

TISKOVÁ ZPRÁVA

Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha. Olomoucká organizace poskytuje bezplatnou podporu při duševních nesnázích

Olomouc 11. 10. 2022 – Zejména za poslední roky obrovsky nabrala péče o duševní zdraví na významu. Zažili jsme pandemii, izolaci, dokonce válku. Když do toho započítáme ještě aktuální starosti každodenního života, může toho být na člověka rázem příliš. Olomoucká organizace Jak Dál? z.s. nabízí bezplatnou podporu odborníků, kteří vám pomohou, když vás potká duševní nesnáze. V rámci své osvětové kampaně odborníci z této organizace říkají, že „Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!“.

Podpora odborníků přitom nemusí sloužit jen jako pomoc, když vás potká nějaká nesnáze, ale má svou významnou roli i jako prevence. Neméně diskutovaným tématem je péče o duševní zdraví dětí. Ty mají za sebou také spoustu nestandardních situací. K těm kromě zmíněného patří třeba ještě distanční výuka.

„Často slyšíme, že rodiče chtěli dítě vzít za psychologem, ale čekací doba je enormní,“ říká statutární zástupkyně olomoucké organizace Jak Dál?, z.s. Tereza Vránová, „u některých je to navíc mimo finanční možnosti, což je v dnešní době zcela pochopitelné. Považovali jsme proto za důležité, prostřednictvím aktuálně běžící kampaně Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha, povzbudit všechny, kdo by takovou pomoc potřebovali. Odbourat prvotní ostych, ale také připomenout, že existují místa, kde mohou děti, dospívající i dospělí dostat pomoc odborníků zdarma.“

„Ostych nebo stud je častým faktorem, který nastupuje, když už si člověk připustí, že není v takové pohodě, jako býval nebo jako by chtěl být. Ve své praxi se s tím setkávám velmi často,“ vysvětluje Vránová, „mám proto obrovskou radost, že fungují organizace, jako je právě ta naše, které zajišťují dostupnost péče a snaží se odbourat toto neblahé stigma. Když se nechají trable zajít příliš daleko, náprava je téměř vždy delší a komplikovanější, než kdyby se konala preventivní setkání,“ dodává.

Pokud se vy nebo někdo z vašeho okolí nachází aktuálně v nějak tíživé situaci nebo máte zájem jen o prevenci či informace, můžete navštívit Facebook nebo Instagram Jak Dál? z.s., případně si přímo přes web jakdal.eu dohodnout schůzku. Organizace poskytuje individuální podporu dětem a mladým do 25 let při zvládání duševních nesnází a rodinám pomáhá zvládat období rozvodu či rozchodu rodičů. V týmu mají psychology, terapeuty, sociální pracovníky a peer konzultanty - mladé lidi, kteří si prošli nějakou duševní nesnází a nyní sdílejí své zkušenosti a pomáhají rodinám nahlédnout na jejich aktuální situaci nahlédnout z jiného úhlu.

Organizace Jak Dál? z.s. v rámci své osvětové kampaně podporované Ministerstvem zdravotnictví a Olomouckým krajem natočila 3 videospoty o duševních nesnázích dospívajících.

[Podívat se na ně můžete tady.](#)

Jako pozvánku k nim do organizace vytvořili pro mladší děti [komiks Ema a Róza](#), který je o dvou kamarádkách, které potká duševní nepohoda.

Na podzim připravili **2 bezplatné webináře pro širokou veřejnost:**

Jak rozpoznat u dítěte duševní nesnázi a co dál

Termín: **3. 11. 18:00- 19:30**

Facebooková událost: <https://fb.me/e/1Oll4vbwB>



Setkání, na kterém budeme mluvit otevřeně o duševních nesnázích. O tom, jak rozpoznat signály, že se s mým dítětem něco děje, jak postupovat a na koho se obrátit. Řekneme si o tom, jaké překážky se mohou objevit na cestě k duševní pohodě v oblasti péče o duševní zdraví v systému i každý sám u sebe a jak je překonat. Můžete si poslechnout osobní příběh mladého člověka o životě s duševní nesnází diskutovat s námi i ptát se.

Potkáte se s psychologem Martinem Fülepem a peer konzultantkou Katkou. Oba pomáhají dětem, mladým i dospělým v organizaci Jak Dál? z.s. společně s týmem dalších psychologů a sociálních pracovníků.

Dopady rozvodu na duševní pohodu dítěte a co dál

Termín: **16.11. 2022 18:00 - 19:30**

Facebooková událost: <https://fb.me/e/2lPayVWNi>



Rozpad rodiny se dětí dotkne vždy. S ohledem na svůj věk, charakter nebo emoční vyzrálouost bude tuto životní situaci každé dítě i rodič prožívat a zvládat jiným způsobem. Pro zvládnutí náročných situací potřebují děti právě své rodiče, se kterými budou procesem změny procházet.

Co můžete pro své dítě udělat? Jak udržet duševní pohodu dítěte? Jak dítě vnímá změny v rodině? Jak s dítětem o rozvodu mluvit? Jak to nepokazit?

Spolu s mladými lidmi, kteří zažili rozvod svých rodičů se podíváme na jejich dětství a jak je změny v jejich životech ovlivnili a jestli vůbec. Budeme se bavit o emocích, které je provázely, jejich duševní pohodě, zkušenostech, ale nabídneme i možnosti/doporučení, co dělat, když se rodina rozpadá. Webinářem vás provede vedoucí olomoucké organizace Jak Dál? paní Tereza Vránová.

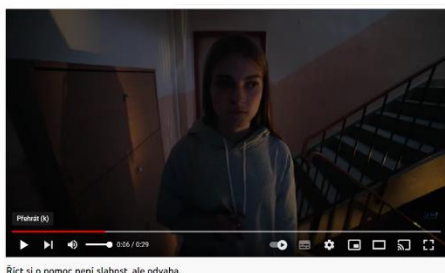
Na webináře se můžete přihlásit na jejich Facebooku nebo webu.

Ke stažení:

Tiskovou zprávu, komiks pro děti a další materiály najdete ke stažení na [Google disku organizace Jak Dál?](#)

Videospot 1 Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha.

Ke shlédnutí: <https://youtu.be/-1L2LzPSNdc>



Kód pro vložení videa na webové stránky:

```
<iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/-1L2LzPSNdc"
title="YouTube video player" frameborder="0"
allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write;
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"
allowfullscreen></iframe>
```

Videospot 2 Hey boy! Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha.

Ke shlédnutí: <https://youtu.be/pl8D52lqYdl>



Kód pro vložení videa na webové stránky:

```
<iframe width="560"
```

```
height="315"src="https://www.youtube.com/embed/pl8D52lqYdl" title="YouTube video
player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-
media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>
```

Videospot 3 Hey girl! Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha.

Ke shlédnutí: <https://youtu.be/8CkE6KDQMEo>



Kód pro vložení videa na webové stránky:

```
<iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/8CkE6KDQMEo"
title="YouTube video player" frameborder="0"
allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write;
```

encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

Více informací:

Jak Dál? z.s.

Podporujeme rodičovství, partnerství a rodiny. Provázíme vás v náročných situacích při rozpadu vašich rodin, a když vaše dítě potká duševní nesnáze. Pomáháme, pokud vás trápí partnerská krize. Posilujeme zdravé vztahy v rodinách s dětmi.

V **týmu** máme průvodce, poradce, terapeuty, psychology a peer konzultanty. Podle vašich potřeb a situace, ve které nacházíte, vždy hledáme nejvhodnější cestu, abyste se mohli posunout dál.

Webové stránky www.jakdal.eu

Instagram <https://www.instagram.com/jak.dal/?hl=cs>

Facebook- <https://www.facebook.com/JakDal.eu>

Osvětovou kampaň Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha. realizujeme díky podpoře Ministerstva zdravotnictví a Olomouckého kraje.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Olomoucký kraj

Kontakty pro média:

Bc. Tereza Vránová Předsedkyně Jak Dál? z.s.

vranova@jakdal.eu +420 774989 128

Mgr. Katrin Stark Manažerka kampaně Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha

vime@jakdal.eu +420 739 302 169

Zajímá vás téma duševního zdraví, duševních nesnází, podpory rodiny v náročných životních situacích, rozvod, rodičovství, otázky výchovy dětí? Kontaktujte nás prosím!

<https://jakdal.eu/pro-media/>