nechtěla, aby vyrůstala ve vězeňském prostředí. Neměla nikoho, kdo by se o dvouletou dceru postaral, rozhodla se proto pro dočasnou ústavní péči, kde jí vyšli velmi vstřícní. Takové odloučení s sebou přirozeně neslo pocity stesku a lítosti. U Radky se ukazuje rozpor matky, která má možnost zůstat ve vazbě s dítětem. Stojí tak před opravdu těžkým rozhodnutím, kdy zvažuje, co by v zájmu dítěte bylo lepší. Mělo by zůstat s matkou v ohrožujícím prostředí, nebo od ní být separované, zato v bezpečném prostředí?

*„Ale mrzí mě to, že to malá musí prožívat. Už teď je na ní vidět, že jí chybím strašně moc, usíná s moji fotkou.“ (Radka, řádek 71)*

Jitka má ve své dceři obrovskou podporu. Do vězení jí od ní přicházely dopisy každý den, byla šťastná, že na ni dcera nezanevřela. Jitka zmiňuje, že dceři psala, jak jí mrzí, že sedí ve vězení, a že se za to i vůči ní stydí.

*„(...) jsem jí i psala třeba z té věznice, že mě to hrozně mrzí, že mě to hrozně mrzí a že se za to stydím.“ (Jitka, řádek 269)*

#### • **Problém obnovení vztahu s dětmi**

Toto téma se objevilo u dvou matek ze zkoumaného vzorku, konkrétně u Jany a Markéty. Podle výpovědi zbylých žen výkon trestu odnětí svobody jejich vzájemný vztah s dětmi negativně nezasáhl.

Jana díky změně pohlaví zaujímá netradiční roli matky. Od dětí se odstříhla už před vězením, protože začala brát drogy a skončila na ulici. Říkala, že byly chvíle, kdy nechtěla, aby ji kvůli tomu jak dopadla, děti viděly. Dnes by s nimi však moc ráda obnovila kontakt, děti jí moc chybí, ale čeká, že první krok udělají ony, až samy budou chtít.

*„Já bych se s nimi chtěla stýkat, alespoň s tou nejmladší, ale jejich matka tvrdí, že tím, že jsem se jim neozývala pět let, tak z toho má malá nějaký psychický bloky a psychický problémy, tak říkám, nebudu to řešit, je jí patnáct, když bude chtít, tak ví, kde mě najde.“ (Jana, řádek 209)*

Markéta se hned po propuštění setkala s odmítnutím rodiny. Děti jí její nepřítomnost v době výkonu trestu neustále vyčítají. Markéta se postupně snaží získat zpátky jejich důvěru a být s nimi v kontaktu. Do jisté míry se jí to už podařilo, ale cítí, že jí její minulost děti dosud neodpustily.

*„To nejtěžší? Asi jet za mámou. Domů. A vidět děti asi. Protože ty mě vidět nechtěly, neměly čas na mě.“* (Markéta, řádek 86) *„A děti mi vyčetly, že jsem je nechala samotný, když jim bylo nejhůř. Furt jsou takový nedůvěřiví hodně. Hrozně mi to zazlívali no.“* (Markéta, řádek 95)

Markéta i Jana zmiňují, že se u dětí kvůli jejich nepřítomnosti objevily psychické problémy. Markéta mluví také o drogové závislosti svých dětí a o rizikovém chování syna, který měl sebevražedné sklony. Pro dítě, jehož rodičovský vzor je někdo, u koho vidí, že páchá trestnou činnost a svým způsobem ho do toho i zapojuje, může být těžké vytvořit si pevné morální zásady. Takový člověk pak může často prožívat i vnitřní konflikty spojené s otázkou vlastních hranic.

*„No takže jsem je nechala v tom nejhorším, a ten mladší to nesl hodně špatně no. Ten mi potom říkal, že chtěl spáchat i sebevraždu, že tady stál i na tom nuseláku, když byl nafetovanej hodně, že chtěl skočit.“* (Markéta, řádek 102)

### **5.2.2. Mechanismy zvládání stresu matek propuštěných z vězení**

Tato podkapitola si klade za cíl odpovědět na výzkumnou otázku: *Jaké mechanismy zvládání stresu používají matky po propuštění z vězení?* Inspirací pro vytvoření některých názvů následujících témat byla výzkumníci kapitola „Mechanismy zvládání stresu,“ která obsahuje teoretický podklad pro danou problematiku získaný díky studování odborné literatury, která je v teoretické části citována.

#### **Aktivní coping**

Název tématu napovídá aktivnímu čelení různým stresovým situacím, s nimiž se ženy po propuštění setkaly. Participantky používaly strategie zaměřené na problém, jejichž součástí bylo mnohdy plánování, tedy zhotovování postupu za účelem zbavování se stresu.

*„No, já to zvažím, jako několik různých směrů. Ale nikdy mi to netrvá dlouho, vždycky to hned řeším. Nebudu čekat, jestli to nějak dopadne. Nedopadne. Bud' prostě vyřeším, nebo mám smůlu.“ (Jana, řádek 256)*

Výpověď Radky i Jitky naznačuje, že nerady používají strategie vyhýbání, protože nechtějí před stresem utíkat. Radce pomáhá získat si čas, v němž se může připravit na řešení problému.

*„Tak já si udělám takový body v hlavě, co je podstata, trvá mi to den a pak se to snažím nějak řešit. Ale já nemám ráda schovávat hlavu do písku jako nějaký pštros (...).“ (Radka, řádek 207)*

Jitka se rozhodla řešit svou finanční situaci a veškeré své dluhy i dluhy po zesnulé mamince spojila v jeden, který splácí, což považuje za velký úspěch. Zmiňuje, že jí sice z vlastního výdělků zůstane málo peněz a bude muset ještě několik let žít skromně, ale je s tím smířená.

*„Ale už to je úspěch, že řeším ty dluhy. Že se před tím neschovávám, neutíkám. Všechno platím. Berou mi to z platu. Pět let sice budu zabitá, protože budu na životním minimu, ale to nevadí. S tím, jsem do toho šla. A dá se tak žít. Všechno se dá.“ (Jitka, řádek 252)*

## **Strategie netečnosti (apatie)**

U matek byla rozpoznána i odlišná strategie zvládnání, kterou poprvé zaznamenal R. S. Lazarus. Doprovází ji pocity apatie, beznaděje, může vyústit v depresi. Upadnutí do takových emocionálních stavů často přichází s málo ovlivnitelnými a těžce řešitelnými situacemi.

Tyto pocity uváděly Markéta a Radka. Markéta vypráví o tom, že musela kvůli zranění nohy opustit práci. Nechtěla chodit ven mezi lidi, protože se bála, že by začala být znovu v kontaktu s lidmi, co páchají trestnou činností, proto se od všeho izolovala. Z jejího popisu je zjevný pocit apatie, celkově Markéta často zaujímala pasivní postoj ke světu, kdy se něčemu odevzdala, na někoho spoléhala nebo čekala, až se něco vyřeší.

*„Tak neměla jsem na nic chuť vůbec.“ (Markéta, řádek 25), „To už jsem ani nemohla brečet vůbec. To už se tomu člověk odevzdá úplně. Bylo mi to asi jedno všechno, protože jsem si říkala, že už jako nemám co ztratit. Takže jsem přestala chodit ven.“ (Markéta, řádek 289)*

Markéta si uvědomovala, že takovýmto způsobem řešením stresových situací upadá do bludného kruhu, z kterého se těžko dostává. Dále v rozhovoru uvádí i velké zhoršení svého fyzického zdraví spojeného se srdečními a dýchacími problémy.

*„Já jsem furt spala, protože když je stres, tak je únava, že jo. Ten spánek, to je nejlepší. Jenomže pak to dopadne zase špatně, že jo, protože člověk pak nemá pohyb, na všechno kašle, úplně se uzavře před světem a to taky není dobře. Protože to je takovej kruh.“* (Markéta, řádek 189)

Zvládání Radky tímto způsobem bylo zřejmě spojené s depresemi, kterými si procházela. Stejně jako Markéta mluví o tom, že nejhorší je, když člověk takovýmto pocitům podlehne, protože se z nich těžko dostává. Tím, že už je v zaléčeném stavu s nimi již dokáže lépe pracovat.

*„Cítím takovou celkovou slabost v těle a prostě nemáš do ničeho chuť. Ale nesmíš tomu propadnout, protože jak tomu propadneš, tak seš v tom a seš v tom třeba na dva měsíce. Ale já léku teď beru tak, jak mám, jsem zaléčená, takže ta beznaděj tam sice proběhne, ale už je to na kratší dobu, už s tím dokážu lépe pracovat.“* (Radka, řádek 213)

## **Hledání podpory**

Tato strategie zvládání byla společná všem účastnicím výzkumu. Některé z nich hledaly podporu ve své rodině, jiné v přátelích. Všechny participantky ji našly u Mezinárodního vězeňského společenství, jehož pracovníci představovali velmi důležitou součást pomoci pro zvládnutí stresových situací, kterým matky čelily po propuštění. Ženy s nimi dodnes udržují kontakt a moc si jich váží.

Markéta zmiňuje společenství pro propuštěné vězně jako příležitost k vzájemnému sdílení a pomoci, i co se týče úředních věcí.

*„Proto chodím ráda na ty ryby, protože tam se vypovídáme, popovídáme si, co se nám stalo, když potřebuju na léky, tak mi daj na léky třeba nebo něco. To společenství je hrozně důležitý. Protože tam mají lidi, i právníky, takže si pomáháme takhle navzájem, když někdo něco potřebuje.“* (Markéta, řádek 199)

Setkávání se s přáteli znamenalo pro ženy způsob, jak se mohly někomu svěřovat se svými problémy a ventilovat své emoce. Vnímaná podpora a porozumění od ostatních v nich vyvolalo velmi pozitivní odezvu, protože cítily přijetí bez předsudků.

*„Tím, že jsem o tom mluvila, i s kamarádkami potom na kafi, tak mi to strašně pomohlo.“ (Radka, 238)*

Sociální kontakt velmi pomáhá uvolnit tlak, který stres způsobuje. Matkám po propuštění tak setkávání s lidmi mimo trestanecké prostředí mohlo pomoci znovu nabýt důvěry k sobě i k jiným. Pokud se matky ocitají v nepatologickém prostředí, mohou si začít tvořit zdravé sociální vazby oproti minulosti, kdy například i jejich přátelé páchali trestnou činností.

*„A ještě jedna kolegyně, která byla úžasná a měla se mnou zlatou trpělivost. Tý jsem vždycky vykecala díru do hlavy, ta byla skvělá, měla pro mě pochopení.“ (Jitka, řádek 348)*

Jana a Jitka měly oproti ostatním participantkám velkou podporu v rodině, což se ukázalo jako velmi důležitý aspekt při úspěšném zvládnutí zátěžových situací jak ve vězení, tak po propuštění.

*„Máma se ségrou. Tím, že vlastně stály celou dobu při mně, co jsem seděla, když jsem vylezla, tak taky. Jinak, no asi klub, dá se říct, svým způsobem.“ (Jana, řádek 65)*

Blízký vztah s rodinou znamená pro mnohé vězně motivaci k návratu do běžného života. Je to často i důležitý prvek, který je ve vězení sledován, a hraje roli v získání lepších podmínek vzhledem k propuštění.

*„Ta rodina byla nejvíc. To vychovatelka vycejtila. Ona viděla, jaký pouto já s mám s mámou a dcerou.“ (Jitka, řádek 289)*

## **Člen rodiny jako motivace**

U dvou participantek, u Radky a Jitky, se objevila motivace úspěšně zvládnout situaci po propuštění kvůli určitému členu rodiny. Autorka se domnívá, že za tím stojí pocit zodpovědnosti vůči důležité osobě, který ženy výrazně posílil.



V Radce se probudil opravdový mateřský cit, díky kterému upřednostňuje zájmy dítěte před svými. Důvod toho, že se tento psychologický jev objevil pouze u Radky, autorka přikládá především věkovému rozdílu ostatních dětí participantek, které jsou oproti její dceři výrazně starší.

*„Takže to, co mě drží, je prostě malá. Ta je teda na prvním místě, je a bude.“*  
(Radka, řádek 223)

Jitce pomohlo situaci zvládnout to, že nechtěla zklamat svou matku, navíc ji péče o ni zaměstnala na plný úvazek. Později v rozhovoru dodává, že by její maminka nemohla v klidu umřít s vědomím, že se vrátila k prodávání drog.

*„Všechno asi kvůli tý mámě no, nemohla jsem ji zklamat, nemohla jsem od ní ani odejít, neměla jsem čas ani možnost jít někam zlobit.“* (Jitka, řádek 241)

## **Obrácení se k náboženství**

Víra v Boha, kterou Jitka upevnila už ve vězení, jí pomohla překonat zátěž jak tam, tak i po propuštění. Díky ní si uvědomila spoustu věcí a zvládla úplně změnit svůj život. Tvrdí, že jí víra pomohla změnit i přístup ke stresovým situacím a že už nepřemýšlí o páchání trestné činnosti. V tomto ohledu se náboženství ukazuje jako velmi účinná strategie zvládnání, která pomáhá člověku nalézt bezpečný způsob ukotvení se a získání opory a jistoty. Víra také poskytuje morální hodnoty, což směřuje jedince k jednání v souladu se zákonem.

O duchovní podpoře mluvila i Markéta a Jana. Tento prvek u nich nebyl tak výrazný jako u Jitky, obě ale pravidelně dochází na náboženské setkávání, které je určené především propuštěným vězňům.

*„Tak ta víra, ta mě hodně změnila, už v kriminále, tak doma. Nemám žádný myšlenky na nějaký drogy, lumpárny. Ta víra. Ta mě drží hrozně moc.“* (Jitka, řádek 323) *„Byla jsem taková dřív agresivnější, když o něco šlo. Ted' jsem taková klidnější, pokorná, ještě jak jsem začla číst tu Bibli.“* (Jitka, řádek 318)

Víra v Boha Jitce pomohla vyrovnat se s matčinou smrtí, která umřela chvíli po tom, co byla propuštěna z vězení, což pro Jitku představovalo největší zátěž, s kterou se v té době setkala.

*„Ta víra. To, že jsem chodila pravidelně na ty bohoslužby, že jsme si s mámou vždycky četly večer z Bible. A hrozně jsem věřila prostě v to, že člověk když umře, tak*

*neumře úplně, že život bude pokračovat a že se jednou s mámou sejdem.*“ (Jitka, řádek 185)

## **Zaměstnání se**

Některé účastnice výzkumu zmiňovaly, že jim pro zmírnění stresu pomáhalo něčím se zaměstnat, aby na stresor nemusely neustále myslet. Jak Jana, tak Jitka našly řešení v práci, díky které odvrátily pozornost od podnětu, který v nich vyvolával stres.

*„ (...) práce. Zaměstnat se, nemyslet. Jó, nebo prostě, postavit si nějaký problém, kterej musím řešit.*“ (Jana, řádek 96)

Při práci může člověk získat pocit vlastní zodpovědnosti, který bývá často nabourán pobytem ve vězení, kdy je jedinec pod neustálým vlivem příkazů a zákazů a ztrácí tím schopnost se samostatně rozhodovat. Práce také pomáhá k udržení disciplíny a k směřování energie do něčeho smysluplného.

*„Asi ta práce kolem mámy a Gábina. Ona mi dala takovou práci, kdy jsem zajišťovala věci lidem, kteří měli být propuštěni. Takže jsem měla podklady různé k těm holkám, sháněla jsem jim bydlení jo.*“ (Jitka, řádek 170) *„Takže já jsem měla práci, po každý, když máma usla, tak jsem sedla k počítači.*“ (Jitka, řádek 175)

## **Pozitivní přehodnocení a růst**

Téma zahrnuje kladné vnímání participantek o svém zvládnání situace po propuštění, a jejich postoji ke své zkušenosti s vězením.

Jitka se cítila velmi sebevědomě, když jela zpátky do věznice motivovat ostatní vězenkyně. Těšilo ji, že vytrvala při zvládnání zátěže po propuštění a změnila svůj život k lepšímu. Autorku velmi zaujala tato možnost spolupráce, kdy propuštěný člověk může být velkou inspirací pro ostatní, o to víc, když byl jeden z nich a chovají k němu důvěru. Propuštěnému může toto setkání poskytnout příležitost ke komplexnějšímu zhodnocení jeho dosavadní situace a náhledu na to, jaký pokrok udělal.

*„No, a protože já jsem vytrvala, změnila jsem ten svůj život o sto osmdesát stupňů, dala jsem se k církvi, no a najednou jsem tam šla jako vítěz, že jsem to fakt zvládla, tak jsem cítila i takovou nadřazenost, jakože jsem to dokázala.*“ (Jitka, 118)

Radka mluví o tom, že je na sebe i na svou dceru teď hrdá. Cítí pozitivní posun ve svém prožívání z doby chvíli po propuštění z vězení, kdy zátěž nezvládala.

*„No a můžu říct, že teď na sebe můžu být i v něčem pyšná, jsem pyšná, že jakou mám dceru, jsem na ni strašně moc pyšná. Jo, můžu si říct: „seš dobrá, už to zvládáš,“ před tím jsem nemohla. (Radka, řádek 163)*

Radka i Jana reflektují svoji zkušenost s vězením jako součást svého života, s kterou se člověk musí smířit, nestydět se za ni a jít dál. Takovéto zhodnocení přispívá k tomu, aby se jedinec srovnal se svou minulostí a odpoutal se od ní.

*„A prostě je to kus tebe a to prostě neodmažeš. A prostě musíš se s tím smířit a hold jít dál, pokud teda máš tu možnost. Ale je to na každym. Ale určitě prostě, nestydět se.“ (Radka, řádek 234)*

O pocitu studu z pobytu ve vězení se matky zmiňovaly průběžně napříč rozhovory. To, že se tento jev u žen objevil, považuje autorka za přirozené vzhledem k tomu, jak na odsouzené nahlíží společnost. U některých participantek lze pozorovat vývoj toho, jaký stud prožívaly těsně po propuštění, kdy měly mezi lidmi silně nepříjemné pocity, a jak se s ním postupně dokázaly vyrovnávat.

*„Teď už se nemám za co stydět. Jako, mám, za to co bylo, ale ne za to, co je teď. Prostě ano, udělala jsem problém, postavila jsem se k tomu, odpykala jsem si to, takže teď se to snažím napravit.“ (Jana, řádek 241)*

Jana vidí zkušenost s vězením jako smysluplnou. Říká, že je vděčná, že tam byla. Tvrdí, že kdyby nepřišel trest odnětí svobody, tak by vzhledem k jejímu dosavadnímu životu s drogovou závislostí, nejspíš špatně skončila.

*„Jsem šťastná, že jsem tam byla. Já jsem si tam ujasnila spoustu věcí, spoustu priorit. A říkám si, kdyby mě nezavřeli, bůh ví, jak bych dopadla.“ (Jana, řádek 265)*

### **5.2.3. Doporučení pro matky propuštěné z vězení**

Autorka kladla ženám otázky týkající se doporučení matkám, které jsou nebo mají být propuštěny. Participantky hovořily o tom, co by těmto ženám na základě vlastních zkušeností poradily, aby stresové situace po propuštění z vězení zvládly.

Autorka věnovala následujícím tématům samostatnou podkapitolu, protože zpovědi žen obsahují jak jejich vlastní zkušenosti a způsoby zvládnání, tak jejich celkový pohled na danou problematiku.

### **Nezačínat znova ve starých kolejích**

Markéta s Janou zdůrazňují, že pokud se člověk vrátí do prostředí, ve kterém páchal trestnou činnost, je dost pravděpodobné, že ji začne páchat znova. Markéta zmiňuje, že odstříhnutí se od lidí z takového prostředí je velmi obtížné, protože pak jedinec musí čelit zátěži sám, ale znamená to pro něj jistou záchranu.

*„Takže úplně se odříznout od všech lidí. A tím je to i těžší. Protože vám nemá takhle kdo pomoci, no. Ale zase je to spása, protože už nemáte možnost páchat, protože tam jste tomu strašně blízko.“* (Markéta, řádek 41)

Vyhnutí se patologickému prostředí, ve kterém jedinec páchal trestnou činnost, patří k zásadnímu předcházení rizikového chování. Taková volba je leckdy hodně obtížná a vyžaduje velkou odvalu a silné přesvědčení, obzvláště pokud vede k odloučení s rodinou nebo přáteli. Prvním krokem by mělo být především uvědomění si toho, co je v nepořádku a na co si dávat pozor.

*„No a pokavaď byly předtím v nějaký partě, tak se jim vyhnout potom. Hlavně nezačínat znova v těch kolejích, v kterých jeli, jinak můžou jít zpátky. To je zbytečný vůbec odcházet“* (Jana, řádek 170)

### **Už ve vězení si připravovat půdu na ven**

Ženy kladou důraz na to, aby se člověk už ve vězení začal připravovat na budoucnost po propuštění, aby pak situaci úspěšně zvládl.

Jana podotýká, že je důležité se už ve věznici začít zajímat o práci a kontaktovat zaměstnavatele, zajistit si bydlení a pokud mají možnost, tak být v kontaktu s rodinou.

*„Už ve věznici kontaktovat nějakého zaměstnavatele, ty možnosti tam jsou. O to se starat hlavně. No, a pokud mají nějakou rodinu, tak samozřejmě ten kontakt s rodinou. A každopádně to bydlení.“* (Jana, řádek 168)

Radka říká, že se má člověk na chvíli zapřít a snést poznámky ostatních a ukázat jim svou snahu.

*„Sklopit hlavu, uši, nasypat si popel na hlavu, skousnout to, že mi rodina řekne, že jsem blbá. Ale snést to a ta rodina musí fakt vidět, že se snažím. Ne, že se rvu, mám věčně negativní poznatky. A už prostě z vězení si připravovat tu půdu na ven. Což já jsem se snažila.“* (Radka, řádek 196)

Markéta zmiňuje Mezinárodní vězeňské společenství, které pomáhá lidem s opravdovým zájmem přímo ve věznici i na svobodě po propuštění. Uvádí ale smutnou skutečnost toho, že si spousta matek na vězení zvykne a přestane usilovat o propuštění a o výchovu svého dítěte.

*„Ale jinak je důležitý nenechat to bejt, kontaktovat Mezinárodní vězeňské společenství, jinak se vrátěj zpátky. Protože, jak to necháte bejt, tak to už je pozvánka zpátky. Hlavně vědět, že už nechcete zpátky. Zním holky, který už neumí být venku, už je jim to jedno. Málokterá máma začne pečovat zase o dítě.“* (Markéta, řádek 350)

## **Nevzdávat to a vytrvat**

Markéta se po návratu na svobodu setkala s odmítnutím své rodiny včetně dětí. Nevzdávala však svou snahu a neustále se snažila navázat s nimi kontakt a dávat jim najevo svoji lásku.

*„Trpělivost. A nevzdávat to. Protože já jsem jim furt psala po internetu, zlatej internet, že jsem s nima byla já v kontaktu. Že jsem jim furt psala a chtěla s nima mluvit.“* (Markéta, řádek 112) *„Nesmíte to vzdát. Musíte pořád těm dětem říkat, jak je máte ráda.“* (Markéta, řádek 122)

Jitka se po propuštění ocitla ve finanční tísní a navíc pečovala o svou umírající matku. Vydělávala si loupáním brambor, přičemž dostávala čtyřicet korun na hodinu. Jitka ženám, za kterými dojíždí do věznice, dává sebe jako příklad, aby jim ukázala, že i takhle skromně se dá žít a zvládnout to.

Radí matkám, aby problémy řešily postupně a nečekaly, že hned budou mít všechno. Aby vytrvaly, ať i jejich rodina vidí, že se doopravdy snaží. Zmiňuje, že největším problémem je, že lidé po návratu na svobodu nedokážou přečkat počáteční krizové období a vrátí se k trestné činnosti.

*„Že mají pomalu vlastně začínat, že je jasný, že když vás pustěj, tak mít hned byt, práci, že to je složitý, že je to těžký strašně. Je to těžký venku. Ale že to jde.“* (Jitka, řádek 226) *„Ať tam vytrvaj třeba dva tři měsíce, počkej na první výplatu, kterou pak ty*

*mámě ukážou, musí to ukázat tý mámě, že se konečně postavily. Jenže pro některý ten měsíc dva je strašně dlouhá doba a oni spadnou. Oni spadnou. A to třeba 60-70% z nich. Málokterý vydrží ten měsíc dva živořit, aby se pak postavily.“ (Jitka, řádek 231)*

## 6. Diskuze

Pomocí tematické analýzy bylo z rozhovorů zjištěno celkem 14 hlavních témat, přičemž některá z nich byla ještě rozdělena do subtémat. Autorka práce kvůli lepší uspořádanosti zkoumaných oblastí témata rozdělila do tří podkapitol.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké mechanismy zvládnání používají matky po propuštění z vězení. Autorka v tomto okruhu definovala sedm témat, která se dotýkala strategií a způsobů zvládnání stresu zkoumaných matek.

Další tři témata, která vypovídají o tom, jak podle matek zátěžové situace na svobodě zvládnout, jsou uvedena v doporučení žen ostatním matkám, co mají být propuštěny. Autorka se zamýšlela, zda tyto výsledky zařadit do předchozí kapitoly, z výše uvedených důvodů ale podkapitoly rozdělila. Tyto témata se však také vztahují k mechanismům zvládnání matek po propuštění z vězení.

Autorce se potvrdil předpoklad o tom, že situaci po propuštění z vězení budou matky vnímat jako zátěžovou. Autorka předpokládala, že největším stresorem pro propuštěné matky budou finance. Přesto, že o finanční tísní participantky hovořily a poukazovaly na důležitost základního obnosu peněz bezprostředně po propuštění z vězení, aby si mohly zajistit zázemí, jídlo a práci, analýza neukázala tento prvek u zkoumaných účastnic samostatně o sobě jako výrazný, prolínal se však do dalších životních oblastí.

Dalším očekáváním bylo, že participantky pocítí podporu od státu jako nedostačující. Některé ženy ve svých výpovědích uváděly, že se setkaly s velkou neochotou a problémy spojenými se zařizováním na úřadech, které jim nevycházely vstříc. Celkově byly nespokojené se současně nastaveným systémem a s jeho nepropojeností. Velmi kladně však hodnotily pomoc od pracovníků Mezinárodního vězeňského společenství.

Předpoklad, že velmi důležitou složkou pro zvládnutí situace po propuštění, je rodinná a sociální podpora, se autorce potvrdila. K témuž výsledku došel i kvalitativní výzkum prováděný na 28 matkách v USA, z kterého vychází, že sociální podpora, zejména od členů rodiny, byla důležitým faktorem pomoci úspěšného návratu matek po propuštění z vězení (Arditti, Few, 2006). Domněnka, že se u matek objeví pocity viny kvůli opuštění dítěte v době výkonu trestu odnětí svobody, se autorce nepotvrdila, psychologickým jevem, který se v analýze ukázal, však byla lítost dětí.

Největším limitem výzkumu byl malý výzkumný vzorek, který čítal pouze čtyři účastníky výzkumu. Příčina tohoto omezení spočívala především v obtížném hledání

potenciálních respondentů, kdy autorka při docházení do společenství určeném propuštěným vězňům, získala pro svůj výzkum pouze dvě participantky, protože se jich další matky neúčastnily. Setkání se zbylými ženami tak muselo být zprostředkováno pomocí pracovníků z oblasti postpenitenciární péče, kteří výzkumnici vyšli maximálně vstříc, nepodařilo se jim však kontaktovat další ženy, které by byly ochotny spolupracovat.

Autorka se tak dostala do problematické situace, se kterou nepočítala, protože v době definování cílové skupiny výzkumu získala zkreslené informace o její dostupnosti. Nakonec se jí však povedlo získat plánovaný počet matek a splnit tak záměr výzkumu, kterým nebylo dosažení výsledků, jež by se daly plošně zobecňovat, ale zkoumat jednotlivé příklady do hloubky, a tím získat podrobnější náhled do prožívání matek propuštěných z vězení. Možným rozšířením výzkumu by mohlo být zvětšení výzkumného souboru o další participanty, které by vyžadovalo delší časové rozmezí na jejich získávání.

Autorka dlouho zvažovala, zda do výzkumného šetření zařadit participantku Janu, která si prošla změnou pohlaví a není tak biologickou matkou dětí. Své pochybnosti proto konzultovala s vedoucí práce, s níž se domluvily, že ji do výzkumu zapojí. Autorka si uvědomuje, že tato skutečnost mohla ovlivnit výsledky analýzy, ovšem Jana představuje jedinečný případ, byla by tedy škoda její výpověď do výzkumu nezahrnout.

Autorka si je také vědoma toho, že by se nejspíše výsledky lišily, pokud by více matek z výzkumného výběru mělo mladší děti. Jelikož se děti tří matek z výzkumného souboru pohybovaly již v období dospívání, neobjevovaly se v tématech například zátěžové situace spojené s výchovou, výjimku tak tvořila jedna participantka s dvouletou dcerou.

Důvodem bylo opět obtížné hledání participantek, které by tato kritéria splňovaly, což může poukazovat i na skutečnost, že v častých případech děti vězněných matek skončí v ústavní péči nebo v péči jiného rodinného příslušníka. Zajímavým podnětem pro další výzkum by mohlo být pátrání po tom, jak právě oni zvládají zátěž spojenou s výchovou dětí matek, které například opakovaně sedí ve vězení.

Výpovědi žen byly i přesto velmi pestré, každá měla jedinečný životní příběh, což přineslo další zajímavé psychologické aspekty i co se týče vztahu k dětem, v čemž autorka spatřuje velký přínos.



## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké mechanismy zvládání stresu používají matky po propuštění z vězení. Autorka chtěla prohloubit poznatky o této specifické skupině žen, která se svým způsobem ocitá na okraji společnosti a musí čelit zátěži, kterou představuje velmi nejistá budoucnost na svobodě.

V první části teoretické části proto autorka přiblížila pojem stres, zaměřila se na to, jak stres vzniká, co ho vyvolává, a jak na něj člověk reaguje. Druhá kapitola popisuje mechanismy zvládání stresu, soustřeďuje se na jejich různé přístupy, na copingové strategie a osobnostní charakteristiky člověka, které při zvládání stresu hrají roli. Závěr teoretické práce autorka věnovala postpenitenciární péči, kapitola představuje důvody pro její poskytování a stručně popisuje nejčastější problémy, s kterými se lidé po propuštění z vězení setkávají.

Autorka si pro svou práci vybrala kvalitativní výzkum. Výzkumný soubor tvořily čtyři matky, které byly propuštěny s výkonu trestu odnětí svobody. Data byla získána s použitím polostrukturovaného rozhovoru a následně zpracována pomocí tematické analýzy.

Analýza odhalila 14 hlavních témat. Výsledky ukázaly, jaké oblasti po propuštění vnímaly matky jako stresové, jaké mechanismy používaly při zvládání stresu a jaké doporučení by na základě svých zkušeností daly matkám, které mají být propuštěny, aby situaci úspěšně zvládly překonat.

Tato práce umožnila autorce nahlédnout do pro ni předtím zcela neznámé tematiky, která se v dnešní době ukazuje jako velmi problematická. Mohla se díky tomuto výzkumu setkat s ženami, o kterých měla předtím pouze informace podávané prostřednictvím médií, a tvoření této práce jí pomohlo odstoupit od společenských předsudků o této skupině a opravdu porozumět tomu, co matky po propuštění prožívají.

Výzkum poskytuje nové psychologické poznatky, jež mohou sloužit jak matkám propuštěným z vězení, tak i pracovníkům z oblasti penitenciární a postpenitenciární péče a také široké veřejnosti.

## Použitá literatura

### Publikace

- ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- BALAŠTIKOVÁ, V., BLATNÝ, M. *Determinanty výběru strategií zvládnání*. PSÚ AV 9, 2003.
- BARTUŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 987-80-246-1874-6.
- BAŠTECKÁ, B. GOLDMAN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- BAUMGARTNER, F. (2001). *Zvládanie stresu- Coping*. In: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
- COOPER, L. DEWE, P. *Stress. A Brief History*. Oxford: Blackwell Publishing, 2004. ISBN 1-4051-0744-8.
- ČERNÍKOVÁ, V. *Sociální ochrana: kriminologický pohled na terciální prevenci*. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2005. ISBN 80-7251-207-2.
- ČERNÍKOVÁ, V. *Sociální ochrana- terciální prevence, její možnosti a limity*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7380-138-0.
- ČERNÍKOVÁ V., SEDLÁČEK V. *Základy penologie pro policisty*. Praha: PAČR, 2002. ISBN 80-7251-104-1.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HOŠEK, V. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- LAZARUS, R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill, 1966.
- KLIMENT, P. *Zvládací (copingové) strategie v pomáhajících profesích*. Univerzita Palackého. Olomouc, 2014. ISBN: 978-80-244-4206-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak ovládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN: 978-80-7367-568-4.
- MAREŠ, J. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál s.r.o., 2013. ISBN: 978-80-262-0174-8
- MATOUŠKOVÁ, I. *Aplikovaná forenzní psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN: 978-80-247-4580-0

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1361-4

MUCHA, I. *Sociologie, základní texty*. Jesenice u Prahy: Tiskárna a vydavatelství 999, 2007. ISBN 978-80-86394-26-7

OCISKOVÁ, M. PRAŠKO, J. *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-9906-3

SOCHŮREK, J. *Kapitoly z penologie*. Liberec: Technická univerzita, 2007. ISBN 978-80-7372-204-6

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992, ISBN: 80-200-0458-0.

ŠTĚRBA, V. *Penologie*. Praha: Armex, 2007. ISBN 978-80-86795-48-5.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I.: *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha, Grada 2001. ISBN: 80-7178-269-6.

ZEIDNER, M., ENDLER, S. *Handbook of coping. Theory, Research, Applications*. Canada: John Wiley & Sons, Inc, 1996. ISBN 0-471-59946-8.

## Články

ARDITTI, J. FEW, A. Mothers' Reentry into Family Life Following Incarceration. In: Criminal Justice Policy Review. 2006.[online]. [cit. 2018-10-04].

Dostupné z:

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0887403405282450#articleCitationDownloadContainer>

BRAUN, V. CLARKE, V. *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology. 2006. ISSN 1478-0887.

MAKOVCOVÁ, K. *Když se otevře brána vězení... Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2010 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/kdyz-se-otevre-brana-vezeni.aspx/>

MACHÁLKOVÁ, J. *Polovina firem nedá odsouzeným ani podřadnou práci*. Jobs.cz [online]. 1. 2. 2013 [cit. 2018-03-12]. Dostupné z: <https://www.jobs.cz/poradna/polovina-firem-neda-odsouzenym-ani-podradnou-praci/>

MURRAY, J. *The effects of imprisonment on families and children of prisoners*. In: Liebling, Alison and Maruna, Shadd, eds. The effects of imprisonment. 2005. [online]. [cit. 2018-04-03].

Dostupné z:

[http://www.academia.edu/653783/The\\_effects\\_of\\_imprisonment\\_on\\_families\\_a\\_children\\_of\\_prisoners](http://www.academia.edu/653783/The_effects_of_imprisonment_on_families_a_children_of_prisoners)

## Závěrečné práce

KUTŘÍNOVÁ, L. *Copingové strategie klientů kontaktního centra*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Olomouc, 2008.

Dostupné z: <https://theses.cz/id/a3biyj/64201-502335830.pdf>

MATULÍKOVÁ, J. *Možnosti a meze postpenitenciární péče*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Praha, 2016.

MATUŠINEC, M. *Zvládání stresu a jeho koreláty*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Olomouc, 2007.

Dostupné z: [https://theses.cz/id/sbg8jz/Zvldn\\_stresu\\_a\\_jeho\\_korelty.pdf](https://theses.cz/id/sbg8jz/Zvldn_stresu_a_jeho_korelty.pdf)

MELICHAR, F. *Obavy odsouzených z problémů po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody*. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Brno, 2012.

POUZAROVÁ, J. *Strategie zvládání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných*. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Brno, 2009.

Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/145012/ff\\_m/DP\\_Jitka\\_Pouzarova.pdf](https://is.muni.cz/th/145012/ff_m/DP_Jitka_Pouzarova.pdf)

TURHOBROVÁ, A. *Zvládání stresu a zátěže všeobecných sester v určitých zemích EU*. Bakalářská práce. Fakulta zdravotnických studií. Plzeň, 2013.

Dostupné z:

[https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/9926/1/Adela%20Turhobrova\\_bakalarska%20prace.pdf](https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/9926/1/Adela%20Turhobrova_bakalarska%20prace.pdf)

ŠVEJDOVÁ, M. *Techniky zvládání zátěžových situací adolescentů*. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. České Budějovice, 2012. Dostupné z:

[https://theses.cz/id/mnwyae/Techniky\\_zvladani\\_zatezovych\\_situaci\\_adolescentu\\_FINAL.pdf](https://theses.cz/id/mnwyae/Techniky_zvladani_zatezovych_situaci_adolescentu_FINAL.pdf)

ZMRZLÁ, I. *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Diplomová práce. Filosofická fakulta Masarykovy univerzity v Brně. Brno, 2009.

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Osnova rozhovoru**

**Příloha č. 2: Informovaný souhlas**

**Příloha č. 3: Rozhovor s Markétou**

**Příloha č. 4: Rozhovor s Janou**

**Příloha č. 5: Rozhovor s Radkou**

**Příloha č. 6: Rozhovor s Jitkou**

## **Příloha č. 1**

### **Osnova rozhovoru**

- Jak vlastně probíhal Váš odchod z vězení? Jak jste se cítila, když jste měla jít na svobodu?
- Byl pro vás příchod na svobodu stresující? V čem?
- Máte z doby po propuštění z věznice nějakou zkušenost, kterou jste vnímala jako nejtěžší?
- A jak jste potom tu situaci zvládla? A jak to dopadlo? Co Vám tehdy pomohlo?
- Co by Vám v té době pomohlo, ale nedostalo se Vám to? Proč si myslíte, že se to stalo?
- Vzpomenete si na nějaké další stresové zážitky?
- Dokážete si vybavit, jak Vám bylo při těchto situacích fyzicky?
- Co Vám pomáhá, když prožíváte zátěžovou situaci?
- Připravovala jste se psychicky nějak na odchod z věznice a život na svobodě? Jak?
- Připravoval Vás psychicky někdo ve věznici na odchod z věznice?
- Co je podle Vás nejdůležitější sdělit lidem, kteří mají být propuštěni?
- Co byste na základě Vašich zkušeností doporučila dalším ženám? Co by měly dělat? Jak se psychicky připravit?
- Potkala jste se po propuštění s finanční tísní? Případně jak jste ji řešila? Měla jste ve svém okolí nějakou podporu?
- Jaké to je, když se ještě ke všemu musíte starat o dítě? Potýkala jste se s nějakými stresovými situacemi, které byly spojené s výchovou? Jak dopadly? Jak to máte teď?
- Bylo obtížné najít si zaměstnání a bydlení? Jak jste na tom teď?
- Co prostředí, v kterém se nacházíte? Setkáváte se v něm se stresovými situacemi?
- Jak to máte po propuštění z věznice s rodinou a se vztahy? Je například něco, co se od minulosti změnilo? Vybavíte si nějakou stresovou situaci, kterou jste v souvislosti s nimi řešila? Jak to dopadlo?
- Máte nebo měla jste někoho, kdo ve Vás věřil, podporoval Vás a důvěřoval tomu, že svou situaci zvládnete? Jakým způsobem Vám to dával najevo?
- Představte si nějakou stresovou situaci. Jak se chováte, když v ní jste?
- Jak se zpětně díváte na svůj pobyt ve věznici?
- Jak hodnotíte svou situaci po propuštění z věznice? Myslíte si, že „to zvládáte a zvládnete překonat“ a máte situaci pod kontrolou, nebo se musíte potýkat s věcmi, které jsou opravdu „nad vaše síly“ (případně jaké to jsou)?

## Příloha č. 2

### Informovaný souhlas

Byla jste přizvána k rozhovoru za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k bakalářské práci Kláry Ulmannové. Výzkum probíhá v rámci bakalářského studia v oboru psychologie na Pražské vysoké škole psychosociálních studií v Praze.

Tématem práce je zkoumání mechanismů zvládnutí stresu odsouzených matek po propuštění z vězení. Cílem této práce je prohloubit poznatky o ženách nacházejících se v této specifické, často zátěžové, životní situaci. Výzkum by měl dále rozšířit znalosti z oblasti penitenciární a postpenitenciární péče o vězně.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Účast na projektu spočívá v nahrávaném rozhovoru. Vaše identita, případně identita dalších lidí zmíněných v rozhovoru, zůstane v plné anonymitě. Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby této výzkumné práce. Rozhovor bude nahráván na digitální diktafon a do jednoho roka od ukončení projektu budou nahrávky i poznámky k němu zničeny. Na jakoukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv můžete od rozhovoru odstoupit. Vaše účast na projektu pro Vás nenes žádná rizika. V případě dotazů mě můžete kontaktovat na email [k.ulmannova@seznam.cz](mailto:k.ulmannova@seznam.cz).

Svým podpisem souhlasíte s poskytnutím rozhovoru a s využitím získaného materiálu, za výše uvedených podmínek, pro účely bakalářské práce Kláry Ulmannové. Jedna kopie tohoto formuláře náleží Vám.

V:.....

Dne.....

Jméno:.....

Podpis:.....

Jméno: Klára Ulmannová

Podpis:.....

## Příloha č. 3

### Rozhovor s Markétou

1 *k: Jak vlastně probíhal Váš odchod z vězení?*

2 *m:* První. To pro mě přijela ta paní, s kterou jsem páchala tu trestnou činnost. To jsem byla  
3 u mámy chvíli. No, jenomže maminka byla bez peněz, já jsem dostala tisíc korun. Tak mi  
4 zavolala, abych zavolala Marii, jestli bychom mohly zase jet dělat peníze, abych jí mohla  
5 dávat prachy. Takže o tom věděla, o té trestné činnosti. Takže vlastně jsem znova začala  
6 dělat peníze takhle. No a za chvíli nás chyty znova. Takže jsem dostala další trest. Takže  
7 mě pustili v dubnu a v červnu už jsem dostala další trest. No a maminka je svědek  
8 Jehovův, takže je to takový divný, že mě nepodržela vlastně. Kdyby mě podržela, tak se  
9 tam nedostanu. Takže já jsem takovej paradox, že vlastně moje rodina, mě tam donutila jít  
10 znova. A já jsem to věděla, že jo. Nechtěla jsem jít na ulici a maminka potřebovala na léky,  
11 na jídlo a peníze, tak jsem se do toho začala znova. Protože já jsem dělala věci, oblečení,  
12 do podprsenky. No, takže vlastně, pak mě chytili znova, protože ta paní tam nechala kód,  
13 v tom oblečení. No a dostala jsem další trest. Osm měsíců naštěstí, málo.

14 *k: Jak jste se cítila, když jste měla jít na svobodu?*

15 *m:* Poprvý. No, to jsem vůbec nevěděla, jako těšila jsem se, to je jasný, ale nevěděla jsem  
16 vůbec, kam půjdu, co budu dělat, bez práce, bez bytu.. Nebylo to jednoduchý no. Poprvý  
17 vlastně jsem dopadla špatně žejo, jsem začala dělat znova ty věci. Podruhé, to už pro mě  
18 jela Gábina, to už bylo dobrý. To už mi tady sehnala ten azylovej dům a dala mi peníze  
19 nějaký. Pak jsem se musela starat sama. Ale už jsem bydlela, takže to je úplně něco jinýho.  
20 V tom azylovém domě, tam jsou paní kurátorky, který pomáhaj lidem s prací, ale jinak,  
21 nikdo mi nepomoh jinej..sama..Gábina hlavně no, ten klub, to Mezinárodní vězeňské  
22 společenství je hrozně důležitý. Ale je škoda, že pomůže málo lidem, protože nemá takový  
23 kapacity. Bez ní bych to asi nezvládla, vůbec jako.

24 *k: Můžete mluvit o svých pocitech, jestli si vzpomínáte, jak to probíhalo.*

25 *m:* Tak neměla jsem na nic chuť vůbec. A to jsem si plánovala, že si koupím jídlo a tam  
26 půjdu, a tam půjdu s dětmi někam. Ale děti, ty mě nechtěly vidět napřed a maminka, ta už  
27 vůbec nechtěla. (). Takže kdyby nebylo té Gábiny.. Když jsem byla venku a čekala jsem na  
28 ni, tak jsem neměla na nic chuť. Nejistota taková, nevěděla jsem vůbec, co bude dál,



29 protože když nemáte za sebou nikoho, že jo... Nic se mi nechtělo prostě, v té chvíli bych  
30 byla nejradši za tou bránou zase, protože tam je taková jistota, tam máte všechno vlastně.  
31 Všechno a nic. No, ale záleží na lidech, co máte kolem sebe. Protože většina lidí se na vás  
32 kouká skrz prsty. Ještě my jsme ze slušný rodiny, takže tam prostě nikdo nebyl, jenom já.

33 *k: Dobře, tak já navážu na tu předchozí otázku a zeptám se. Byl pro vás příchod na*  
34 *svobodu stresující? V čem?*

35  
36 *m: Stresující. No. Nevěděla jsem vůbec, kam jdu. Protože já jsem nevěděla ani o tom*  
37 *azyláku, akorát jsem potřebovala do Mostu, a tam jsem se nechtěla vrátit, protože tam bych*  
38 *zas začala znova. Jo, protože to chce úplně změnit prostředí, všechno. Nemůžete se vrátit*  
39 *tam, kde jste byla s těma lidma, že jo. Takže to chce úplně odstříhnout všechno. Začít*  
40 *úplně znova. Jinak to nemá smysl. Je velká recidiva, protože lidi, kteří někde páchali*  
41 *trestnou činnost, tak se na to místo stejně vrátí. Takže úplně se odříznout od všech lidí. A*  
42 *tím je to i těžší. Protože vám nemá takhle kdo pomoci, no. Ale zase je to spása, protože už*  
43 *nemáte možnost páchat, protože tam jste tomu strašně blízko. A pak už stačí, když třeba*  
44 *člověk sebere těstoviny k jídlu, protože nemá co jíst. A jde znova. Hned. Ta hranice je*  
45 *hrozně tenká, protože člověk, když už páchal jednou trestnou činností, co se týče krádeží,*  
46 *tak už je tomu hrozně blízko, že jo. Je lehký k tomu sklouznout, protože když nemáte co*  
47 *jíst, nebo když nejsou peníze támhle na to, támhle na to, protože když člověk musí platit*  
48 *nájem třeba, ubytování, nebo jízdenky. Takovýhle obyčejný v uvozovkách věci. No, ale*  
49 *spousta lidí to tak nebere třeba, protože ty jdou mezi ty svý, mají oporu, nebo stejně tam*  
50 *sklouznou znova, ale je jim to fuk. Protože tam většinou jsou ti Romové, a když mají malý*  
51 *děti, tak se o ně starají prarodiče, no a takovejším mámám, těm je to fuk. A takový ty*  
52 *mámy s velkým M, ty jsem v kriminále nepotkala. No a já vlastně jsem měla ty děti větší, a*  
53 *pak byli naštěstí plnoletý, protože to já nevím, to bych asi nedělala takovýhle věci. Jezdili*  
54 *se mnou ještě moje děti jako. Věděli, co dělám. Protože já jsem vlastně dělala to oblečení,*  
55 *takže jsem oblíkala i děti, takže jsem je vzala s sebou a vybírali si oblečení sami. Takže*  
56 *věděli, co dělám. Já jsem jim to všem ukázala, nebo řekla.*

57 *k: A jak na to reagovali?*

58 *m: Byli rádi, že mají hadry. No ale potom, když se to stalo, tak si to uvědomili, žejo. No,*  
59 *ale to už bylo pozdě. To mají do teďka věci ode mě ještě (smích). To byste koukala, co*  
60 *jsme dělali všechno za věci.*

61 *k: Takže v té době jste všichni měli málo, nebo jak to bylo?*

62 *m:* No, protože můj kluk začal chodit za školu a sociálka mi sebrala za půl roku peníze,  
63 protože měl neomluvený hodiny. Tak jsem začala s tímhle. Protože já nevím, co bych  
64 dělala půl roku bez peněz. Starší kluk už byl mimo, ten už bydlel sám, mladší, ten byl toho  
65 půl roku potom ještě se mnou, pak už byl dospělej. No, ale já jsem to dělala dlouho, pět let.  
66 Než jsem šla sedět. Jsme jezdili do Prahy, do Bratislavy, do Polska, všude. No a měli jsme  
67 se dobře. Jsem živila děti, ještě ségra moje umřela, takže ještě o její dvě děti jsem se  
68 starala, o dvě holky, a o mámu. Takže jsem oblíkala čtyři děti, maminku, jídlo pro děti,  
69 učebnice pro děti, hygienu, prostě všechno jsem vozila z těch krádeží, jsem se starala  
70 vlastně o pět lidí. A o sebe. Já jsem měla nejmíň. Jsem dostávala všechno možný z  
71 obchodů, lampičky, povlečení a za cestu jen tisícovku..abych musela jet znova žejo. A to  
72 jsem všechno dávala mámě, nebo dětem. No, to se mi líbilo jako. Protože když člověk  
73 vychovává ty děti, tak nemá skoro žádný peníze, takže jsem se měla úplně královsky. Zase  
74 jak za co no.

75 *k: Byla to taková svoboda?*

76 *m:* Byla no, protože jsem měla všechno, děti byly oblečený, měli najednou kamarády,  
77 protože chodili ve značkovým.

78 *m:* No, takže jestli to bylo stresující. Bylo no. Protože jsem nevěděla, do čeho půjdu.  
79 Gábina mě vysadila venku u azylového domu, dala mi dvě stovky, já jsem u sebe měla pět  
80 housek a salám nějakěj, jinak nic a nevěděla jsem, co si koupit dřív jako. A pak už jsem  
81 vyběhávat všechno, jet do Mostu, dát si papíry sem z Mostu, na úřad, takže to trvalo dva  
82 měsíce. Takže mi pomáhala Gábina se vším. Tak to bylo těžký. Pak jsem si našla  
83 ubytovnu, pak jsem tady měla už peníze, takže pomalu se to zlepšovalo no.

84 *k: Máte z doby po propuštění z věznice nějakou zkušenost, kterou jste vnímala jako*  
85 *nejtěžší?*

86 *m:* To nejtěžší? Asi jet za mámou. Domů. A vidět děti asi. Protože ty mě vidět nechtěly,  
87 neměly čas na mě. Tak jsem zase musela odjet. Vůbec ten kontakt s rodinou byl nejtěžší  
88 potom. Protože já jsem měla strach, že mě zas někam pošlou. Protože ta paní mě  
89 informovala taky, ta Marie. No, takže s rodinou, dát se dohromady zpátky.

90 *k: A jak jste potom tu situaci zvládla?*

91 *m:* No, pak jsem jela k mamince a viděli jsme se až za delší dobu, asi po půl roce.

92 *k:* *A jak to dopadlo?*

93 *m:* No, tak nejdřív jsme se pohádali, protože vlastně jsem jim říkala taky svoje. Že věděli o  
94 tom, co dělám. A že kdybych nemusela vydělávat peníze, který jsem neměla, když jsem  
95 tam byla po první, tak bych tam nebyla po druhé. A děti mi vyčetly, že jsem je nechala  
96 samotný, když jim bylo nejhůř. A že už nechtějí, aby se to stalo. Holky, ty to vzaly dobře,  
97 protože máma jim už umřela, když byly malé. Takže ty mi věřily. Ale kluci ne, ti mi to jen  
98 tak neodpustili. To oni do teďka no, protože pak jsem se s odstupem času dozvěděla, že ten  
99 mladší začal brát kokain, zůstal sám. Víceméně to byla i moje vina, protože potřeboval  
100 mámu. Tátu už neviděl dlouho, protože jsem rozvedená, s tátou se nestýká ani jeden. Takže  
101 jsem je nechala v tom nejhorším vlastně samotný. Moje máma je nechtěla. Ten mladší tam  
102 byl chvíli, pak bydlel po kamarádech. Pak si taky našel práci a byt. No takže jsem je  
103 nechala v tom nejhorším, a ten mladší to nesl hodně špatně no. Ten mi potom říkal, že  
104 chtěl spáchat i sebevraždu, že tady stál i na tom nuseláku, když byl nafetovanej hodně, že  
105 chtěl skočit. Ten mi ani nepsal. Ten starší mi posílal dopisy. Byli za mnou jednou, s  
106 maminkou. Tak to se tvářili jako hrdinové oba. To jsem se dozvěděla až potom no. Ten  
107 starší, ten taky fetoval, to jsem se pak dozvěděla. Ale přestal, protože si našel holku  
108 nějakou. No, ale u toho mladšího, to mě teda šokovalo potom. Protože jsem byla v Praze,  
109 tak pak přišli oba kluci za mnou. A oba dva bydleli se mnou chvíli. Takže to chtělo jenom  
110 čas, no.

111 *k:* *Co Vám tehdy pomohlo?*

112 *m:* Trpělivost. A nevzdávat to. Protože já jsem jim furt psala po internetu, zlatej internet,  
113 že jsem s nima byla já v kontaktu. Že jsem jim furt psala a chtěla s nima mluvit. Máma, ta  
114 mě úplně odepsala, protože Svědkové, ti jsou taková komunita, ti maj svoji rodinu. Mámu  
115 to nezajímalo. Ale prostě furt jsem byla v kontaktu s těma dětma no. My jsme se i hádali  
116 hodně. Ten mladší ne, ten nechtěl komunikovat moc, svěřovat se. Ten se mi svěřil až  
117 potom, když tady byl se mnou. Šel na pivo, tak když přišel, tak jsem toho hned využila. A  
118 ty chlapi většinou mluví pravdu, když jsou opilí, že jo. Tak jsem toho hned využila, tak  
119 jsme prokecali celou noc. No a přišli ke mně vlastně a já jsem potkala na rybách<sup>7</sup>, tam byl  
120 takový nevidomý pán, tak jsem se o něj začala starat. Dali jsme se dohromady. Tak jsem se

---

<sup>7</sup> Dvě ryby- nízkoprahové zařízení pro propuštěné vězně

121 k němu nastěhovala potom. Tak jsme si tam popovídali potom s dětmi, protože tam mohli  
122 být se mnou. Ale jak říkám, bylo to těžký no. Nesmíte to vzdát. Musíte pořád těm dětem  
123 říkat, jak je máte ráda. Člověk musí přiznat i chybu a ne jen svalovat to na ostatní. Ale je to  
124 hrozně těžký, protože to byla situace bez peněz, že jo, kvůli těm neomluvenejm hodinám  
125 syna, to dítě si to neuvědomilo. A vy nechcete, aby to cejtili ty děti. Takže jsem si mohla  
126 vydělávat těma krádežema, nebo prostitucí vlastně. Protože jsem chodila po úřadech, že  
127 jsem bez peněz a co mám dělat. Samozřejmě že jsme přišli o bydlení bez toho. Takže furt  
128 tam byla ta maminka a furt to bylo to špatný no, protože čtyři děti ještě do toho. Ale říkám,  
129 jezdili se mnou. Všichni věděli, co dělám. Já jsem nikomu nelhala. Jak bych jim to  
130 vysvětlila, že jo, že nechodím do práce a vozím každé den oblečení, tašky s jídlem prostě.

131 *k: A co by Vám v té době pomohlo, ale nedostalo se Vám to?*

132 *m:* Každopádně prachy od státu, nebo já nevím, hned kdybych mohla nastoupit do práce.  
133 Ta práce je hrozně důležitá, ta motivace. Protože když chodíte každé ráno do práce, tak  
134 musíte vstávat. Jenže zase potřebujete na jízdenky, potřebujete na svačiny, potřebujete se  
135 nějak oblíknout, abyste do té práce mohla chodit. Protože většinou, když přijдете o byt, tak  
136 přijдете i o oblečení, já jsem přišla i o fotky rodinný, o nábytek, o všecko. Takže začínáte  
137 úplně od nuly, ta práce je důležitá, ale potřebujete mít měsíční jízdenku, nějaký zásoby  
138 jídla a nějaký oblečení, alespoň základní. To je všechno. A to je hrozně moc, protože bez  
139 toho nemůžete pracovat, že jo. Nemůžete mít pořád, já nevím, jednu sukni, nebo jedno  
140 spodní prádlo, ve kterým vás ještě pustili domů. Já když jsem se vracela z vězení, tak jsem  
141 měla to stejné oblečení, ve kterém jsem tam přišla. Telefon mi teda vrátili, ale já už jsem  
142 ani neuměla pořádně pracovat s telefonem, bez kreditu to dostanete, akorát vám to  
143 vypočítají na cestu. Jako peníze navíc, to ani náhodou.

144 *k: Proč si myslíte, že se stalo to, co se Vám nedostalo?*

145 *m:* Protože je stát neochotnej. Já jsem si zjistila, že v Německu, tam nic takovýho není.  
146 Tam pro ty lidi maj hned práci připravenou, ubytování a dávaj jim hned peníze, zálohy,  
147 aby se mohli oblíknout. Ale tady to vůbec není. Tenkrát jsem byla u kurátorů, protože jsem  
148 musela páchat trestní činnost, protože mi nepřišly papíry od sociálky. Tak aby mi tam  
149 pomohli alespoň nějak finančně, nějakou pomocí. To jsem musela jet ještě na místo, kde  
150 mě soudili. A ty mě vykopali ven, nikdo se tam se mnou nechtěl bavit.

151 *k: To je asi jeden z důvodů, proč se ti lidé vrací zpátky, co?*

152 *m:* No jasný, protože jim nikdo nepomůže, nějaký ten podnájem, nebo ubytovnu, kdyby  
153 jim pomohli alespoň. I kdyby se jim to vrátilo. Spolubydlící dělá přes agenturu, která jí  
154 platí ubytování, protože kdyby jí to neplatili, tak je taky venku na ulici. To je totiž  
155 agentura, kde pracují lidi, co chodí na ty ryby, takže oni už ví a pomáhají přes tu agenturu.  
156 Jako ona je schopná, ta by chodila do práce i kdyby byla venku, ale já bych měla strach být  
157 venku. Říkám, tohleto je hrozný nedostatek toho státu a myslím si, že se to ani nezlepší.  
158 Protože ta legislativa k tomu ani není, ani to není propojený vlastně. Ti kurátoři, ti tam jsou  
159 úplně na houby. To je úplně zbytečná profese. Mě posílali od jedněch dveří k druhým,  
160 prostě vůbec nechápali, co po nich chci. Přitom nárok na to jako trestaná mám, žejo. Ale  
161 nikdo mi nepomohl prostě. To si tam klepali na hlavu a já jsem lítala tam, tam, tam, tam..  
162 nikdo na mě neměl čas, a přitom klienti tam nechodili, tam nikdo nebyl. Prostě hrozný.

163 *k:* *Vzpomenete si na nějaké další stresové zážitky?*

164 *m:* No ubytovna potom. Prostě včlenění se mezi lidi. Protože lidi dělají taky hrozně moc.  
165 Já se plácám i tady teď. Fakt na lidech no, hodně. A na vás. Tak já se moc nestresuju, já  
166 jsem flegmatik, ale ty stresy, záleží, jak to kdo přijme. Já jsem to měla jednodušší, já jsem  
167 byla na tom azyláku díky tý Gábině. Ale lehký to nemám do teďka. Protože čekáte na  
168 sociálku, teď na ty stravenky, za to si nemůžete koupit léky. Teď do práce vlastně kvůli  
169 tomu zdravotnímu stavu, ten se mi zhoršil vlastně i kvůli tomu, že jsem se na všechno  
170 vybodla. Jsem si našla práci, tam jsem potom spadla venku, rozbila jsem si koleno, takže  
171 jsem o práci přišla. A nechtěla jsem nikam chodit, bylo to marodný. A hrozně jsem  
172 přibrála, špatně jsem na tom zdravotně. Úplně jsem to všechno vzdala, do kriminálu jsem  
173 zpátky nechtěla, měla jsem padesát korun na den, takže jsem radši nechodila moc ven. Aby  
174 mě to nelákalo zase. Spíš jsem se schovávala před lidma. Protože víte co jako, čím víc jste  
175 mezi lidma, tím víc máte příležitostí setkat se támhle s těma špatnejma a támhle s těma.  
176 Pojd', půjdeš s náma, támhleto uděláme... a já už nechci no. Takže spíš jsem zalezlá, když  
177 mám problémy. Pak to takhle dopadne, že jo, člověk přestane běhat, baští akorát housky,  
178 pak přibere, furt to tam je žejo, ten otazník. Teď už jsem si jistá, že bych... no nejsem!  
179 Zase kdyby bylo jó úplně zle, tak nevím, co bych dělala. Ale jako stresy mám furt tady,  
180 když třeba paní se opije, to je o lidech všechno.  
181 Lidi, úřady. To je všechno. To je nejhorší, co může bejt. Opravdu jo jako. Dnes  
182 komunikace, jak s lidmi, tak s úřady, to je děsná věc. Když člověk najde jednoho  
183 normálního spolehlivého člověka, tak je to zázrak. Teď mám o tisíc korun víc kvůli  
184 dietám, tak je to lepší, ale taky nechci být na ubytovně.

185 *k: Dokážete si vybavit, jak Vám bylo při těchto situacích fyzicky?*

186 *m:* Hrozně jako. Jsem si zalezla a chrápala jsem celý dny. Jsem to prospala. Protože co  
187 člověk může dělat při stresu. Baštit, nebo spát. Nebo ještě může začít... nevim no. Tak já  
188 alkohol nepiju, jsou lidi, kteří to řeší chlastem, nebo drogami, že jo. To já nechci.  
189 Takovýchle věci. Proč? To je zbytečný potom. Já jsem furt spala, protože když je stres, tak  
190 je únava, že jo. Ten spánek, to je nejlepší. Jenomže pak to dopadne zase špatně, že jo,  
191 protože člověk pak nemá pohyb, na všechno kašle, úplně se uzavře před světem a to taky  
192 není dobře. Protože to je takovej kruh.

193 *k: Vzpomínáte si ještě na další tělesné příznaky, které situaci provázely?*

194 *m:* No samozřejmě to astma se mi zhoršilo, zdravotní stav se zhorší, všechno. Takže  
195 spánkovou apnoi mi našli, astma už mám, se srdcem teď mám problémy. To je všechno  
196 dokola no, protože jsem vlastně vůbec nevylejzala z baráku. Děti už se odstěhovaly, takže  
197 jsem sama úplně no. Ale pojedu za vnoučatama.

198 *k: Co Vám tedy pomáhá, když prožíváte zátěžovou situaci?*

199 *m:* Děti. A Gábina. Hodně. Proto chodím ráda na ty ryby, protože tam se vypovídáme,  
200 popovídáme si, co se nám stalo, když potřebuju na léky, tak mi daj na léky třeba nebo  
201 něco. Nebo to jídlo je hrozně důležitý. To společenství je hrozně důležitý. Protože tam  
202 mají lidi, i právníky, takže si pomáháme takhle navzájem, když někdo něco potřebuje. Já  
203 jsem tam taky dávala deky, nafukovací madraci jsem tam jedný dala, protože ty spali ve  
204 stanu. Tak si pomáháme hodně no. A děti. To je všechno. To je hrozně moc. Vlastně přes  
205 messenger si píšeme, tak mi posílají fotky dětí. No a maminka.

206 *k: Ta taky?*

207 *m:* No, ta je se mnou teď hodně. Ta má teď nemocný srdce hodně. Má už taky jenom mě.  
208 Někdy je hodná no. Když za ní jedu, tak tam přespím a další den odjedu. Když jsme spolu  
209 dýl, tak to nejde. Takže děti a Gábina no, hodně. Anebo knížky ještě. No, rodina, to je to  
210 co potřebuju nejvíc no. A bez Gábiny vůbec, tam je důležitá i ta psychická podpora. Když  
211 vím, že se mi mají zpozdit peníze, nebo cokoliv, tak ji můžu napsat. Ona řekne, ať přijedu,  
212 že mi dá třeba pětistovku. Já toho ale nevyužívám moc, jo. Já jsem to udělala jednou za  
213 těch pět let. Ale ty potraviny hrozně pomáhaj, když dostanete tašku s jídlem, to je hrozně

214 moc. Jak jídlo, tak oblečení, to tam v těch rybách taky je, ale ne na mě (smích). Ale i lidi,  
215 co nemaj, kde bydlet, tak jim nějak pomáhaj.

216 *k: Připravovala jste se psychicky nějak na odchod z věznice a život na svobodě? Jak?*

217 *m:* No já jsem chodila na to vězeňský shromáždění. Já jsem chodila do práce ve vězení,  
218 takže jsem byla mezi lidma, i když jsem nechtěla. Takže do té práce už jsem připravená  
219 byla. Ale spíš jsem nebyla připravená. Já už jsem jako věděla po druhý, o co jde. Jako když  
220 jsem šla poprvý, tak jsem nevěděla vůbec nic. Kam jdu, akorát jsem byla domluvená s tou  
221 Marií, že pro mě přijede, což byl průser. No ale to si člověk ani neuvědomí, tam nemáte  
222 čas přemýšlet.

223 *k: Opravdu ne?*

224 *m:* Ne, protože furt někde lítáte, jste furt v práci. Pak tam jsou ty povinný aktivity. Tam čas  
225 opravdu nebyl. Protože, když jsme se vykouply, každá měla pět minut na sprchu. Já jsem  
226 měla ještě šest asi povinných aktivit, jsem chodila na ty kroužky. Takže člověk neměl ani  
227 čas přemýšlet. Člověk byl rád, když se zhaslo. No a potom jsme zas vstávaly ve čtyři do  
228 práce, takže jsem neměla čas.

229 No jinak jsem teda poprvé už věděla, že do toho zas půjdu, protože když mi ta Marie psala,  
230 že pro mě přijede, tak už jsem věděla, že mě asi nepoveze domů jen tak zadarmo. Jako bála  
231 jsem se, bála, nebála. Víte co, to je jako buď anebo jo. Děti jsem věděla, že nejsou  
232 v děčáku. U mámy jsem věděla, že mě nevykopne hned, když jí přinesu aspoň litr od toho  
233 kurátora, takže mě tam chvíli nechá. No, takže věděla jsem, že to bude to samý dopředu  
234 no.

235 A podruhý jsem se spoléhala úplně na tu Gábinu, takže jsem byla úplně klidná. Já jsem se  
236 jí úplně odevzdala. Buď, anebo. Říkala jsem si. Buď tohleto, nebo zase budu zpátky, což  
237 už jsem nechtěla. Takže ona byla takový stéblo a já jsem jí věřila a ještě pár lidem, co tam  
238 jezdili.

239 *k: Aha, takže ona jezdila do té věznice?*

240 *m:* Nó. A to byla úplná náhoda, že jsem se tam přihlásila, to jsem sama chtěla. Musíte  
241 sama chtít jako jó. Jako když máte tu vychovatelku a když ten vychovatel vidí zájem, tak  
242 se vám i on snaží pomoci. Takže vlastně furt jsem tam psala, že potřebuju pomoci, že  
243 nemám, kam jít, že nechci zpátky do vězení, že potřebuju úplně jinam, že potřebuju začít

244 úplně znova. Tak mě vlastně doporučili, asi napotřetí, kdy jsem psala žádosti. Napotřetí mi  
245 doporučili to mezinárodní společenství. Protože tam taky neberou každého, tam dělají  
246 výběry velký.

247 *k: A kolik tam berou lidí?*

248 *m:* Tak dvacet, maximálně. Možná i méně.

249 *k: Aha, a co se tam děje?*

250 *m:* Nó, tam se vyplňují nějaký psychologický dotazníky, a jestli si uvědomujete svoji vinu.  
251 Tam se psaly nějaký úvahy a eseje prostě. A potom už je to individuální jo, protože oni už  
252 vás trochu poznají, tak vyřadí ty vychcánky takový, to už poznají a vyřadí si opravdu  
253 takový lidi, co to myslí vážně třeba. Prostě jestli to má vůbec budoucnost, nebo smysl,  
254 aby to taky vůbec mělo žej. Protože taky to nemůžou dělat pro každého. Ty lidi o to  
255 kolikrát ani nestojí, protože se vrátí k drogám nebo k chlastu, a nebo prostě zase zpátky  
256 žej. Cigáni se vrátili mezi svoje rodiny a tam už krade další generace, tam je to trochu jiný  
257 u těch Romů, tam to funguje úplně jinak než u bílejších.

258 *m:* No chvíli po propuštění jsem poznala toho pána nevidomého na těch rybách. Já jsem  
259 mu nakoupila nějaký jídlo a finančně mi taky pomohl. Já jsem u něj zůstala potom na  
260 Vánoce, takže jsem porušila ten řád, tak jsem se musela odstěhovat. No a tak jsem zůstala  
261 u něj. Jenže pak se z něj vyklubal hrozně zlej člověk. Protože jak byl slepej, pak jsem  
262 zjistila, že je i HIV pozitivní, asi po roce. Hrozně mě mlátil, i se psem. Ale potom, já jsem  
263 se k němu přihlásila, šla jsem za majitelem, a že budu platit půlku nájmu. Protože mi to  
264 bylo blbý, když věděl, že tam bydlím a on platil deset tisíc údajně. Takže jsem šla za  
265 majitelem, představila jsem se mu, řekla jsem, že tam chci bydlet s ním, že se o něj starám.  
266 Nó a dostala jsem smlouvu nájemní normálně. No, jenže potom se to zvrtilo, protože jsem  
267 zjistila, že ten nevidomej pán tam má asi rok dluh, nějakých sto tisíc. No a jak byl HIV  
268 pozitivní, tak začal ještě víc pít. Pak ani neudržel stolicí, tak jsme se domluvili, že ho  
269 nechal vystěhovat. Trvalo to tak rok, než ho vystěhovali. No, to bylo hrozný. To jsem  
270 přestala chodit i ke Gábině na ryby. A protože nevidomej člověk má výhody hrozný. No a  
271 on potom odešel, se odstěhoval. A ten majitel chtěl dostat ten dluh ze mě. Což teda jsem  
272 taky nechtěla. No a mně po něm zůstal pes slepeckej a dole bydlel pán, ten měl taky psa, to  
273 byl majitel krámu. A on si otevřel krám, u kterýho byl byt, takže mi ho pronajmul. A



274 mezitím jsem si našla práci. Ten slepej, ten pak umřel. No, ten dluh jsem odmítla zaplatit  
275 po něm. Taky mi nikdo nepomoh. Taky jsem lítala po úřadech s papírama, se smlouvama.

276 *k: A jak to dopadlo?*

277 *m:* No, to byl průser. On mě totiž uvedl jako pečovatelku, takže mi zase sebrali peníze. Ale  
278 naštěstí jsem se z toho dostala, protože jsem dostala dobrou kurátorku a měla jsem dobrý  
279 lidi na sociálce. Oni mi to pak vrátili všechno zpětně. Kamarádka mi pomohla, maminka  
280 mi taky pomohla.

281 *k: A jak jste si pomáhala vy sama psychicky v takovéhle situaci?*

282 *m:* Jako to ani nevím, jako. Tam jsem měla toho psa, našla jsem si práci. To už jsem  
283 neměla čas potom, protože už jsem měla práci, věděla jsem, že ty peníze zase budou,  
284 věděla jsem, že mi další pošle ta sociálka. To jsem si vyběhala, vymodlila. No, to bylo  
285 hrozně těžký taky. Tak jsem pak jela na školení do Polska, pán mi hlídal pejska, a když  
286 jsem se vrátila, tak už jsem tam měla byt. Takže už jsem se měla kam vrátit a měla jsem  
287 práce. Pak jsem o ni zas přišla, jak jsem měla to koleno rozbitý, že jo. Takže hrozný. Ale  
288 žiju. Pak jsem dostala výpověď z baráku, protože ten majitel z toho bytu udělal kancelář.

289 *m:* To už jsem ani nemohla brečet vůbec. To už se tomu člověk odevzdá úplně. Bylo mi to  
290 asi jedno všechno, protože jsem si říkala, že už jako nemám co ztratit. Takže jsem přestala  
291 chodit ven. No prostě víte co. Už víte, co vás čeká, takže už znáte možnosti. Na ulici jsem  
292 teda nikdy bejt nechtěla, tam je ta hranice. Furt mám ty svoje hranice- nechci do vězení,  
293 nechci skončit na ulici, nebude ze mě alkoholik nikdy. No a zase ta rodina, furt víte, že  
294 máte tu rodinu, že kdyby bylo nejhůř, tak mě ty děti u sebe nechaj že jo. Jó, to bych musela  
295 chodit do práce. Ale když člověk opravdu chce, opravdu když chcete, tak si najdete práci  
296 hned, když chcete. Ale zas když člověk ví, že nemusí. Tak, proč bych chodil do práce.

297 *k: Takže jste si říkala, že nemusíte?*

298 *m:* No, že nemusím. Že to nějak dopadne. Říkala jsem si, že na ulici určitě nebudu, protože  
299 ubytovnu si nějakou seženu. V práci jsem si našla ještě dobrýho kamaráda, ten mi dal  
300 telefon, finance. Já jsem se o něj ještě starala, on byl nemocnej, tak jsem tam kolem něj  
301 lítala, když marodil. Takže zase jsem měla kamaráda, zase jsem měla štěstí. Kdybych tam  
302 byla sama bez něj, tak to nezvládnou jako. A ten můj kamarád, ten mi zaplatil ještě celej

303 měsíc ubytování tady a nechtěl to nikdy zpátky. Já jsem mu to vrátila potom. Bez něj bych  
304 tu nebyla.

305 *k: Takže vlastně vždycky tam byl někdo, kdo vám pomohl..*

306 *m: Vždycky tam byl někdo no, to jsem měla štěstí. To jsem si ani neuvědomila čoveče. Až*  
307 *teď.*

308 *k: A byla někdy chvíle, kdy jste se cítila úplně sama na všechno?*

309 *m: Určitě jó. Já nevím, asi ne čoveče. Protože i když ten slepej pán byl zlej, tak většinou*  
310 *nakoupil nebo něco. No a pak jsem chodila do práce, to jsem měla úplně krásnej plat. Pak*  
311 *ty peníze došly a pak ten pán z toho krámu je po mě ani nechtěl. No pak mi tam dal*  
312 *nájemníka do bytu, ten se mnou bydlel. No, já jsem nikdy nebyla sama. Občas za mnou*  
313 *přišly děti do bytu. Když byli v Praze. Pak jsem byla já u dětí chvílku. No, chtěla bych*  
314 *zpátky psa, kterýho jsem musela nechat paní, protože co já se psem tady.*

315 *k: No a jak to máte teď?*

316 *m: Zdravotně jsem na tom špatně, teď bych měla jít na operaci žaludku. Měla bych jít do*  
317 *práce, jenomže tam jsou zase ty exekuce. Takže když budu chodit do práce, tak mi všechno*  
318 *sebere exekutor. Takhle mi platí sociálka něco, a když budu makat, tak nic. Takže ti*  
319 *pracující maj vlastně už daleko menší nárok na jako míň peněz. No, takže to je takový...*  
320 *Každopádně po tý operaci bych měla shodit, takže tam bude i ta psychika lepší, protože se*  
321 *aspoň někam doplácám. Nevím jako, vůbec nevím no, co bude se životem. Ale jako*  
322 *kriminál už fakt né. No ale v podstatě, když už o to přijdete, o tu práci, o ten byt, tak už je*  
323 *strašně těžký se do toho dostávat znova. Přece jenom už člověk nemládne. A čím je člověk*  
324 *starší, tím je to těžší.*

325 *k: Cítím z vás, že jste tomu tak nějak odevzdaná. Je třeba něco, co byste opravdu chtěla?*

326 *m: Domov. Nějakej byt bych chtěla určitě. Jenže začínat zase od nuly. Tady v tom bytě*  
327 *zůstalo zase všechno, co jsem si tam vybavila. Takže tam jsem nechala úplně všechno,*  
328 *vzala jsem si jen jednu tašku, že jo. Teď už to nebude nikdy o jistotě. Ale zase už vim, kam*  
329 *můžu žejo. A díky těm rybám vim, že mi kdyžtak někdo pomůže.*

330 *Nějakej vztah to taky nevím, protože jestli bych měla nějakého partnera, tak by asi koukal,*  
331 *kdybich se měla svěřit s tou minulostí asi. Asi by se to někde objevilo. A jako na*

332 partnerství, asi bych se už bála. Ale taky nechci bejt sama, že jo. To je těžký no.  
333 Každopádně nechci přijít o ty ryby, o to společenství. Bez nich bych nebyla nic.

334 *k:* Co byste na základě Vašich zkušeností doporučila dalším ženám? Co by měly dělat? Jak  
335 se připravit na odchod z vězení?

336 *m:* To záleží zase na tý rodině. Na tom, jaká ta ženská je. Jestli to byla alkoholička, za co  
337 seděla, jestli tam byla za drogy. Protože hrozně moc tam sedí za drogy, za krádeže. To je  
338 individuální tohleto. Jestli má malý děti nebo velký děti. Jestli se má kam vrátit, jestli tam  
339 čeká chlap nějakej. Záleží na tom, kdo jim pomůže, těm lidem. Když je ženská jako já,  
340 přijde s taškou, odejde s taškou, tak potřebuje to mezinárodní společenství, bez toho to  
341 nejde. To je jedinej kontakt zevnitř, kterej tam máte. A právě to je ten průser no, protože  
342 nemáte ty kontakty ven, takže nemáte venku žádnou budoucnost. Člověk vyleze ven  
343 s taškou a neví. Takže když tam není ta rodina, kurátor, ten vám nepomůže, maximálně  
344 vám dá tu tisícovku. Lidi jsou strašně málo informovaný. Ale zas málo kdo chce bejt  
345 informovanej, protože už maj ty party venku.

346 Kdyby tam byl někdo, kdo by to zařídil. Protože těch lidí, co jezdí do věznic je strašně  
347 málo a nikdo o tom moc neví. Ale zase ten člověk musí mít zájem. Musí kontaktovat  
348 někoho. Ten, kdo na to kašle tak.. Říkám, každěj to má jiný, někdo ví, že bude mít hned  
349 oslavu před věznicí.

350 Ale jinak je důležitý nenechat to bejt, kontaktovat Mezinárodní vězeňské společenství,  
351 jinak se vrátěj zpátky. Protože, jak to necháte bejt, tak to už je pozvánka zpátky.

352 Hlavně vědět, že už nechcete zpátky. Zním holky, který už neumí být venku, už je jim to  
353 jedno. Málokterá máma začne pečovat zase o dítě.

354 *k:* *Jaké to tedy je, když se ještě ke všemu musíte starat o dítě? Potýkala jste se s nějakými*  
355 *stresovými situacemi, které byly spojené s výchovou?*

356 *m:* To každopádně. Oni už jsou velký. Já si vůbec nedovedu představit, kdyby byli malí a  
357 hlídala je třeba máma, tak bych se musela postarat, že jo. Musela bych sehnat pro nás  
358 bydlení, práci, abych mohla bejt s těma dětma. No, a když se z prarodiče stane poručík  
359 dítěte, tak proběhne soud. A když ho pak máma chce zpátky, tak proběhne další soud a  
360 málokterá máma splní podmínky a dodrží. Protože jednou, jak už jsou ty děti u prarodičů,  
361 tak ani nechtěj zpátky k tý mámě, že jo. A některým dětem je to fuk. Já jsem s klukama  
362 byla celej život sama, to jsem zvládala úplně v pohodě no. No potom tomu mladšímu bylo  
363 šestnáct, když jsem byla poprvé zavřená. Já jsem měla děti hlavně strašně brzo,

364 v sedmnácti. To jsem byla i nezralá, nedodělala jsem ani školu. To je taky špatný no.  
365 Záleží teda na věku no, jestli je člověk studovanej, já nejsem. Ale co jsem měla v těch  
366 sedmnácti dělat no.

367 *k: Jak to máte s dětmi teď?*

368 *m:* S tím starším jsem v kontaktu, s tím druhým taky, teď za nimi pojedou. Ale jako furt to  
369 tam je jako. Protože kdybych byla s nima, tak je to jiný třeba všechno. Jo, prostě nechala  
370 jsem ty děti v tom nejhorším věku samotný. A je to znát opravdu. Nejenom, že jim chyběl  
371 táta, ale já jsem jim chyběla taky.

372 *k: A jak se vy v tom cítíte?*

373 *m:* Hrozně. Furt to tam je mezi náma. Je mi to líto strašně. Kolikrát se třeba dohaduju s tím  
374 starším klukem, ten mi všechno vyčítá. Furt jsou takový nedůvěřiví hodně. Hrozně mi to  
375 zazlívají no. A přitom z toho měli, věděli, co dělám. Byli úplně spokojený. Prodávali to  
376 nebo rozdávali kámošům. Ale pořád mi to zazlívají, říkají, že jsem tady nebyla, když mě  
377 potřebovali, že jsem je nechala samotný. Že jsem byla zavřená a dělala něco špatnýho.

378 *k: A dáváte si za vinu, co se stalo?*

379 *m:* Všechno asi ne, ale hodně jo. Protože kdybych tady zase byla, tak nefetujou, že jo.  
380 Třeba by to bylo úplně jiný, kdyby měli kam jít. Když jsem se dozvěděla o tom mladším,  
381 tak mi to bylo hrozně líto.  
382 Oba kluci se pak spolu hádali a dávali to za vinu jeden druhému.

383 *k: A jak to mají teď mezi sebou? Byli si i oporou?*

384 *m:* Teď si píšou, ale nebyli si moc oporou, spíš je to rozdělilo. Tam je teď mezi nimi ta  
385 dálka.

386 *k: Co prostředí, v kterém se nacházíte? Setkáváte se v něm se stresovými situacemi?*

387 *m:* No každopádně. Každá ubytovna, ten celek je různej, to je jak v kriminále. Každá jsme  
388 jiná, každá máme jiný priority, jinej osud. Každopádně jsme na tom stejně všichni, ale  
389 někdo si to neuvědomí, někdo chlastá, někdo je zlej. Někomu vadí támhleto, někomu  
390 támhleto. Někomu vadí, že chrápu.

391 *k: A co je pro vás nejhorší tady?*

392 *m:* Ted' už ani nic. Ted' už na ně zařvu, předtím jsem se trápila hodně, že třeba nebudou  
393 spát kvůli mně. No, ale paní z pokoje tam napadla jednu, no, pokud se mi něco nelíbí, tak  
394 zařvu, ony na mě řvou taky a žijeme dál jako. Nebo když jsem hodně našťvaná, tak si jdu  
395 zakouřit, nebo je pošlu do háje, dám si sluchátka do uší, pustím si nějaký film a hotovo.  
396 To je všechno jako. To je fakt o lidech no. Ale já mám štěstí, že jsem flegmatik opravdu,  
397 že si umím najít vždycky něco hezkýho, nebo že se hned nerozčilím. Není to jednoduchý  
398 no. Ale furt je to lepší než bejt venku.

399 *m:* Víte co, možná je to hrozně málo jo, mít střechu nad hlavou a jídlo. Ale je to strašně  
400 moc. Ale zas život není jenom o tom jo. Já jsem nikdy necestovala, za deset let tady třeba  
401 už nebudu a o čem pak byl ten život. Někdo se narodí do bohatý rodiny a má ten život  
402 nalajnovanej. Je to takový nespravedlivý no. Měli by mít všichni stejně. Ale to nejde takhle  
403 brát žejo. Takže buď se s tím člověk smíří a začne s tím něco dělat. Musím něco dělat no.  
404 Jako práce no, ale když půjdu do práce, tam jsou zas ti exekutoři, že jo, mi z tý výplaty pak  
405 nic nezbyde. Nějaký vztah. No, vztahy dneska no. Nějakýho starýho páprdu bohatýho, na  
406 to nemám, jo. Chm (úšklebek). Ten byt by to chtělo no. Ale zas nehledám nic jako nutně.  
407 Nechávám všemu čas jako jo. Spíš si všechno promyslim. Nebo čekám na to něco, co když  
408 uvidím, tak řeknu, to je ono no.

409 *k:* *Máte nebo měla jste někoho, kdo ve Vás věřil, podporoval Vás a důvěřoval tomu, že*  
410 *svou situaci zvládnete?*

411 *m:* Gábina. Asi jenom Gábina.

412 *k:* *Nikdo z rodiny tu nebyl?*

413 *m:* Ne. Právě že, nevěřili tomu moc no. Spíš nevěsta možná ještě, ta mě má radši než  
414 mámu. Ale moje děti vůbec. No nevěřili. Spíš pochybovaly o tom. No oni jsou rádi, asi jo,  
415 ale necítila jsem důvěru.

416 *k:* *No a jak to dávala třeba ta Gábina najevo?*

417 *m:* Tím, že jsme se scházely, vždycky jsme si povídaly. Ta Gábina to dá hrozně najevo  
418 jako, to úplně cejtíte ten zájem jo, že vás má ráda.

419 *m:* Pak ještě ty holky, pak ta Jana, s kterou jsem bydlela. Pak Jaroušek, ale ten nevěděl, že  
420 jsem byla zavřená. Já jsem vlastně nebyla sama na to. Já jsem se vždycky o někoho starala,  
421 tak se mi to vždycky nějak vrátilo takhle. Taky mě hodně lidí využilo jenom a vokradlo,

422 plno věcí se mi ztratilo, jsem přišla o prachy, o telefony, o notebook... A hlavně tu Gábinu,  
423 já jsem toho nikdy nevyužívala, nesmíte toho zneužívat no.

424 *k: Tak já se teď zeptám na vás, jak přistupujete k zátěžovým situacím. Představte si*  
425 *nějakou stresovou situaci. Jak se chováte, když v ní jste?*

426 *m:* Teďko vlastně, jó, teďko jsem měla taky jednu. Tím, jak jsem nemocná, tak jsem nosila  
427 papír, že jsem nemocná, ale jenom na sociálku. Přestala jsem chodit na pracák, protože  
428 jsem myslela, že jsou propojený, ne. Tak mi došlo vyřazení z pracáku. A to znamená utnutí  
429 peněz úplně na půl roku. Tak jsem volala Gábině hned. Takže přes Gábinu jsme to vyřešili.

430 *k: A jak jste se cítila? Pocity vaše?*

431 *m:* No hrozný. Já jsem si představila všechno. Zase půl roku bez ničeho. Hrozný. Co  
432 člověk bude dělat, že jo. Může přijít zase o všechno.  
433 Cítila jsem strach, bezmocnost, strach prostě. Hned se vám to vrátí zpátky prostě. Zase že  
434 by se to muselo řešit, tak jak se to řešilo. Asi. Já doufám, že ne jako. Já si to vůbec neumím  
435 představit jako.

436 *k: A chtěla jste z té situace třeba utéct nebo bojovat? Jak to bylo?*

437 *m:* No utéct rozhodně ne. Víceméně jsem to hned řešila, hned jsem šla za tou Gábinou,  
438 přinesla jsem jí ty papíry.

439 *k: Takže jste s tím bojovala vlastně.*

440 *m:* No jako nebojovala, protože jsem se spoléhala na Gábinu

441 *k: A myslíte, že byste v té chvíli mohla udělat něco víc vy?*

442 *m:* Jó asi asi jó. Asi jsem mohla jet na ten úřad.

443 *k: A když jste v té stresové situaci, říkáte o tom někomu, nebo si to necháváte pro sebe?*

444 *m:* No, řekla jsem to Janě, Gábině, a jinak nikomu. Protože víte co, moje spolubydlící už  
445 měla radost, to jsou lidi, kteří maj radost z toho. Mámě kdybych to řekla, tej by to bylo  
446 jedno asi. Kdybych to řekla dětem, tak to už vůbec. Já myslim ale, že bez tý Gábiny bych  
447 to nevyřešila. Protože ty úřady, ty nejsou tak vstřícný jo. A vlastně tam je neukecáte, že  
448 jste přinesla ty papíry jinam. Oni budou tvrdit, že jsou propojený jo. Ta sociálka s úřadem

449 práce. Není to pravda jo. A vlastně i ta sociálka tenkrát, půl roku bez peněz, a nikdo mi  
450 nepoh jo. A měla jsem dítě prostě nezletilý v péči. Ale nikoho to nezajímalo. Tak kde to  
451 jsme jako. Nikdo mi nepomoh. Že by mi dali nějaký dávky nebo něco. Nic. Ne. Ale už to  
452 takhle je no. Nepřijdete, nepřinesete papír. A nikoho to nezajímá. No ale naštěstí to teď na  
453 základě toho nového zákona dopadlo jo. Že můj stav odpovídá pracovní neschopnosti,  
454 takže mě nemůžou vyřadit. No ale jeden jedinej papír a zůstanete půl roku bez peněz. A  
455 nikoho to nezajímá.

456 *k: Jak se zpětně díváte na svůj pobyt ve vazbě?*

457 *m:* Jako to byl šok jo. To bylo hrozný. Na jednu stranu to bylo dobrý jo, zas člověk si  
458 uvědomí spoustu věcí. Jako jestli mi to něco dalo nebo nedalo. Čoveče já ani nevim. Asi.  
459 Asi jó. Zase jsem poznala ten život, kdy člověk může mít všechno. Nemusí si dělat starosti  
460 o jídlo, o oblečení. Cestuje ještě žejo v autě. A ten adrenalin do toho, hroznej strach,  
461 všechno dohromady, jsem se přestala bát žejo, protože jsme byli pak sehraný žejo. Byla  
462 jsem na sebe i pyšná jeden čas, že jsem máma, co dětem rozdává dárky a támhleto. Že já  
463 jsem někdo důležitěj. Sice je to blbý jo. Ale že to můžu dětem vrátit jo. Jsem se o ně starala  
464 sama, tak to bylo taky znát. Jsem byla hrozně pyšná, že jim to můžu všechno dát, dětem.  
465 To bylo úplně o něčem jinym.

466 *k: A na tu vazbu se zpětně díváte teď jak?*

467 *m:* Na tu vazbu? To bylo takový období, čoveče já nevim ani. To jsem byla spíš vykulená.  
468 To jsem vůbec nevěděla. Člověku to ani moc nedojde, já nevim. Jako já jsem čekala trest  
469 jo. Záleží na tom, jakej člověk je. Protože já jsem vlastně většinou ten flegmatik, to je  
470 dobrý. Introvert. To je ještě lepší. Protože vlastně tam je člověk sám jo, i když tam máte  
471 kolem sebe tisíc lidí, tak prostě furt tam jste sama za sebe, že jo. Tam každých pět minut je  
472 to úplně jiný jo. Ta nálada, ty lidi, prostě jsou úplně jiný. Tam každá maličkost hraje roli.  
473 Jestli vám rodina posílá peníze, nebo jestli se o vás někdo stará, to hraje velkou roli. Já  
474 jsem akorát přišla s hřebenem a to bylo všechno jo.

475 *k: A dalo vám to něco?*

476 *m:* Jako. Teď vim, že přežiju všechno už asi. To je taková škola. Spoustu věcí se tam ještě  
477 můžete naučit, když máte zájem. Já jsem vlastně chtěla studovat tu psychologii, tam mi to

478 taky hodně pomohlo jo. Protože vlastně tam byly holky, který se řezaly, který mlátili a  
479 ubližovali jim prostě, týrání. Tam se všechno děje tohleto, opravdu.

480 *k: A v čem vám pomohlo, ta psychologie, potom?*

481 *m:* Vydržet to tam. Já jsem si udělala vlastně ten svůj svět. Když poznáte ty lidi a tohleto,  
482 tak už víte. Nějaký hádky. Jsou holky, který vyvolávají hádky prostě, aby vás mohly zbít.

483 *k: A jak vypadal ten váš svět?*

484 *m:* Hodně aktivity, prostě knížky a prostě stranila jsem se spíš lidí. Nevěřit nikomu. Zase  
485 jsem pomáhala jo. Starat se hlavně o sebe jo. Já jsem se vyhýbala těm hádkám. Jsem  
486 chodila furt pryč. Chodila jsem na keramiku, tam jsem učila holky keramiku, chodila jsem  
487 i na angličtinu. Nesmí člověk ležet na posteli no, tam vlastně ani nesmíte jo. A musíte se na  
488 to vykašlat jo, nějaký brečení, nebo nějaký sebelitování, to vůbec ne. Vůbec, přiznat si tu  
489 realitu. Ale hlavně, vyhnout se těm situacím, i když to je hrozně těžký tam. To není sranda  
490 no. Já říkám, každého bych tam nechala opravdu. Aspoň chvíli jo. Protože to si  
491 neumíte představit vůbec. Každá ženská to cejtí jinak no. Hlavně si na nic nehraju jo, nebo  
492 že bych lhala sama sobě, to taky ne. Vím, že jsem si spoustu věcí udělala sama a na  
493 spoustu věcí jsem se vykašlala. Taky jsem utíkala před lidma. Před povinnostma taky jo.  
494 Ale když bylo nejhůř, tak jsem se prostě zvedla a vydupala jsem si to no. Říkám, člověk  
495 chyby dělá jo. Taky si za ně zaplatí že jo. Rozhodně nejhorší byly ty děti no. Protože dítě  
496 potřebuje mámu. Potřebuje vzor. To jsem teda pěkně z.... jak se to veme no zase. Zase jsem  
497 se postarala o ně, aby měly to, co potřebovaly. Bez těch peněz. Jinak všude je to vo lidech,  
498 i tady na ubytovně je to o lidech.

499 *k: Jak hodnotíte svou situaci po propuštění z věznice? Myslíte si, že „to zvládnete“?*

500 *m:* Teď zvládnou všechno. Říkám, jen stačí chtít. Je to zkouška. Jakmile nemáte domov, tak  
501 pak je to zkouška pro každého. I ta ubytovna tady, i ta je zkouška. Říkám, jsou lidi, co tady  
502 chlastaj, fetujou a všechno a já chci pryč. Chci mít ten domov. Ale zase tam nechci bejt  
503 sama žejo. Tak ještě počkám, až přijde to pravý, já to poznám, kdy přijde to vořechový.

504 *k: No tak jo, moc Vám moc děkuji za rozhovor.*



## **Příloha č. 4**

### **Rozhovor s Janou**

1 *k: Jak vlastně probíhal Váš odchod z vězení? Jak jste se cítila, když jste měla jít na svobodu?*

2 *j: No tak za prvý jsem tomu nevěřila, protože mě pustili ve třetině trestu, já měla 33 měsíců a*  
3 *po jedenácti jsem šla domů. S tím, že já jsem si o to požádala a byla jsem vzornej vězeň, měla*  
4 *jsem asi tři pochvaly, no takže mě pustili domů. Nikdo nevěřil, že mě pustěj, dokonce ani*  
5 *vychovatel. Nejhorší soudkyně, která tam je vůbec, tak mě pustila. Pak si mě akorát*  
6 *vychovatel zavolal, zeptal se mě, kdy mám narozeniny, říkám v na konci ledna. Byl konec*  
7 *března a říká: „mám pro vás dárek“. Říkám: „trochu pozdě ne?“. A on, že jdu domů. Říkám:*  
8 *„dobrý, zkuste nějakej jinej vtíp“. Říkal, ať se sbalím, že za deset minut jdu domů. Říkám:*  
9 *„prosim? Jestě jednou?“. „No paní (příjmení) jdete domů“. Tak jsem mu poděkoval a od té*  
10 *doby už mě neviděl, jsem během pěti minut byla sbalená. No, takže jako, říkám, nevěřila jsem*  
11 *tomu, byla jsem šťastná, samozřejmě. Jako. Nevěřila. Já nevím, já tvrdím jednu věc, a to, že*  
12 *když se do něčeho pustím, tak to dokážu vždycky. Já jsem si řekla, že tam prostě celý čas*  
13 *nebudu, takže jsem tomu podřídila všechno. No, takže jsem vypadla, akorát jsem zavolala ze*  
14 *Světly z budky máme, že jedu domů, ať mě čeká, tak jsem sedla na vlak a jela. Nikdo*  
15 *nechápal, ani Gábina tomu pomalu nevěřila.*

16 *k: A to už jste byly v kontaktu..*

17 *j: No, tak já Gábinu znám tak sedm- osm let. Já jsem tam začla chodit, to jsem nebyla*  
18 *trestaná, nic. Ale začala jsem chodit na ten klub, to jsem ještě měla podmínku, mě tam*  
19 *přitáhla kamarádka, takže jsem je tam znala už. Už tam patřím k inventáři pomalu. Proto si*  
20 *tam už pouštím pusu na špacír. A hlavně oni vědí, jaká jsem, takže.*

21 *k: A byl pro Vás ten příchod na svobodu stresující?*

22 *j: Ne. Já nemám stresy nikdy z ničeho pomalu. Jako já řeším věci prostě tak, jak přicházej, jak*  
23 *jdou. Hlavně, já jsem zvyklá bejt pod stresem, i ze svejch bejvalejch prací a takhle. To já když*  
24 *vyprávím svůj životní příběh, tak by to mohl někdo sepsat jako. Protože já jsem byla policajt.*  
25 *Zavřená. Chlap, teď ženská. Vedoucí pracovník, teď dělám dělníka. No prostě bomba jako*  
26 *(smích).*

27 *k: Takže tam stres nebyl jo? Měla jste všechno..*

28 *j:* Měla no, protože máma se perfektně zachovala, sehnali mi byt, vlastně všechno. Že jsem si  
29 to pak podělala já, to už je další věc. Protože samozřejmě jsem vylezla ven. No a začla jsem  
30 pracovat, během jednoho tejdne. Akorát jsem chtěla pomoct svý kamarádce jedný, feťáče,  
31 cikánce. Já jsem si ji vzala do bytu, ona si tam přitáhla celou rodinu a já jsem začala fetovat  
32 taky. No a o byt jsem přišla. Oni tam začali vařit perník a takový.

33 *k:* Aha, takže jak to probíhalo? Jak jste o něj přišla?

34 *j:* No nic, protože jsem je nemohla dostat ven, tak jsem ho přestala platit. Říkám: „tak když  
35 vyhoděj mě, tak vyhodí i vás. Já jsem vás tady nechala na tejdne, ale ne že se mi sem  
36 nastěhujete“. A oni na to: „a co uděláš?“. Já, že na ně zavolám policajty. „A my řeknem, že se  
37 tady vaří perník“. No, jenže oni věděli, že mám podmínku, že jo, takže něco takovýho říct, tak  
38 jsem okamžitě zpátky. Tak jsem to přestala platit, aby mě prostě vyhodili. Tak jsem si říkala,  
39 že si ubytovnu seženu nebo něco, já nemám problém.

40 *k:* *A potom jste dělala co, když jste odešla z toho bytu?*

41 *j:* Šla jsem zpátky sem. Už jsem tady pátej měsíc.

42 *k:* *A máte nějakou zkušenost po propuštění, kterou jste vnímala jako nejtěžší?*

43 *j:* No, asi shánění práce. I když já teda s tím problém neměla, protože zase. Dá se říct, že  
44 jakoby přes klub, tam mají tu pracovní agenturu, kde se za mě zaručili. Ale jinak, kdybych  
45 měla shánět práci, všude chtějí čistej rejstřík. A nezajímá je, že jsou to jenom alimenty, třeba.  
46 Takže to byl největší problém. Já jsem tam byla krátce. Navíc, já jsem tvor, kterej, dá se říct,  
47 že tři čtvrtě života jsem strávila v uniformách. Takže jsem zvyklá na nějakej režim. Čili mně  
48 to tam nevadilo v tomhle ohledu, mně akorát vadilo, že nemůžu chodit, kam chci. Ale, pro  
49 jiný lidi, co vyjdou ven, musí být stresující, že jo. A najednou může každej, kam chce. Jó,  
50 měla jsem jinej problém, trošku. Ale to zase bylo v hlavě akorát. Tam je nalajnovaný všechno,  
51 přesně žejo. Ted' jdeš tam, ted' jdeš tam, na tohle se musíš zeptat, tohle ti musí dovolit. Takže  
52 nemůžeš, co chceš. Říkám, s tím může mít hrozně moc lidí po tom propuštění problém.

53 *k:* *A v tom jste měla vy taky nějak problém?*

54 *j:* Já jsem měla akorát problém v tom, že najednou bylo všude moc lidí. Takže akorát jsem se  
55 držela akorát doma, do práce, z práce. A trvalo mi to třeba měsíc.

56 *k:* *Než jste si na všechno zvykla?*

57 *j: JÓ, než se člověk zase uvede zpátky do těch normálních kolejí, relativně.*

58 *k: Takže nejhorší byla ta práce, jak jste říkala. Ale zvládla jste to teda, jo?*

59 *j: Jo, 15. března mě pustili a od 27. dělám. Ale přestala jsem. Dělala jsem ve fabrice plnění*  
60 *elektronických cigaret, potom noční inventury, ale všechno vlastně pod tou jednou agenturou.*  
61 *Teď polepujeme výrobky, já teda tam obsluhuju ještě stroj. Zjistili, jsem dělala ajťáka, takže*  
62 *počítače, žádný problém.*

63 *k: Takže vlastně jste to zvládla a dopadlo to dobře.*

64 *k: A je něco, co Vám tehdy pomohlo?*

65 *j: Rodina. Máma se ségrou. Tím, že vlastně stály celou dobu při mně, co jsem seděla, když*  
66 *jsem vylezla, tak taky. Jinak, no asi klub, dá se říct, svým způsobem.*

67 *k: Jako ta podpora těch lidí, jo?*

68 *j: Hm, jako prostě, že je někdo, komu na tobě záleží. Ani ne tak jako že by pomohli nějak*  
69 *finančně nebo něco, to ne. Ale vyloženě někdo, komu stojíš za to, aby pro tebe něco i udělal.*  
70 *Prostě takhle.*

71 *k: A co by Vám v době po propuštění pomohlo, ale nedostalo se Vám to?*

72 *j: Mně se dostalo všeho (smích). Já měla všechno hned. I když zase. Je to to, co tvrdím já.*  
73 *Nevím, jestli jste u toho byla v klubu, jak někdo říkal, že tohle nejde, tamto nejde. Já říkám,*  
74 *všechno jde. Všechno jde, stačí chtít, vobout se do toho a jde všechno. Jako já jsem během*  
75 *dvou dnů si zařídila práci a všechno a to jsem musela do Českýho Brodu, žejo. Jde to. Jako*  
76 *kecy, že něco nejde. Neznám slovo ne a ne není odpověď.*

77 *k: A vzpomenete si ještě na nějaké další stresové zážitky z doby po propuštění?*

78 *j: Po propuštění ne. Tam jako jo, ale po propuštění ne. No možná jedině, nejhorší je to, když*  
79 *zapadne člověk zase zpátky do toho, v čem byl. To znamená, jak jsem vylezla na hlaváku,*  
80 *první, koho jsem potkala, byl dealer, že jo. „Dáš si?“. „Tak jó“. Teď už ne.*

81 *k: Takže jste to odstříhla potom?*

82 *j: No, v tom listopadu. Jsem s tím skončila ze dne na den. Jsem prohlásila: „tak dost“. A od tý*  
83 *doby ne e.*

84 *k: Takže to bylo o vůli?*

85 *j: Všechno je to o vůli, o ničem jiným. Všechno ostatní jsou jenom výmluvy. Hlavně, já*  
86 *tvrdím jednu věc, jako to se týká drog, to se týká všeho. Pokud si člověk sám v sobě nehodí,*  
87 *že chce přestat, tak může dělat, co chce. Může se zbláznit, můžou se zbláznit všichni doktoři*  
88 *okolo. Nikdo mu nepomůže. Nikdy. To je i s kouřením.*

89 *k: No, a když si vzpomenete na nějaké ty stresové okamžiky, vy jste mluvila o tom bytě a o tom*  
90 *hlaváku třeba. Dokážete si vybavit, jak Vám v té situaci bylo fyzicky? Co to doprovázelo?*

91 *j: No, když já nevím. O mně všichni říkají, že jsem divná. Protože já, i když prožívám nějaký*  
92 *stres, nebo něco. Tak to tak je no. Jdu a řeším. Je mi třeba blbě. Ale ničemu se nepoddávám.*  
93 *Takový ty řeči jako depka a tohle. Neznám. Možná to někdy mám, ale nevím o tom (smích).*  
94 *Jo, jak je mi blbě, tak jdu spát.*

95 *k: Co Vám tedy pomáhá, když zažíváte nějakou těžkou situaci?*

96 *j: Najíst se a spát (smích). A práce. Zaměstnat se, nemyslet. Jó, nebo prostě, postavit si*  
97 *nějaký problém, kterej musím řešit. Odjakživa tvrdím, že nejhorší je, když má nějaký člověk*  
98 *problém, tak je začít ho rozpitvávat a utápět se v tom. Ne. Jít a řešit. Třeba si o tom s někým*  
99 *promluvit, ať mi navrhne nějaký řešení, přidat si k tomu svoje řešení. Pak si samozřejmě*  
100 *vyberu to nejhorší možný, jdu a řeším (smích).*

101 *k: A probíhá tam třeba nějaká emoce?*

102 *j: No, tak samozřejmě. Já nevím, když se třeba na někoho naštvu, tak to v sobě nedusím. Já*  
103 *buďto řeknu od plic, co si o něm myslím, nebo prostě. Já nevím no. Já jsem prostě člověk,*  
104 *kterej je přímej no. Za prvý, okamžitě řeknu všem, co si o nich myslím, hned. I když, vím, že*  
105 *je to třeba špatně. Samozřejmě mu dám možnost, ať se brání. Ale, všechno prostě okamžitě*  
106 *ven. Jakmile bych v sobě začla všechno dusit, tak bych dopadla jak Marcela. Ne. Všechno,*  
107 *hned, ven, řešit. Nebo příroda.*

108 *k: Jo? Takže to Vám taky pomáhá?*

109 *j: Já jsem byla vandrák. Já jezdím na vandry někdy od šesti let. Teď samozřejmě ne, ale začnu*  
110 *zas.*

111 *k: No a připravovala jste se nějak na odchod z věznice a život na svobodě?*

112 *j:* Ne. Není jak. Hlavně jako psychicky. Člověk si říká, jo, tak teď už neudělám, tohle,  
113 neudělám tohle. Jó, dobrý. Vylezla jsem ven a udělala jsem to stejně. Takže ono jako příprava  
114 nějaká. Říkám, to má možná smysl pro někoho, kdo je tam třeba pět, šest let. Ale tyhle ty  
115 krátký tresty. Delší dovolená. Já jsem hlavně tam dělala hned. Takže já chodila do práce,  
116 samozřejmě, objevila jsem tam spoustu věcí. Uvědomila jsem si, co jsem udělala třeba za  
117 chyby vůči své rodině. Že vlastně, těch pět let, co jsem byla na tej ulici, to že jsem vedla  
118 život, jakej jsem vedla. To bylo špatně. Jó, ale. Tím nechci říct, že bych toho litovala, to ne.  
119 Taky dobrá zkušenost. Nó, ale. Dá se říct, že i s mámou jsme si vyjasnily spoustu věcí. Ona  
120 pochopila některý moje úlety. Já jsem zase pochopila, co ona udělala blbě někdy, ale prostě,  
121 já bych skoro řekla, že co se týká mě a mámy, tak ten kriminál nás trošku spojil, sblížil nás.  
122 Na spoustu věcí koukáme jinak, obě dvě.

123 *k:* *A je něco, z čeho jste měla po propuštění obavy?*

124 *j:* Ne. Za prvý, zase, to je daný tou mojí povahou. Nebudu řešit to, co nenastalo. Proč mít  
125 obavy z něčeho, co se nestalo. Až přijde problém, tak se k němu můžu nějak postavit. Ale  
126 stavět si nějaký problémy dopředu? Proč? Zbytečnej stres (smích).

127 *k:* *A připravoval Vás někdo na odchod z věznice?*

128 *j:* Ne. Oni se tě akorát zeptaj, jestli máš kam jít, jestli máš nějaký příslib práce. Já jsem měla  
129 příslib od mámy vlastně, že prostě než si něco najdu, tak že budu bydlet u ní. A přislíbila mi  
130 práci u sebe ve vinotéce, kterou maj. Což jsem věděla, že je blbost. Bejt s maminkou doma a  
131 ještě v práci. Buď by si hodila mašli ona, nebo já. Tipuju to na sebe (smích). Takže jako ne.  
132 Nikdo na nic nepřipravoval. Tak jako, oni na to ani neměli čas. Já než jsem se rozkoukala, tak  
133 jsem šla pryč.

134 *k:* *A byl někdo, kdo Vám pomohl?*

135 *j:* Rodina. A dá se říct, že to Mezinárodní vězeňské společenství něčím trošku. To je vlastně  
136 tím, že jsou tam ty sezení. Zase jo, je to o tom, že někdo v tebe věří. Jako oni pomáhaj i tím,  
137 že můžou sehnat práci, nebo i sehnat bydlení, já jsem nic takovýho nepotřebovala. Já jsem  
138 tam opravdu chodila jen proto, že je znám a že vidím alespoň někoho z venku, koho znám, a  
139 možná i pro nějakou tu duchovní podporu, dejme tomu.

140 *k:* *Takže i víra?*

141 *j:* Jako dá se říct, i když já jsem takovej hodně zvláštní věřící, jako já jsem Bibli četla a  
142 všechno, já věřím, ale nejsem ani křesťan, ani katolík, ani evangelík, nic takovýho. Já vím, že  
143 něco je, ale není to fousatej strejda na obláčku (smích). A s tímhle mě tam i berou v tom  
144 klubu.

145 *k:* *A to společenství Vám pomáhalo i ve věznici?*

146 *j:* Jo. Protože oni tam vlastně jezdí každej měsíc. A vyžádaj si lidi, kteří jsou tam přihlášení,  
147 nebo co je tam pošlou vychovatelé. Mě si teda vyžádali vždycky. Věděli. No, takže je to i o  
148 tom, že člověk vypadne na tři hodiny z toho stereotypu, že je to nabourání tý rutiny toho  
149 vězení. To bylo možná to, co mi tam vždycky nejvíc pomohlo.

150 *k:* *A bavili jste se tam i o tom, co může, skrz tu psychiku, po propuštění přijít?*

151 *j:* Jo. Mě ne, mě znaj. Oni věděli, že u mě je to tak, že až ten problém nastane, tak ho budu  
152 řešit. U mě to tak bylo vždycky a vždycky bude. Já jsem prostě impulzivní tvor.

153 *k:* *A co je podle Vás nejdůležitější sdělit lidem, kteří mají být propuštěni?*

154 *j:* No, že jim nikdo nic nedá zadarmo. A že co si opravdu nevybojujou, to nebudou mít.  
155 Největší problém, co jsem tam viděla, je to, že si lidi zvyknou na to, že dostanou jídlo až pod  
156 nos, vyperou jim a mají střechu nad hlavou, jo. A žádný povinnosti. Když nechtějí chodit do  
157 práce, tak nemusí, ven půjdou s nějakým dluhem. Ale venku to takhle nejde, když nechceš  
158 skončit na ulici. Tohle je asi to nejdůležitější. Prostě připravit je opravdu na tohle. Ale, zase,  
159 člověk musí chtít. Ale, co jsem tam viděla, to byly řeči, aby se zalíbily vychovatelům, že  
160 prostě budou makat a když se pak bavíme na chodbě, tak říkají: „nó, to já si zase něco  
161 ukradnu, načóruju,“. Některý už jsou tam jako doma, doslova. A vracej se a mockrát, a je jim  
162 to jedno. Jako, co si budem povídat, že by to byla nějaká hrůza. Je asi rozdíl mezi ženskou a  
163 mužskou věznicí, u ženských to není tak hrozný. Ale když si to vezmu, tak kromě toho, že  
164 nemůžu jít, kam chci, že mi někdo zakazuje a přikazuje, v kolik musím jít spát, tak mi to  
165 vlastně tak nevadilo.

166 *k:* *A co bys na základě svých zkušeností doporučila dalším ženám? Jak se připravit na odchod*  
167 *a na život potom?*

168 *j:* Každopádně zajistit si nějakou práci. Už ve věznici kontaktovat nějakého zaměstnavatele,  
169 ty možnosti tam jsou. O to se starat hlavně. No, a pokud mají nějakou rodinu, tak samozřejmě  
170 ten kontakt s rodinou. A každopádně to bydlení. No a pokavaď byli předtím v nějaký partě,

171 tak se jim vyhnout potom. Hlavně nezačínat znova v těch kolejích, v kterých jeli, jinak můžou  
172 jít zpátky. To je zbytečný vůbec odcházet.

173 *k: Ted' tu mám připravené otázky na některé životní okruhy jako finance, rodina, děti, atd. Tak*  
174 *začneme u těch financí. Jak jsi to měla? Potkala ses s nějakou finanční tísní?*

175 *j:* No, nejhorší okamžiky jsou samozřejmě pokavad' člověk nesežene práci. Tak neexistuje  
176 žádněj záchytnej bod, protože já když jsem přišla na úřad žádat o hmotnou nouzi ten první  
177 měsíc, tak mi řekli, že mi nic nedaj. Protože jsem ve věznicí pracovala a můj finanční příjem  
178 byl takovej a takovej. A já říkám, že jsem z toho nic neviděla, můj finanční příjem byl  
179 pětistovka na tabák a to bylo všechno. „No, to nás nezajímá, tady je měsíční výdělek čtyři  
180 tisíce“. Říkám: „no, a co mám dělat?“. „Nó...“. Říkám: „dobrý, vy řeknete, přijďte za měsíc a  
181 já do tý doby co? Mám se jít pást, mám žrát trávu, začít krást, abych šla zpátky, nebo co?“.  
182 Jako já jsem tam nakonec dostala peníze, ale až potom, co jsem jim říkala, jestli mám  
183 chcípnout hlady, nebo jako co. Tak jako to pochopili, trochu. No a další finanční problém je  
184 ten, že tam si mě našli všichni exekutoři. Takže ted' už mě maj. Takže ted' mám dvě možnosti.  
185 Bud' se na všechno vykašlat, chodit na úřady, dělat, že neberu a neplatit. A modlit se, abych si  
186 nikdy v životě nic nepořídila. No, anebo to dělat, tak jak to dělám ted', kdy si sice vydělám  
187 skoro dvacet tisíc měsíčně, ale vidím z toho tak osm, ale platim.

188 *k: A měla jsi v okolí nějakou podporu při zvládání této situace?*

189 *j:* Zase. Maminka. Jinak nikdo. No a Mezinárodní vězeňské společenství, to zas oni mi  
190 koupili boty a tak, když jsem potřebovala. No, maminka mi sehnala byt, vzala si půjčku, já  
191 blbá o něj samozřejmě přišla. Pak jsem ale narazila na tu agenturu, ve který jsem, mi dali  
192 zálohu na tu ubytovnu, ve který jsem. No, já měla hrozný štěstí na ty lidi kolem sebe. Všichni  
193 mi vycházeli vstříc. Ale já si myslím, že je to tím, jaká jsem, že s každým jednám na rovinu,  
194 každému říkám, co si myslím a prostě, oni viděj, že se snažím především.

195 *k: A co prostředí, ve kterém se nacházíte? Setkáváte se s nějakými stresovými situacemi?*  
196 *Bydlení, sousedí...*

197 *j:* No, tak samozřejmě, může se stát, že mi někdo řekne: „ty jsi byla v kriminále“. Tak řeknu:  
198 „jó, byla, ty se tam můžeš dostat dřív, než si myslíš“. Jako, dostat se tam může každěj, záleží  
199 na tom, jak se k tomu člověk postaví. A zas já tvrdí, že jaký si to uděláš, takový to máš. Jako,  
200 já to nebudu nikde tajit, já jsem to řekla i v práci. Říkám: „bud' mě budete soudit podle toho,  
201 co vidíte, jak dělám, nebo podle toho, co mám za sebou“. Já jsem v práci řekla i to, že jsem

202 byla pět let na jehle, že jsem fetovala. Ono to ani na tý ruce neutajím. Jako ano, byla jsem  
203 feťák, byla. Byla jsem na ulici, byla. Seděla jsem, seděla. Ale makám. Tady naštěstí v práci  
204 viděj, že dělám. Jenomže zase no. Ono je to i o tom, že jsem ženská, ale dělám práci chlapa,  
205 protože sílu mám. A oni si všimli, že manuálně zručná jsem, že mi to občas i myslí třeba. Což  
206 nechápu, já občas tvrdím, že reaguju na světlo (smích).

207 *k: A co ty děti? Jak to máte? Byly u vás nějaké stresové situace spojené s výchovou?*

208 *j:* No, u mě je problém ten, že já jak jsem se dostala na tu ulici, tak jsem přerušila všechny  
209 styky s nimi. Takže u mě je to teď tak, že platím. Já bych se s nimi chtěla stýkat, alespoň  
210 s tou nejmladší, ale jejich matka tvrdí, že tím, že jsem se jim neozývala pět let, tak z toho má  
211 malá nějaký psychický bloky a psychický problémy, tak říkám, nebudu to řešit, je jí patnáct,  
212 když bude chtít, tak ví, kde mě najde. Kontakt na mě má, tak se ozvat může. Já prostě to  
213 nebudu lámat přes koleno a tohle, že jsem její druhá máma, ona ví, že se může ozvat,  
214 s babičkou jsou ve styku, vlastně s moji mámou, a když budou chtít, tak se ozvou. U mě maj  
215 všechny děti vždycky otevřený dveře, vždycky pro ně udělám cokoli, ale nebudu se jim cpát  
216 do života, když z něj jsem pět let pryč.

217 *k: A tys je nějak kontaktovala sama?*

218 *j:* Ne, já ne. Ale jak říkám, kontakt na mě maj. Jako děti jsem vždycky měla ráda a všechno,  
219 ale dovedu si představit, co by to pro ně mohlo bejt. Jo, když mě vlastně takovou dobu  
220 neviděly, neslyšely, tak vzhledem k tomu, že já sama jsem z neúplný rodiny, tatínků jsem  
221 měla tak sedm. Maminka si taky každýho blbce bere, jo, takže jako když budou chtít, tak jo,  
222 když ne, tak ne. Jsem někdo v pozadí, kdo se podílel na jejich výrobě a tím to bledne.

223 *k: No a jak se v tom cítíte?*

224 *j:* Já si to radši nepřipouštím. To je přesně ten můj postoj. Nemůžu to vyřešit, tak to  
225 neexistuje. Kdybych se v tom měla začít utápět, asi bych brzo skončila na psychiatrii. Když  
226 jsem bydlela u kamarádky, tři roky zpátky, tak jsem měla horečky a blouznila jsem, že mi  
227 kradou dítě. Jo, samozřejmě, myslím na ni. Pořád. Fotky mám v mobilu, všechno. Ale nebudu  
228 se jim cpát do života, když nebudou chtít oni.

229 *k: Hm, takže je tam smutek z toho?*

230 *j:* Je. Akorát si ho nepřipouštím.



- 231 *k: Takže když přijde nějaká takováhle chvíle, co se snažíte dělat?*
- 232 *j: Prostě si musím říct, že jsou šťastný, kdyby nebyly, tak mi volaj. Kdyby nebyli a měli*  
233 *nějakej smutek a potřebu mě vidět, tak se ozvou. Když ji nemaj, tak jim je asi dobře, beze mě.*  
234 *A já musím být ráda, že jim je dobře. Takže většinou to pak dopadá tak, že já hlídám děti*  
235 *ségře, známejm, všem, protože všechny děti tvrděj, že chtěj tetu Janu, protože s ní je sranda.*
- 236 *k: A jak to máte teď s rodinou a se vztahy?*
- 237 *j: No, s matkou a se setrou, perfektní. S dětma, vlastně žádný.*
- 238 *k: A je něco, co se od toho vězení změnilo?*
- 239 *j: Že to, když jsem byla před tím vězením venku, tak kdyby mi děti zavolaly, že se chtěj vidět,*  
240 *tak to nepřipustim. Protože to jsem byla troska a feťák. Změnilo se to v tom, že kdyby mi teď*  
241 *někdo z nich zavolal, že se chce vidět, tak jako jo: „kdy se sejdem?“ . Teď už se nemám za co*  
242 *stydět. Jako, mám, za to co bylo, ale ne za to, co je teď. Prostě ano, udělala jsem problém,*  
243 *postavila jsem se k tomu, odpykala jsem si to, takže teď se to snažim napravit.*
- 244 *k: A vztahy? Jak to s nimi máte?*
- 245 *j: Nijak, samostatná jednotka. A je nejlíp (smích). A jinak, byla jsem na ženský a jsem na*  
246 *ženský.*
- 247 *k: A máte nebo měla jste někoho, kdo vás podporoval a věřil, že tu situaci po propuštění*  
248 *zvládnete? Jak Vám to dával najevo.*
- 249 *j: Maminka. S tou jsem vždycky jednala na rovinu, ta řekla, že uvidíme, co se stane, až*  
250 *vylezeš, tak to pak budem řešit.*
- 251 *k: Aha, tak to je vlastně podobnej přístup, jako máte Vy..*
- 252 *j: No, maminka je úplně stejná jako já. To jsem po ní vyloženě asi podědila. Je problém, je*  
253 *průser, je, tak to nějak uděláme.*
- 254 *k: No, teď tady mám otázku, kterou už jsme vlastně řešily, ale když si představíš nějakou*  
255 *stresovou situaci, jak k ní přistupuješ, když v ní jsi?*

256 *j:* No, já to zvážím, jako několik různých směrů. Ale nikdy mi to netrvá dlouho, vždycky to  
257 hned řeším. Nebudu čekat, jestli to nějak dopadne. Nedopadne. Buď to prostě vyřeším, nebo  
258 mám smůlu.

259 *k:* *A dáváš najevo emoce?*

260 *j:* Jó. I když spousta lidí o mně tvrdí, že jsem flegmatik, což není pravda. Já jsem cholera  
261 občas. Já nedávám naven moc najevo city, to co se děje u mě, to je moje záležitost. To je  
262 zrovna tak, když jdu do práce, tak veškerý problémy zůstávají tady. V práci se chová úplně  
263 jinak. Nebo naopak, problémy z práce zůstávají v práci, nepřenáším je prostě sem.

264 *k:* *Jak se zpětně díváte na svůj pobyt ve vězení?*

265 *j:* Jsem šťastná, že jsem tam byla. Já jsem si tam ujasnila spoustu věcí, spoustu priorit. A  
266 říkám si, kdyby mě nezavřeli, bůh ví, jak bych dopadla. I když já už jsem se začla dávat  
267 dohromady předtím trochu, ale asi jsem potřebovala opravdu praštit pořádně přes tu palici.  
268 Což tohle bylo.

269 *k:* *Takže Vám to dávalo smysl..*

270 *j:* Jo, ale už se tam za žádnou cenu nevrátím.

271 *k:* *A jak teď hodnotíte svou situaci po propuštění, myslíte si, že to zvládáte, že to máte „pod*  
272 *kontrolou“?*

273 *j:* No, já si myslím, že snad jo. Jako v první chvíli jsem neměla. V tom listopadu, kdy jsem  
274 začla blbnout, ještě jsem začla fetovat znova, dá se říct, že víc ještě, než když mě zavřeli. Ale  
275 asi to, že jsem přišla o ten byt, že jsem zjistila, že lidi, kterejm jsem věřila, tak najednou se  
276 dokážou krásně otočit. Tak to né. Takže jsem se opět začla spoléhat sama na sebe. Jo, od té  
277 doby už to zase zvládám. Prostě, když si člověk nepomůže sám, tak nemá. Ale vím, že když je  
278 nejhůř, tak můžu jakožto správnej mamánek, jít za maminkou, že jo. Ona mě vždycky  
279 vyhecuje, žádný litování, naopak.

## Příloha č. 5

### Rozhovor s Radkou

1 *k: Jak vlastně probíhal Váš odchod z vězení? Jak jste se cítila, když jste měla jít na svobodu?*

2 *r:* Ty pocity byly takový, že jak mi ty holky tam byly blízky, a jak jsem tam s nima nějak  
3 fungovala, komunikovala, tak se mi i třeba i zdávalo, já jsem měla pocit, že se držím mříží a  
4 že je tam nemůžu nechat. Takže je to takový jako zvláštní. Do teďka jim píšu, abych je i  
5 trošku podpořila, protože taky jsou samy a mají špatný rodinný vztahy. A tam v tom vězení  
6 nejde prostě soudit nikoho, tam to bereš prostě od člověka, pocitově, jak ti ten člověk sedí  
7 tam. A nikdo z nás tam nemá právo někoho soudit, protože každé z nás má nějakýho  
8 kostlivce ve skříni. No a ten odchod, tím, že já mám psychický problémy, mívám deprese,  
9 nespavost, takže a už se s tím léčím léta. Takže já jsem nebyla ještě zaléčená, když jsem šla  
10 do toho výkonu trestu. Já jsem s malou oslavila rok a šla jsem do výkonu trestu. No a pak to  
11 byl šok. Když půl roku nemůžeš jít ven, a pak musíš jít mezi padesát ženskejch, to byl šilenej  
12 nápor. Já jsem si i vyběhala papíry, abych v tý Světlý mohla bejt s malou, a když jsem to tam  
13 viděla, tak jsem si řekla, že tam prostě malou tahat nebudu. Malá byla v dětském centru,  
14 s tetama, zná to tam, prostě tam je to bezpečí, vím, že tam se o ni postaraj, ona tam na mě  
15 počká. Takže já jsem ji tam nechala. Bylo to těžký, ale bylo to nejlepší rozhodnutí, co jsem  
16 pro ni mohla udělat. Když vidíš, jak to v tý věznici je, tam byli ty vedoucí, tak jim ty děti  
17 normálně říkaly teto, strejdo, všechno tam bylo i moc pěkně udělaný, ale ty maminy, jak tam  
18 měly ten slovník slangovej, tak těm dětem třeba říkaly: „neříkej mu strejdo, to je ten debil, co  
19 nás zavřel“. Tak jsem říkala, že do tohohle toho já prostě svý dítě nedám. Chtěla jsem tam  
20 bejt s ní, neříkám, že jsem to neobřečela, ale vždycky když jsem mohla, tak jsem jí poslala  
21 nějaký dáreček, nebo s ní byla v kontaktu. Aby věděla, že jsem tady pro ni.

22 *r:* Když jsem teď za ní šla, tak se jí úplně rozzářil obličej. No ona je teď v tom dětském centru  
23 a já si o ni žádám zpátky u soudu, abych zrušila ústavní péči, do který jsem ji sama dala,  
24 protože v tu chvíli vůbec nikdo jinej nebyl. Její otec, no, škoda se vyjadřovat, do teďka to  
25 zkoušávám, to je jedno, říkám, v ten moment jsem pro ni udělala to nejlepší, co jsem mohla,  
26 protože měla tam svoje zázemí, svůj klid a pro její dušičku to bylo to nejlepší, co jsem mohla  
27 udělat.

28 *k: Aha, dobře.. Zkuste se teď vrátit k té situaci po propuštění..*

29 *r:* No, tak to jsem skončila zase, protože to byl strašnej šok. Protože najednou prostě nemusíš  
30 v určitou hodinu vstávat, nemusíš být na sečtu. Teď klapnou dveře, ty musíš být v pozoru.  
31 Teď prostě někdo přišel, já jsem nastartovala. Tak mi říkali: „už seš v klidu, už nemusíš být  
32 ve střehu,“ prostě, nešlo to. No a než jsem já se přehodila na civil, no, bylo to divný. Já jsem  
33 prostě měla ráda svůj klid, mám ráda lidi, ale ten prostor pro sebe jsem potřebovala. Do toho  
34 ty deprese, zase mi změnily léky po propuštění, to mi nesedlo. A skončila jsem  
35 v Kosmonosech v léčebně. Já jsem měla zase tak strašnou recidivu, co jsem měla před pěti  
36 lety. Teď už jsem zaléčená, už jsem v těch klidnějších kolejích, už mi nedělá problém  
37 oblíknout si civil, být mezi lidma. Už jsem si zvykla, ale trvalo mi to dlouho. No a vlastně v tý  
38 léčebně jsem řekla o vězení jedné kamarádce tam, a překvapila mě ta její reakce, že to brala  
39 vlastně úplně v pohodě. Takže pak jsem ani neřešila, jestli na mě lidi koukaj, jestli jsem tam  
40 byla nebo nebyla, postupně to jako ubývalo, už jsem si začla i víc věřit. No ono totiž ten  
41 smrad tý věznice cítíš pořád, je to tam pořád. No a je to součást mého života, přijala jsem to,  
42 zkoušávala jsem to hodně dlouho, zkoušávám to do teďka, protože tohle opravdu bylo, vím,  
43 že to slyšíte od kohokoliv jinýho, ale to opravdu bylo kvůli otci mé dcery. No ale říkám, když  
44 mě přijaly zpátky ty tety z toho centra, vlastně i OSPOD se ke mně chová úplně normálně,  
45 neviní mě za to. Takže vlastně to mi dává sílu a energii, a hlavně podstata je moje malá. Ten  
46 přístup těch lidí byl úžasnej, takže to pro mě byla a je obrovská psychická podpora, byť teda  
47 nemám rodinu, tak tyhle ty cizí lidi jsou pro mě v uvozovkách moje rodina a znamenaj pro mě  
48 strašně moc.

49 *r:* Takže ten odchod. Bylo to divný, holky tam pískaly, loučily se se mnou, objímaly mě, když  
50 jsem odcházela. No a já jsem byla v šoku z toho, že to vyšlo, že ta věznice dodržela slovo,  
51 takže to byl příjemný pocit, když vůči mně zas někdo dodržel slovo, měla jsem pocit, že ve  
52 mně zase někdo věří, což pro mě hodně vždycky hodně znamenalo a pořád znamená. No a to,  
53 že jsem venku z věznice, mi došlo snad až další den. A ještě vidět malou po tak dlouhé době,  
54 to doprovázely smíšené pocity. Říkala jsem si, jak přijme to, že jsem tam tak dlouho nebyla.  
55 Tak jsem na to chtěla jít pomalu, paradoxně jsem úplně vybuchla a malá úplně v pohodě.

56 *k:* *A byl pro Vás příchod na svobodu stresující? Případně v čem?*

57 *r:* Stresující to bylo celkově, protože nemáš jistotu, nemáš zázemí vůbec v ničem. Máš jistotu,  
58 že máš výborný lidi kolem sebe, máš jistotu, že máš báječnou dceru, ale prostě nemáš kde  
59 bejt. Ty se musíš během tří dnů po propuštění všude nahlásit, musíš na pracák, musíš si  
60 vyřídit probačku, zdravotní pojišťovnu, teď já jsem ještě musela po doktorech. No a ty úkony

61 se neslučovaly s tím, co já jsem potřebovala ohledně tý malý. Díky tomu, že jsem ještě byla  
62 v tý léčebně, tak se to zas shrnulo jak domeček z karet a udělalo se to zase složitější. Pořád  
63 jsem měla myšlenky, jestli nevypadám blbě, jestli to na mě není vidět. Pro mě to bylo  
64 stresující i předtím, protože můj manžel nás připravil o barák, hodil na mě všechno. A ještě  
65 jsem to nezkousla, protože kvůli němu, malá je úžasná a byt' byla mezi dobrýma lidma, tak  
66 táta ji zapírá, neplatí na ni alimenty, s někým žije, tý lže a odnáší to malá, což je to nejhorší.  
67 To je to co mě tíží, to co mě mrzí, ale furt mě lidi kolem ujišťujou, že jsem v ten daný  
68 moment nemohla udělat nic jinýho, že to fakt bylo to nejlepší. Byt' si to vyčítám, vyčítat si to  
69 budu, ale byt' jsem tam byla, byt' jsem si to odnesla já za někoho jinýho, tak je to kus mého  
70 života, já se to malý snažim vynahradit, ona mi to vynahrazuje sto násobně. Což je ta moje  
71 velká motivace a což je to, proč já bojuju, i když mám ty deprese. Ale mrzí mě to, že to malá  
72 musí prožívat. Už teď je na ní vidět, že jí chybím strašně moc, usíná s moji fotkou. Ale teď,  
73 co jsem venku, tak se rozmluvila, když jsem byla pryč, tak prý nechtěla mluvit, a ve všem  
74 zlepšila.

75 *k: A máte po propuštění nějakou zkušenost, kterou jste vnímala jako nejtěžší?*

76 *r: Nejhorší zkušenost? Nevim čoveče. Asi opravdu nejtěžší bylo, že jsem vylezla a skončila*  
77 *jsem v těch Kosmonosech, bylo to nepředvídatelný, bylo to těžký, co já si vyčítám, ale nešlo*  
78 *to ovlivnit. Prostě tam jsem brala nějaký léky, abych nějak fungovala mezi tou hordou*  
79 *ženskejch, protože tam opravdu žongluješ se slovama. Pokud ty seš normální člověk,*  
80 *fungovala jsi normálně, nebyla jsi mezi těma feťákama, tak prostě ty opravdu koukáš a*  
81 *žongluješ s těma slovama. No a nejtěžší bylo pak to, že mě malá viděla, já jsem zase bouchla*  
82 *a byla jsem zas psychicky na dně. Protože v tom vězení, tu medikaci, jakou jsem měla mít,*  
83 *jsem prostě neměla, protože tejdén jsem brala prášky a tejdén jsem je zas nebrala. No a teďka*  
84 *venku ti taky změň medikaci, protože blbě spíš, byt' to máš v tý svý diagnóze, tak ticho*  
85 *zase, tma. A teď nikdo okolo tebe nežvaní, nikdo se nehádá, najednou je prostě klid a ty*  
86 *nevíš, co s tím. A teď ti to šrotuje v hlavě a myslíš na to vězení, protože chtě nechtě se s tím*  
87 *prostředím trochu sžiješ. A zas je otázka, do jaké míry se s tím sžiješ. Jestli je to proto, že se*  
88 *jim chceš jakoby zalíbit, chceš k nim patřit, anebo jenom přežít. A já to měla s tím, že prostě*  
89 *přežít.*

90 *k: Aha, takže vlastně úplně to nejhorší bylo to, že jste hned vylezla a nemohla jste prostě*  
91 *předpokládat, že se tohle s Vámi stane..*

92 *r:* Jo, ale hlavně taky to, že jsem najednou nemusela hned přemýšlet, co řeknu, jakej výraz  
93 mám v obličeji, protože tam se pořád musí žonglovat se slovy. Pořád přemýšlíš nad tím,  
94 jak něco řekneš, jak to podáš, aby to nevzaly špatně.

95 *k:* Máte ještě nějaké stresové zážitky z doby po propuštění?

96 *r:* Tam je největší obava vlastně, když chceš tu dceru získat zpátky a děláš proto všechno, tak  
97 musíš udělat takový kolečko, který se samo se sebou neslučuje, který si protiřečí. Takže když  
98 chceš shánět práci, ale zase máš celou mateřskou, nevybrala sis celou mateřskou, máš na ni  
99 nárok, takže když ti přispějou, tak se to zas s tou prací vylučuje. A je pravda prostě, že furt  
100 mám v hlavě, že prostě malou musím zajistit. To je moje motto. Tady nejde o moje pocity,  
101 jako mám horzný pocity, malá mi to milionkrát vynahradila, ale je to těžký. I když jsem se na  
102 to připravovala, tak stejně ta situace pak vypadá jinak, než jak se na ni připravíš.

103 *k:* A jak jste se psychicky připravovala na život na svobodě?

104 *r:* To jsem se připravovala, to jsem si říkala: „jen počkej, teď vylezeš a každej na tebe bude  
105 koukat“. No když jsem pak jela z té věznice, stála jsem na tom nádraží s těma taškama, byla  
106 jsem mezi lidma, tak jsem měla úplně pocit, že se propadnu do země. Chtěla jsem bejt  
107 neviditelná. Protože si říkáš: „oni na mě viděj, že já od tamtud jedu“. Prostě to tam jakoby je.  
108 Takže já celou tu cestu do Prahy bych se nejradši propadla, ale to přijetí vlastně toho Petra se  
109 Simčou, kteří tam na mě čekali, to bylo takový překvapení, takovej milej báječnej šok. Takže  
110 si říkáš, že asi tak hrozně nevypadáš, tak se můžeš koukat i na lidi okolo, oni to neviděj. Ale  
111 ta cesta do té Prahy... katastrofa.

112 *k:* A byl tam teda někdo, kdo Vám pomohlo? Vy jste mluvila i o té Simoně a Petrovi..

113 *r:* Ti mi vlastně pomáhali v tom vězení a jsem za to ráda. Jsem ráda za to, že i když jsem  
114 dopadla, jak jsem dopadla, tak kolem mě byli ti lidi a já jsem tu šanci využila, ne, že je  
115 zneužíváš, ale použiješ tu nějakou informaci od nich a pracuješ s ní dál. Můžu říct, že jsem tu  
116 pomoc z vězení cítila jak od OSPODU, kterej za mnou stál, což jsem brala jako privilegium a  
117 vážila jsem si toho. Stálo za mnou i to dětský centrum, sestřičky za mnou stály, i sociální  
118 pracovnice, toho si strašně moc vážím.

119 *k:* A jak vám to dávali najevo?

120 r: Dávali mi to najevo tak, že ve mě věřili, malou připravovali na mě, že se jí maximálně  
121 věnovali. A tím, že jsem věděla, že malá je v pohodě, tak jsem se v tý Světlý mohla věnovat  
122 sama sobě.

123 k: *Co by Vám v té době pomohlo, ale nedostalo se Vám to?*

124 r: Co já říkám, tak plus je to, když máš rodinu a máš ji za sebou. Pro mě to bylo těžký a je to  
125 těžký v tom, že jsem byla sama. Byť teda ano, fungovalo tam pár lidí ze Světlý, sociální  
126 pracovnice a tak, prostě u mě se vždycky objevili lidi, kteří mě brali jako normálního člověka,  
127 věděli, že nejsem žádná zrůda a byli na mý straně, tak to mi pomáhalo, takže mi vždycky  
128 nejvíc pomohli v uvozovkách cizí lidi. Ale říkám jako je to těžší, protože víš, že vždycky  
129 někdo někde je, ale není to taková ta rodina, jo, že prostě, máma tě pozve na oběd, nebo  
130 prostě se vrátíš a víš, že tam máš to zázemí, že máš kde bydlet. Já prostě neměla ani tu mámu,  
131 takže vlastně se v tom plácám víceméně sama. Takže ten nápor na mě tam byl vždycky. To je  
132 i těžký v tom vězení, obrovský plus maj ti lidi, kteří fakt jsou i tam s tou rodinou v kontaktu,  
133 ta za nimi jezdí na návštěvu. To jsem vždycky říkala, ať si toho váží.

134 k: *A co práce?*

135 r: No, s moji diagnózou, kdy doktorka říká, že nevydržím dýl jak čtyři hodiny, tak jako práce,  
136 do toho mít malou, to bude oříšek. Prostě musím najít práci. Už si domlouvám práci, tak  
137 čekám, jestli se mi ozvou, bylo by to v potravinách, kde jsem pracovala, no, pak už jsem byla  
138 jenom doma. Takže, snažím se vyhrabat z toho. No takže když už se smíříš s diagnózou, že to  
139 teda tak je, tak pak nemůžeš na směnu, protože máš malou a není nikdo jinej, kdo by se o ni  
140 postaral. Takže tohle všecko ti šrotuje a to všecko se musí skloubit a než se to skloubí, tak  
141 musím počkat. Chce to čas. No a ten čas mě tlačí, já jsem na sebe hodně přísná, vždycky jsem  
142 byla. Takže snažím se, dělám první poslední, co můžu, ale jsou tam omezený možnosti. Bude  
143 to těžký, je to těžký, ale já vím, že tu práci najdu, ale.. je tam to ale. Když seš s dítětem sama,  
144 tak se na to každej zaměstnavatel ptá. A to dítě je často třeba nemocný, takže s ním seš chvíli  
145 doma, pak pracuješ, pak zas doma. A pro ten stát nejsi prosperující. V tomhle ten minulej  
146 režim byl fajn, protože jsi měla jistotu, že si najdeš práci, že budeš mít, kde bydlet, že splatíš  
147 půjčku, atd.

148 k: *A co bydlení? Setkávala jste se s nějakými stresovými situacemi ohledně toho? Jak to máte?*

149 r: No, musela jsem si uvědomit, že ani z tý věznice se mi nepovedlo zachránit ten barák,  
150 prostě nepovedlo se mi to, dost špatně jsem to skousávala, ale zase jsem si říkala, že je lepší,

151 když ty věci neuvidím, protože by to byly vzpomínky a to v tu chvíli nepotřebuješ. Takže jak  
152 se říká, někdy je lepší vyhořet. Takže já jsem vyhořela, začínám znova po čtvrtý, ale myslím  
153 si, že postupem času zjišťuju, že potřebuju čím dál méně věcí. Byly doby, kdy jsem na tom  
154 byla finančně hodně dobře, teď je to teda poprvý, kdy jsem na tom finančně špatně, ale ještě  
155 se to jakoby dá furt. Ale nemůžeš si moc vyskakovat.

156 *k: A teď bydlíte sama?*

157 *r:* Teď bydlím sama tady v jedné místnosti po bývalém pečováku, pode mnou je klokánek a  
158 nahoře tam bydlíme tři. Každá má svůj pokoj, nijak si nepřekážíme, takže je to v pohodě. Já to  
159 mám zase jako přestupní stanici, ale můžu říct, že je to tam docela útulný a cítím se tam  
160 dobře. Ale je to přestup do toho nového a už můžu říct, že se i těším, už si nepřipadám blbě,  
161 že jsem vyžírka. No ale bylo divný si na to tam zvyknout. I třeba to, že si děláš kafe a nikdo  
162 na tebe nekouká hladově, jak to bylo v té věznici. No, ale já už jsem se naučila vyjít s málem  
163 a z toho nic udělat něco. No a můžu říct, že teď na sebe můžu být i v něčem pyšná, jsem  
164 pyšná, že jakou mám dceru, jsem na ni strašně moc pyšná. Jo, můžu si říct: „seš dobrá, už to  
165 zvládáš,“ před tím jsem nemohla. Pořád jsem si říkala: „seš strašná ženská, seš strašná máma,  
166 jak jsi to mohla dopustit?“ Ale to vůbec nešlo ovlivnit. To prostě šlo tak rychle, že se člověk  
167 nemohl ani bránit. Ale vím, že jednou ten človíček nahoře toho mizeru prostě potrestá.  
168 Nikomu jsem nikdy nic zlého nepřála, ale teď si říkám, že on si to vážně zaslouží. Když na  
169 tebe někdo hodí úplně všechno, připraví tě o majetek, dceru o zázemí, sám si zdrhne, potom si  
170 řekneš, kde je ta spravedlnost? Ale vona jednou bude.

171 *k: A co je podle Vás nejdůležitější sdělit dalším ženám, kteří mají být propuštěni?*

172 *r:* Hm, dobrá otázka. Já si myslím, že když už se dostanou tam, tak by si měly vlézt do svého  
173 nitra, říct si sebekriticky, co udělaly špatně, co je jejich chyba, co ne. A od začátku, od  
174 začátku na tom pracovat, respektovat pravidla, což je často pro ty odsouzený velkej problém.  
175 Ale myslím si, že od začátku, od prvního dne, se snažit, chodit na aktivity, tak to ukazuje, že  
176 máš snahu na sobě pracovat, záleží i na tom, jakou formou píšeš dopisy, komu je píšeš, na to  
177 všechno se nahlíží. Jestli máš zájem o dítě, jak se začleňuješ, to pak vychovatelé viděj. A když  
178 svou situaci řešíš, tak k tobě pak jsou pak mnohem vstřícnější, což si tam spousta holek  
179 neuvědomovalo a pořád neuvědomuje. Jako, já kdybych neměla dceru, tak upřímně říkám, že  
180 na tu půlku trestu nejdu, vodjedu si to celý, ale ta dcera je velká motivace.



181 *k: A co byste na základě svých zkušeností doporučila dalším ženám nebo matkám, jak*  
182 *zvládnout tu situaci po propuštění psychicky?*

183 *r: Blbý v tomhle státě je, že pomalu každé druhé je feťák. A ti si hodně lžou a nemůžeš jim*  
184 *nic věřit. A málokterej feťák se z toho dostane. Ale co bych poradila je, aby všichni vnímali*  
185 *od prvního dne ve vězení, co jim tam říkají. Myslím, že by měli nějaký informace dostat i*  
186 *advokáti, protože ti odsouzení neví, co je čeká, tak by jim řekli, co a jak. I by je měli*  
187 *připravovat v těch vazbách. Což teda chápu, že jich tam je hodně, je teda strašný, kolik*  
188 *ženskejch je odsouzenejch. Ono je velitelů málo, personálu málo a opravdu by je měli*  
189 *pořádně proškolit, jak to všechno funguje i po tom propuštění. Takže by je měl připravit jak*  
190 *advokát, tak věznice jako taková, ty informace jsou zkreslený a to je prostě špatně. A já si*  
191 *myslím, že by si ten člověk měl odsedět celej trest, protože třeba půl roku je opravdu strašně*  
192 *málo.*

193 *k: A jaké doporučení byste dala ženám, které tu situaci po propuštění chtějí zvládnout?*  
194 *Protože jsou lidi, kteří ani nechtějí, protože už ví, že to budou dělat znova, že jo. Tak co byste*  
195 *doporučila těm, co opravdu chtějí?*

196 *r: Sklopit hlavu, uši, nasypat si popel na hlavu, skousnout to, že mi rodina řekne, že jsem*  
197 *blbá. Ale snést to a ta rodina musí fakt vidět, že se snažím. Ne, že se rvu, mám věčně*  
198 *negativní poznatky. A už prostě z vězení si připravovat tu půdu na ven. Což já jsem se*  
199 *snažila. Prostě ano, těch informací je strašně moc, pro toho trestanýho je to fakt katastrofa, ale*  
200 *už tam začít.*

201 *k: Dobře, tak teď se zaměříme na to, jak prožíváte stresové situace. Když si představíte*  
202 *nějakou stresovou situaci, jak se chováte, když v ní jste? Jak reagujete?*

203 *r: Já mám ty deprese, takže se sama léčím, ještě mi do toho působí špatná štítná žláza, to*  
204 *všechno už mám ze všeho stresu předtím. No jinak já nějaký problém většinou tak den dva*  
205 *skousávám a pak si zalezu doma, udělám si káfe/čaj, luštím křížovky, to se vždycky*  
206 *odreaguju a pak si přemejšlim, jak budu postupovat dál. Ale je fakt, že je to těžký a pro mě je*  
207 *to tuplem těžký, když prostě fakt jsem sama. Jsem sama za sebe. Tak já si udělám takový*  
208 *body v hlavě, co je podstata, trvá mi to den a pak se to snažím nějak řešit. Ale já nemám ráda*  
209 *schovávat hlavu do písku jako nějaký pštros, takže sice ano, na den zalezu, ale to jen proto,*  
210 *abych to překousla, když se třeba udělá nějaká překážka, kdy musíš udělat nějaký krok jinak,*  
211 *než sis naplánovala. Takže další den jsem schopna už reálně uvažovat.*

212 *k: A jak je při těchto situacích fyzicky?*

213 *r: Cítím takovou celkovou slabost v těle a prostě nemáš do ničeho chuť. Ale nesmíš tomu*  
214 *propadnout, protože jak tomu propadneš, tak seš v tom a seš v tom třeba na dva měsíce. Ale já*  
215 *léku teď beru tak, jak mám, jsem zaléčená, takže ta beznaděj tam sice proběhne, ale už je to*  
216 *na kratší dobu, už s tím dokážu lépe pracovat. Ale to, co jsem prožívala předtím, to byl tak*  
217 *strašně velkej nápor, že se to nějak projevit muselo, a to prostě neovlivníš.*

218 *k: A co Vám v těchto situacích pomáhá?*

219 *r: Pomáhá mi, že mám tu malou. Že se prostě nedám, že sice cítím nějakou beznaděj, ale to*  
220 *mi trvá tak půl den, den a prostě mám to v sobě a ventiluju to těma křížovkama. Křížovky,*  
221 *písničky, a když tady teď nemám tu malou, tak se na ni podívám a říkám: „ty blbče, vždyť*  
222 *máš dceru“. No a ať máš rodinu, nebo ji nemáš, tak seš tady prostě sama za sebe. A ať je ta*  
223 *společnost jakákoliv, tak ty tomu dítěti musíš dát svoje hodnoty. Takže to, co mě drží, je*  
224 *prostě malá. Ta je teda na prvním místě, je a bude. A pak mě teda držej ta moje v uvozovkách*  
225 *rodina. Prostě ti lidi, co jsou kolem mě, co se kolem mě sešli, to je pro mě bonus v tom*  
226 *průseru. Každýmu se takhle někdo dostane do života a je jen na nás, jak to využijem, jak se*  
227 *nasměřujem dál.*

228 *k: A jak se zpětně díváte na pobyt ve vězení? Dává Vám ta zkušenost smysl? Jak to teď*  
229 *hodnotíte?*

230 *r: Že prostě jsem si to měla vyžrat, já jsem asi fakt divná, ale já to mám tak, že co má bejt, má*  
231 *bejt, tomu prostě stejně neutečeš, máš to prostě nějak daný. Měla jsem to takhle mít, tak*  
232 *dobrá, teď prostě musím jít dál, využiji teda tu možnost, že mám ty lidi kolem sebe. A vlastně*  
233 *ten pobyt v tom vězení, já nevím, byla to zkušenost, je to zkušenost, je to moje součást života,*  
234 *ať už špatná, tak dobrá. A prostě já tam mám i špatný, ale i dobrý vzpomínky. A prostě je to*  
235 *kus tebe a to prostě neodmažeš. A prostě musíš se s tím smířit a hold jít dál, pokud teda máš*  
236 *tu možnost. Ale je to na každym. Ale určitě prostě, nestydět se. Tam můžeš skončit opravdu*  
237 *jen za to, že ti to dítě nechodí do školy a můžeš dělat, co chceš. Tam se prostě může dostat*  
238 *každěj. Dneska? Jak snadné, bohužel. Takže je to kus tvýho života, zkušenost předej dál,*  
239 *pokud můžeš. Mně tohle hrozně pomohlo se s tím i smířit. Tím, že jsem o tom mluvila, i*  
240 *s kamarádkami potom na kafi, tak mi to strašně pomohlo.*

241 *k: A jak hodnotíte svou situaci teď? Myslíte si, že to zvládnete překonat, nebo že to zvládáte,*  
242 *nebo je něco nad vaše síly?*

243 *r:* Upřímně? To víš, že padám do beznaděje, když jsem tam teď sama. A jsem neužitá. Ted'  
244 seš sama, nevyužitá, máš tam ty křížovky, rádio, a co teď. Takže...nevím no. Snažím se to  
245 mít pod kontrolou, ale je to těžký. Prostě pořád chodíš po úřadech, pořád zařizuješ něco, co si  
246 protiřečí, takže cítím tu beznaděj, ale vždycky jenom na chvíli. Zvládám to kvůli malý,  
247 protože to je to, co mě drží.

## Příloha č. 6

### Rozhovor s Jitkou

1 *k: Jak vlastně probíhal Váš odchod z vězení? Jak jste se cítila, když jste měla jít na svobodu?*

2 *j:* No.. ani se mi na to nechce vzpomínat, já už jsem za tím vším chtěla udělat čáru. Ve chvíli,  
3 kdy má člověk možnost požádat si o to podmíněný propuštění, což je vlastně půlka toho  
4 celého trestu, ale musíte se tam dobře chovat, musíte plnit aktivity, nemít kázeňský trest, jo..  
5 všechny tyhle předpoklady, abych mohla jít domů. Ten den přišel a projednávalo se to  
6 normálně na soudním líčení, takže jsem věděla, že buď mě pustěj, nebo ne. Mně řekli, že jo.  
7 Pak vám daj papír, kde to máte podepsat, no já jsem se nemohla ani podepsat, to prostě nešlo.  
8 Já jsem držela jenom tu propisku, koukám na tu vychovatelku, ta je tam něco jako váš  
9 advokát, ta za vás taky bojuje, protože ona ví, jak jsem se chovala, nech. Tak na mě jakože  
10 kývala, ať to podepíšu. No, mně se úplně klepala ruka, protože po těch třech letech, když víte,  
11 že máte jít domů, kdybych mohla, tak tam řvu, tak úplně v duchu říkám: „Fakt jdu domů?!  
12 Fakt jdu domů?!“ A pak čekáte na to papírování a ty minuty, ty hodiny, jsou hrozně dlouhý a  
13 po tu dobu, co tam sedíte, máte hrozný chuť na jídlo, jo. A proč o tom mluvím. Tak mě  
14 pustili, prošla jsem tou bránou, a teď najednou ten pocit, že můžu jít sama, že už mě nikdo  
15 nehlídá, najednou můžu jít doprava i doleva, už najednou můžu já sama. No a dali mi i peníze  
16 s sebou, měla jsem tam nashromážděný prostě nějaký peníze. Teď první krám a říkám, co si  
17 dám, říkám si, něco, co jsem tři roky neměla, protože člověk tam strádá, žejo. Šla jsem si  
18 koupit nanuka (úsměv). A jak jsem furt šla s tou taškou, tak mi roztek i v ruce. Já jsem z toho  
19 byla fakt v pasti, že jsem venku. Jdu kolem zahrádek, pes tam štěkal, blbý maličkosti,  
20 maličkosti, který si člověk tam vůbec neuvědomí. Protože vy jste furt na jednom místě,  
21 maximálně jdete na dvůr, ale ten hezkej svět vy nevidíte.

22 *k: A jak jste se cítila?*

23 *j:* No, člověk tomu nevěří v tu chvíli. Nemůžete tomu věřit, jako že je to fakt, že je to  
24 doopravdy. No a šla jsem si prostě na to nádraží, koupila jsem si lístek. No a měla jsem jet  
25 přes Prahu. Ten lístek jsem držela v ruce a teď jsem nevěděla. Představte si, že žijete tři roky  
26 v jednom paneláku a vy bydlíte třeba v sedmičce, a ty tři roky navštěvujete jen sousedku  
27 v pětce, ve čtyřce, jdete do sklepa maximálně, ale ven nikam nejdete. Furt putujete v tom  
28 paneláku. A mluvíte furt s těma stejnýma lidma, z čehož vzniká ponorka, že jo. No a najednou  
29 jste fakt venku. A teď ten chaos těch lidí na tom nádraží jsem si představila, a teď to nedáte,

30 ted' si myslíte, že to nedáte. Ten frmol těch lidí. Tak jsem volala přítelovi a ptám se ho: „jak  
31 seš na tom s naftou?“. „Oni tě pustili?!“ No, ani nemluvíte plynule, protože tomu furt  
32 nevěříte. Tyjo (úsměv).

33 *k: Takže to byl pocit štěstí?*

34 *j:* No úplně, pocit štěstí, pocit lehkosti, tý svobody. Člověk pak v té chvíli fakt ví, co je to ta  
35 svoboda. Najednou mi nikdo neříká, co mám dělat a je jen na mně, kudy půjdu. Na mně!!

36 *j:* No, přijel pro mě přítel, odvezl mě k mámě. A pak se mi ale celej život stejně změnil,  
37 protože jsem přijela domů a celý rok a půl přede mnou utajovali to, že máma rakovinu.  
38 Protože takovou zprávu zase se dozvědět ve vězení, to je katastrofa. Co můžete? Hlavou do  
39 zdi. Takže mě pustili z kriminálu a ted' když to řeknu blbě, tak mi začala jakoby další vazba  
40 doma. Volná. Proč to říkám. Máma už byla moc špatná, takže jsem ji měla v péči, protože  
41 jsem ji nikam nedala, do poslední chvíle byla se mnou doma. Opravdu. No a nemohla jsem  
42 zase od ní, protože to bylo přebalování, támhleto. Takže já jsem se dostávala ven, jen abych  
43 vybrala složenku, šla nakoupit a zase jsem byla doma s mámou. Byla to volnost, ale nebyla.  
44 Když už vás pustí domů, člověk si myslí, jo, ted' budu hodná, tak jak jsem si to slíbila a  
45 dodržela jsem to, mámě tím udělám radost. No a ona mi umírá. No, takže to bylo, nevím jak  
46 to říct no.

47 *k: No, to tady mám další otázku právě, jestli pro Vás byl příchod na svobodu stresující? A*  
48 *v čem?*

49 *j:* No jasně, tou mámou no. A taky, než jsem došla do toho bytu, takovej ten důležitěj  
50 okamžik, když vás pustěj. Nikdo nevěděl, že já v ten den můžu jít domů, já jsem schválně  
51 řekla jinej termín. No a tam těm holkám říkám, jestli mě pustěj, tak na mámu zazvonim, ona  
52 z toho bude překvapená. No a v ten den, kdy mě fakt přivezli, tak jsem chodila tady po  
53 chodníku, sem tam, sem tam. Já jsem nevěděla, jak mám jít domů po těch třech letech. Jestli  
54 mám zazvonit, aby se nelekla, protože už byla taky stará. No a viděla mě sousekka, tak říká:  
55 „Jitko, ty jsi utekla?“ (smích). Říkám: „no ne, mě pustili, já nevím, jak mám jít domů“. No a  
56 ta sousekka to už o mámě věděla, takže věděla, že ji nemám vystrašit, ale já furt nic nevěděla.  
57 No, tak na ni zazvonila, já jsem šla nahoru. Já sem vešla do těch dveří a ona šla do kolen. Ona  
58 šla do kolen, když mě tam viděla, protože mě tam nečekala. Celý tři roky na mě čekala, takže  
59 šla do kolen, fakt (slzy v očích). No a pak jsem se to dozvěděla teda a pak už to celý bylo..  
60 člověk je šťastnej, že je doma, ale s takovou zprávou, je těžký to snést no.

61 *k: No a jak jste se v tom cítila?*

62 *j: V té chvíli no, teď když to vezmu z toho náboženského hlediska, jestli vás to zajímá. Tak*  
63 *jsem na něj byla strašně naštvaná. Já jsem se nemohla ani modlit. Když si představíte člověka,*  
64 *kteřej vám jakoby pomůže, aby vás pustili. „Tak tys mi pomoh a zároveň mi bereš mámu?“ A*  
65 *nemluvila jsem s ním! I na bohoslužbě jsem říkala, že mi nejde se s ním bavit, modlit se*  
66 *k němu. Pak mě to přešlo, s dcerou to pak bylo všechno v pořádku. Ona se pak už*  
67 *přestěhovala k přítelovi.*

68 *k: No a jak jste potom tu situaci zvládla?*

69 *j: S mámou? No, to jsem byla fakt silná. Hodně silná. Protože jsem furt věřila v to, že se něco*  
70 *změní. Já jsem nevěděla furt, v jakém stadiu je to s mámou. No, furt jsem věřila a pak jsem se*  
71 *začla hrozně modlit. V církvi jsme se modlili hodně o její uzdravení. No a jakoby stejně nic*  
72 *žejo. Pak člověk řekne: „no, vidíš, stejně ti ji neuzdravil.“ Ale tak to není. O tom ten život je.*  
73 *Člověk se cítí dotčenej, proč zrovna ona, když v životě nebyla zlá, ale pak, když člověk*  
74 *přemýšlí, tak to tak je. Tak to tak je a asi to tak mělo bejt, protože pak mi to vneslo do života*  
75 *zas něco jiného. Teďkom tenhle ten můj způsob života. Protože kdyby žila, tak já bych*  
76 *žádnou známost neměla. Možná bych začla třeba zlobit, nevím. Vrátila jsem se vlastně do*  
77 *školy, ale odešla jsem. Nevím no, asi to tak mělo bejt. Teďka už je to dobrý. Teda jako nikdy*  
78 *to nebude dobrý, ale rozumíte mi. My si tady furt povídáme stejně. Mám fotku, tak si s ní*  
79 *povídám.*

80 *k: Teď tady mám otázku, vy jste o tom možná teď mluvila, ale zeptám se Vás, jestli máte po*  
81 *propuštění z věznice nějakou zkušenost, kterou jste vnímala jako nejtěžší?I celkově třeba*  
82 *pocity vaše, co pro vás byly nejtěžší..*

83 *j: Nejtěžší byla spolupráce s Gábinou, kdy byla možnost jezdit do těch věznic, tak vlastně*  
84 *zpátky se tam vrátit. Protože jsem s ní absolvovala docela dost návštěv zpátky do té Světlý, už*  
85 *jakoby s tou církví. S tím vlastně že já jsem motivací pro ty ostatní. Že se dá změnit, že se dá*  
86 *žít skromně, jo prostě, že se dá napravit se, že to jde. Takže to první, když jsem tam jela*  
87 *zpátky, už z dálky, když jsem viděla tu budovu: „Tyvado, kam já to jdu“. A máma mi ještě*  
88 *říkala, ať tam nejezdím. Tak jsem říkala, že to dělám pro ty holky, že aby věděly. Protože ten*  
89 *paragraf můj byl, no to asi víte.*

90 *k: nevím nic. Nevím.*

91 *j:* Byly to drogy. Vařila jsem drogy. Vařila, prodávala. My jsme měly s mámou totiž problém  
92 s penězi, tady na tom bytě byl dluh a hrozilo nám vystěhování. A já jakože jenom kvůli tomu  
93 dluhu. Ale tak to není. Tak to není a kdo mi řekne, že jo, tak kecá. Protože ve chvíli, kdy  
94 člověk vidí ty peníze.. Dluh na bytě se splatil a všechno mi procházelo. Procházelo mi  
95 všechno, člověk se má líp. No policajti po mě nešli, pořád dobrý, paráda, tak co, tak budu  
96 pokračovat. Což byla ta chyba. Takže jsem šťastná za to, že mě zavřeli. Naopak. Proč se to  
97 nestalo dřív. No a pak už to bylo tři dovolený během dvou měsíců. Dvakrát jsem byla na  
98 umělým oplodnění, protože jsem nemohla otěhotnět. No a prostě život úplně jinej. Než teda  
99 na mě konečně přišli, když to tak řeknu, jo. A všechno se to ukázalo, prokázalo a zavřely mě.  
100 Ale zase jsem seděla, tak vim za co. Protože ze svých zkušeností, co znám feťáky, tak většina  
101 z nich vaří pro sebe. Já jsem prostě vařila, prodávala, abychom si žili. Oni ne. Tohle už šlo  
102 mimo mě. Takže seděla jsem, ale vim za co. Mámu jsem aspoň vzala do toho Egypta, než  
103 umřela. Já vím, že je to špatná myšlenka. Ale když už jsem seděla, tak vim za co no.

104 *k:* hm hm, dobře. No, takže ta zkušenost, kterou jste vnímala jako nejtěžší bylo teda vrátit se  
105 zpátky..

106 *j:* No, vrátit se zpátky a vidět tam ty holky a poslouchat je, protože většina z nich už má třeba  
107 i děti v péči někoho jinýho, jo. A hrozně jsem si přála je taky napravit. To byl účel, to je  
108 vlastně účel tý Gábiny, motivovat ty ostatní. A i vedlo se nám, tři lidi se nám povedlo změnit.

109 *k:* To je skvělý.

110 *j:* No, tři lidi se mi povedlo změnit. Dali se na tu víru. Jestli v tom ještě pokračují, to nevím,  
111 protože už jsem tam dlouho nebyla. Ale, tři se chytli. I kdyby jeden, to je úplně jedno.

112 *k:* Tak stejně to za to stojí..

113 *k:* No a jak jste se cítila?

114 *j:* Když jsem tam přijela poprvý, tak teď budu, ne skromná, ale i dobře. Ne vůči odsouzeným,  
115 ale vůči těm vychovatelkám, protože polovina těch velitelek se k vám chová fakt arogantně,  
116 ale teď už chápu i proč. Protože tu odsouzenou tam viděj po třetí, po čtvrtý.. nějaký slibování,  
117 tady to vezmou a tady to pustěj. Protože i já když jsem říkala, že se tam už nevrátím, tak dobrý,  
118 tam vámi pohrdaj jakoby. No, a protože já jsem vytrvala, změnila jsem ten svůj život o sto  
119 osmdesát stupňů, dala jsem se k církvi, no a najednou jsem tam šla jako vítěz, že jsem to fakt  
120 zvládla, tak jsem cítila i takovou nadřazenost, jakože jsem to dokázala. A zase vůči těm

121 holkám, těch mi bylo hrozně líto, když jsem si tam šla už v tom civilu jak panička jakoby.  
122 Takže mi jich bylo líto, protože já vim ten pocit, že jsem tam jakoby zpátky vevnitř, ale já  
123 odejdu. A ony tam zůstanou. Takže takový, no těšila jsem se tam i vícekrát, ale když jsem  
124 tam jezdila, tak třeba kamarádka tam už počítala čas, kdy odjedu, takže brečela, já jsem  
125 brečela, no..

126 *k: A jak jste to pak psychicky zvládla?*

127 *j:* Ono v tu chvíli tam je to asi takový smutný, ale zase, když už jsme vycházeli.. tam jsem se  
128 cítila divně, protože jsem tam byla ty tři roky, ale jak už jsem zase odcházela, tak už to bylo  
129 dobrý, to bylo už těšení na tu mámu, na dceru, a ty ženský vám z tý hlavy zas vypadnou.  
130 Protože říkala jsem si, dokázala jsem to já, takže: „buď si tam, ty víš moc dobře za co.. až tě  
131 pustí, tak můžeš prožívat to samý jako já a pak se můžem vidět zas na svobodě.“ Prostě  
132 vždycky jsem si říkala, že mi nemají co závidět, protože i ony to můžou mít.

133 *k: A máte ještě nějaké stresové okamžiky?*

134 *j:* No, já byla z věznice zvyklá na to brzký vstávání. Tam to nebylo, jakože by vás někdo  
135 hezky vzbudil nebo budík z telefonu, tam vstáváte o půl šestý, začnou houkat sirény a vy za  
136 pět minut musíte stát v pozoru. Takže ten začátek, první noc, když jsem se probudila, tak to  
137 člověk čumí, fakt čumíte, to nejde říct jinak, kde jste. Takže i to první ráno přemejšíte: „tyjo,  
138 já jsem fakt doma. Já jsem fakt doma.“

139 *k: Takže takovej šok?*

140 *j:* To je hodně šok, ta adaptace. Co mi vadilo na začátku, tak jít na nákup do velkých  
141 supermarketů. Kvůli lidem. Protože máte pocit, že to každé ví, teď na mě koukaj. Přitom ne,  
142 jasně že ne. Ale tam furt vidíte stejný tváře a jenom velitel, samej policajt. A co jsem  
143 nesnášela, když pak projelo policejní auto kolem. Protože už jich máte za ty tři roky plný  
144 zuby, těch příkazů, rozkazů, teď už je to jiný, ale ty začátky. No, ale představte si, že bychom  
145 byly zavřeny tři roky v tomhle bytě. A pak najednou půjdeme do Glóbusu. A teď to ohromný,  
146 veliký, no. Nevím jak to popsat.

147 *k: Jo, chápu to. Teda nemůžu to samozřejmě pochopit žejo.. ale..*

148 *k: A jak jste to pak zvládla?*



149 *j:* Postupem času všechno. A člověk musí. A co mě jakoby posilnilo, tak ta mámy nemoc.  
150 Protože jsem musela. Musela jsem pro tamto, pro tamto, teďka vyřizovat tu péči, takže já  
151 jsem musela i vlézt do autobusu po těch třech letech.

152 *k:* *Takže Vás to donutilo vlastně..*

153 *j:* Tak, tak. Že vlastně vy musíte a nic jinýho mi nezbejvá. No takže pár těch cest, tam zpátky,  
154 tam zpátky a pak už dobrý. Ten tejden, čtrnáct dní byl takovej pitomej, vyjukanej, ale pak už  
155 asi dobrý.

156 *k:* *A dokážete si představit, jak Vám při těch stresových situacích bylo fyzicky? Jaké tělesné*  
157 *příznaky je doprovázely?*

158 *j:* Já jsem neměla asi takový problémy. No ale co mi dlouho trvalo ještě třeba, furt jsem  
159 myslela na ty holky, furt jsem jakoby byla s nima. Jsem seděla s mámou doma a říkám: „hm,  
160 teď je půl jedný, tak to jdou na oběd teď.“ Mně jich bylo hrozně líto. Já na to mám hrozně  
161 divnou povahu. Mně je líto i cizí paní venku. Jsem hrozně srdečná, hloupá prostě. Takže když  
162 něco potřebovaly i z toho mála, co jsem měla, jsem jim posílala. Protože vím, jaký to tam je.  
163 No a psala jsem jim ještě minimálně rok potom. Pak když umřela máma, tak už jsem nepsala.  
164 Vypadla jsem já z toho všeho, našla jsem si práci v domově důchodců. Takže práce, dcera a  
165 pak už není čas na takovýhle věci, fakt není. Už si pak člověk uvědomí, že už musí žít svůj  
166 život. Já jsem byla furt tam, furt jsem byla myšlenkama tam. No ale takže nejvíc pro mě bylo  
167 těžký ta lítost toho, že oni jsou tam a já už jsem venku. Ani ne ta adaptace, ale spíš tohle,  
168 protože vim, jaký to je.

169 *k:* *A co Vám v takových chvílích pomáhalo?*

170 *j:* Asi ta práce kolem mámy a Gábina. Ona mi dala takovou práci, kdy jsem zajišťovala věci  
171 lidem, kteří měli být propuštěni. Takže jsem měla podklady různý k těm holkám, sháněla jsem  
172 jim bydlení jo. A co mě pak odradilo od toho, tři holky, když jsme jim pomohly a snažily  
173 jsme se pro ně dělat co nejvíc, tak tam třeba ani nepřišly nebo byly ožralý, zkazily mi to  
174 jakoby. Pak už vás to nebaví. Slibovaly mi hory doly, jak se změní, teď já za ní oroduju,  
175 bojuju a ona se na to vykašle pak. No, takže tohle. Takže já jsem měla práci, pokaždý, když  
176 máma usla, tak jsem sedla k počítači.

177 *k:* *Takže Vám pomáhalo psychicky odstříhnout se?*

178 *j:* Odstříhnout se, ale i od mámy. Protože to mě hodně psychicky ničilo. Ono to je hrozně  
179 těžký taky, jako nedala bych ji nikam, ale starat se pořád o ni, to taky není sranda. Když to  
180 pak bylo horší třeba a říkala mi, že už tady nechce bejt, co jsem jí na to měla říct? Takže já  
181 jsem si šla sednout sem, abych tam nebrečela před ní. Takže z těžkýho, jsem šla zase do  
182 těžkýho, možná do těžšího! Nic lehkýho jako. No Bůh mě hezky potrestal teda, ale já mu  
183 děkuju.

184 *k:* *Takže Vám pomáhá víra?*

185 *j:* Ta víra. To, že jsem chodila pravidelně na ty bohoslužby, že jsme si s mámou vždycky četly  
186 večer z Bible. A hrozně jsem věřila prostě v to, že člověk když umře, tak neumře úplně, že  
187 život bude pokračovat a že se jednou s mámou sejdem. Pak už jsem tu její smrt brala jako  
188 vysvobození pro ni, to určitě. Když už se fakt hodně trápila v bolestech, tak jsem se už  
189 modlila, aby šla k tomu Ježíšovi, už aby to bylo. To není, že bych si přála její smrt, ona ji  
190 potřebovala už. Jenom já jsem věděla, protože málokdo už za ní chodil, málokdo.

191 *k:* *No, jasný, když už člověk trpí..*

192 *k:* *No a připravoval Vás někdo na odchod z věznice?*

193 *j:* Určitě. Hlavně ta Gábina právě. Protože než mě pustili, tak já jsem k nim na sezení chodila  
194 skoro rok. Bylo to jednou za měsíc, takže to, jak jsme si tam povídali společně. A kdo ještě  
195 hodně, tak to byl vězeňský kaplan, s tím jsem v kontaktu do teďka. On mě vedl fakt verš,  
196 kapitola po kapitole v tý Bibli. Já jsem byla věřící i předtím, ale ne tak, jak v tý věznici.  
197 Chodil za mnou fakt každěj den nebo ob den.

198 *k:* *A co konkrétně na tom Vám pomáhalo?*

199 *j:* No on na mě byl takovej přísněj. Jako když jsou třeba učitelky ve škole, který nemáte ráda,  
200 ale pak zjistíte, že právě ty byly ty nejlepší. Takže on vždycky, že mi nevěří, říkám: „pane  
201 (Příjmení) uvidíte, že až mě pustěj, tak se s Vámi sejdu!“ No a on jenom: „hm, hm, hm,“ no a  
202 dával mi takový ty různý otázky, chytáky, co já a drogy, a co teda budu dělat bez peněz, když  
203 jsem na něj byla zvyklá. A já, že už znám život bez peněz, že už jsem na něj byla zvyklá z tý  
204 doby předtím, když jsem byla s mámou, že člověk musí umět žít tak i tak, i s penězi i bez  
205 nich, a nesmí ho to změnit. No prostě hrozně moc mi pomohl.

206 *k:* *Takže Vás vlastně pěkně hecoval (smích).*

207 *j:* No, na faráře to byl fakt pěkný uličník (smích). No hrozně moc mi pomáhal psychicky.  
208 Říkal, že jsem špatná třeba, že mám takovou tu svoji brečivou, tak buď jsme začli mluvit o  
209 Bibli, nebo třeba o dceři, o mámě. Věděl, kdy si může dovolit rejpnout a kdy ne, taky takovej  
210 psycholog. Fakt byl hustej. Furt jakože mi nevěří, takovej ten odstup, ale věřil ve mně. Ale  
211 nesměl mi to dát najevo, protože bych třeba polevila. A hlavně ta víra, moc chtěl, aby ve mně  
212 ta víra kvetla. A zařizoval pro mě, ať si pak vyberu, jakou víru sama chci, která mi nejvíc  
213 sedí.

214 *k:* *Takže jste stejně cítila, že ve Vás věří (úsměv)..*

215 *j:* Jo, jenom to nedal najevo.

216 *k:* *A co je podle Vás nejdůležitější sdělit lidem, kteří mají být propuštěni?*

217 *j:* To jsou ty sezení právě, na který jezdíme s Gábinou do těch věznic. Protože o tom se tam  
218 bavíme. A ony se mě pořád ptaly: „a jak jsi to zvládla?“ Tak jsem říkala, že to jde. Jde. No a  
219 já jsem měla vlastně práci chvíličku, při mámě, kdy jakžtakž fungovala, když jsem si ji  
220 přebalila třeba, tak jsem věděla, že budu mít čtyři hodky volný třeba. No a to jsem chodila do  
221 bramborárny, škrábat brambory za čtyřicet korun na hodinu. Čtyřicet korun! A i to jsem jim  
222 tam právě říkala. Takže když se ptaly, jak to jde zvládnout a že to musí být hrozný, tak jsem  
223 jim vyprávěla i o tom, jak to mám teď s mámou, z čeho špatnýho jsem šla zase do špatnýho.  
224 A že ani ta její nemoc mě vlastně nezlomila. Že jsem měla důvod zase odejít k těm drogám  
225 z toho všeho, co jsem s mámou prožívala a stejně ne. Ten můj příklad jsem jim vlastně říkala.  
226 „Máma mi umírá, bez peněz jsme, chodím loupat brambory za čtyřicet korun na hodinu.“ No  
227 a věříte mi, že jsem za těch čtyřicet korun byla šťastnější, než z těch peněz z drog? Protože  
228 byly moje. Byly moje vydělaný (úsměv). Víc si člověk váží prostě těch peněz a takhle jsem to  
229 řekla i jim. Že mají pomalu vlastně začínat, že je jasný, že když vás pustěj, tak mít hned byt,  
230 práci, že to je složitý, že je to těžký strašně. Je to těžký venku. Ale že to jde. Tak říkám, ať  
231 jdou k rodičům třeba. Tak oni, že to nejde, že se jich zřekli třeba. A že třeba ať i v tomhle  
232 vytrvaj, že i ta ubytovna třeba, kterou já jim seženu. Ať tam vytrvaj třeba dva tři měsíce,  
233 počkej na první výplatu, kterou pak ty mámě ukážou, musí to ukázat ty mámě, že se konečně  
234 postavili. Jenže pro některý ten měsíc dva je strašně dlouhá doba a oni spadnou. Oni spadnou.  
235 A to třeba 60-70% z nich. Málokterý vydrží ten měsíc dva živořit, aby se pak postavili.

236 *k:* *A co Vám dávalo tu největší sílu vlastně to zvládnout?*

237 *j:* Asi ta mámy nemoc. U mě byla, to řeknu blbě, výhoda ta máma, protože jsem se o ni  
238 musela starat. Jako ne musela, to zní blbě. Ale viděla jsem, v jakým stavu je, a kdyby věděla  
239 ještě, že jsem se k tomu vrátila, s jakým pocitem by odcházela? Ona by nemohla v klidu  
240 odejít. No a to jsem jí slibovala hlavně, když umírala, že v životě už se k tomu fakt nevrátím.  
241 Všechno asi kvůli tý mámě no, nemohla jsem ji zklamat, nemohla jsem od ní ani odejít,  
242 neměla jsem čas ani možnost jít někam zlobit. Fakt to tak pán Bůh asi chtěl, že mě tak  
243 postavil, ale za jakou cenu. Asi to tak mělo bejt. No já jsem se o tom bavila i v církvi s lidmi,  
244 kdy mi říkali, že tu moji změnu za mě vykoupila máma jakoby. Že kdyby byla chvílička, kdy  
245 by Bůh přišel za mámou, sednou si spolu, protože máma pro mě dejchala. No a byla by  
246 chvílička, kdyby za ní ten Bůh přišel a řekl jí: „Petro, pustím tvoji dceru domů, už se nikdy  
247 nevrátí k drogám, bude šťastná, ale ty za ni musíš umřít.“ A já vím, že by máma řekla, že jo,  
248 fakt by to řekla (slzy v očích). Takže já ji nesmím zklamat. Takže sice jsem nedodělala školu,  
249 ale co je u mě teď úspěch, mám řidičák na autobus! Takže to je pecka.

250 *k:* *Ty bláho! To je skvělý, to mě rovnou můžete odvést potom (smích).*

251 *j:* No, takže život se mi úplně otočil o sto osmdesát stupňů. Nebo dluhy třeba, zdědila jsem  
252 dluhy po mámě nějaký malý, když umřela, já mám teda velký. Ale nezanevřela jsem nad těma  
253 dluhama, spojila jsem je v jeden a mám insolventi. Mám jeden velkej dluh. Ale už to je  
254 úspěch, že řeším ty dluhy. Že se před tím neschovávám, neutíkám. Všechno platím. Berou mi  
255 to z platu. Pět let sice budu zabitá, protože budu na životním minimu, ale to nevadí. S tím,  
256 jsem do toho šla. A dá se tak žít. Všechno se dá. Takhle skromně jde všechno. Jde to.

257 *j:* Teď už se mám malinko líp, dcera mi udělala seznamku. Protože po tý smrti mámy, moc  
258 jsem z toho byla špatná, moc jsem si povídala s tou její fotkou, teď už je to dobrý, když jdu za  
259 ní, už to je nějakou chvíli, ale stejně je to špatný. Jak kdy. Tak jsem tady nechtěla bejt,  
260 protože mi ji odnášeli z ruky, tak jsem tady nechtěla bejt ani v tom bytě. Furt jsem brečela.  
261 Byla jsem u dcery, takže dobrý, ale pak už jsem tady byla zas sama a neměla jsem na koho  
262 promluvit. A z toho vám fakt začne hrabat. No a nevěděla jsem, kde si někoho najít, navíc  
263 tady tu moji minulost každě zná, tak ani nevím, kdy bych to mohla mít na talíři. Když už  
264 nějakéj novej začátek, tak úplně daleko právě.

265 *k:* *A řekla jste to přítelovi? Že jste byla ve vězení?*

266 *j:* Neví to, zatím to neví. A zatím ani nemusí. Třeba k tomu bude příležitost, ale teď ne.

267 *k: Ted' bych se chtěla vrátit k Vaší dceři. Jaký to je, když do toho všeho máte ještě dceru?*  
268 *Jestli jste si spolu prošly třeba nějakými stresovými situacemi spojenými s výchovou..*

269 *j: S dcerou? S dcerou vůbec. Já mám fakt nejzlatější dítě na světě asi. Když jsem jí i psala*  
270 *třeba z té věznice, že mě to hrozně mrzí, že mě to hrozně mrzí a že se za to stydím. Takový to,*  
271 *jak na mě ona teď kouká. Já ani nevím, kde mám ten dopis schovanej, ale mám ho schovanej!*  
272 *I od mámy mám schovaný dopisy. Naopak mi psala, že mě chce takovou, jaká jsem. A že by*  
273 *mě nevyměnila za nic na světě. Protože, dělala jsem ty špatnosti, ale všechno pro doma, já*  
274 *vím, že to je špatná omluva, ale jak říkám, nebyla jsem žádněj feťák, kterej by vařil, rozumíte*  
275 *mi? Dělala jsem špatnou věc, ale pro nás. Máma z toho byla špatná, ta umírala snad ještě*  
276 *kvůli mně. Ale dcera to zvládala dobře, nezanevřela nade mnou, naopak každej měsíc poctivě*  
277 *návštěvy. A byla jsem možná jediná z věznice, která měla každý den dopis denně, celý tři*  
278 *roky. Já jsem neměla dopis snad jen o svátku. I to zmiňovala ta vychovatelka na tom soudě,*  
279 *protože to je hrozně důležitý, aby vás pustili, právě ta komunikace s rodinou a to.. Denně! Já*  
280 *jsem přesně věděla, co se děje doma, jak kdybych tady byla s nima.*

281 *k: Takže žádný výčitky, nic..*

282 *j: Vůbec, ani písmenko.*

283 *k: A po propuštění jste to s dcerou měly jak?*

284 *j: Dcera už bydlela u přítele, tak jsem za ní docházela. Dcera právě i jezdila se mnou a*  
285 *Gábinou do té věznice jako motivace právě. Tak se jí tam ptaly ty ženský, jak to zvládala. A*  
286 *ona, že špatně, tak to je jasný, že jsem jí chyběla, ale ne že by nade mnou zanevřela. Samý*  
287 *pozitiva.*

288 *k: No, takže ta rodina tam pro Vás byla asi hodně, že?*

289 *j: Ta rodina byla nejvíc. To vychovatelka vycejtila. Ona viděla, jaký pouto já s mám s mámou*  
290 *a dcerou.*

291 *k: Dobře. Tak jsme vlastně probraly ty životní okruhy, vztahy, zaměstnání, finance, rodinu.*  
292 *Tak jestli si vzpomenete třeba ještě na nějaké stresové události okolo toho propuštění?*

293 *j: Víte, jaká je největší stresová věc po tom propuštění? Když si právě jdete hledat tu práci.*  
294 *Protože všude chtějí trestní rejstřík, a když není čistěj, tak vás nikde nevezmou. Já jsem*  
295 *hrozně chtěla tu práci v sociálních službách, pomáhat, pomáhat. Takže jsem tam šla žádat u*

296 personalistky, tak jsem se ptala, jestli bych tam mohla na ty čtyři hodiny, to jsem měla tu  
297 mámu, pomáhat. Tak ona, že když to bude nejhorší, tak ať kdykoliv přijdu. Ale pořád  
298 nevěděla, kdo jsem byla, kriminál, vůbec, viděla ve mně jenom nějakou slušnou studentku.  
299 No nic, přišla jsem tam, ona úplně vstřícně, a pak najednou, ať jí ještě přinesu trestní rejstřík,  
300 tak já že jo. Ale v duchu už jsem věděla, že to je v pasti, nikdo mě do sociálních služeb  
301 nevezme s takovou minulostí. No, takže jsem jí pak ani nezavolala, jenže jsem to měla furt  
302 v hlavě, tak jsem jí volala až po týdnů. Tak jsem si řekla, že to zkusím. Tak jsem jí to řekla,  
303 pak i ředitelce jsem to musela říct. A nejhorší bylo říkat jí to do očí, ponižující to bylo.  
304 Hrozně moc se za to stydím. Po tý době už. Sama sobě se teď divím, co jsem to vůbec dělala.  
305 Teď mi to přijde divný hrozně, že jsem něco takového dělala, k tomu mému způsobu života  
306 teď. Teď je to úplně takový „no fůj“. No neměla jsem na to se jí koukat do očí a mluvit o těch  
307 drogách, to bylo blbý. A ona jakože mi šanci dá, ale ať se nezlobím, že mně nemůže dát do té  
308 sociální sféry. Že mi dá šanci, ale že ke mně ještě nemá úplně tu důvěru, abych já tam mezi  
309 lidma, kde jsou peněženky, léky. Protože přece jen, jsem furt kriminálník, a to nevymažu. Tak  
310 jsem šla do prádelny. A celej život se otočil, už jsem měla normálně směny, výplaty. A ta  
311 práce mi hodně pomohla dostat se z té máminy smrti. Takže tohle bylo těžký, najít si práci  
312 s tímhle rejstříkem. Takže kdyby to nebyla tahle ředitelka, vůbec by se semnou nebavila, jen  
313 by viděla ten paragraf s tím rejstříkem, no vůbec.

314 *k: A jak celkově přistupujete ke stresovým situacím? Když si nějakou představíte, tak jak*  
315 *reagujete, když v ní jste?*

316 *j:* No, teď už úplně jinak než před tím kriminálem. To už je hodně díky víře. Blbej příklad,  
317 jedu v autě, teď nejakej pitomec, dřív bych stáhla okínko a nadávala na něj. Teď nad ním  
318 mávnu rukou, teď jsem úplně fakt jiná i vevnitř. Byla jsem taková dřív agresivnější, když o  
319 něco šlo. Teď jsem taková klidnější, pokorná, ještě jak jsem začla číst tu Bibli. Tam jsou  
320 s Ježíšem ty příklady, kdy říká: „když mi vypíchnete oko, přece vám ho nevypíchnu taky.  
321 Když mi dáte facku, nastavím vám ještě druhou tvář.“ Protože já, když budu zlá, vy budete  
322 taky zlá, půjde to dál a celej svět může jít do háje. Jeden člověk musí být vždycky jinej. Ale  
323 ne zase hloupej. Tak ta víra, ta mě hodně změnila, už v kriminále, tak doma. Nemám žádný  
324 myšlenky na nějaký drogy, lumpárny. Ta víra. Ta mě drží hrozně moc.

325 *k: A jak se zpětně díváte na ten pobyt ve vězení?*

326 *j:* No v životě bych tam už nešla, nechtěla bych to prožít znova, ani náhodou. A kdyby zas  
327 měla přijít nějaká nouze, tak to teď třeba vyzní blbě, ale jak mám teď toho přítele. No radši

328 tohle, vím, že by mi dal ty peníze, pomohl mi vlastně i teď, nestrádám. A nejsem tady sama,  
329 nejsem už sama prostě. I když je dál.

330 *k: A ten pobyt, jak k němu teď přistupujete? Dalo Vám to třeba smysl, nebo jak to máte?*

331 *j: Víte, co mi tam i hodně pomohlo asi? Co mi to i zhnusilo a napravilo třeba? Nejenom ten*  
332 *kaplan, ale i vnímání těch ostatních. Protože třeba ti, co tam byli po druhý, potřetí, vona ne*  
333 *aby se těšila, na rodinu třeba. Ale někteří furt mluvili o sobě, o rodině ani zmínka, a třeba o*  
334 *tom, co hned vykradou, a teď když to posloucháte, zhnusí se vám ten pobyt tam i ty lidi, a*  
335 *díky tomu si třeba uvědomíte, co je fakt špatně. Tak i třeba tohle vás jakoby nakopává. To, že*  
336 *já mám s mámou vztah takovej, oni třeba nedostali za celou dobu dopis, jsou ztracený už. A*  
337 *takhle dopadnout, že by mě znova zavřeli a já bych nikoho nezajímala. A takových je tam*  
338 *hodně, to je hrozný. A ty se tam vracej. Takže tohle ne, takhle dopadnout jsem nechtěla.*  
339 *Člověk se musí fakt postavit a bejt silnej.*

340 *k: Poslední otázka. Jak hodnotíte svou situaci po propuštění? Myslíte si, že to zvládáte, že to*  
341 *zvládnete překonat?*

342 *j: Jo. S úplně čistým svědomím můžu říct, že jo. A teď se budu opakovat, ale když už mě*  
343 *nezlomila ta mámy smrt, to jsem měla fakt největší důvod se skolit a vrátit se třeba*  
344 *k tamtomu. V těchhle těch chvílích, to bylo mý nejvíc kritický období. Dcera už bydlí zvlášť,*  
345 *teď už je dospělá, jiný by bylo, kdyby byla malá, tak bych si s ní úřadovala tady a neměla*  
346 *bych možnost odejít z toho slušného života. Ale tohle bylo fakt kritický období a stejně.*  
347 *Stejně jsem nešla za nikým. Vytrvala jsem. Vzala jsem si s sebou třeba Bibli, šla jsem na*  
348 *shromáždění. Ta víra no. Takže víra a práce. To mi pomohlo. A ještě jedna kolegyně, která*  
349 *byla úžasná a měla se mnou zlatou trpělivost. Tý jsem vždycky vykecala díru do hlavy, ta*  
350 *byla skvělá, měla pro mě pochopení.*

351 *k: No tak jo. To je celý, moc děkuju.*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Klára Ulmannová

**Studijní program:** Psychologie (Bc.)

**Název práce:** Mechanismy zvládání stresu matek propuštěných z vězení

**Vedoucí práce:** Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Rok dokončení práce:** 2018

### **Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 11964

**Ostatní text:** 88753

**Celkový počet znaků:** 100717

### **Počet titulů literatury a pramenů**

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 32

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 6

### **Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** Klára Ulmannová\_Bakalářská práce

**Text práce ve formátu DOC:** Klára Ulmannová\_Bakalářská práce



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Klára Ulmannová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Mechanismy zvládnání stresu matek propuštěných z vězení

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 60

Počet stránek příloh: 51

Počet titulů v seznamu literatury: 39

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x

Návaznost kapitol a subkapitol

x

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

x

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

x

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co bylo pro Vás při provedení výzkumu nejtěžší?  
Co bylo podle Vás ve Vaší analýze nejzajímavější zjištění?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje problematice stresu, mechanismům zvládnání stresu, osobnostním charakteristikám, které hrají roli při zvládnání stresu a v závěrečné kapitole také postpostpeniterciální péči a nejčastějším problémům po propuštění z vazby. Text je psán kultivovanou a čtivou formou, za využití dostatečného objemu odborné literatury, včetně zahraniční.

V praktické části se autorka věnuje tematické analýze čtyř hloubkových rozhovorů, uskutečněných s participantkami, které byly nedávno (do dvou let) propuštěné z výkonu trestu a mají nezletilé děti. Cílová skupina je to náročná, a autorce se podařilo zrealizovat skutečně hloubkové rozhovory - participantky se zjevně dost otevřely a často mluvily o intimních a těžkých tématech. Kvalitní provedení rozhovorů dalo základ pro zajímavou analýzu, která byla provedena metodicky správně a pečlivě. Výsledková část je psána čtivou formou, jednotlivé témata jsou doloženy zajímavými citacemi. V diskusi autorka dává svoje výsledky do kontextu s odbornou literaturou.

Oceňuji originalitu práce, náročnou cílovou skupinu a samostatný, pečlivý přístup autorky.

Silné stránky:

- kvalitně zpracovaná teoretická část
- kvalitně provedené hloubkové rozhovory
- pečlivě provedená analýza
- samostatný a iniciativní přístup autorky

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNÝ

Datum, podpis: 24.5.2018

\*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

**Jméno a příjmení studentky:** Klára Ulmanová

**Obor studia:** Psychologie

**Název práce:** Mechanismy zvládnání stresu matek propuštěných z vězení

**Oponentka práce:** Mgr. Zuzana Janotková

**Technické parametry práce:**

**Přímé citace:** 11964

**Ostatní text:** 88753

**Celkový počet znaků:** 100717

**Počet titulů v seznamu literatury:**

Počet titulů české literatury a pramenů: 32

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 6

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

	x			
--	---	--	--	--

**Závažnost tématu**

		x		
--	--	---	--	--

**Oborová přiléhavost tématu**

	x			
--	---	--	--	--

**Originalita tématu a jeho zpracování**

		x		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

	x			
--	---	--	--	--

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,

	x			
--	---	--	--	--

parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

**Metody práce**

--	--	--	--	--

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

### Obsahová kritéria a přínos práce

--	--	--	--	--

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

		x		
--	--	---	--	--

výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

### Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak se Vám dařilo nevnášet své vlastní předpoklady, které jste zpracovala v podkapitole o vlastním předporozumění k danému tématu do samotných rozhovorů?

Jako jeden z dílčích cílů výzkumu jste si stanovila zjištění jaké psychologické fenomény se u propuštěných matek budou objevovat. Prosím seznámte krátce se zjištěním.

Jak se díváte jako budoucí psycholožka na danou problematiku a na co si myslíte, že je potřeba se zaměřit při psychologické, psychoterapeutické práci s danou klientelou.

### Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka bakalářské práce "Mechanismy zvládání stresu matek propuštěných z vězení" v teoretické části BP popisuje pojem stres, mechanismy zvládání stresu a postpenitenciární péči. Daná tématu jsou zpracována precizně s odborným vhladem. Text je koherentní, čtivý, formálně splňuje kritéria kladená na BP.

Ve výzkumné části si autorka jako hlavní cíl práce stanovila hledat odpověď na výzkumnou otázku: Jaké mechanismy zvládnání stresu používají matky po propuštění z vězení? Autorka vedla polostrukturované rozhovory, které dále zpracovala pomocí tématické analýzy.

Celá výzkumná část je přehledná a samotná analýza přinesla zajímavé výsledky. **Malou výtku bych měla k tomu, že sama autorka píše, že snahou výzkumu je prohloubit poznatky o tom, s jakými stresovými situacemi a psychologickými fenomény se tyto ženy potýkají. Myslím, že to je nesnadný cíl. Vnímám to jako základní vhled do dané problematiky, co, ale samo o sobě nijak neubírá na kvalitě daného výzkumného šetření.**

**V diskusi bych přivítala zhodnocení výsledků výzkumu bez potvrzování hypotéz. Oceňuji kritický pohled na limity výzkumu. Postrádám zde více návrhů na psychologickou a psychotherapeutickou péči na základě daného zjištění.**

Celkově hodnotím celou BP jako velmi kvalitní, zajímavou a oceňuji precizní zpracování.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace: při úspěšné obhajobě navrhuji **výborně**

Datum, podpis: 8.5.2018

