

PAVLÍNA VOTŘELOVÁ – PÁJA
Redaktorka Skautingu, která ráda čte.

Roztěkané: Jak se žije ženám s ADHD

Na Národním zdravotnickém informačním portálu se dočteme, že ADHD je zkratka pro poruchu pozornosti s hyperaktivitou a může se projevovat například snadným rozptýlením, častým zapomínáním, neschopností v klidu posedět či skákáním do řeči. Často si ji společnost spojuje především s neposednými chlapci označovanými za zlobivé. ADHD mají ale i dívky, z nichž vyrůstají ženy a často i matky. S mateřstvím ovšem diagnóza neodchází. Stále zůstává. Mateřství prostupuje celou knihou především proto, že ADHD ho může výrazně komplikovat. Běžný den na rodičovské dovolené navíc nemusí ženám s ADHD poskytovat dostatek potřebné stimulace a v domácnosti pak snadno zavládne chaos.

Autorkám Kláře Kubíčkové a Janě Srncové byla během života diagnostikována právě ADHD. Kniha je osobní výpovědí samotných autorek. Zároveň každá kapitola obsahuje příběh jedné ženy, skrze který se na ADHD nahlíží pokaždé z jiné perspektivy. Setkáváme se v nich s tématy, která musí mnoho diagnostikovaných žen řešit – od výchovy dětí až po hypersenzitivitu. Musí vědět, kolik jídla si zabalit, kolik vrstev oblečení mít po ruce nebo kdy jít spát pro nejlepší fungování následující den.

Kapitoly v knize jsou napsány s ohledem na neurodivergentní čtenáře a nenajdete v nich tak dlouhé souvislé texty. Za každou kapitolou objevíte shrnutí tématu v bodech a krátké příběhy vycházející z facebookové skupiny žen s ADHD.

Osobně bych knihu doporučila především lidem, kteří chtějí ADHD pochopit a nahlédnout do života reálných žen. Nový pohled na neurodivergentní lidi si z ní může odnést kdokoliv a stejně tak může nabídnout ujištění, že nikdo není dokonalý a každý dělá chyby.

Při četbě je ovšem důležité myslet na osobní stránku knihy. Při čtení rozhovorů vidíme zároveň i vnitřní monolog autorky, ve kterém reflektuje své momentální emoce a vlastní zkušenosti. Pokud člověk touží po objektivním popsání problémů lidí, kteří tuto diagnózu mají, v této knize se toho nedočká. Díky tomu mě kniha donutila přemýšlet nad tím, jak snadno mohou být projevy neurodivergence přehlížený a špatně okolím vykládány. ✖





VENDULA BUŠKOVÁ – VÉŇA
Náčelní Junáka – českého skauta, vede rodinné tábory, živí se jako právnička.

Zapojení mladých do rozhodování

Prázdniny utekly jako voda a je tady nový skautský rok, ve kterém nás čeká vlna sněmů. Já jsem v druhé půlce srpna byla na našem tradičním rodinném táboře, kam zhruba desítka rodin jezdí už více než deset let. Každý něčím přispěje do programu, který je zarámovaný celotáborovou hrou. Zpočátku program připravovali jen rodiče. Každá rodina připravila asi dvouhodinový blok, obvykle spojený s tématem táborové hry. Postupem času ale začaly samy děti přicházet s nápady na program. Teď začínáme tábor tím, že kdokoliv představí svůj připravený nebo požadovaný program a společně ho zařadíme do harmonogramu. Jeden přiveze řezbářskou dílnu, druhý připraví bosonohou stezku, třetí vyhlásí fotbalové mistrovství, čtvrtý nachystá orienťák.

Tenhle rok se jednomu z dětí moc nelíbilo téma táborové hry, tak si připravilo vlastní příběh. Jeden celý den jsme čelili nájezdům mutantů, kteří večer osadníky přemohli a vyhnali je přespat mimo tábor. Ráno se táborníci vrátili v lepší formě a dobyli si tábor zpět i se skvělou snídaní. Všechno si připravilo jedno z dětí, které si tak vyzkoušelo, jaké to je připravit velkou hru s příběhem. Jednou z priorit Náčelnictva na roky 2024–2027 je zapojování mladých do rozhodování. Vnímáme jako důležité, aby mladí lidé měli prostor pro postupné přijímání odpovědnosti a aktivní podílení se na směřování jednotek i Junáka – českého skauta jako celku.

Na příkladu z našeho tábora je vidět, že ani nízký věk není překážkou pro přijetí zodpovědnosti a možnosti se realizovat.

V dubnu 2027 nás čeká Valný sněm. A protože jsme organizace, jejímž posláním je podporovat rozvoj osobnosti mladých lidí, přemýšleli jsme v Náčelnictvu, jak docílit toho, aby názory mladých byly slyšet i na ústřední úrovni. Začali jsme sbírat zkušenosti těch, kdo již ve svých jednotkách pořádají fóra mladších členů, a rozhodli jsme se uspořádat v únoru před Valným sněmem Skautské fórum mladých. Je to akce pro lidi ve věku 15–24 let, kde bude možné v méně formálním prostředí diskutovat o otázkách celé organizace. Závěry ze Skautského fóra mladých budou předneseny delegátům Valného sněmu, jde tedy o možnost vyjádřit svůj názor k tématům předsněmové diskuze.

Doporučuji sledovat skautskou Křižovatku a pokud jste mladí nejen duchem, ale i věkem, neváhejte se zapojit (∞ *tinyurl.com/forummladych*). ✖