

Systemová práce s duševním zdravím ve školách

Zázemí pro duši
Kathryn Williamsová



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Chceme, aby ...

... **byla konverzace** o duševním zdraví **součástí** každodenního života každého z nás.



... lidé věděli, jak **o sebe pečovat**, a věděli **kdy a kde hledat** pomoc, když ji budou potřebovat.



... aby **téma bylo** ve školách **samozřejmostí**, stejně jako ve firmách, v rodinách nebo institucích.



... aby systém využíval **moderní nástroje** péče a dodržoval **lidská práva**.



Proč to děláme?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Téma patří do škol, protože

...



56 %

děť a mladých si myslí, že by požádali o pomoc ochotněji, kdyby byla dostupná ve škole

Výzkumy z oblasti neurofyzologie prokázaly, že **negativní emoce** a pocit ohrožení **omezují využití kognitivních schopností**.

...tedy snižují, a někdy zcela omezují, **schopnost se učit**.



Žáci, kteří pocítují úzkost
spojenou se zkoušením a
známkováním, **dosahují horších**
výsledků v hodnocených
gramotnostech.



**Děti a mladí lidé
volají o pomoc.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

40 %

deváťáků a deváťaček vykazuje známky střední až těžké deprese,
30 % úzkosti

83 %

dětí tvrdí, že s nimi rodiče o online prostředí nemluví, 54 % rodičů nejeví zájem o to, čím děti a mladí v online prostředí tráví čas

47 %

dětí a mladých se se v uplynulém roce cítili alespoň jednou ponížení nebo zesměšnění vyučujícím

**Dospělí se v tom
snaží vyznat.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jsme připraveni rozpoznávat spíše větší výkyvy. Drobné signály máme tendenci opomíjet.

„Zeptal*a bych se dítěte,
zda je OK“

ztráta zájmu o koníčky

skleslá nálada, smutek

sebepoškozování

změna chování

problémy ve škole,
horší prospěch

výbuchy vzteku

potíže se spánkem
a jídlem

rezignace a pocit,
že nic nemá cenu

přerušení styků s kamarády

velký váhový úbytek/přírůstek

potíže se soustředěním

změna dosavadních zvyků

nadměrné předvádění se,
upoutávání pozornosti

trávení příliš času na
mobilu, PC, soc. sítích

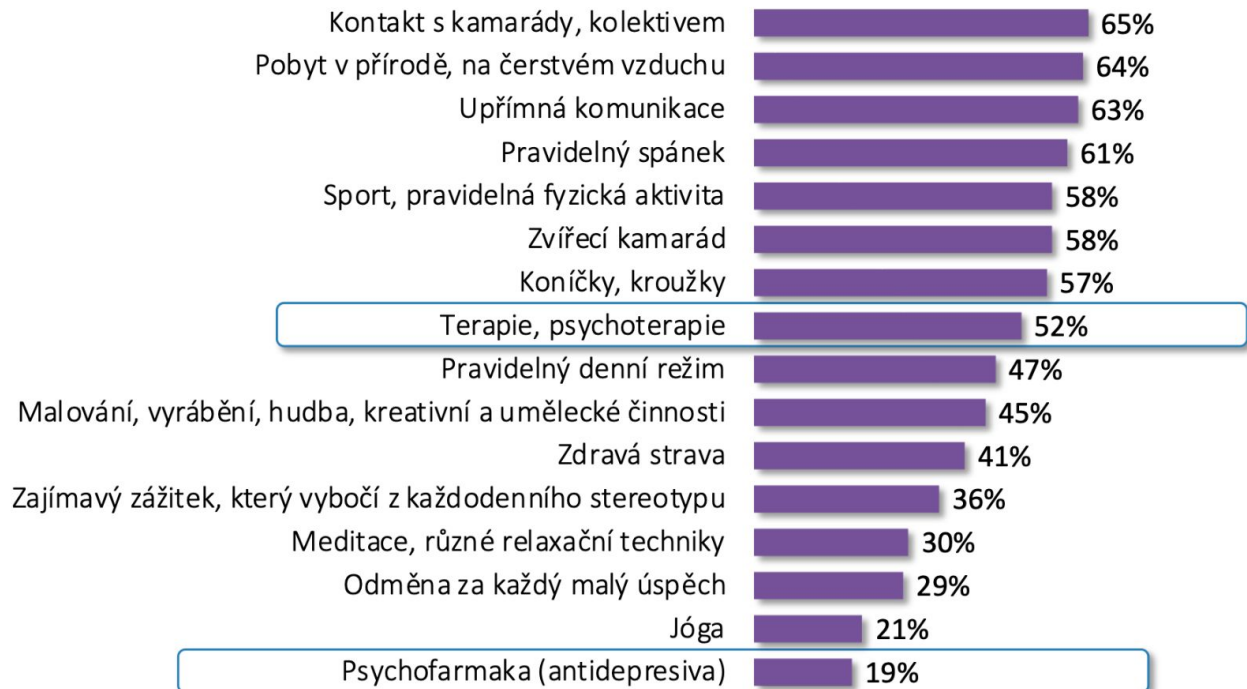
vyhledávání samoty

„Není to významný signál psych. obtíží“

„Je to významný signál psych. obtíží“

„Nezeptal*a bych se...“

Prevenčí řešíme náročné situace ...



A naše cesta vede do zdravotnictví.



Ale ani dospělí na tom nejsou o poznání lépe

- Průměrně tři z pěti lidí (**62 %**) ve 31 zemích uvedlo, že se **cítili ve stresu natolik**, že to alespoň jednou **ovlivnilo jejich každodenní život** (IPSOS 2025).
- **45 %** respondentů*ek považuje duševní obtíže za jeden z hlavních zdravotních problémů, kterým jejich země čelí. Rakovina byla druhá s 38 % (IPSOS 2025)
- **Každý 4. člověk** na světě se setká s duševním onemocněním (WHO 2001).
- **2/3 lidí** potýkajících se s duševními obtížemi nevyhledají odbornou pomoc (WHO 2022).
- Míra sebevraždy od roku 2019 **mírně narůstá** (NUDZ 2024).
- **19 %** vyučujících jsou ve vysokém riziku vyhoření, **53 %** pocítují projevy stresu (Smetáčková, Vondrová, Topková 2017).

**A děti tápou kam,
kdy a ke komu
obrátit pozornost.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

PROČ SE DĚTI NESVĚŘÍ?

78 % z nich se stydí

- 72 % se bojí, protože si okolí nemyslí dobré věci
- 70 % se bojí, protože budou odmítnuti
- 36 % se bojí, protože „v rodině se o tom nemluví hezky“

73 % chce být vyslyšeno a respektováno

- 64 % si myslí, že informace budou zneužity
- 62 % si není jisto, že informace jsou důvěrné
- 78 % říká, že podpůrné okolí pomáhá vyhledání pomoci

Rozhoduje blízkost

- Děti se chtějí svěřit blízkým, přes 64 % rodičům
- Pouze 20 % by volilo odbornou pomoc.
- Pomoc ve škole by pomohla dle 56 %.



**NEVYPUSTĚ
DUŠI**

Pokud nevíš, na koho se obrátit se svými obavami, neboj se obrátit na Linku bezpečí 116 111 nebo využít jejich chat.

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



Chceme to změnit.



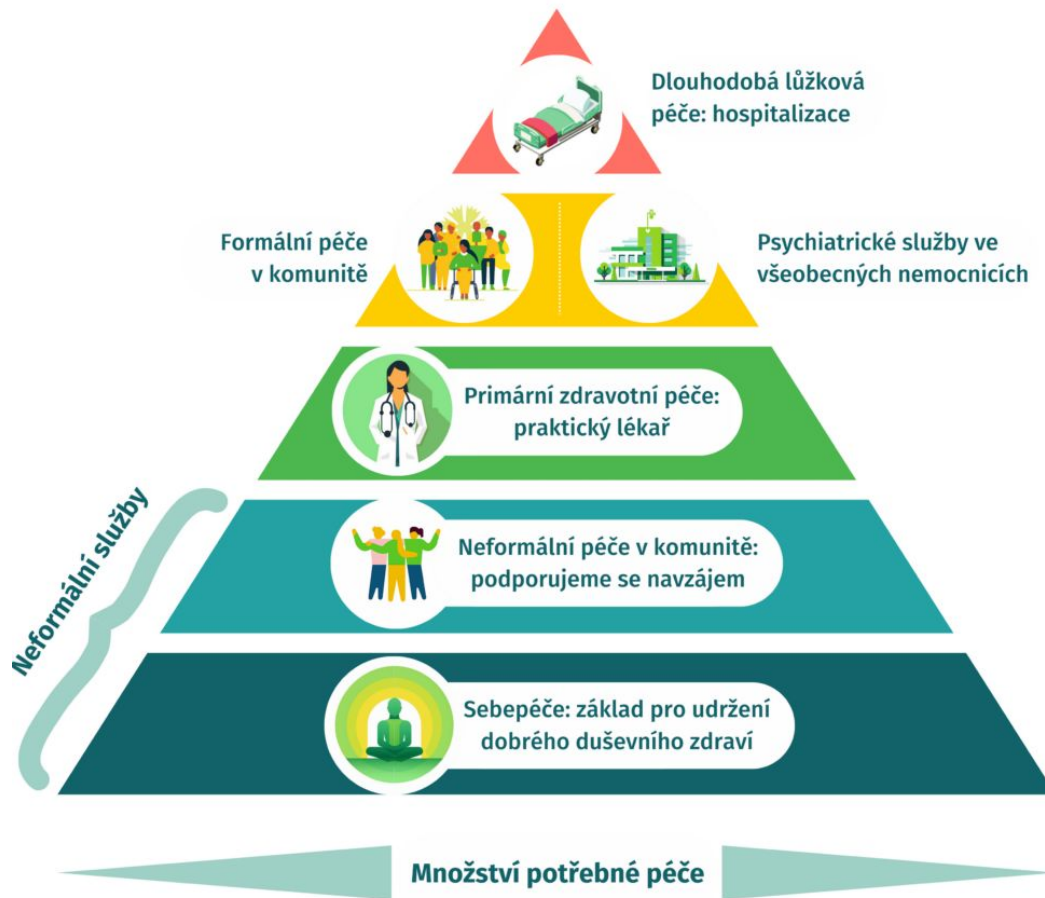
My chceme, ...

... aby dospělí ve školách **měli**
prostor učit a podporovat, a děti
rozvívely svůj potenciál.

My chceme, ...

... aby se děti **dokázaly učit** a měly
pro to podmínky. A vyučující
nemuseli řešit opakovaně něco,
co jim nepřísluší.

Jen některé úrovně patří do škol a ta na ně má vliv.



*WHO, Service organization pyramid for optimal mix of services for mental health, 2009

- **odklon od lékařského modelu** - model péče o duševní zdraví je omezen především proto, že staví pouze na lékařském modelu (WHO, 2022).
- **příklon k prevenci a ke zdraví jako zdraví společnosti** - Global Psychology Alliance apeluje na pomáhající, aby přijali “transformativní paradigma” duševního zdraví a pohody, které zahrnuje celé spektrum možných intervencí (Mazrek & Haggerty, 1994) a aby došlo k odklonu od zdraví jednotlivce.
- **rozšíření spektra pomoci** - model WHO z roku 2009 (Service organization pyramid for optimal mix of services for mental health) ukazuje sebepéči a neformální komunitu jako základní pro péči s nejširším dopadem a nejnižšími náklady.

**Prevence patří do
komunit - tou je nejen
škola.**



**Pomáháme školám
vytvořit prostředí,
kde má téma duševního
zdraví své pevné místo.**



Co je program Zázemí pro duši?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Zázemí pro duši je **roční program** pro školu, který ji naučí **pracovat s tématem péče o duševní zdraví**, a to s citlivostí pro potřebu samotné školy.

Na konci programu si nejen škola **poradí s tématem**, ale bude **připravena i na náročnější situace**. Zároveň se stane **ambasadorem tématu** v regionu.

Jak si stojíme?



Zapojili jsme
přes **4400**
žáků*yň / 460
vyučujících
a program
realizovali na
14 školách.

Prokazatelně
o 13 %
zlepšujeme
přístup
k duševnímu
zdraví na
školách.*

Program má
pozitivní dopad
na prožívání
vyučujících
a **snižuje riziko**
vyhoření.*

Zvyšujeme
gramotnost
v oblasti
duševního
zdraví
a ukazujeme,
jak si pomoci.*

Nenesem jen další plakát do sborovny ...

- **Tvoříme Tým Zázemí** – šest až deset lidí ze školy, kteří znají systém zevnitř, a přitom mají odvahu ho měnit.
- **Zapojujeme žactvo**, protože škola bez jejich hlasu se obírá o možnosti.
- **Vybavujeme vyučující nástroji** pro sebepéči, prevenci vyhoření i práci s krizí.
- **Vytváříme strategický plán**, který nestraší v šanonu, ale dává smysl každodenní praxi.
- **Ukazujeme, co umí supervize, intervize, krizový plán nebo lokální síť pomoci.**

**Chceme, aby škola byla
prostředím, kde se dá
učit a cítit se v bezpečí.**

**S respektem
k potřebám, limitům
a schopnostem každé
jedné.**

Z čeho se Zázemí pro duši skládá?

workshopy a aktivity
pro studentstvo

navázání školy na síť
pomoci v okolí

workshopy a aktivity
pro vyučující

mentorská podpora
aktivit po celou dobu

intervize, supervize
pedagogického sboru

podpůrné materiály,
karty, infografiky,
plakáty do školy

300 hodin

přímé práce na každé škole, dalších nepočítaně hodin té nepřímé

Cíl Zázemí pro duši

- Škola **zvýší své kompetence** v práci s tématem péče duševní zdraví.
- Žáci a žákyně se ve škole budou **cítit bezpečněji**.
- Škola bude snáze **řešit náročné situace** a bude mít více prostoru a času na vzdělávání.
- Žáci a žákyně budou **mít lepší studijní výsledky**.

Program měříme



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Evaluace stojí na:

Realistická evaluace: nesledujeme jen „funguje/nefunguje“, ale hlavně proč, pro koho a v jakých podmínkách projekt funguje. Ověřujeme konfigurace mechanismu, kontextu a výsledku.

příklad: Když žáci více důvěřují učitelům, zvyšuje se jejich ochota svěřit se s problémy (mechanismus). Ale záleží na klimatu ve třídě (kontext).

Teorie změny: máme jasně popsané, jak by měl program vést ke změnám.

příklad: vzdělávání → vyšší kompetence dospělých → lepší rozhovory s mladými → větší šance včas zachytit potíže

Outcome mapping: sledujeme, jak se mění chování a spolupráce hlavních aktérů (žáci, učitelé, rodiče, další profese v komunitě).

CO DOKÁŽE ZÁZEMÍ PRO DUŠI?

VÝSLEDKY PO ROCE



VĚTŠÍ POVĚDOMÍ O POMOCI

Na našich školách mají studující teď jasnější představu, kam se obrátit, když potřebují pomoc. Z dat též vyplývá větší důvěra v to, že ve škole najdou dospělého, který je vyslechne.

SEBEVĚDOMĚJŠÍ VYUČUJÍCÍ

Vyučující jsou si po programu jistější v tom, jak přistupovat k duševním obtížím u žáků*yn. Zatímco na začátku našeho programu si vědělo rady jen 34 % vyučujících, po roce už to bylo 67 %.

LEPŠÍ VZTAHY VE TŘÍDĚ

Po roce se mezi žáky*němi na našich školách zlepšily vztahy. Méně dětí se cítilo osaměle a více si pomáhaly, když to někdo potřeboval.

MENŠÍ RIZIKO VYHOŘENÍ

Náš program Zázemí pro duši snížil u vyučujících riziko syndromu vyhoření až o 3 body. Oproti tomu na školách bez programu došlo ke zvýšení o 4 body.



Infografika vychází z evaluace ročního programu Zázemí pro duši, kterou zpracovala organizace PAQ research v roce 2024. Ve školním roce 2024/2025 Zázemí pro duši vytváří bezpečné prostředí v celkem čtyřech školách po celé ČR.

STABILNÍ POVĚDOMÍ O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ



Díky programu se podařilo udržet stabilní znalosti o duševním zdraví i po roce. To je skvělá zpráva, protože na školách bez programu tyto znalosti časem klesají.

**Co si z toho
odnést k sobě
do školy?**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Fialový den - otevírák tématu







MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je
na mě moc, když:

Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:

Věci, které mi pomáhají,
když mi není dobře:

Místa, kde se cítím
v bezpečí:

- ---
- ---
- ---

Blízcí lidé, na které
se můžu obrátit:

- 1.
- 2.
- 3.

Další kontakty nebo zdroje,
kde můžu vyhledat pomoc:

- 1.
- 2.
- 3.

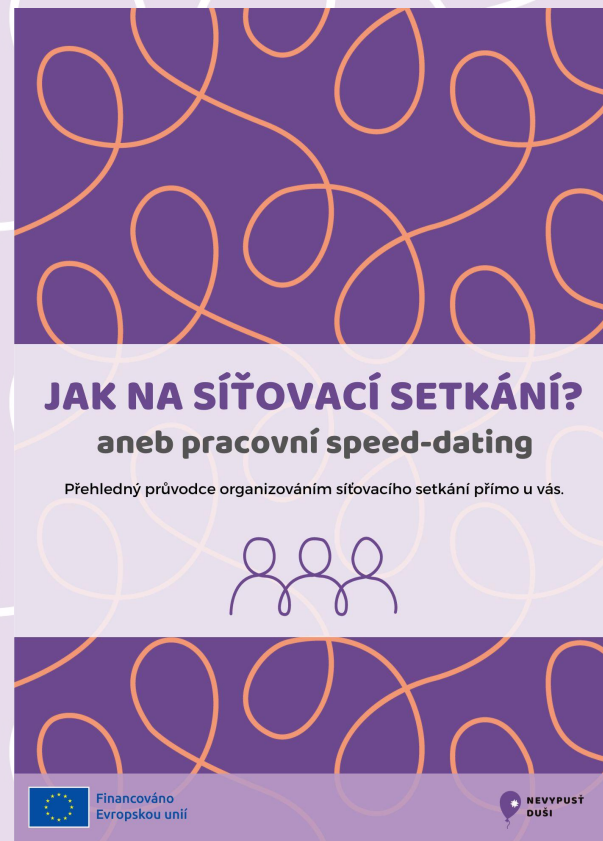
Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychické pomoci - 116 123
(www.linkaprvnipsychickepomoci.cz)

Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:

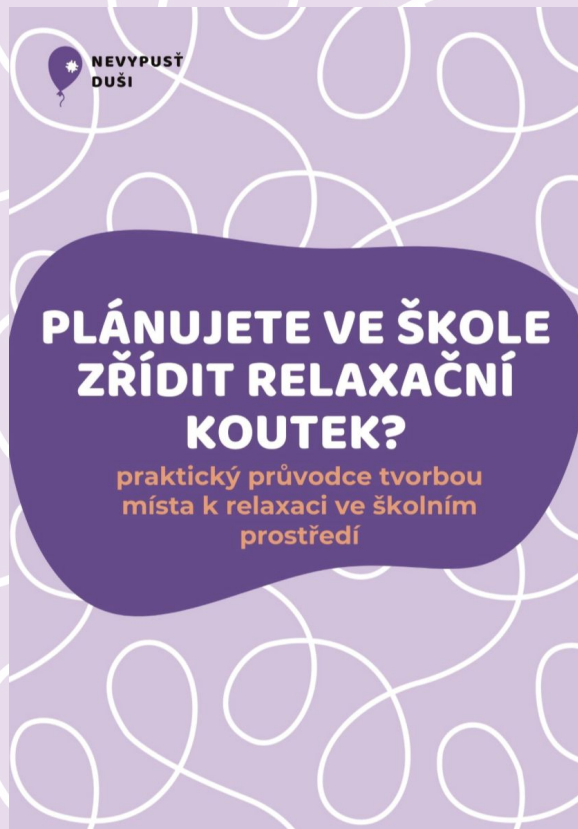
-
-
-

Chodím včas spát	Pravidelně snídám	Zdravě se stravuji	Pravidelně sportuji
Chodím do přírody	Poslouchám hudbu	Nedívám se před spaním na sociální sítě	Mám čas pro sebe, umím odpovídat
Umím dechová cvičení	Vím co dělat v panice	Umím si nastavit své hranice a říkat NE	Mám s kým sdílet radosti
Vím na koho se obrátit, když mám starosti	Umím se pochválit nebo odměnit	Nepřeceňuji a nepodceňuji své síly	ŽOUK

Sítovací setkání aneb když hledáte partáky v tématu



Relaxační koutky



**Mladí často ví, co
by potřebovali,
podpořte jejich
nápady**



Jak na schránku důvěry?



Využijte naše infografiky

MŮJ NOVÝ ŠKOLNÍ ROK

PRO VYUČUJÍCÍ, KTERÍ CHTĚJÍ
VYKROČIT PRAVOU NOHOU



Na mé práci mě
nejvíc naplňuje:



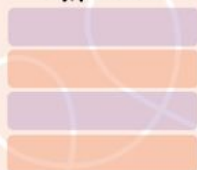
V tomto roce se nejvíc těším na:



Když je toho moc, najdu podporu u:



Když potřebuji načerpat
síly, pomáhá mi:



Pokaždé, když vcházím do třídy,
chci si připomenout:



V tomto roce se chci naučit:

Nejste na to sami!

- ☐ říkat ne na věci a projekty, u kterých nemusím být požádán o pomoc, když nestíhám a je toho na mě moc
- ☐ neodpovídat na zprávy a mailů rodičům po ___ hod.
- ☐ pochválit kolegy/né za to, když se jim něco povede
- ☐ nebrat si osobně, když se studijním zrovna nedaří
- ☐ lépe si organizovat čas
- ☐ jiné _____

Linka pro rodinu
a školu 116 000
Linka bezpečí
116 111



Kdykoliv se na mě podíváte...

PRO DUŠE VYUČUJÍCÍCH



Zastavte se.
Uvědomte si kontakt chodidel
s podlahkou.
Dopřejte si několik pomalých
nádechů a výdechů.
Protáhněte se.
Napijte se.
Děláte dost.



Když máte minutu navíc...

- Vykonáváte náročnou profesi a některé dny jsou opravdu těžší než ty jiné.
- Připomeňte si, že nad některými věcmi nelze mít kontrolu.
- Jakou pozitivní věc o vás řekli žáci/kyně, jejich rodiče nebo jiní kolegové/nyně?
- Proč jste se rozhodl/a pro toto povolání? Jakým/ou učitelem/kou chcete v hloubi srdce být?

5 tipů pro duše vyučujících v těžkých časech

1. Téma nemusíte otevírat, pokud o něm děti nebo studující sami nezačnou mluvit.

Je v pořádku, že se vám nechce téma otevírat. Každý z nás zpracovává těžké situace jinak. Jako v letadle - nasadte kyslíkovou masku nejprve sami sobě.

2. Pokud vidíte, že se něco děje, pojmenujte to.

„Vidím, že mluvíte o tom, co bylo včera ve zprávách. Chcete si o tom na chvíli promluvit? Můžeme. Co všechno víte a co vás zajímá?“

3. Nemusíte znát odpovědi na všechny otázky.

Nebojte se přiznat, že nerozumíte všemu a nemáte všechny informace. Není to jen na vás.

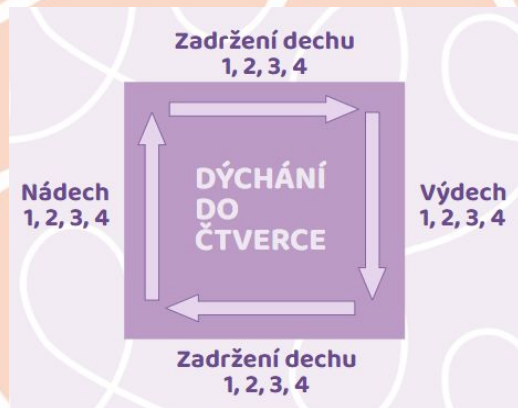
4. Očekávejte, že reakce dětí mohou být různé.

Stejně jako vaše. Někdo o tom mluvit nechce, někdo to cítí opačně. Pokud se na to cítíte, vytvořte prostor promluvit si s těmi, kdo chtějí a mají zájem.

5. Neřešte všechno sami.

Spojte se se svými kolegy/nými, se kterými máte hezký vztah. Oslovte školní/ho psychologa*žku nebo volejte na Linku pro rodinu a školu 116 000.

Využijte naše infografiky



**NEVPUSŤ
DUŠI**

VŠECH PĚT POHROMADĚ

Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla. Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, kterých se dotýkáte
- 3 zvuky, které slyšíte
- 2 pachy nebo vůně, které cítíte
- 1 věc, kterou cítíte v ústech



MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je na mě moc, když:

Dobрым rozptýlením pro mě může být třeba:

Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

Místa, kde se cítím v bezpečí:

• _____

• _____

• _____

Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

1. _____

2. _____

3. _____

Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____

2. _____

3. _____

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)

Linka první psychické pomoci - 116 123 (www.linkapsychickepomoci.cz)

Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:

• _____

• _____

• _____

Jak vést podpůrný rozhovor

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU

KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



NEVYPUSŤ
DUŠI

1.
Zajímejte
se



Když se
můžu
připravit



Když si
nevím rady



2.
Poslouvejte



3.
Ptejte se



4.
Hleďte
cesty



5.
Dohodněte
se



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 psychologů a ky. Pokud ho psycholog či jeho asistent nebo pracovník na službu mají nájemní právo, ale u věšiny z nich tě vyšetřují a případně poradí, jak dál.



Musí rodiče vždy vědět,
co chceš řešit?

Ne, děti do 14 let se mohou rozhodnout o vyhledání pomoci samostatně. Pokud je dítě starší než 14 let, může rodiče o vyhledání pomoci informovat, ale není to povinné. Pokud dítě chce vyhledat pomoc, může to udělat samostatně, ale rodiče by měli být informováni.

Co když mi ještě
není 14 let?

Podobně jako u dětí do 14 let, můžeš rodiče o vyhledání pomoci informovat, ale není to povinné. Pokud dítě chce vyhledat pomoc, může to udělat samostatně, ale rodiče by měli být informováni.

Nemám na službu peníze.
Seženu pomoc i tak?

ANO. Je možné službu, která ti nabízí pomoc, získat i bez peněz. Pokud ti je více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc zdarma. Pokud ti je méně než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc zdarma i bez peněz. Pokud ti je méně než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc zdarma i bez peněz.



PAMATUJ, ŽE...

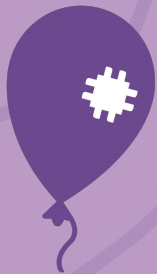
- Když je ti více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc zdarma.
- Máš právo být informován o a přistoupit k němu - a být také komunikován, co můžeš očekávat a co vše bude náhodou.
- Neboť strach je náhodou, což tě má vyhledat a říci ti, jak dál.
- Trávíš s někým na službu by měla být vždy vyhledána a respektována.

Více materiálů do praxe naleznete na našem webu

nevypustdusi.cz/poslouchejme-deti

nevypustdusi.cz/infografika





NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

