

JAK NA životní nesnáze



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Pardubický kraj

Obsah

	strana
Předmluva	2
Úvodní slovo	3
 Jste bez domova?	5
Příběhy	6
Kam se můžete obrátit?	10
Mapa pomoci	12
 Máte finanční potíže?	17
Příběhy	18
Kam se můžete obrátit?	22
Mapa pomoci	24
 Stali jste se obětí trestného činu?	27
Příběhy	28
Kam se můžete obrátit?	32
Mapa pomoci	34
 Máte problémy se závislostí?	37
Příběhy	38
Kam se můžete obrátit?	42
Mapa pomoci	44
Když nevíte kudy kam	46
Obce s rozšířenou působností	47
Obce s pověřeným obecním úřadem	48

Na následujících stránkách této publikace najdete skutečné příběhy několika lidí, kteří se dostali z různých důvodů téměř na samé dno svých psychických a fyzických sil. Nevzdali to, našli pomoc a rozhodli se svoji situaci řešit. V mnoha případech krizi překonali.

Úvodní slovo

Různé životní nesnáze mohou někdy potkat každého z nás nebo naše blízké. Důležité je vědět, že se s tím dá téměř vždy něco dělat, najít pomocnou ruku i potřebné informace a nasměrovat svou životní cestu k překonání krize. Proto vznikla i tato brožura.

Najdete tu konkrétní příběhy lidí, kteří mohou být inspirací k tomu, že řešení existují. Zároveň jsme zde shromáždili i kontakty na organizace, jež se zaměřují na skupiny osob i jednotlivce, kteří se vyrovnávají s nepříznivou životní situací.

Přeji, ať se vám životní nesnáze vyhýbají. Kdyby se přeci jen objevily, tak ať je rychle a dobře zvládnete.

Ing. Pavel Šotola

*radní Pardubického kraje
pro sociální péči a neziskový sektor*







Jste bez domova?

Každý z nás se někdy ocitl v náročné životní situaci, na křižovatce života, kde si musí vybrat správný směr. Ztráta zaměstnání či neexistence rodinného zázemí, zdravotní postižení, psychická porucha nebo nemoc, závislost na alkoholu, na drogách nebo na hracích automatech a návrat z vězení patří mezi nejčastější důvody vzniku bezdomovectví, zdaleka však nejsou jediné.

Člověk, který se ocitl bez domova, nemá vlastní zázemí a ani možnost využívat dlouhodobě nějakého jiného přístřeší, není často schopen tuto situaci sám bez cizí pomoci řešit. Na následujících stránkách naleznete reálné příběhy lidí, kteří přišli o své bydlení, ale našli pomoc a rozhodli se svoji situaci řešit.

Pavel

Před pěti lety jsem společně s manželkou bydlel v Praze. Všechno se zdálo být ideální. Ale pak jsem udělal pár špatných rozhodnutí a zadlužil se. Myslel jsem si, že to nějak zvládnu, vzal si několik půjček, ale za čas jsem neměl dost peněz ani na jednotlivé splátky. Manželka mě opustila a po roce jsem přišel i o byt. Nějaký čas jsem přespával na ulici, bylo to těžké. Nevěděl jsem, jak dál. Nakonec jsem se rozhodl odjet do Pardubic za příbuznými, odkud pocházím, a chvíli jsem bydlel u nich. Věděl jsem, že to takhle nemůže být

napořád. Snažil jsem se hledat práci, abych se mohl osamostatnit, ale nedařilo se mi to. Asi po půl roce mě příbuzní požádali, abych odešel. Znovu jsem se ocitl na ulici.

Od ostatních lidí bez domova jsem se doslechl o nízkoprahovém denním centru. Nejdřív jsem se zdráhal, ale mohl jsem si tam dát polévku a osprchovat se. Sociální pracovnice mi pomohla, abych svoji situaci začal znovu řešit.

Teď přespávám na noclehárně a zaregistroval jsem se na úřadu práce. Chci své dluhy vyřešit a vrátit se zase do normálního života.



Radim

Po ukončení školy jsem se chtěl osamostatnit a začít žít konečně po svém. Měl jsem holku, takže jsem nechtěl bydlet u rodičů. Našel jsem si práci a pak jsme se s přítelkyní odstěhovali do bytu. Pořádali jsme různé akce s kamarády a popíjeli jsme. S alkoholem se mi to ale postupně zvrtno. Občas jsem přišel do práce opilý a nakonec mě vyhodili. Ze stejného důvodu mě opustila i přítelkyně. Zůstal jsem úplně sám, s nikým z rodiny jsem se nestýkal. Peněz jsem měl velmi málo, jen to, co jsem si příležitostně vydělal prací na černo, a to mi nestačilo.

Začal jsem krást. Nejdřív to bylo jídlo, pak občas nějaká flaška. Za krádeže jsem byl trestán opakovaně. Ve vězení jsem strávil celkem 2 roky. Po návratu na svobodu jsem se neměl kam vrátit, takže bydlím ve squatu. Tam jsem poprvé potkal terénní pracovníky, kteří si se mnou popovídali a pomohli mi zajistit základní věci, jako například sociální dávky a nějaké oblečení. Podporovali mě a já jsem si díky nim uvědomil, že si chci svůj život dát do pořádku. Nyní docházím do nízkoprahového denního centra, využívám další služby a vyřizuji si azylový dům pro muže.

Martina

V azylovém domě pro matky s dětmi bydlím se svou dcerou a synem. Azylový dům mi doporučila moje sestra, díky které jsem našla odvahu opustit svého bývalého manžela. Bydleli jsme v domě jeho rodičů.

Hádky, křik a násilí vůči mně u nás byly na denním pořádku. Zůstávala jsem hlavně kvůli dětem, ale postupně jsem došla do bodu, kdy jsem to již nemohla unést. Psychicky jsem na tom byla velmi špatně. Tady mám klid a přijde mi skoro nezvyklé, že jsou

tu na mě lidé hodní. Našla jsem ztracené zázemí a pomalu začínám mít opět ráda sama sebe. Víím, že tu nemůžu být napořád, ale to nevadí, pomalu se stavím na vlastní nohy. Sociální pracovnice mi velmi pomáhají, svoji situaci s nimi řeším pravidelně. Dostihly mě tu i nějaké věci z minulosti, ale zvládli jsme to.

Momentálně si hledám trvalou práci a s pomocí sociálních pracovnic se poohlížím po vlastním bydlení. Věřím, že teď už to zvládnu a budeme i s dětmi v pořádku.

Kam se můžete obrátit?

Pokud jste se ocitli bez domova a nemáte možnost využívat dlouhodobě nějaké přístřeší, neztrácejte naději. Pomůže vám sociální pracovník obce, na kterého se můžete kdykoli obrátit a on vás nasměruje na další pomoc nebo je možné využít sociální služby, které vám pomohou řešit situaci a zajistí základní potřeby (jídlo, hygienu, oblečení, nocleh).

Kontakty na sociální pracovníky obcí jsou uvedeny na straně 47 a 48.

Pomoc můžete hledat také v těchto sociálních službách:

AZYLOVÉ DOMY

Poskytují za poplatek ubytování na přechodnou dobu lidem, kteří přišli o bydlení a jsou ve složité životní situaci. Zároveň se zde mohou umýt, vyměnit si prádlo a najíst se. Azylové domy jsou k dispozici ve vymezeném čase, tj. od večera do rána. Pracovníci této služby pomohou s hledáním vhodného bydlení, zaměstnání, s vyřizováním osobních a úředních záležitostí.

DOMY NA PŮLICESTY

Slouží mladým dospělým do 26 let, kteří opouštějí ústavní zařízení. Domy na půli cesty mají těmto lidem poskytnout podmínky pro úspěšný samostatný start do běžného života. Mohou zde zůstat zpravidla 1 rok.

NOCLEHÁRNY

Dávají lidem bez přístřeší možnost přenocování za poplatek. Zároveň se zde mohou umýt, vyměnit si prádlo a najíst se. Jsou k dispozici ve vymezeném čase, tj. od večera do rána.

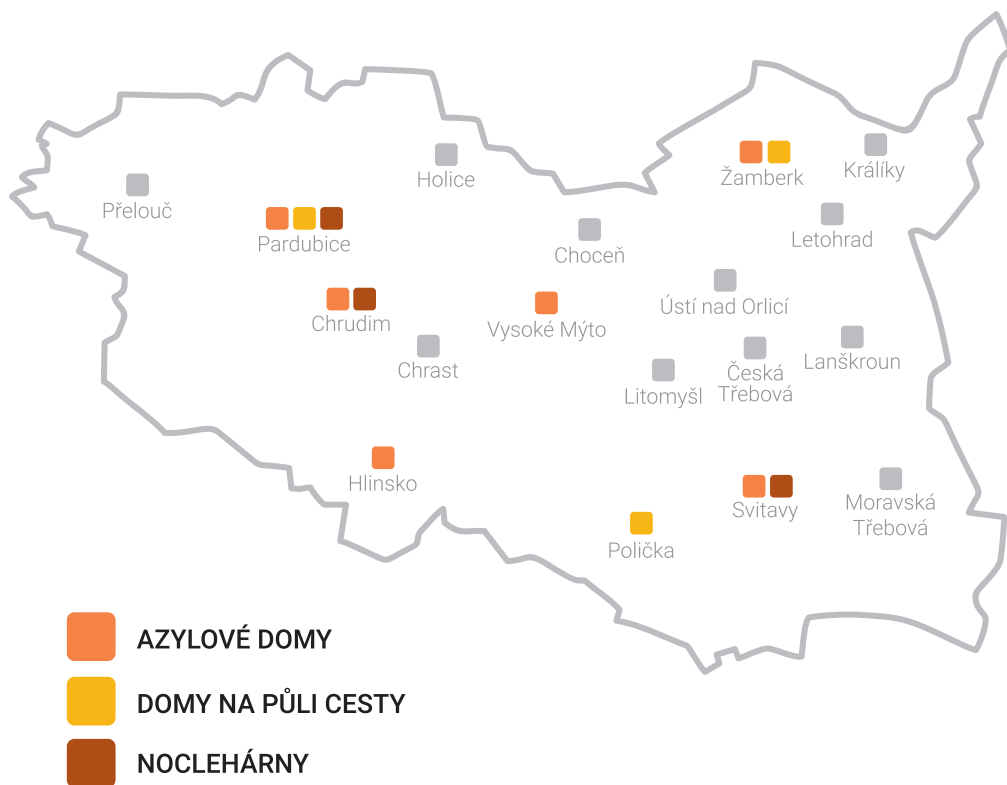
NÍZKOPRAHOVÁ DENNÍ CENTRA

Nabízí služby pro lidi bez přístřeší. V těchto denních centrech mají možnost se během dne umýt, vyměnit či vyprat oblečení, najíst, popřípadě je jim za malý poplatek strava zajištěna. Pracovníci této služby jim poradí a pomohou při obstarávání osobních záležitostí.

TERÉNNÍ PROGRAMY

Terénní programy jsou určené lidem, kteří vedou rizikový způsob života nebo jsou jím ohroženi. Často jde o lidi užívající návykové nebo omamné psychotropní látky, lidi bez přístřeší nebo žijící v sociálně vyloučených komunitách. Služba za nimi dochází do míst, kde se zdržují, vyhledává je a nabízí pomoc a podporu a snaží se o snižování rizik jejich způsobu života. Je poskytována anonymně a bezplatně.

Mapa pomoci v Pardubickém kraji





Hamry – Obecně prospěšná společnost DLAŇ ŽIVOTU – Azylový dům pro těhotné ženy v tísní
Hamry 107, 539 01 Hlinsko v Čechách (www.dlanzivotu.cz; tel.: 739 302 619)

Chrudim – Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. – Azylový dům pro rodiny s dětmi
Malecká 613, 537 05 Chrudim (www.pestalozzi.cz; tel.: 725 719 028)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s. – Městský azylový dům pro ženy a matky s dětmi
Na Spravedlnosti 803, 530 02 Pardubice 2 (www.skp-centrum.cz; tel.: 777 765 835)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s. – Azylový dům pro muže
Milheimova 694, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 464 629 249)

Svitavy – Sociální služby města Svitavy – Azylový dům pro muže
Nádražní 2323/10b, Předměstí, 568 02 Svitavy (www.svitavy.cz; tel.: 733 536 437)

Svitavy – Oblastní spolek Českého červeného kříže Svitavy – Azylový dům pro matky s dětmi
Nerudova 21/20, Předměstí, 568 02 Svitavy (www.ckk.svitavy.cz; tel.: 739 633 694)

Vysoké Mýto – SKP-Centrum, o.p.s. – Azylový dům pro ženy a matky s dětmi
Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto (www.skp-centrum.cz; tel.: 773 449 991)

Žamberk – Cesta pro rodinu, z.ú. – Azylový dům pro ženy a matky s dětmi
Čs. armády 728, 564 01 Žamberk (www.cestaprorodinu.cz; tel.: 465 321 295)



Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s.
Jungmannova 2550, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 774 658 587)

Polička – Květná Zahrada, z.ú.
Květná 40, 572 01 Polička (www.kvetnazahrada.cz; tel.: 604 380 307)

Žamberk – Cesta pro rodinu, z.ú.
Sadová 1475, 564 01 Žamberk (www.cestaprorodinu.cz; tel.: 774 165 295)



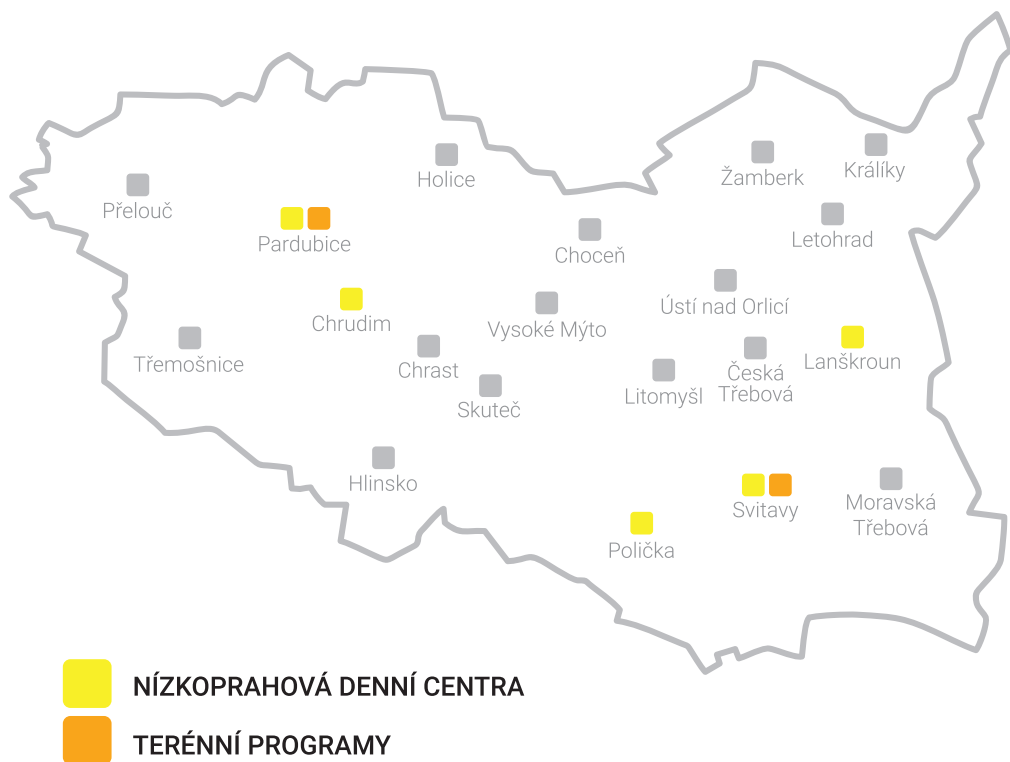
Chrudim – SOPRE CR, o.p.s. – Noclehárna pro muže, ženy a jejich děti
Tovární 1114, 537 01 Chrudim (www.soprecr.cz; tel.: 469 315 021)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s. – Noclehárna pro ženy
Na Spravedlnosti 803, 530 02 Pardubice 2 (www.skp-centrum.cz; tel.: 777 765 835)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s. – Noclehárna pro muže
Milheimova 694, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 464 629 249)

Svitavy – Noclehárna Šance – Noclehárna pro muže a ženy
Nádražní 2323/10b, 568 02 Svitavy (www.svitavy.cz; tel.: 733 536 437)

Mapa pomoci v Pardubickém kraji



Chrudim – SOPRE CR, o.p.s.

Tovární 1114, 537 01 Chrudim (www.soprecr.cz; tel.: 469 315 021)

Lanškroun – Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Havlíčkova 1129, 563 01 Lanškroun (www.uo.charita.cz; tel.: 731 639 672)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s.

Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 773 099 585)

Polička – Oblastní charita

Střítežská 399, 572 01 Polička (www.policka.charita.cz; tel.: 734 695 835)

Svitavy – Šance

Nádražní 2323/10b, Předměstí, 568 02 Svítavy (www.svitavy.cz; tel.: 733 536 437)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s.

Jana Palacha 324/23, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 777 765 851)

Pardubický kraj – Romodrom, o.p.s.

Sukova třída 1556, 530 02 Pardubice (www.romodromcz.cz; tel.: 774 792 310)

Svitavy

Nádražní 2323/10b, Předměstí, 568 02 Svítavy (www.svitavy.cz; tel.: 730 183 894)





Máte finanční potíže?

Úraz, rozbitá pračka, ztráta zaměstnání, rozvod... V dnešní době se kdokoliv z nás může dostat do finančních potíží nebo do situace, kdy není schopen splácet své dluhy. Pokud máte finanční potíže, je nezbytné je začít řešit ihned. Zavírání očí před dluhy nikam nevede, naopak míří k obrovským dlužným částkám. Tato problematika je právně velmi složitá a skutečně málokdo je schopen poradit si sám. Vždy je dobré využít bezplatnou konzultaci některé z poradenských služeb, které se dluhové problematice věnují. Univerzální rada totiž neexistuje, vždy záleží na konkrétní situaci.

David a Kateřina

V minulosti jsem přišel kvůli úrazu o příjmy ze zaměstnání. Žili jsme s manželkou a dvěma malými dětmi v bytě 3+1. Dostal jsem se do situace, kdy jsem si musel půjčit na nájem. Vyřešil jsem to tím nejhorším možným způsobem. První tři nájemy jsem uhradil výběrem z kreditní karty, kterou jsem si pořídil ještě v době, kdy jsem měl práci a dostal jsem se rychle do minusu.

Ani po třech měsících jsem ale nebyl schopen nastoupit zpátky do zaměstnání a musel jsem se dále léčit. Manželka Kateřina, která byla s dětmi doma na mateřské dovolené, nebyla schopna sama nájem utáhnout a logicky v té chvíli upřednostňovala nezbytné životní výdaje, jako jídlo pro rodinu, oblečení pro děti a úhradu energií. U úvěru z kreditní karty se přitom hromadil a navyšoval dluh.

Banka limit na kreditce zvýšit nechtěla a žádný další úvěr nám už neposkytla, a tak jsme se obrátili na internetovou aplikaci a požádali si o mikropůjčku ve výši několika tisíc korun. Další nájem jsme sice uhradili, ale na příští měsíc už opět nic nezbylo. Navíc jsem neměl peníze na další splátku na auto, které jsme si na úvěr pořídili.

Jak to tak ale chodí, neštěstí se začalo vršit a přišla další katastrofa — placení pojistek na povinné ručení a sjednané pojištění domácnosti v řádech několika tisíc korun. Velmi rychle jsme se dostali do situace, kdy skutečně nebylo možné hradit závazky, aniž by to ohrozilo život a zdraví nás a našich dětí. Byl jsem v koncích a začal jsem hledat pomoc. Obrátil jsem se na poradnu, kde mi poradili využít osobní bankrot a jak se dostat z naší těžké situace. Nechali jsme si sepsat návrh na vstup

do insolvence, kde jsme uvedli své majetkové poměry, výši příjmů, a to i budoucích, a výši našich dluhů a závazků. Soud nám vyhověl.

To znamená, že jsme po dobu 5 let měli jistotu, že nám zůstane nezabavitelné minimum a zbytek půjde na splácení dluhů. Na druhé straně nás nebudou ohrožovat exekuce a permanentní nárůst dluhů ve formě nejrůznějších sankcí a úroků z prodlení.

Díky insolvenčnímu jsme mohli po mém nástupu do práce hradit své dluhy, které jsme bez problémů do dvou let splatili v plné výši. Z celé situace jsme se poučili. Nyní si vytváříme měsíční rozpočet, plánujeme výdaje podle kategorií, nepořizujeme si zbytečně to, co nepotřebujeme a pravidelně si ukládáme peníze do rezervy.





Petra

S dluhy mám své zkušenosti. Už jednou jsem v insolvenční byla, a to společně se svým prvním manželem. Protože jsme během oddlužení zatajili prodej nemovitosti, bylo nám plnění oddlužení zrušeno pro nepoctivý záměr. Věřitelům jsem tak splatila jen 24 % dluhu. Náš vztah s manželem se postupem času zhroutil a rozvedli jsme se.

Do druhého manželství jsem vstupovala s dluhy, začátek našeho společného soužití tím byl poznamenán, proto jsem požádala prostřednictvím neziskové organizace o oddlužení sama za sebe. Pomohli mi zjistit celkovou výši dluhů. Druhé manželství bylo velmi problémové, proto jsem požádala o rozvod. Moje motivace řešit svoji situaci byla nulová, získala jsem pocit, že nic nemá smysl.

Čekala mě navíc operace, které jsem se bála. Byla jsem na tom psychicky špatně. Pracovníci v organizaci mě ohromně podrželi nejen psychicky, ale našli způsob, jak řešit moje dluhy. Zaslali mi výpočet hrubého odhadu možného oddlužení. Zjistili, že z mých současných příjmů nebude oddlužení možné, a proto mi navrhli, že by se šlo domluvit s někým blízkým o sepsání smlouvy o důchodu — to znamená, že je přizvána do oddlužení druhá osoba, která mi bude pomáhat se splácením. Tou osobou se stal můj otec.

V organizaci mi pomohli sepsat návrh na oddlužení a řešili se mnou plánování nadcházejícího období a další postupy během oddlužení. Návrh byl úspěšně podán a nyní splácím, mám motivaci, že zase začnu žít běžný život a snad brzy bez dluhů.

Kam se můžete obrátit?

V případě, že jste se ocitli ve finančních obtížích, můžete se obrátit na úřady práce, dluhové poradny nebo na sociální pracovníky obcí, jejichž kontakty jsou uvedeny na straně 47 a 48. Pomoc můžete hledat v těchto organizacích:

DLUHOVÉ PORADNY

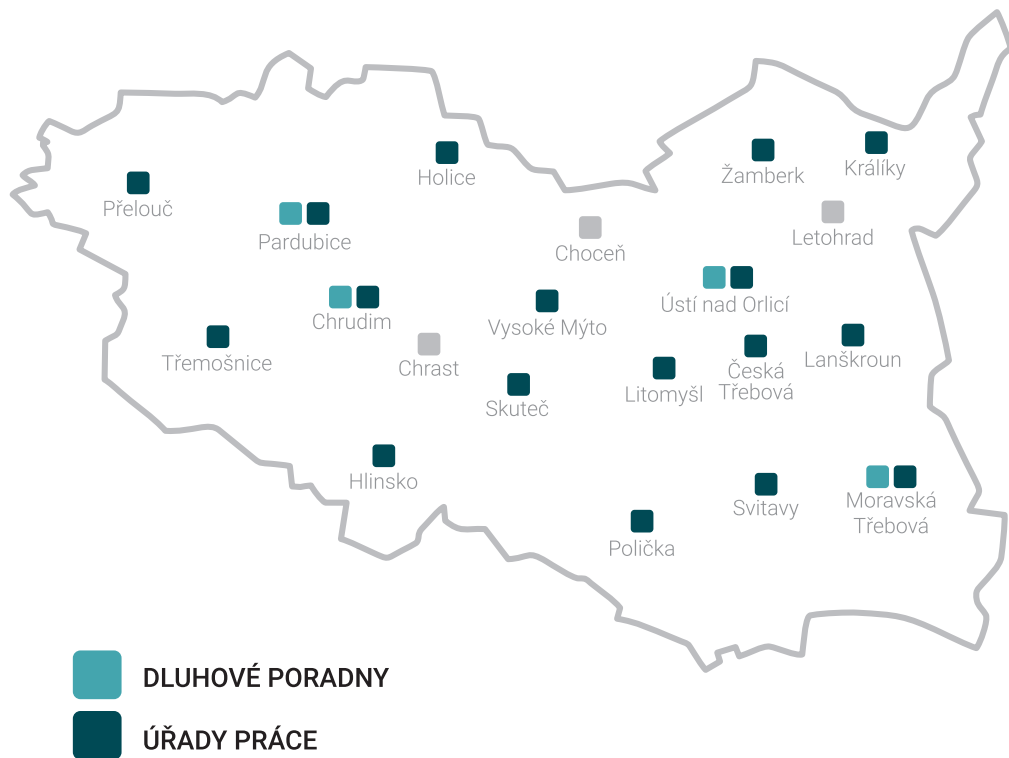
Cílem této služby je poskytování odborné pomoci lidem, kteří se dostali do problémů s dluhy a svoji situaci neumí nebo nemohou sami řešit.

ÚŘADY PRÁCE

Kontaktní pracoviště úřadu práce mimo jiné vyplácí příslušné dávky pomoci v hmotné nouzi, které pomohou při nenadálé finanční tísní.



Mapa pomoci v Pardubickém kraji



Chrudim – Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.

Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim (www.pestalozzi.cz; tel.: 724 837 218)

Moravská Třebová – Charita

Bránská 210/8, 571 01 Moravská Třebová (www.mtrebova.charita.cz; tel.: 736 503 393)

■ **Detašované pracoviště Jevíčko**

Palackého nám. 1, 569 43 Jevíčko (www.mtrebova.charita.cz; tel.: 736 503 393)

Pardubice – Romodrom, o.p.s.

Sukova tř. 1556, 530 02 Pardubice (www.romodrom.cz; tel.: 774 792 310)

Pardubice – Občanská poradna Pardubice, z.s.

Dům služeb (5. patro), 17. listopadu 237, 530 02 Pardubice
(www.obcanskaporadnapardubice.cz; tel.: 466 989 574)

Ústí nad Orlicí – Oblastní charita

Na Kopečku 356, 561 51 Ústí nad Orlicí (www.uo.charita.cz; tel.: 734 281 415)

Česká Třebová – Na Strouze 1643, 560 02 Česká Třebová

Hlinsko v Čechách – Poděbradovo náměstí 1570, 539 01 Hlinsko v Čechách

Holice v Čechách – náměstí T. G. Masaryka 16, 534 01 Holice v Čechách

Chrudim – Pardubická 310, 537 01 Chrudim

Králíky – Sadová 314, 561 69 Králíky

Lanškroun – Opletalova 92, 563 01 Lanškroun

Litomyšl – J. E. Purkyně 918, 570 01 Litomyšl

Moravská Třebová – Cihlářová 6/13, 571 01 Moravská Třebová

Pardubice – Boženy Vikové-Kunětické 2011, Zelené Předměstí, 530 02 Pardubice

Polička – Husova 314, Horní Předměstí, 572 01 Polička

Přelouč – K. H. Máchy 908, 535 01 Přelouč

Skuteč – Heydukova 401, 539 73 Skuteč

Svitavy – Bezručova 2055/13, 568 02 Svitavy

Třemošnice – Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice

Ústí nad Orlicí – 17. listopadu 1394, 562 01 Ústí nad Orlicí

Vysoké Mýto – Žižkova 272, Litomyšlské Předměstí, 566 01 Vysoké Mýto

Žamberk – Nádražní 833, 564 01 Žamberk





Stali jste se obětí trestného činu?

Obětí trestného činu se může stát každý. Nelze se spoléhat na štěstí a myslet si, že „tohle se mně stát nemůže“. Může. Po takovém zážitku zůstanou šrámy na těle i na duši. Častou reakcí obětí na trestný čin je otázka „Proč právě já?“. To následně vyústí v pocity lítosti, sebeobviňování a v pocit opuštěnosti. Nepřehlédnutelnou psychickou reakcí na závažné trestné činy je ztráta koncentrace, která se projevuje zhoršenou schopností vnímání a špatnou interpretací poskytovaných informací a také ztrátou iluze bezpečného světa. Každý člověk je v prožitku traumatu neopakovatelný. V důsledku ztráty sebeúcty a duševní stability dojde u obětí trestného činu ke snížení schopnosti řešit vzniklé problémy. Důležité je mít někoho, kdo je umí léčit. Rána osudu může být náhodná, pomoc nikoli. Vyhledat v takové situaci pomoc je projevem silné odvahy. Obrovskou podporou bývají blízké osoby a odborníci, kteří vrací oběti podobných činů zpátky do života.

Tereza

V minulosti jsem se seznámila s mužem, který byl v té době ve vězení. Chtěla jsem mu jen pomoci, ale pak jsem se do něj zamilovala. Postupně ode mě vylákal skoro všechny mé úspory. Po propuštění z vězení mě vmanipuloval do situace, kterou jsem se rozhodla vyřešit sebevraždou. Náhodný chodec mi zachránil život. Za obrovské podpory své rodiny, blízkých přátel a lidí z poradny pro oběti trestných činů jsem opět našla sama sebe.

Dokázala jsem se vzchopit a začít žít znovu a od začátku. Na své obrovské selhání se snažím zapomenout. Byl to varovný signál. Potkala jsem jiného muže a provdala se.

Dělám práci, která mě baví. Děkuji všem, kteří mě mají rádi takovou, jaká jsem. Jsem ráda, že se mohu podělit o svůj příběh. Možná pomůže ostatním obětem. Pokud z vás někdo podvodem vyláká peníze, neřešte to tím, že si sáhnete na život. Dnes už bych se nestyděla a nebála se vyhledat pomoc u odborníků.



Katka

S manželem jsem byla 19 let, společně máme dvě děti. Naše manželství bylo ještě v pořádku do doby, než se nám narodil syn. Tehdy mi manžel začal nadávat, ponižovat mě a říkat, že jsem psychicky nemocná. Jeho chování se postupem času horšilo, začal do mě strkat a kroutit mi rukama, pak dokonce i mlátit. Potom mě už bil opravdu hodně a já měla po jeho útocích modřiny a zlomené žebro. Byla jsem z toho všeho hrozně vyčerpaná. Když mi bylo opravdu zle, tak mě manžel natáčel na telefon a tvrdil našim dětem, že jsem opilá a napadám ho. Dlouhou dobu jsem se bála o tom, co se děje u nás doma promluvit, ale nakonec, hlavně kvůli dětem,

které to všechno těžce nesly, jsem se rozhodla svou situaci řešit.

Vyhledala jsem pomoc v intervenčním centru. Po dlouhé době jsem našla někoho, komu jsem se mohla se vším svěřit. V centru mi pomohli se sepsáním žádosti o rozvod a nabídli mi psychologa zdarma pro mě i pro mé děti. Když jsem viděla, jak se mé děti trápí a vůbec tomu všemu nerozumí, neváhala jsem. Děti k psychologce rády chodily a moc nám to všem pomohlo, konečně jsem se ze všeho vypovídala a mé děti našly někoho, kdo s nimi odborně situaci probral.

V současné době se s manželem rozvádíme. Už se těším, až to bude za námi a s dětmi budeme žít konečně beze strachu.

Tamara

Bydlím ve starším domku na vesnici, jsem vdova a už několik let jsem v důchodu. Mám dvě děti. Hlavně na syna jsem byla ještě nedávno pyšná – vystudoval, oženil se a odstěhoval se do města. Snacha mi sice říkala, že na ni křičí a že pije, ale nevěřila jsem tomu. Pak se rozvedli a syn neměl kam jít. Sliboval, že mi pomůže, že dojde na nákup a přidá mi na domácnost. Přistěhoval si svoje věci a ze začátku mi opravdu pomáhal. Pak začal chodit do hospody, přestal pracovat a nedával mi žádné

peníze. Když se opil, byl strašně zlý a sprostě mi nadával. Celé noci jsem probrečela, ale styděla jsem se o tom někomu říct. Několikrát jsem ze strachu utekla z domu a schovala jsem se do garáže, kde jsem strávila noc. Jednou ráno mě uviděla sousedka celou promrzlou a ubrečenou. Na nic nečekala a zavolala policii. Vykázali ho z domu. Pak mi zavolali z intervenčního centra. S jejich pomocí jsem k soudu podala takzvanou žalobu na vyklizení. Syn si musel vzít věci a odstěhovat se.

Kam se můžete obrátit?

Pokud jste se stali obětí trestného činu, máte svá práva, která můžete uplatňovat prostřednictvím Policie ČR. V Pardubickém kraji také působí organizace, na které se můžete kdykoliv obrátit s žádostí o pomoc v podobě ubytování, sociální či psychologické pomoci, případně vám sociální pracovník obce poradí a předá kontakty na příslušné organizace. Kontakty na sociální pracovníky obcí jsou uvedeny na straně 47 a 48. Pomoc můžete hledat také v těchto službách:

INTERVENČNÍ CENTRA

Tato centra nabízí přechodnou odbornou pomoc a nehmotnou podporu v konkrétních případech domácího násilí a zároveň koordinují interdisciplinární spolupráci mezi dalšími navazujícími službami na úrovni kraje. V případech vykázání spolupracují s Policií České republiky.

KRIZOVÁ POMOC

Jedná se o pobytovou, ambulantní službu či telefonické krizové linky, které pomáhají s řešením náročných životních situací. Poskytuje krizovou intervenci a poradenství pro osoby z celé České republiky.

ODBORNÉ PORADNY

Nabízí odbornou, bezplatnou a diskrétní pomoc obětem trestných činů. Zejména pak pomoc při zhodnocení aktuální situace, utřídění si dalšího postupu a předání informací o právech obětí trestných činů a rady, jak na tato práva dosáhnout.

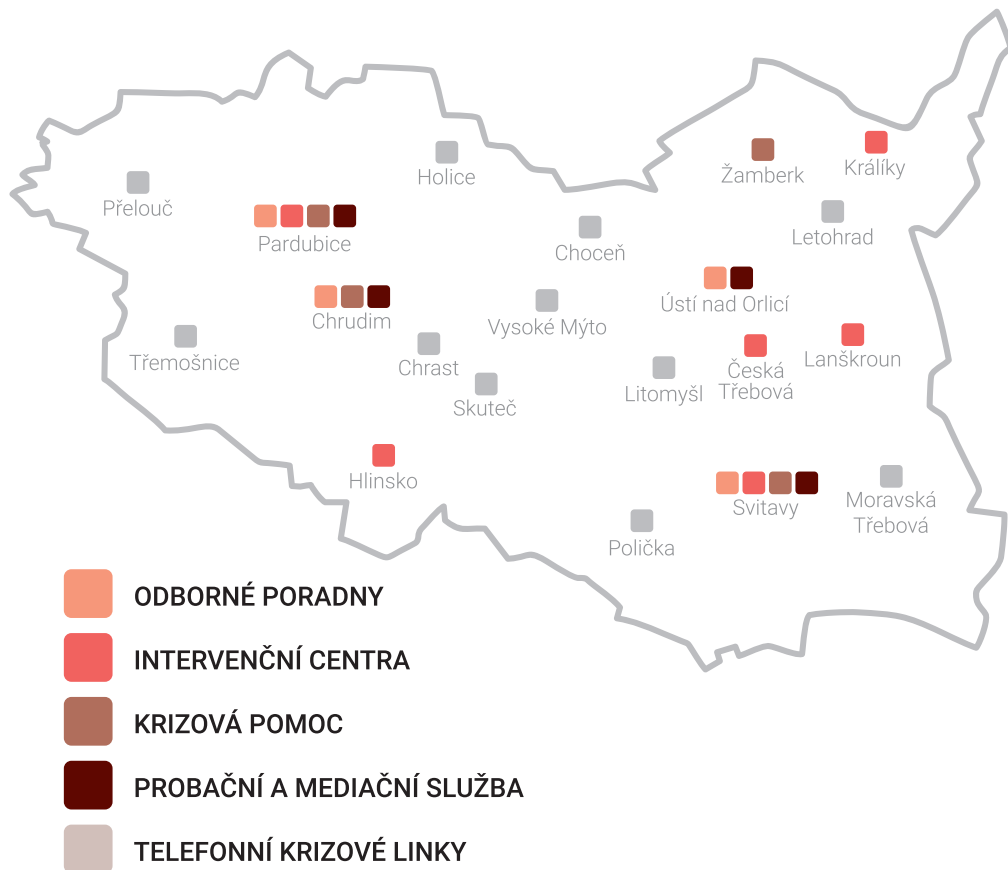
PROBAČNÍ A MEDIAČNÍ SLUŽBA

Služba pomáhá poškozeným při náhradě škody, nabízí mediaci a mimosoudní jednání s pachatelem za účasti prostředníka. Je poskytována osobám v trestním řízení zdarma.

 POLICIE ČR

V případě, že se vám děje jakékoliv bezpráví, obraťte se na Policii České republiky, která musí pomoci při zajištění nápravy.

Mapa pomoci v Pardubickém kraji





Pardubice – Poradna Bílý kruh bezpečí

Dům služeb - 17. listopadu 237, 530 02 Pardubice (www.bkb.cz; tel.: 732 923 462)

Poradny pro rodinu Pardubického kraje (www.poradnapardubice.cz)

- **Chrudim** – Široká 29, 537 01 Chrudim (tel.: 737 360 028)
- **Pardubice** – Mozartova 449, 530 09 Pardubice (tel.: 603 273 948)
- **Svitavy** – Riegrova 2063/11, 568 02 Svitavy (tel.: 604 867 581)
- **Ústí nad Orlicí** – Na Pláni 1343, 562 06 Ústí nad Orlicí (tel.: 733 522 278)



SKP-Centrum – Intervenční centra pro osoby ohrožené domácím násilím

(www.skp-centrum.cz; tel.: 774 755 744)

- **Česká Třebová** – Staré náměstí 78, 560 02 Česká Třebová
- **Hlinsko v Čechách** – Karla Lidického 1213, 539 01 Hlinsko
- **Králíky** – Karla Čapka 316, 561 69 Králíky
- **Lanškroun** – 28. října 202, Žichlinské Předměstí, 563 01 Lanškroun
- **Pardubice** – Erno Košťála 1014, 530 12 Pardubice 12
- **Svitavy** – Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svitavy 2



Centra J. J. Pestalozziho, o.p.s. (www.pestalozzi.cz)

- **Chrudim** – Štěpánkova 107, 537 01 Chrudim (tel.: 725 838 213)
- **Svitavy** – Milady Horákové 373/10, 568 02 Svitavy (tel.: 725 719 029)
- **Žamberk** – Masarykovo náměstí 86, 564 01 Žamberk (tel.: 725 838 129)

Pardubice – SKP-Centrum, o.p.s.

Na Spravedlnosti 803, 530 02 Pardubice (www.skp-centrum.cz; tel.: 777 765 835)

Žamberk – Cesta pro rodinu, z.ú.

Čs. armády 728, 564 01 Žamberk (www.cestaprorodinu.cz; tel.: 465 321 295)



Probační a mediační služba (www.pmscr.cz)

- **Chrudim** – Poděbradova 909, 537 01 Chrudim (tel.: 731 692 767)
- **Pardubice** – 17. listopadu 237, 530 02 Pardubice (tel.: 720 970 392)
- **Svitavy** – Milady Horákové 10, 568 02 Svitavy (tel.: 733 788 973)
- **Ústí nad Orlicí** – Smetanova 43, 562 01 Ústí nad Orlicí (tel.: 731 692 757)



Bílý kruh bezpečí – Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (tel.: 116 006)

Magdalenium – Linka pro oběti domácího násilí (www.magdalenium.cz; tel.: 776 718 459)

Persefona – Linka pro oběti domácího násilí, sexuálního zneužívání a znásilnění
(www.persefona.cz; tel.: 737 834 345)

Rodičovská linka (www.rodicovskalinka.cz; tel.: 606 021 021)





Máte problémy se závislostí?

Touha dosáhnout pocitu štěstí, radosti, euforie, snaha docílit mimořádných zážitků a prožitků i zažít něco, co rozšíří možnosti lidského vnímání, provází lidi od nepaměti. Docílit těchto pocitů se dá různými způsoby. Většina z nich je poměrně pracná a vyžaduje fyzickou i psychickou aktivitu, vynaložení času a případně financí. Zdánlivě jednodušší cesta vede přes různé psychoaktivní látky, které podobné pocity poskytují. Přinášejí rychlé a snadné uspokojení s odloženou splatností – nepříznivé důsledky nastupují až po určitém čase. Závislost je onemocnění, které je charakteristické naléhavou touhou po účincích drogy nebo činnosti, kterou nemocný užívá či provozuje, i přesto, že si tím způsobuje řadu nepříjemných problémů a důsledků v dalších důležitých oblastech života. Vyjít ze soukolí závislosti není vůbec jednoduché a je důležitá podpora rodiny a odborníků. V Pardubickém kraji existují místa, kde vás vyslechnou a nabídnou vám pomoc, podporu, poradenství při řešení závislosti. Následující příběhy lidí, kteří se do závislosti dostali, ukazují, že cesta ven existuje. Je však důležité nebýt na to sám.

Radek

Táta se oběsil kvůli dluhům, když mi bylo jedenáct. S mojí mámou jsem si rozuměl, ale byla závislá na lécích a před 3 lety na předávkování zemřela.

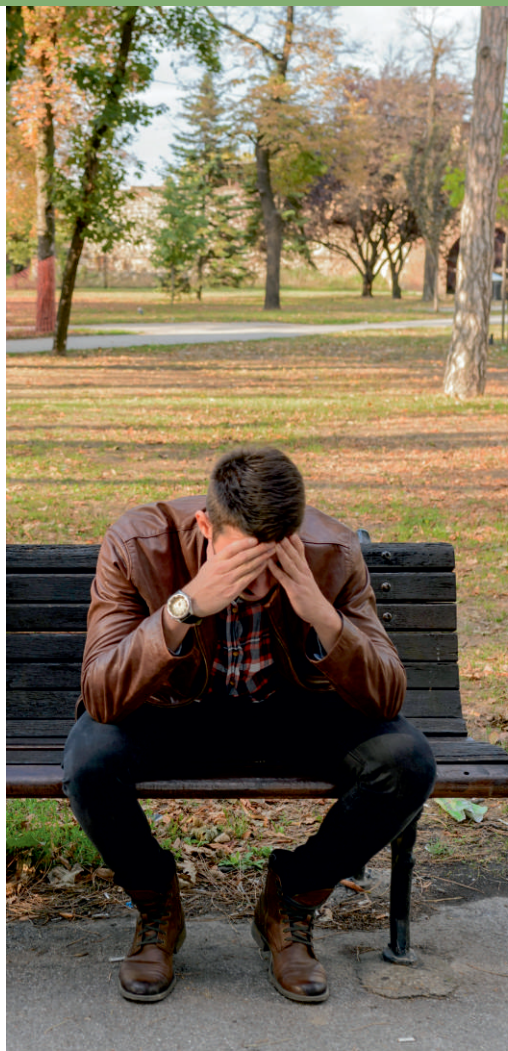
Vystudoval jsem vysokou školu ekonomickou. Od té doby pracuji v bance. Jsem dobře finančně zajištěný, bydlím v rodinném domě, jsem ženatý a mám 4 děti. Poslední dobou bojuji s alkoholem. V 15 letech jsem se pokusil o sebevraždu. Asi od 20 let se nepravdělně opíjím. Už ve 22 letech jsem měl za sebou léčbu v psychiatrické léčebně. Po třech letech abstinence jsem začal znovu pít.

Spustilo se to většinou, když jsem měl velký tlak v práci, který se mi kombinoval s pocitem prázdnoty doma a nemožností seberealizace.

V posledních letech jsem tak jednou za tři měsíce dokázal pít i 5 dní v kuse, kdy jsem buď vůbec nedorazil domů, nebo jsem se přišel jen domů vyspat. Začal jsem s vínem a pokračoval tvrdým alkoholem. Poté jsem byl vulgární a konfliktní doma. Pro manželku a děti to bylo nesnesitelné.

Žena mě objednala do poradny, byla to podmínka pro to, aby se mnou zůstala. Začal jsem tam pravidelně docházet a pracovat na sobě. Uvědomil jsem si, že je pro mě snazší celková abstinence, protože kontrolovaně pít neumím. Přišel jsem i na další věci. Byl jsem nastaven heslem mého táty, že „pokud nemůžu dělat vše naplno, nebudu to dělat vůbec,“ což bylo zničující. Bylo pro mě důležité naučit se umět povolit, nejt po výkonu

a dovolit si nebýt stoprocentní. Začal jsem hrát opět volejbal a scházet se s přáteli. Také jsem si našel volný čas na rodinu a společné výlety do přírody, kde jsem se dokázal odreagovat od pracovního tlaku. Abych si ještě více mohl uvědomit rozdíl mezi pracovním nasazením a odpočinkem, změnil jsem šatník pro volný čas. Začal jsem chodit v jiném oblečení než společenském, ve kterém pracuji. A s manželkou jsme zahájili párovou terapii. Není to vůbec jednoduché, ale nejsem na to sám a věřím, že to dáme.



Tomáš

Zhruba od 15 let experimentuji s různými drogami. Začal jsem s cigaretami, alkoholem a teď jedu v pervitinu.

Poprvé mě terénní pracovníci oslovili v parku, kde jsem byl s partou přátel, ale moc jsem jim nedůvěřoval. Pervitin už několik let беру injekčně a začalo mi to přinášet různé zdravotní problémy, ale i potíže s policií. Stříkačky jsem si chodil kupovat do lékárny nebo si je půjčoval od známých.

Věděl jsem, že bych je mohl dostat od terénních pracovníků, ale tomu jejich programu jsem stále nevěřil. Po nějakém čase mě znovu oslovili, a tak jsem to zkusil.

Nejprve jsem si jen chodil vyměňovat stříkačky, ale po nějakém čase jsem zjistil, že s nimi můžu mluvit i o svém životě a svých potížích, kterých jsem neměl málo. Po testu na infekční choroby, který mi zajistili, vyšlo najevo, že mám žloutenku. Navíc mi hrozilo vězení, protože jsem měl kvůli podmíněnému trestu nařízené návštěvy u probační pracovnice, kam jsem moc nechodil. Terénní pracovníci mi pomohli zařídit léčbu žloutenky a také urovnat záležitosti na probační službě.

Pervitin sice stále беру, ale vím, že pokud budu chtít přestat, pomohou mi zařídit nástup do léčby.

Viktor

Pracuji jako finanční poradce. S přítelkyní jsme si nedávno pronajali byt, do kterého se právě stěhujeme. V nedávné minulosti jsem každý den hrál na automatech a dostal se do velkých dluhů. Mé počátky s hraním začaly v době, kdy mi umřel bratr. Bylo mi 16 let. Rodiče to nesli velice těžce a neměli na mě čas ani energii. Nedostatek pozornosti kompenzovali většími finančními částkami, které mi dávali na přilepšenou. Ani nevím proč, ale začal jsem je házet do automatů. Díky hraní jsem zapomínal na situaci, která byla doma. Vždycky, když jsem odcházel z herny, jsem měl pocit viny a bylo mi líto utracených peněz. To mi ale nezabránilo v tom, abych do herny zase zašel.

Vůbec jsem nevěděl, jak z toho ven. Vyhledal jsem proto ambulantní léčbu. Během prvních sezení jsem si odmítl připustit, že mám problém s gamblerstvím. Ale po čase se mi podařilo najít motivaci k abstinenci. S pomocí ostatních jsem našel způsob, jak volný čas využít smysluplněji. Rozhodl jsem začít běhat a svoji přítelkyni jsem poprosil, aby mi spravovala finance. Dávala mi kapesné 100 Kč na den a nenosil jsem u sebe platební kartu ani větší hotovost. Do ambulance jsem chodil rok a půl. Díky tomu se mi podařilo splatit dluh a ušetřit nějaké peníze, za které jsme koupili nové auto. Devět měsíců jsem už v herně nebyl. Myslím si, že jsem připravený jít dál a pokračovat v abstinenci.

Kam se můžete obrátit?

Pokud máte vy nebo někdo z vašich blízkých problémy se závislostí a chcete situaci začít řešit, můžete se obrátit na služby, které nabízí pomoc. Tyto se specializují na poradenství, pomoc a léčbu různých druhů závislostí. Případně se obraťte na sociální pracovníky obcí, jejichž kontakty jsou uvedeny na straně 47 a 48.

Pomoc můžete hledat také v těchto službách:

KONTAKTNÍ CENTRA

Jedná se o sociální službu, která nabízí uživatelům drog a jejich blízkým osobám pomoc a podporu. Cílem je minimalizovat rizika spojená s užíváním drog. Lidem užívajícím drogy je zde zajištěn výdej čistých injekčních stříkaček a dalšího materiálu a příjem použitého materiálu k bezpečné likvidaci. Provádí se tu orientační testy na infekční choroby (na hepatitidu typu B a C a vir HIV), odborné poradenství týkající se dané problematiky, léčby, vztahů a podobně. Zajišťují i doprovody na úřady či k zaměstnavatelům. Podle potřeby jsou zde zprostředkovávány také další služby, včetně možnosti provedení osobní hygieny či vyprání prádla.

LÉČBA ZÁVISLOSTI

Léčba závislostí je obtížná a dlouhodobá. Musí být také vybrána s ohledem na potřeby každého závislého. Aby byla léčba závislosti úspěšná, je nezbytné, aby chuť a motivace ke změně vycházela od samotného uživatele a musí dojít ke komplexní změně jeho životního stylu. Léčba může probíhat různě, někdy ambulantně, jindy je nutný pobyt na psychiatrickém oddělení nemocnice nebo je možné využít i terapeutické komunity, kde trvá léčba kolem jednoho roku. Informace o možnostech a způsobech léčby své závislosti, jako je alkohol, další návykové látky či patologické hráčství, můžete získat také v poradně pro léčbu závislostí, která je součástí psychiatrické ambulance nemocnice.

Pro osoby, které chtějí řešit svoji závislost na tabáku, jsou k dispozici centra pro léčbu závislosti na tabáku. Ta poskytují komplexní a dlouhodobou léčbu závislosti na tabáku a podporu při odvykání kouření hrazenou z veřejného zdravotního pojištění. Zpravidla tuto službu zajišťují zdravotnická zařízení.

S odvykáním kouření poradí také v certifikovaných lékárnách, kde pracují vyškolení lékárníci v oblasti odvykání kouření. Zde je možné získat informace týkající se účinných léčiv, jež pomohou překonat fyzickou závislost. Dále mohou osoby se závislostmi navštěvovat svépomocné skupiny, kde sdílí své zkušenosti a potíže spojené se závislostí a léčbou.

ODBOBNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Tyto služby poskytuje lidem ohroženým důsledky užívání nelegálních drog, alkoholu či patologického hráčství, ale i jejich blízkým ambulantní centrum. Pracuje s lidmi, kteří uvažují o změně životního stylu, rozhodují se pro abstinenci. Cílem je jejich zařazení do běžného života.

SLUŽBY NÁSLEDNÉ PÉČE

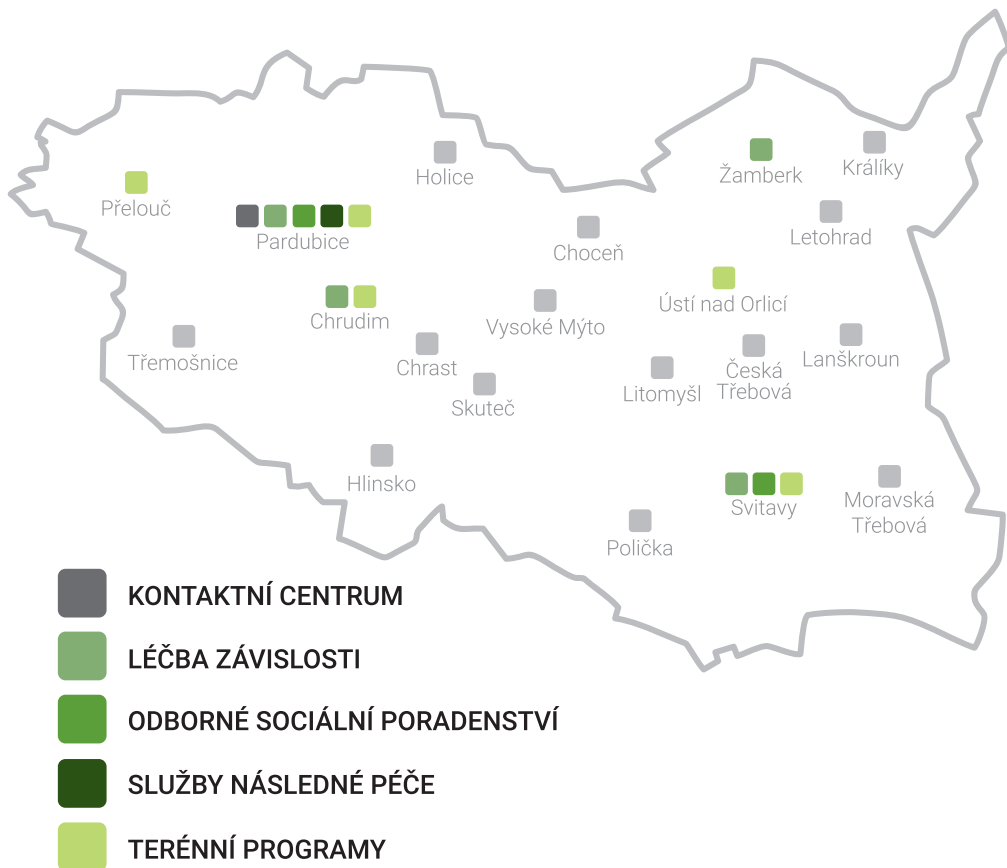
Služby následné péče pomáhají uživatelům drog, alkoholu a gamblerům, kteří absolvovali pobytovou léčbu, ambulantní léčbu nebo abstínují samostatně. Cílem je jejich začlenění do běžného života.

TERÉNNÍ PROGRAMY

Terénní programy jsou sociální službou pro uživatele návykových látek poskytovanou přímo na ulici. Často stojí na pomyslném začátku a mnohdy je vůbec první službou, se kterou se uživatel návykové látky setká. Vychází z přesvědčení, že se dá zabránit celé řadě komplikací spojených s užíváním drog, pokud se uživatele podaří oslovit a ovlivnit.

Služba je bezpečná a anonymní, bez dalších nároků (například na objednání, prokázání totožnosti, poplatky) a bez velkých ambicí na rychlou změnu.

Mapa pomoci v Pardubickém kraji





Pardubice – Laxus z.ú.

Češkova 2701, 530 02 Pardubice (www.laxus.cz; tel.: 734 316 539)



Chrudim – Centrum pro závislé na tabáku

Václavská 570, 537 27 Chrudim (www.chrudim.nempk.cz; tel.: 469 653 332)

**Pardubice – Nemocnice Pardubického kraje, a.s. – Pardubická nemocnice
Psychiatrické oddělení, Protialkoholní a protitoxikomatičká ambulance**

Kyjevská 44, 532 03 Pardubice (www.pardubice.nempk.cz; tel.: 466 011 111)

**Svitavy – Nemocnice Pardubického kraje, a.s. – Svitavská nemocnice
Oddělení psychiatrie a psychoterapie s psychosomatikou**

Kollárova 7, 568 25 Svítavy (www.svitavy.nempk.cz; tel.: 461 569 248)

Žamberk – Odborný léčebný ústav Albertinum

Za Kopečkem 353, 564 01 Žamberk (www.albertinum-olu.cz; tel.: 465 677 907)



Pardubice – Laxus z.ú.

Jana Palacha 1552, 530 02 Pardubice (www.laxus.cz; tel.: 734 316 540)

Svitavy – Laxus z.ú.

Centrum Fabrika, Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svítavy (www.laxus.cz; tel.: 734 319 994)



Pardubice – Laxus z.ú.

Jana Palacha 1552, 530 02 Pardubice (www.laxus.cz; tel.: 736 316 540)



Pardubický kraj – Laxus z.ú.

Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice (www.laxus.cz)

Ústecko: tel.: 774 626 301

Svitavsko: tel.: 774 626 302

Chrudimsko, Přeloučsko a Pardubice: tel.: 608 626 303



Když nevíte kudy kam, obratte se na sociálního pracovníka obce

Sociálního pracovníka obce může navštívit každý občan, který se ocitl v tíživé sociální situaci či kdokoli, kdo má ve svém okolí někoho, kdo potřebuje pomoc. Sociální pracovník poskytuje své služby zcela zdarma, nezávazně a anonymně.

Sociální pracovník zná svůj region, má přehled o sociálních službách a jejich dostupnosti. Spolupracuje s dalšími institucemi a odborníky, což přispívá ke zdárnému řešení situace konkrétního člověka. Kromě základního poradenství nabízí i podporu při hledání bydlení, zaměstnání, hospodaření s financemi, řešení dluhové situace, jednání na úřadech nebo při zajištění péče, eventuálně vhodných sociálních služeb či dávek. Ty nevyplácí, ale pomůže s vyplněním žádosti o ně, se získáním potřebných podkladů a nasměruje dotyčného člověka na příslušná pracoviště. V případě, kdy není v jeho kompetenci mu pomoci, poradí, kde ji může obdržet.

Sociální pracovník obce:

- *respektuje soukromí klienta a jeho právo na osobní svobodu a svobodu pohybu*
- *poskytuje podporu a pomoc diskrétně, bez rozdílu pohlaví, rodinného stavu, národnosti, sociálního postavení, náboženského vyznání či sexuální orientace*
- *nabídne možnosti řešení situace a respektuje rozhodnutí klienta, který může kdykoliv spolupráci ukončit*
- *podporuje samostatnost a schopnosti klientů*
- *přístupuje ke každému individuálně a je pro klienta partnerem*
- *dodržuje mlčenlivost a osobní údaje předává jen se souhlasem klienta*

Jak kontaktovat sociálního pracovníka?

Sociální pracovník obce pracuje a pomáhá v terénu. Proto je vhodné domluvit si osobní návštěvu telefonicky, případně e-mailem. Kontakty na sociální pracovníky, kteří působí na obecních úřadech obcí s rozšířenou působností a obcích s pověřeným obecním úřadem, a to ve větších, ale i menších městech, najdete na další straně.

Obce s rozšířenou působností:

-  **Městský úřad Česká Třebová**
Staré náměstí 78, 560 02 Česká Třebová (www.ceska-trebova.cz; tel.: 465 500 111)
-  **Městský úřad Hlinsko**
Poděbradovo náměstí 1, 539 23 Hlinsko (www.hlinsko.cz; tel.: 469 315 300)
-  **Městský úřad Holice**
Holubova 1, 534 01 Holice (www.mestoholice.cz; tel.: 466 741 211)
-  **Městský úřad Chrudim**
Resselovo nám. 77, 537 16 Chrudim (www.chrudim.eu; tel.: 469 657 111)
-  **Městský úřad Králíky**
Velké náměstí 5, 561 69 Králíky (www.kraliky.eu; tel.: 465 670 701)
-  **Městský úřad Lanškroun**
nám. J. M. Marků 12, 563 01 Lanškroun (www.lanskroun.eu; tel.: 465 385 111)
-  **Městský úřad Litomyšl**
Bří Štastných 1000, 570 00 Litomyšl (www.litomysl.cz; tel.: 461 653 333)
-  **Městský úřad Moravská Třebová**
T. G. Masaryka 29/35, 571 01 Moravská Třebová (www.moravskatrebova.cz; tel.: 461 353 111)
-  **Magistrát města Pardubic**
Pernštyňské náměstí 1, 530 21 Pardubice (www.pardubice.eu; tel.: 466 859 111)
-  **Městský úřad Přelouč**
Československé armády 1665, 535 33 Přelouč (www.mestoprelouc.cz; tel.: 466 094 111)
-  **Městský úřad Svitavy**
T. G. Masaryka 5/35, 568 02 Svitavy (www.svitavy.cz; tel.: 461 550 211)
-  **Městský úřad Ústí nad Orlicí**
Sychrova ulice 16, 562 24 Ústí nad Orlicí (www.ustinadorlici.cz; tel.: 465 514 111)
-  **Městský úřad Vysoké Mýto**
B. Smetany 92, 565 01 Vysoké Mýto (www.urad.vysoke-myto.cz; tel.: 465 466 111)
-  **Městský úřad Žamberk**
Masarykovo náměstí 166, 564 01 Žamberk (www.zamberk.cz; tel.: 465 670 211)

Obce s pověřeným obecním úřadem:

-  **Městský úřad Heřmanův Městec**
Havlíčková 801, 538 03 Heřmanův Městec (www.hermanuv-mestec.cz; tel.: 464 603 500)
-  **Městský úřad Choceň**
Jungmannova 301, 565 15 Choceň (www.chocen-mesto.cz; tel.: 465 461 911)
-  **Městský úřad Chrast**
Náměstí 1, 538 51 Chrast u Chrudimě (www.mestochrast.cz; tel.: 469 666 100)
-  **Městský úřad Chvaletice**
U Stadionu 237, 533 12 Chvaletice (www.chvaletice.cz; tel.: 466 768 462)
-  **Městský úřad Jablonné nad Orlicí**
náměstí 5. května 4, 561 64 Jablonné nad Orlicí (www.jablonneno.cz; tel.: 465 461 550)
-  **Městský úřad Jevíčko**
Palackého nám. 1, 569 43 Jevíčko (www.jevicko.cz; tel.: 461 327 810)
-  **Městský úřad Lázně Bohdaneč**
Masarykovo náměstí 1, 533 41 Lázně Bohdaneč (www.lazne.bohdanec.cz; tel.: 466 797 061)
-  **Městský úřad Moravská Třebová**
T. G. Masaryka 29/35, 571 01 Moravská Třebová (www.moravskatrebova.cz; tel.: 461 353 111)
-  **Městský úřad Letohrad**
Václavské náměstí 10, 561 51 Letohrad (www.letohrad.eu; tel.: 465 676 420)
-  **Městský úřad Nasavrky**
Náměstí 77, 538 25 Nasavrky (www.nasavrky.cz; tel.: 469 677 104)
-  **Městský úřad Skuteč**
Palackého náměstí 133, 539 73 Skuteč (www.skutec.cz; tel.: 469 326 403)
-  **Městský úřad Třemošnice**
Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice (www.tremosnice.cz; tel.: 469 611 113)

Text: Odbor sociálních věcí
Jazykové korektury: Tomáš Dvořák
Grafický návrh a sazba: Kristýna Mrázková
Tisk: Tiskárna fronte s.r.o.

Vydal: Pardubický kraj 2020

Podklady pro zpracování kazuistik poskytli:





Pardubický kraj