

Vesnička

KVĚTEN 2025

Berme
problémy dětí
vážně

Jít vlastní
cestou



SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY



Úvodní slovo



Milí přátelé,

tento úvodník vzniká v předvečer Velikonoc, svátků, které nám mimo jiné připomínají krásu a hloubku života, příležitost nového začátku, důležitost naděje. Tyto hodnoty se snoubí i v naší každodenní práci ve službách, které v SOS dětských vesničkách poskytujeme. Dětem i dospělým dodáváme spolu s podporou a pomocí i naději, že se jejich situace může zlepšit. Že má cenu se snažit. Že nikdy není pozdě na nový začátek.

Nový začátek právě prožívá i služba SOS Kormidlo v Dalovicích na Karlovarsku, kterou jsme otevřeli počátkem letošního roku. Jakožto sociální rehabilitace pro rodiny s dětmi se řadí mezi služby preventivního charakteru – a právě prevence je pro nás jedním z klíčových pojmů. Prostřednictvím zázemí tréninkových bytů a odborné podpory našich pracovníků získává rodič

v nouzi potřebný čas a prostor pro stabilizaci své situace. Jako třeba paní Hanka, která si moc přeje být dobrou maminkou pro svou Janičku, ale vzhledem ke své náročné historii a absenci rodičovských vzorů si se svojí mateřskou rolí moc neví rady. Nebo pan Michal se synem Adámkem, jejichž příběh si můžete přečíst uvnitř časopisu.

V tomto čísle také pokračujeme s tématem duševního zdraví dětí, které je pro nás obzvláště aktuální: děti, které mají za sebou traumatické zážitky, jsou psychickými problémy ohroženy více než jejich šťastnější vrstevníci. Depresemi, úzkostmi a dalšími psychickými potížemi ale trpí velké množství dětí napříč sociálním spektrem. Pokud vás téma zajímá, doporučuji rozhovor s psychiatrickou Dagmar Stoszkovou.

Přeji vám krásné jarní dny!

Jebavá

Kateřina Jebavá
Ředitelka programů pobytových služeb

Vydavatel: SOS dětské vesničky, z.s., Strakonická 98, 159 00 Praha 5, IČ: 00407933. **Účet veřejné sbírky:** 211 757 409 / 0300, **účet pro naše dárce:** 120 777 711 / 0300.
Redakce: Radana Košťáliková, Michaela Poláková. **Grafická úprava:** Martin Málek.

Uzávěrka: 18. 4. 2025. **Náklad:** 6 400 ks. **Vyrobil:** Česká mailingová společnost, s.r.o. **Výrobní cena:** 5,28 Kč. Vychází čtvrtletně. ISSN 1803-1730.
Jména dospělých osob a dětí, jejichž příběhy vám v časopise přinášíme, jsou z důvodu ochrany soukromí většinou změněna. Ilustrační fotografie pocházejí většinou z fotobanky SOS dětských vesniček, případně z veřejných zdrojů.



DR. OETKER POMÁHÁ DĚTEM UŽ 15 LET

Společnost Dr. Oetker podporuje SOS dětské vesničky už patnáct let. Za tu dobu pomohla její finanční podpora tisícům dětí, které se ocitly v náročné životní situaci. Díky výrobkům Dr. Oetker si děti mohly upéct tisíce dobrot, a při tradičních mikulášských akcích nazdobily nespočet perníčků. Děkujeme za dlouholetou podporu a těšíme se na další roky společné spolupráce.



E.ON ZVYŠUJE ENERGETICKOU GRAMOTNOST

Společnost E.ON rozšiřuje svou podporu SOS dětských vesniček o nové téma – energetickou gramotnost. Věříme, že právě znalosti v této oblasti mohou být pro ohrožené rodiny klíčem k bezpečnému a stabilnímu domovu. Letos proto proběhnou webináře pro naše sociální pracovníce a také workshop a edukační stolní hra pro děti na příměstských táborech. Děti i dospělí se tak zábavnou a praktickou formou naučí, jak šetřit energií.



DĚTI VYRAZILY NA JARNÍ VÝLET ZA POZNÁNÍM

O jarních prázdninách jsme s dětmi z našeho volnočasového centra vyrazili na výlet vlakem do Valašského Meziříčí. V tamním Muzeu Valašska jsme společně obdivovali při práci mistra metaře, vyrobili si drobné dřevěné hračky a v interaktivní expozici jsme se dozvěděli něco o historii a tradici řemesel na Valašsku.



VELIKONOCE JSOU SVÁTKY BAREV A RADOSTI

Nejkrásnější jarní svátky se u nás letos nesly ve znamení bezbřehé inspirace. S dětmi v našich službách jsme se pustili do všemožného tvoření a her. Pod rukama nám tak rozkvétaly jarní louky, létali motýli a nezapomněli jsme samozřejmě ani na barvení vajíček. Velikonoční výtvoři a dekorace si pak děti odnesly domů, aby si společně s rodiči užily tu pravou velikonoční atmosféru.



Dvojka v nouzi

Ve dvou se to lépe táhne... a pětiletý Adámek a jeho táta Michal mají na světě jen jeden druhého. Když se Adam narodil, byl Michal sám ještě skoro dítě. To ještě netušil, že jako samoživitel bude muset hodně bojovat jak s financemi, tak s neustále se měnícími potřebami malého kluka. Když bylo nejhůř a hrozilo, že spolu ti dva nebudou moci zůstat, konečně se na ně usmálo štěstí.

O pomyslnou polovinu svého světa přišel Adámek už v batolecím věku, kdy mu umřela maminka. Michal se mu snažil mateřskou lásku vynahradit a postarat se o něj, jak nejlíp dovedl, ale někdy to bylo už nad jeho síly. Když dostal výpověď z nájmu kvůli rekonstrukci bytu a zůstal navzdory veškeré snaze bez bydlení, musel s těžkým srdcem svěřit Adámka do našeho krizového centra SOS Sluníčko.

NIKDY SE NEVZDÁVAT

Vědomí, že je pro Adámka jediným blízkým člověkem na světě, ale pro Michala zůstalo hnací silou. S pomocí sociální pracovnice Lucie začal řešit hledání nové práce, splátkový kalendář dluhů, které po smrti partnerky kvůli péči o syna nasbíral, ale hlavně společné bydlení. A tady se na ty dva konečně usmálo štěstí: Michalovi se podařilo s pomocí Lucie získat místo v jednom z prvních tréninkových bytů naší nové pobočky SOS Kormidlo. „Půlroční pobyt umožní Michalovi neřešit chvilku existenční problémy a soustředit se na zlepšení svých rodičovských dovedností. Pomůžeme mu i s hledáním následného bydlení a dohlédneme na to, aby se naučil lépe hospodařit s penězi a nedostal se znovu do potíží,” popisuje Lucie.

ZTRÁTY A NÁLEZY

Když se konečně mohli oba s Adámkem do nového bytu nastěhovat a být zase spolu, přišla ale další nečekaná rána: sklep v původním domě, ve kterém měli uložený po vystěhování celý svůj nevelký majetek včetně Adámkových hraček, někdo vykradl. „Adámek plakal, celou dobu ve Sluníčku se těšil nejen na to, že budou s tatínkem zase spolu, ale i na svoje hračky, s sebou měl jen nejoblíbenějšího plyšáka” popisuje Lucie. „I tatínek byl zoufalý, to málo, co měli, někdo sebral a zdálo se, že budou muset začínat úplně od nuly.” Ve vybaveném tréninkovém bytě naštěstí měli připravené ručníky, ložní prádlo i základní hygienické prostředky. A hned se našlo několik ochotných dárců, kteří poslali i několik autíček, puzzle a velké hasičské auto, které bylo skoro stejné jako to, o které Adámek přišel. Když ho uviděl, rozsvítily se mu oči štěstím: teď už s tatínkem zvládnou všechno.

Berme problémy dětí vážně

Psychiatřka Dagmar Stoszková působí na dětském oddělení Psychiatrické nemocnice v Bohnicích a také v Thomayerově nemocnici, se svojí maminkou provozují soukromou psychiatrickou ambulanci a ještě se věnuje osvětě ohledně duševního zdraví na středních školách. Velmi nás těší, že přes toto vytížení si našla čas i na spolupráci s naší organizací.

V čem vidíte hlavní příčiny zhoršujícího se psychického zdraví dětí a dospívajících?

Souvisí to s celkovým vývojem celé společnosti: na děti jsou kladeny velké nároky, přitom žijí v hektické a poměrně neklidné době. Enviromentální krize nebo válka nedaleko našich hranic, to všechno citlivější děti velmi stresuje. Možná ještě silnějším faktorem je vliv sociálních sítí – tato generace je první, která s nimi od malička vyrůstá. Sociální sítě přitom křiví pohled na svět, děti na sebe pak mají nereálné požadavky, kterým nedokáží dostát. A do třetice měla neblahý vliv také covidová pandemie, na psychiku dětí a zejména teenagerů mělo dlouhé odloučení od vrstevníků během karantén devastující vliv.

Mění se i druhy potíží, kterými děti nejčastěji trpí?

Sledujeme exponenciální nárůst všech psychických poruch, napříč spektrem. Například klinicky rozvinutá deprese byla před 20 lety u dětí raritní a bývala téměř vždy založena na vrozených (dědičných) predispozicích. Dnes častěji pozorujeme zcela získané psychické problémy. Jedná se o civilizační chorobu související s novodobým životním stylem.

Jak předejít tomu, aby dítě skončilo v péči psychiatra?

Psychické onemocnění nevznikne ze dne na den, rozvíjí se postupně řadu měsíců. Je tedy důležité zachytit první příznaky a začít to řešit co nejdříve. Když rodič rozpozná problém hned v počátku a dovede dítě k terapeutovi či psychologovi, často zvládnou problém vyřešit a k nám na psychiatrii se vůbec nemusí dostat. Bohužel často si toho rodiče nevšimnou, jedním z prvních příznaků totiž je, že se děti uzavírají do sebe. A tak se k nám mnohdy dostanou, až když už je opravdu zle.

Není uzavírání se do sebe běžným projevem puberty? Jak rodič pozná, že musí zpozornět?

Máte pravdu, v pubertě nastane přirozeně přesmyk v chování dítěte. Rodiče, které doposud dítě bezmezně milovalo a obdivovalo, najednou začnou být dítěti na obtíž a nechce už s nimi trávit tolik času. Pokud je puberták drzý, odsekává, prská dveřmi, je vzpurný vůči rodičům, to je v pořádku, o takové dítě strach tolik nemáme. Proces vymanění se z rodičovských pout je často bolestivější pro rodiče. Problém nastává ve chvíli, když se dítě uzavírá nejen před rodiči, ale také před vrstevníky a před celým okolním světem.

Co může rodič udělat, pokud to nastane?

Je důležité s dětmi komunikovat, přestože to může být složité. Rodiče by se měli snažit mít s dítětem otevřený vztah, zajímat se o něj, a to ne až ve chvíli, kdy je zle, ale pořád. Pokud se dítě svěř s tím, co ho trápí, zpravidla se mu uleví. Rodič by měl brát problémy dítěte vážně, nebagatelizovat je, ptát se ho, jak mu může pomoci, požádat o konzultaci školního psychologa, případně najít jiného odborníka.



Foto: archiv D. Stoszkové

U jakých dětí už terapie nebo péče psychologa nestačí a musí dojít i na léčbu psychiatrem?

Jakmile to začne zasahovat do běžného fungování dítěte. Pokud problémy somatizují do formy zásadních potíží se spánkem, bolestí břicha, zvracení, neschopnosti vstát z postele, dítě si ubližuje nebo má sebevražedné myšlenky... to už je práce pro psychiatra.

Dá se duševním potížím u dětí předcházet?

Určitě ano, začala bych životním stylem. Děti potřebují pohyb, čas strávený s vrstevníky, běhat venku, aktivně trávit volný čas, ideálně na čerstvém vzduchu. Potřebují také dostatek spánku. Celodenní sezení u počítače a kontakt jen přes sociální sítě jim neprospívá. A potom je dobré poznat, co jsou mé slabé stránky, a včas se s nimi učit pracovat. Například pokud vím, že trpím na úzkosti, naučím se používat několik technik, které mi s překonáním nástupu úzkosti pomůžou. A také je potřeba dětem opakovat, že když se jim to začne vymykat z rukou, nemají se bát říct si o pomoc.

Ohrožené rodiny z Karlovarska mohou trénovat rodičovství

V březnu jsme za účasti naší skvělé patronky Terezy Kostkové otevřeli na Karlovarsku novou službu SOS Kormidlo. Ta nabízí vedle terénní a ambulantní podpory ohrožených rodin také unikátní půlroční tréninkové pobyty pro rodiče malých dětí, kteří vyrostli v ústavní péči či v nefunkčním rodinném prostředí a hrozí, že bez podpory zvenčí ve své rodičovské roli selžou. Po havířovském SOS Kormidle je to druhá pobočka této naší unikátní služby.

Centrum sociální rehabilitace pro rodiny s dětmi SOS Kormidlo sídlí v Dalovicích a nabízí služby rodinám z celého Karlovarského kraje. Cílí zejména na mladé rodiny nacházející se v obtížných životních situacích, se kterými si neumí samy poradit.

KDYŽ CHYBÍ RODINNÝ VZOR

„Naším cílem je pomoci rodičům miminek a malých dětí, kteří nemají funkční zázemí ani podporu své širší rodiny, neumí se o děti postarat a reálně hrozí, že buď sami péči o dítě vzdají, nebo jim bude odebráno,“ vysvětluje ředitelka SOS dětských vesniček Jindra Šalátová. „My těmto rodičům na dobu šesti měsíců poskytneme stabilní podpůrné prostředí, kde mohou komplexně a intenzivně pracovat na tom, aby

se do budoucna o své děti dokázali postarat. Učíme je také zvládat každodenní život, vést domácnost a plánovat rodinný rozpočet,“ dodává.

Naše tříleté zkušenosti s tréninkovým bydlením pro ohrožené rodiny v Havířově ukazují, že tento přístup má smysl. Právě tam jsme viděli, jak velký rozdíl může stabilní a podpůrné prostředí udělat v životech dětí. Program podpory mladých ohrožených rodin je naším dalším krokem, jak dětem zajistit šanci vyrůst v láskyplném prostředí a vyhnout se ústavní péči.

POMÁHÁME, DOKUD JE POTŘEBA

Po šesti měsících sice musí rodina uvolnit své místo v tréninkovém bytě další ohrožené rodině v pořadí, ale naše podpora tím zdaleka nekončí. Ve spolupráci s místními úřady jim pomůžeme najít následné bydlení a dál rodinu budeme doprovázet terénní formou až do doby, než se zcela osamostatní.

Otevření nového SOS Kormidla v Dalovicích by nebylo možné bez podpory společností E.ON, LR Health & Beauty Systems a Milion+ Entertainment.





Jako v kleci

Kdyby mě tak někdo pustil z té klece ven, přeje si třináctiletá Ema každý den: ráno, když jde s odporem do školy, i odpoledne, kdy se vrací domů. Jenže v žádné kleci není, mřížje jsou jen v její hlavě – a její mámu to trápí.

Emčině mamince jsme pomáhali při řešení problémů, kterým samoživitelky jako zranitelná skupina často čelí. Nakonec se ale rozhovor od praktických věcí vždycky stočil na Emu. „Maminka byla z nefungujícího vztahu s dcerou zoufalá. Nejen že Ema téměř nemluvila s ní, ale komunikace jí nešla vůbec s nikým, včetně vrstevníků“ vypráví sociální pracovník Radek.

JAK ZAČÍT

Na příští návštěvě rodiny proto Radek s Emou neřešil problémy, které spolu běžně rozebírali, jako byly konflikty s mámou kvůli škole nebo pozdní návraty domů. Místo toho se Emy zeptal, co ji nejvíc zajímá a baví. Ukázalo se, že se ráda a vzorně stará o několik domácích mazlíčků: agamu, rybičky a kočku. Mluvila na ně způsobem, jakým se svým lidským okolím komunikovat nedokázala. Trýznivé zážitky z nejranějšího dět-

ství, poznamenaného komplikovaným rozvodem a domácím násilím ze strany otce, ji naučily lidem nedůvěřovat. Když ji ale Radek viděl pečovat o zvířata, svítila mu naděje.

„Mám taky ráda děti, ty úplně malé, co nedokážou ublížovat,“ světila se na jedné z dalších schůzek Radkovi. Probrali spolu myšlenku jít studovat pedagogiku a Radek dostal další nápad. Ema s pomocí maminky, která se už na posledních schůzkách zapojovala do debaty a učila se s dcerou mluvit bez výčitek, připravila pro děti z dalších spolupracujících rodin, často podobně zraněné, úžasnou prezentaci o morčatech.

CESTY K SOBĚ VEDOU I PŘES HRU

„Děkujeme za stavebnici,“ stálo v SMS zprávě, kterou Radek od Emčiny maminky dostal po poslední schůzce, kdy Emě předal darované lego. „Ema si lego přála od malička, ale nikdy jsem na něj neušetřila. Stavíme si spolu, bavíme se a je to moc fajn. Moc děkujeme za všechno.“ Tak se otvírají klece, které nejsou vidět.



ZATÍMCO SI DĚTI HRAJÍ, PĚSTOUNI SE VZDĚLÁVAJÍ

Když pořádáme vzdělávací aktivity pro pěstouny, znamená to, že musíme vymyslet také zábavný program pro děti. V březnu jsme se pustili do vyrábění masopustních masek, hráli jsme si a užívali si poslední zbytky sněhu. Nejvíce jsme si ale užili pečení kynutých housek. U dětí měly obrovský úspěch, takže jsme je museli péct každý den. Navíc platilo pravidlo: co si upečeš, to si taky sníš. Nezbyl ani drobek.



PEPCO POMÁHÁ DĚTEM UŽ ŠEST LET

Díky dlouhodobé podpoře společnosti PEPCO jsme v roce 2024 mohli pořádát příměstské tábory, volnočasové aktivity a podporovat rodiny v krizi. Velký dík patří i zákazníkům PEPCO, kteří přispívají do SOS kasiček v prodejnách – letos jsme díky nim získali 222 000 Kč na přímou pomoc dětem. Společně měníme dětské osudy k lepšímu. Děkujeme!



DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ O BRNĚ SI DĚTI UŽILY

Celkem 60 dětí a dospělých, kterým pomáháme, vypravilo na představení Brněnské pověsti v divadle Reduta. Pro některé z dětí šlo o vůbec první návštěvu divadla a můžeme říct, že všechny byly z tohoto zážitku nadšené. Představení humorně přibližuje brněnské pověsti – třeba jak vznikl název města, ale také tu o kole a drakovi. A právě na brněnského draka jsme se po představení s dětmi také zašli podívat. Děkujeme Národnímu divadlu Brno za krásný zážitek.



ELFIS POMÁHÁ DĚTEM S TRAUMATEM

Počet dětí v našich službách, které potřebují terapeutickou odbornou pomoc, stále narůstá. Díky našim dárcům, na jejichž podporu se můžeme každoročně spolehnout, jim psychoterapie můžeme zajistit. Mezi takové dárce patří také společnost Elfis, která nás podporuje už pět let. Moc za to děkujeme!

Volání o pomoc nemusí být slyšet

O tom, že i děti někdy bolí duše a že je to mnohem častější, než by se mohlo zdát, jsme psali v minulém čísle. Dnes se podíváme na to, co děti nejčastěji trápí a jak můžeme poznat, že potřebují naši pomoc.

V nejranějším dětství jsou rodiče a nejbližší příbuzní pro dítě celým světem. Čím je dítě starší, tím důležitější roli v jeho životě přebírají vrstevníci – kamarádi, spolužáci, v dospívání první lásky. Ovlivňují ho také vztahy s dalšími dospělými – učitelkami ve školce, ve škole, trenéry na kroužku, novými partnery rozvedených rodičů... Je to nakonec celá džungle vztahů, ve kterých se dítě musí zorientovat a najít si na světě své místo. To není snadné ani pro děti, které mají stabilní a milující rodinné zázemí. A co teprve pro děti, které takové štěstí v životě neměly.

MALÉ DĚTI MLUVÍ TĚLEM

„Anetka přišla k nám do rodiny ve dvou letech,“ vypráví pěstounka Jana. „Neuměla chodit, neuměla jíst lžičkou, vydávala jen neartikulované zvuky, neplakala. Během několika měsíců ale udělala obrovský pokrok. Dnes je jí pět let a je to šikovná holčička, která je jen nepatrně pozadu za svými vrstevníky, je na mě ale velice fixovaná. Nedávno jsem musela nečekaně na několik dnů do nemocnice, a ačkoli Anetka zůstala doma obklopena ostatními členy rodiny, to nečekané odloučení

v ní vyvolalo veliký stres. Začala se zase počůrávat, v noci měla noční můry, často plakala. Trvalo několik týdnů po mém návratu, než se zase stabilizovala,“ uzavírá vyprávění Jana. Fyzické projevy duševní nepohody jsou u nejmenších dětí typické. Bolesti břicha, časté noční buzení nebo noční můry, pomočování, celková regrese... ale také časté změny nálad nebo ztráta kontroly nad emocemi a výbuchy vzteku. To vše může značit, že mají děti nějaké trápení.

V DOSPÍVÁNÍ SE UZAVÍRAJÍ DO SEBE

Čím jsou děti starší, tím lépe umí komunikovat, ale někdy také skrývat, co cítí. Zvláště příchod puberty a s ní související tsunami emocí dokáže dospívajícím dětem pořádně zamotat hlavu. Přidáme-li k tomu problémy ve škole, ať už s učením nebo s přijetím mezi vrstevníky, vliv sociálních sítí a někdy také problémy v rodině, je toho mnohdy víc, než nezralá dětská duše dokáže zvládnout. Třetina dospívajících dětí se cítí podle průzkumů často v depresi nebo trpí úzkostmi. Může se to projevovat zcela nenápadně, třeba uzavřením se do sebe, nebo naopak zvýšenou agresí vůči rodičům a dalším autoritám. Stále častěji se také setkáváme s tím, že děti trpí poruchami příjmu potravy nebo že psychickou bolest přebíjejí tím, že samy sobě ubližují fyzicky. To je problém, který nám přijde obzvláště palčivý – na téma sebepoškozování se proto více zaměříme v příštím čísle našeho časopisu.



Jít vlastní cestou

Maminka porodila Báru jako nezletilá, trpí psychickým onemocněním a přesto, že se s ní Barča občas vídá a má ji ráda, od malička ji vychovávala její babička. „Mamka je spíš jako moje kamarádka nebo starší sestra,“ říká Bára.

NEUDĚLAT STEJNOU CHYBU JAKO MÁMA

Když si Bára v sedmnácti našla první vážnou známost, přišly také obavy. „Nechci skončit jako mamka – tak hrozně nepřipravená, sama s dítětem,“ svěřila se sociální pracovníci Janě při jednom z jejich setkání. Babička, která Báru vychovává s láskou, je ale ze staré školy a o návštěvě gynekologa a antikoncepci nechtěla ani slyšet.

„Byl to jeden z nejtěžších rozhovorů,“ přiznává Jana. „Musela jsem najít slova, která by babičce pomohla pochopit, že jde

o Bářinu ochranu a budoucnost.“ Když babička při dalším setkání oznámila, že s Bárou k lékaři zašly, bylo to vítězství pro všechny. „Ta úleva v Barčiných očích, její radost z toho, že může žít život podle vlastních představ a nedostat se do stejné pastí, jako kdysi její máma, ta stála za to.“

KOMU SE POMŮŽE, TEN POMÁHÁ DÁL

Učební obor pečovatelský je pro Barunku jako dělaný. „Je to spontánní, ale i empatická slečna. Vyprávěla mi, jak pomohla staré paní na praxi umýt vlasy, i když už jí skončily povinné hodiny. Paní jí moc děkovala a na Barunce bylo vidět, jak ji to potěšilo a že je na sebe hrdá,“ říká Jana. „Mám radost, že si pro sebe našla cestu, která jí v životě dává smysl.“

Staňte se pravidelným dárce SOS dětských vesniček



Pomozte nám zajistit plynulou a dlouhodobou pomoc ohroženým dětem, kdykoliv ji potřebují.
Založte si trvalý příkaz na účet 120 777 711/0300 s Vaším variabilním symbolem na jakoukoli částku, která vyhovuje Vaším možnostem.

HLAVNÍ PARTNEŘI



Banka inspirovaná klienty



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



V ROCE 2025 NAŠI ČINNOST PODPORUJÍ TYTO INSTITUTE

Ministerstvo práce a sociálních věcí, Olomoucký kraj, Karlovarský kraj, Jihomoravský kraj, Středočeský kraj, Židlochovice, Magistrát města Karlovy Vary, Prostějov, Brno, Přerov, Aš, Zábřeh, Bystřice pod Hostýnem, Cheb, Zbýšov, Rosice.