

Dvanásť dní bez krytov a sirén. Spolu s mestom Žilina sme rodinám z Dnipra vytvorili priestor na oddych a nové zážitky

16.7.2026 - | Človek v ohrození

Osem mám, šestnásť detí a psychologička z ukrajinského Dnipra strávili dvanásť dní v Žiline. Pobyt, ktorý pripravila organizácia Človek v ohrození v spolupráci s mestom Žilina, bol určený rodinám, ktorých otcovia zahynuli pri obrane Ukrajiny. Jeho cieľom bolo vytvoriť bezpečný priestor na oddych, nové zážitky a spoločný čas, počas ktorého mohli byť jednoducho mamami a deťmi.

Dvanásť dní prázdnin na Slovensku

Pred príchodom na Slovensko mali deti aj mamy jednoduché želania. Chceli spoznať novú krajinu, vidieť hory, navštíviť hrady, ísť na výlety či sa okúpať v bazéne. Jedna z účastníčok povedala, že sa teší na spoznávanie Slovenska.

„Nikdy som tu nebola. Chcem vidieť vaše hory, spoznať krajinu a miestnych ľudí. Tam, kde žijem, hory nemáme.“

Iná mama hovorila najmä o svojich deťoch.

„Chcem, aby sa deti tešili. Aby aspoň na chvíľu zabudli na výbuchy a na všetko, čo vojna priniesla.“

Program pobytu bol preto postavený na spoločných zážitkoch. Rodiny navštívili viaceré miesta v Žiline a okolí, športovali, tvorili, absolvovali výlety, opekačku či tvorivé dielne. Veľký úspech malo kúpanie počas horúcich letných dní, výroba vlastných hrnčiekov, tradičných ukrajinských látkových bábik – motaniek – či vypalovanie do dreva. Odniesli si tak domov aj vlastnoručne vyrobené výrobky ako spomienku na spoločné dni v Žiline.

Podpora patrí aj mamám

Dôležitou súčasťou tábora nebol len program pre deti, ale aj podpora ich mám. Pomoc býva často zameraná predovšetkým na deti. Keď sa však podarí vytvoriť priestor na oddych a načerpanie síl aj pre mamy, pozitívne to pocítia celé rodiny. Ako povedala naša kolegyňa Nina Gubišová, ktorá tábor viedla: *„Keď je v poriadku mama, je v poriadku aj dieťa.“*

Večery preto patrili spoločným rozhovorom za prítomnosti psychologičky z Dnipra. Nešlo o terapeutické sedenia, ale o bezpečný priestor, kde si ženy navzájom odovzdávali skúsenosti s tým, čo im pomáha zvládať každodenný život vo vojne, ako pracujú so stresom a kde hľadajú silu pokračovať ďalej.

Veľkou hodnotou bolo aj to, že všetky účastníčky spájali podobný životný osud. Vďaka tomu medzi nimi prirodzene vzniklo prostredie dôvery, porozumenia a vzájomnej podpory.

Počas záverečnej reflexie vznikol symbolický „ruksak“, do ktorého účastníčky zapisovali, čo si zo Žiliny odnášajú domov. Najčastejšie sa v ňom objavovali slová ako *pokoj, nové priateľstvá, pocit bezpečia, oddych, spoločné zážitky, nové spôsoby zvládania náročných situácií a nádej*.

Bez sirén a krytov

Keď sa pobyt chýlil ku koncu, účastníčok a detí sme sa pýtali, čo si zo Žiliny odnášajú domov. Odpovede boli prekvapivo podobné. Nehovorili o konkrétnych výletoch ani aktivitách. **Najčastejšie spomínali pokoj, pocit bezpečia a možnosť prežiť dvanásť dní bez sirén a bez potreby utekať do krytov.**

Pre ľudí na Slovensku sú tiché noci či život bez neustálej hrozby útokov samozrejmosťou. Pre rodiny z Dnipra sú to vzácne chvíle, ktoré doma zažívajú len zriedka.

Účastníčka tábora Olga opísala, ako vojna zmenila prostredie, v ktorom žije.

„Pochádzam z malého mestečka v Dnepropetrovskej oblasti, z Ternovky, ktorá je bližšie k regiónom, kde prebiehajú vojenské operácie. Kedysi ste cestou videli polia. Dnes sú popri cestách natiahnuté siete proti dronom. Ťažko sa to vysvetľuje, kým to človek neuvidí na vlastné oči.“

Práve možnosť na chvíľu odložiť každodenné obavy a dopriať si obyčajné dni v bezpečí bola pre mnohé účastníčky tým najväčším darom, ktorý si zo Žiliny odniesli.

Tento ročník bol výnimočný aj atmosférou v skupine. Deti trávili minimum času na mobiloch, prirodzene sa spolu hrali, športovali a vytvorili si nové kamarátstva. Rovnako blízke vzťahy vznikli aj medzi mamami. Niektoré z nich počas pobytu zistili, že doma v Dnipre bývajú len niekoľko ulíc od seba, hoci sa predtým vôbec nepoznali. Po návrate domov plánujú zostať v kontakte a stretávať sa aj naďalej.

Partnerstvo, ktoré prináša konkrétnu pomoc

Pobyt bol výsledkom spolupráce mesta Žilina, organizácie Človek v ohrození a mnohých miestnych partnerov. Do jeho organizácie sa zapojili dobrovoľníci a dobrovoľníčky, tlmočníci a tlmočnice, Univerzita v Žiline, Krajská knižnica v Žiline, IPčko, Mestské divadlo Žilina aj ďalšie kultúrne a komunitné organizácie.

„Partnerstvo medzi mestami sa najlepšie ukazuje v konkrétnej pomoci ľuďom,“ dopĺňa Nina Gubišová, komunitná koordinátorka pre Žilinu v Človeku v ohrození.

Dobrovoľníci a dobrovoľníčky pomáhali s aktivitami, tlmočením aj programom pre deti a významne prispeli k tomu, aby sa účastníčky cítili prijaté a bezpečne.

Pobyt zároveň ukázal, že partnerstvo medzi mestami nemusí zostať len na úrovni formálnych dohôd. Keď sa spojí samospráva, občianska spoločnosť a miestna komunita, môže priniesť konkrétnu pomoc ľuďom, ktorých životy poznačila vojna – dvanásť dní pokoja, bezpečia a detstva bez sirén.

<https://clovekvohrozeni.sk/dvanast-dni-bez-krytov-a-siren-spolu-s-mestom-zilina-sme-rodinam-z-dnipr>

[a-vytvorili-priestor-na-oddych-a-nove-zazitky](#)