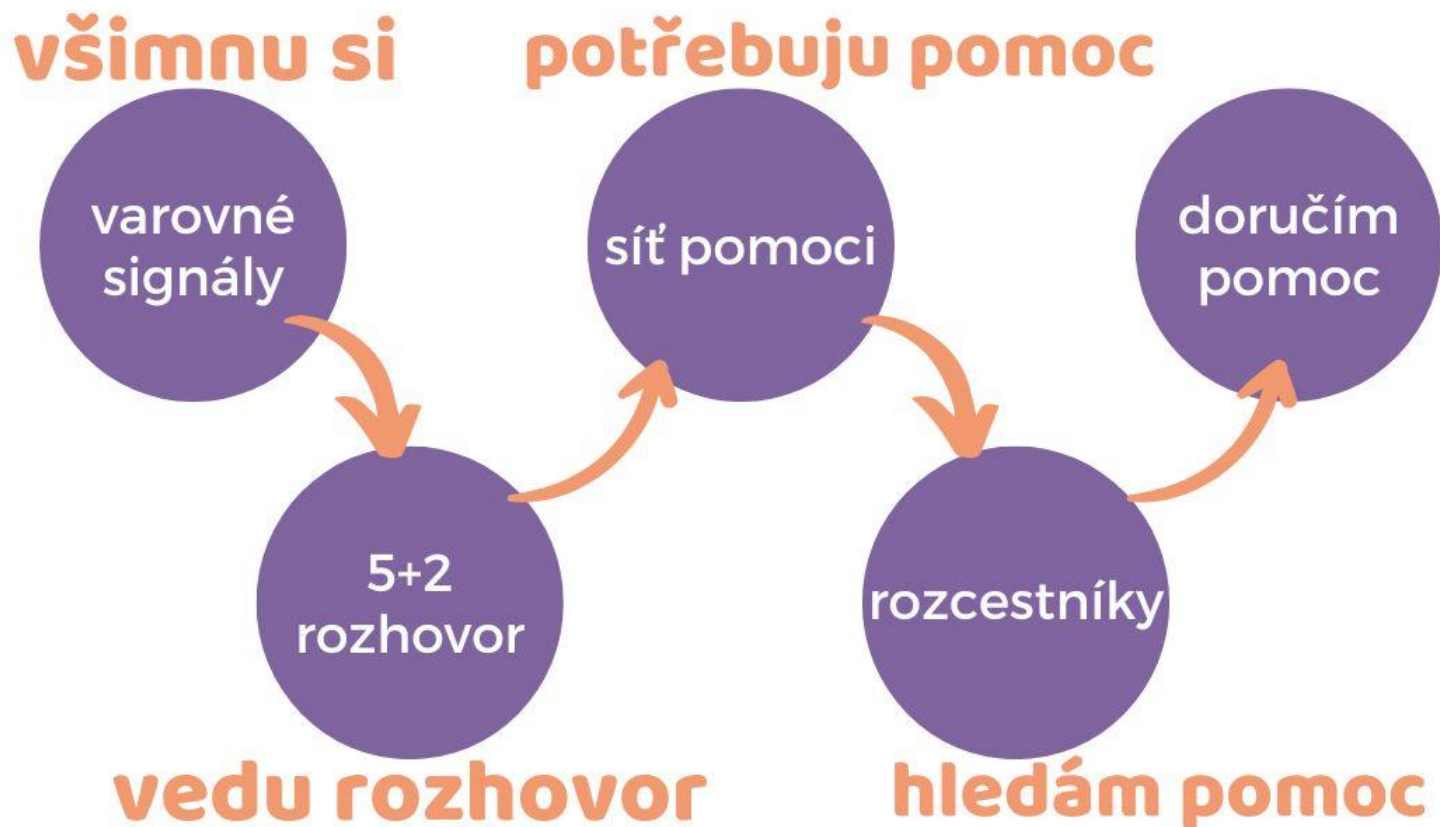


Když kapacity nestačí

aneb Možnosti pro školy v podpoře duševního zdraví

Mgr. Barbora Pšenická, Nevypust' duši, z. s.

Kroky pro jednotlivce.



Abychom si všimli, musíme vědět čeho si máme všimnat.

dzda.cz



Preventivní materiály a akce



[Centrum
Locika](http://CentrumLocika)

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neiniciuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování



Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná
a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



Když dospělí nevědí, jak vést podpůrný rozhovor s dětmi.

podlesebe.cz



didactive.cz



5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU



KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



Když dospělí nevědí, kde mají s pomocí začít.

opatruj.se



[NZIP](https://www.nzip.cz)

Poslouchejme děti, když s námi mluví

Místo, kde vám poradíme, co dělat, KDYŽ DÍTĚ NENÍ V POHODĚ...

Představení Varovné signály Jak vést rozhovor Místa pomoci Pro instituce

Každé dítě se někdy dostane do těžké situace. Když jsme ti, kdo mu jsou nejbližší, můžeme mu pomoci.

S čím vám můžeme pomoci?

Jak zjistím, že se s dítětem něco děje?

Stejně jako dospělí se i děti mohou potýkat s duševními obtížemi. Rozdíli je v tom, jak se tyto obtíže projevují navenek. Popíšeme a vysvětlíme 9 varovných signálů, které sledovat, abyste zachytili, že dítě není v pohodě.

Kde ve svém okolí můžete najít další pomoc? Říct si o pomoc vyžaduje odvahu. Možná duše mladých?

Kdo může pečovat o duše mladých?

Pomocť vám můžeme pomoci

E-mailová poradna

KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ

NEVYPUSŤ DUŠI

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH

INSTITUCE PRO MLADÉ

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PODPORA POD STŘECHOU:
přátelé rodina blízcí

PODPORA VE ŠKOLE:
poradenská pracoviště multidisciplinární týmy krizové týmy

PODPORA NA DOSAH:
chytré aplikace rozcestníky infografiky Karta KID

PODPORA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:
centra duševního zdraví nízkoprahové služby domy na půl cesty aktivizační služby OSPOD

PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA:
centra duševního zdraví psychoterapie psychologie krizová centra krizové týmy mediace

PODPORA ZA ROHEM:
kroužky spolky DDM

PODPORA VE ZDRAVNICTVÍ:
klinická psychologie krizová centra psychiatrie

@nevypustdusi
www.nevypustdusi.cz

Rozcestník pomoci

vyhledávání dle:

- cílové skupiny
- kraje
- typu služby

Vyberte si přesně tu pomoc, kterou potřebujete

Pokud potřebujete okamžitou pomoc, nebo zvažujete dlouhodobou podporu pro sebe či své blízké, pomůžeme vám najít kontakty, na které se můžete obrátit. Nevíte, která cesta podpory by pro vás byla nejlepší? Zorientovat se vám pomůže [naš podrobný přehled](#).

Kraj

- Jihočeský
- Jihomoravský
- Karlovarský
- Královéhradecký
- Liberecký
- Moravskoslezský
- Olomoucký
- Pardubický

Anonymní linka pomoci v krizi

Typ: Linka důvěry ⓘ

Forma: distanční (telefon, e-mail, chat)

Provoz: nonstop

Zpoplatnění: dle tarifu operátora

Linka psychologické pomoci pro ...

Dětství bez násilí

Typ: Linka důvěry ⓘ

Forma: distanční (e-mail, chat)

Provoz: omezená provozní doba

Zpoplatnění: zdarma

Chatová poradna pro děti/dospívající a emailová poradna vzniká pod Centrem Locika pro děti ohrožené domácím násilím, rodiče a osoby neuvěřící v děti



Aktualizace a novinky pro rok 2026

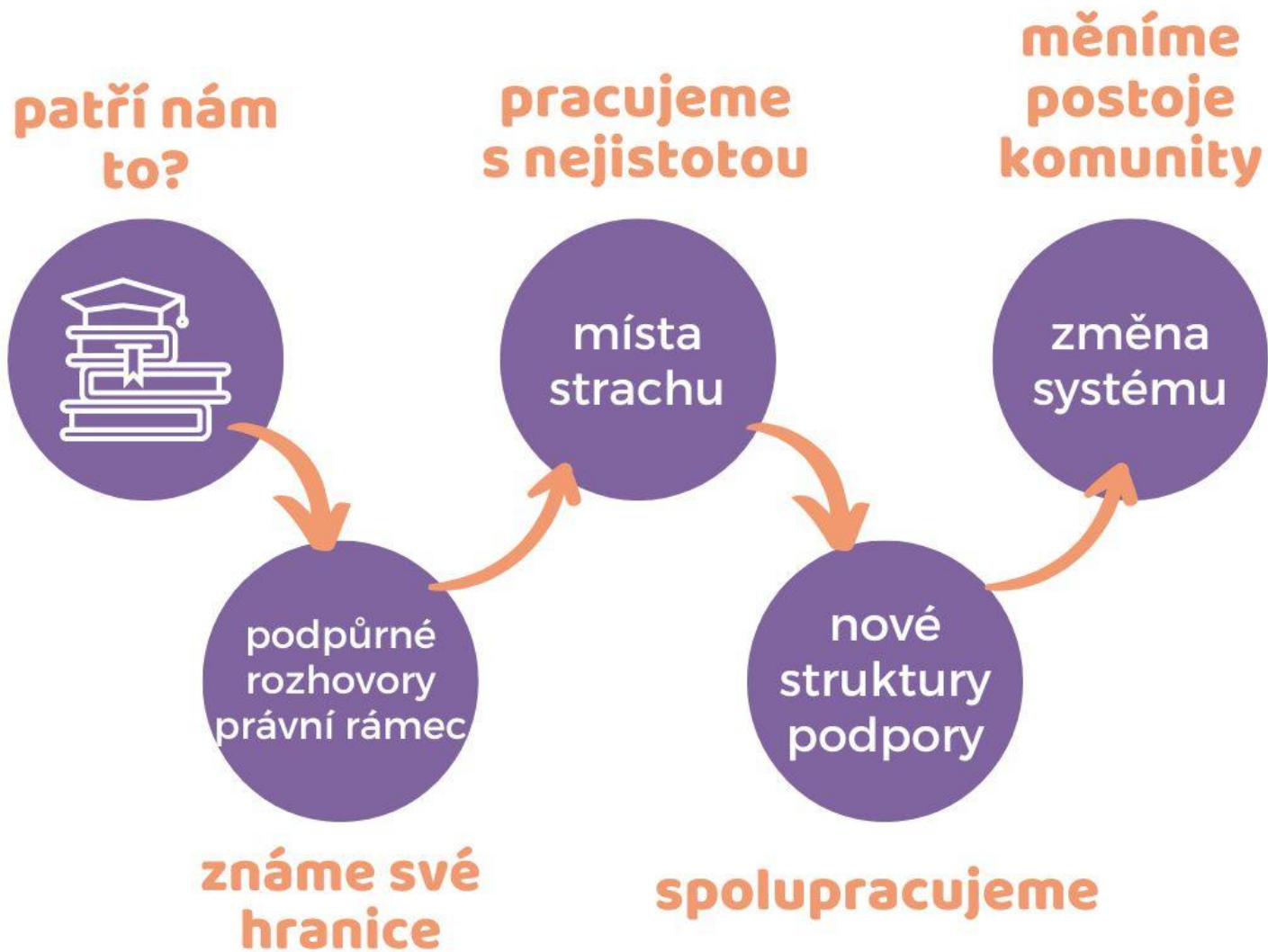
Aktualizace se odehrává **4x ročně plánovaně** a zároveň dochází k průběžným úpravám dle informací ze služeb: kathryn.wil@nevypustdusi.cz

Aktuálně vyvíjíme zcela **nový web s inteligentním průvodcem pomocí**. Ten odstraní jednu z největších bariér při hledání podpory, totiž to, že **člověk v krizi musí předem vědět, co vlastně hledá**.

Nový průvodce se uživatele sám zeptá na **několik jednoduchých otázek**: co prožívá, pro koho pomoc hledá a kde se nachází. Na základě jeho odpovědí pak okamžitě vyhodnotí, které **služby jsou pro danou situaci nejvhodnější**, a zobrazí je seřazené podle relevance a dostupnosti.

K tomu přidá dle vyhledávání na webu další možnosti.

Kroky pro systém.



Když si děti a služby kladou otázky jak a kdy je možné rozhovory vést.



NEJSEM V POHODĚ A JEŠTĚ MI NENÍ 18

MŮŽU VYHLEDAT POMOC?



Můžu vyhledat pomoc, i když mi ještě není 18?

ANO. Pokud ti je více než 14 let, můžeš samostatně vyhledat služby psychoterapeutů, školního psychologů nebo sociálního pracovníka. Služby mají různá pravidla, ale u většiny z nich tě vstříchnou a případně poradí, jak dále.

Musí rodiče vždy vědět, co chceš řešit?

NE VŽDY. O tom, že ses rozhodl vyhledat odbornou službu, se rodiče na začátku dozvědět nemusí. Stejně tak informace, která těm na druhé straně řekneš, rozhodně zmiňovat nemusíš. To znamená, že spolu s odborníkem/í máš mluvit o tom, zda, jak a co rodičům řekneš, pokud to bude nutné, nebo nebudou. U zdravotních služeb (jako je psychiatrie) seš zpravidla na vyžádání informován/ána.

Co když mi ještě není 14 let?

Pokud je ti více než 12 let, musí někdo na druhé straně posoudit, zda rozumíš tomu, co vás čeká. Odborně se tomu říká rozumová vyspělost. Není to bohužel tak jednoduché, ale šance tu je. Pokud je ti méně než 12 let, budeš stoprocentně zákonně zastupce potřebovat.

Nemám na službu peníze. Seženu pomoc i tak?

ANO. Je mnoho služeb, které si platit nemusíš. Zdarma je například Linka bezpečí. Také ve škole, v nízkoprahovém zařízení, ale i v dalších zařízeních včetně OSPŮDU ti pomohou zdarma. Vhodnou službu můžeš vyhledat třeba na Mapě psychosociální pomoci nebo u nás v rozcestníku Nevypusť duši.



PAMATUJ, ŽE...



- Když je ti více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc sám/sama.
- Máš nárok být informován/a o průběhu své péče – s kým budeš komunikovat, co můžeš očekávat a co vše bude následovat.
- Na druhé straně je někdo, kdo tě má vstříchnout a říct ti, jak dále. Tvá slova a pohled na situaci by měly být vždy vyslyšeny a respektovány.

Když si pracovnice a pracovníci nejsou jisti.

vzkazy na těle



Popis metod



odolné karty



Když organizace hledají cestu, jak vytvořit spolupracující síť a najít inspiraci.

Partnerství
2030+

Wellbeing ve škole:
Jak na pozitivní přístup
k učení i k životu

LENKA FELCHMANOVÁ



SOFA



JAK NA SÍŤOVACÍ SETKÁNÍ? aneb pracovní speed-dating

Přehledný průvodce organizováním síťovacího setkání přímo u vás.



Podpora duševního zdraví v době válečného konfliktu

pro ty, kdo potřebují pomoc a utíkají
před válkou a také pro ty, kteří pomoc
sami nabízejí

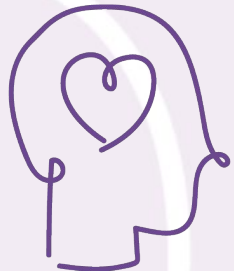
praktické informace, co můžete pro své duševní
zdraví v této mimořádné situaci udělat, jak
podpořit děti nebo ty, kdo truchlí, ale také, kam
se můžete sami obrátit pro odbornou pomoc



Jsme Nevypust' duši

Učíme Česko pečovat o duši

konzultace,
vzdělávání,
provázení změnou



Dáváme duševnímu zdraví hlas

data, kampaně,
materiály



Posilujeme péči tam, kde lidé žijí

vytváření sítí
podpory, zapojení
komunit



Měníme systém péče o duševní zdraví

strategická řešení,
systémové návrhy



Když budete něco potřebovat ...



Veronika Adámková, koordinátorka projektů,
veronika.ada@nevypustdusi.cz / +420 728 063 248



Barbora Pšeniová, ředitelka organizace,
barbora.pse@nevypustdusi.cz / +420 728 242 002

Konec

Nevypusť duši, z. s.