

Když si potřebujete udržet domov...



Venku prší a je nevlídno, doma je vždy teplo a útulno. Aspoň většinou. Možná ale teď kvůli krizi a vysokým cenám musíte vytápnout svoje bydlení na nižší teplotu nebo topení úplně vypnout. Možná už stojíte před nelehkým rozhodnutím – zaplatit bydlení, nebo energie?

Nečekaně vysoké výdaje za bydlení možná způsobují, že vám nezbyvají peníze na léky, potraviny nebo věci pro děti. V tomto článku najdete informace, které vám mohou pomoci, abyste měli doma zase teplo a útulno.

1. Finanční pomoc

Kvůli rostoucím cenám za energie nebo i poklesu vašich příjmů se může stát, že přestanete vycházet s penězi. V takovém případě si zjistěte, jestli máte nárok na dávky na bydlení, které se vyplácí i na zaplacení energií. **Příspěvek na bydlení** je dávka pro širokou skupinu obyvatel. Nejčastěji dávku mohou získat početné rodiny, samoživitelé a samoživitelky nebo senioři.

Příspěvek na bydlení je určen všem, kteří vynakládají na bydlení více než 30 % (v Praze 35 %) svých příjmů a jsou vlastníky nemovitosti, členy družstva vlastníci nemovitosti, nájemci, podnájemci zkolaudovaného bytu nebo i lidé s hypotékou (hypotéka se však nezapočítává do nákladů na bydlení). Oproti tomu **doplatek na bydlení** je určen lidem s velmi nízkými příjmy, kteří jsou v tzv. hmotné nouzi (nemají dostatek finančních prostředků na obživu, ubytování a ošacení). Pokud potřebujete podpořit ihned, podejte žádost o **Mimořádnou okamžitou pomoc**. Tuto dávku můžete použít na zaplacení přechodného bydlení v noclehárně, zaplacení jistoty (kauce) do nového bydlení nebo na vybavení ztracených či odcizených osobních dokladů. Mimořádnou okamžitou pomoc můžete využít na pomoc, když vás postihne povodeň, požár, jiná katastrofa nebo nehoda. O všechny výše uvedené dávky můžete zažádat na Úřadu práce ČR dvěma způsoby. Buď zjednodušenou žádost podejte elektronicky (potřebujete k tomu identitu občana či datovou schránku), nebo osobně navštívte úřad práce s vyplněnou žádostí. Na webu Úřadu práce ČR také najdete on-line Sociálního poradce pro orientační výpočet nároku na dávku, který vám pomůže zjistit, o jaké dávky si můžete žádat. Pro další informace kontaktujte call centrum Úřadu práce ČR na čísle 800 779 900, e-mail: callcentrum@uradprace.cz nebo navštívte váš Úřad práce ČR.

2. Potravinová a materiální pomoc

Pokud jste všechny svoje peníze dali na bydlení a jiné nezbytné výdaje, možná vám nezbyvá dost peněz na jídlo, drogerii a oblečení. V takovém případě tu je potravinová a materiální pomoc. **Potravinové banky** sice nemají celý sortiment surovin a nelze si u nich potraviny vybírat, ale pomůžou vám v největší krizi. Bohužel



V nouzi si můžete požádat o potraviny i uvařená jídla.

není v silách potravinových bank dlouhodobě zásobovat a plně uspokojit potřeby všech lidí v nouzi. Potravinové banky většinou neposkytují potraviny přímo lidem v nouzi, ale předávají je neziskovým organizacím a sociálním odborům na obecních a městských úřadech a magistrátech. Pokud nevíte, na kterou organizaci se obrátit, kontaktujte potravinovou banku ve vašem regionu. Doporučí vám, na koho se obrátit. Seznam neziskových organizací, které poskytují potravinovou pomoc, najdete i na stránkách Spojimese.cz. Potravinové banky často poskytují nejen potraviny, ale i základní drogerii, včetně menstruačních pomůcek. **Potravinové banky nejsou jedinou možností**, jak můžete získat jídlo zdarma. V České republice funguje projekt od Women for Women s názvem Obědy pro děti, ve kterém si můžete zažádat o teplé jídlo ve škole pro vaše dítě. Dále existují kolektivy, jako je Food not Bombs (v 17 městech), které pravidelně vaří a rozdávají jídlo pro lidi v nouzi. Zejména ve větších městech existují další formy potravinové pomoci, např. veřejné lednice, zavěšené obědy, mobilní výdejny jídla různých neziskových organizací a komunitní centra, kde můžete dostat i potraviny.

Pokud nemáte na základní vybavení bytu, můžete se obrátit na sociální pracovníky obce nebo místních sociálních služeb. Nábytková banka Praha poskytuje nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým skupinám Pražanů, jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi, senioři, lidé se zdravotním znevýhodněním nebo lidé bez domova při jejich zabydlování. Umožňuje dovoz, svoz, skladování a distribuci nábytku, a dalšího bytového vybavení. Kromě toho plní také ekologickou funkci, neboť naplňuje koncept cirkulární ekonomiky - dává druhou šanci nábytku, a elektrospotřebičům a prodlužuje tím jejich životnost. **Klienti se mohou na Nábytkovou banku Praha obracet pouze**

prostřednictvím sociálních pracovníků obce nebo neziskových organizací.

3. Právní pomoc a pomoc s dluhy

Pokud máte dluhy, které jen obtížně splácíte, řekněte si o pomoc. Odborníci vám mohou pomoci s vyjednáváním splátek nebo i s oddlužením. Systém exekucí i oddlužení je tak složitý, že se v něm vyzná málokdo, proto není ostudou vyhledat pomoc.

Na webových stránkách Jak přežít dluhy naleznete mapu dluhových poraden, které vám zdarma poradí, co udělat pro zlepšení vaší situace. Můžete se také obrátit přímo na helplinku Člověka v tísní 770 600 800, která je dostupná v pracovní dny od 9.00 do 17.00 h., nebo na e-mail: jakpreziti-dluhy@clovekvtsni.cz. Speciálně pro zadlužené seniory zpracovalo Iuridicum Remedium zajímavou publikaci Oddlužení pro seniory.

Dávejte si pozor na neznámé soukromé společnosti, které nabízejí vypracování oddlužení za úplaty. Ne vždy dokážou správně vyhodnotit, zda byste zvládli podmínky oddlužení splnit, a mohli byste se dostat do ještě větších problémů. Problémy s řešením dluhů může samozřejmě pomoci zlepšit i lépe placená práce. Pomoc s hledáním práce vám poskytnou na Úřadu práce ČR (informace pro občany, poradenská střediska + video) nebo pokud vám hledání práce znesnadňuje duševní onemocnění, tak se můžete obrátit na některé z Center duševního zdraví ve vašem okolí a zeptat se, zdali nemají pracovního konzultanta, který by vám mohl pomoci.

4. Ztráta bydlení

Pokud jste se ocitli bez střechy nad hlavou, můžete využít noclehárny, azylové domy nebo ubytovny. Noclehárny slouží pouze k přespání a jako krátkodobé ubytování, mohou vám tedy pomoci k přečkání pár nocí, než najdete jiné bydlení. Působí tu i sociální pracovníci, kteří vám pomohou vaši situaci řešit. Pro krátkodobé ubytování můžete využít také ubytovny, cena za jednu noc je ale oproti noclehárně několiknásobně vyšší. Pracovníci na úřadech práce, sociální kurátoři či sociální pracovníci obce vám poskytnou seznam azylových domů a ubytoven, kde můžete zůstat celodenně a delší dobu. Na úřadě práce můžete zažádat o úhradu ubytování **prostřednictvím doplatku na bydlení** nebo **mimořádné okamžité pomoci**.

Další formou dlouhodobého ubytování jsou azylové domy pro ženy a pro muže. Maximální doba pobytu zde bývá jeden rok. O volných kapacitách vás informují sociální pracovníci obce nebo sociálních služeb. Pokud jste se právě ocitli na ulici, pobyt na ulici vás ohrožuje na životě nebo je setrvání v zařízení, ve které žijete, ohroženo a nemáte prostředky na ubytování, můžete využít pomoc projektu Nejdřív střecha, který vám v tíživé situaci umožní získat až dva měsíce ubytování zdarma v noclehárnách nebo azylových domech.