

"Celek je větší než součet jeho částí."

Aristoteles

o Dušu z.s.

**ZPRÁVA O ČINNOSTI
ZA ROK 2025**

Zpráva o činnosti za rok 2025

ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SPOLKU

Název:	oDušu, z.s.
IČO:	19196369
Sídlo:	Huslenky 252
Telefon:	732 730 933
E-mail:	oDusu@email.cz
Datová schránka:	9hh6urd
Bankovní spojení:	FIO banka
Číslo účtu:	2502553659

Statutární zástupce:	Radim Kovář – předseda Blanka Ammann – místopředsedkyně
Nejvyšší orgán spolku:	Valná hromada
Působnost spolku:	Zlínský kraj

Spolek oDušu je patientská organizace, jejímž cílem je podpora zotavení lidí s duševním onemocněním, zlepšování kvality jejich života a rovnoprávného postavení ve společnosti.

Členy spolku jsou

1. **lidé se zkušeností s duševním onemocněním**; jak osobní, tak zprostředkovanou prostřednictvím blízkého člověka s duševní nemocí.
2. **další lidé, pro které je důležité téma duševního zdraví**, chtějí se podílet na zlepšování životních podmínek lidí s duševním onemocněním a kteří chtějí svými znalostmi a schopnostmi podpořit úsilí lidí s duševním onemocněním o prosazování pozitivních změn v systému péče o duševní zdraví.

Činnosti realizované spolkem

- **Svépomocné a podpůrné aktivity**, které podporují proces zotavení z duševní nemoci a udržování stabilního zdravotního stavu (např. setkávání ve svépomocné skupině a v podpůrné/ diskusní online skupině, rekondiční pobyty, sportovní a kulturní aktivity apod.).
- **Psychoedukační aktivity**, jejichž obsahem jsou zejména aktuální informace o péči o duševní zdraví, o duševních nemocech a léčbě, což mj. vede také k posilování kompetencí pro aktivní a zodpovědné zvládání života s duševní nemocí.
- **Informační a osvětové činnosti**, jejichž účelem je zvyšovat u široké veřejnosti povědomí o péči o duševní zdraví, prevenci a včasném zachytu duševních onemocnění, o duševních nemocech samotných a o životě s nimi a také o dostupné pomoci v případě duševních potíží.
- **Spolupráce na procesu destigmatizace** vč. řešení problému sekundární stigmatizace a autostigmatizace.
- **Spolupráce na utváření opatření, která snižují handicap** způsobovaný duševním onemocněním a zvyšují kvalitu života lidí s duševním onemocněním, jejich rodin i dalších blízkých osob (např. prostřednictvím zapojení do procesu komunitního plánování sociálních služeb).

AKTIVITY USKUTEČNĚNÉ V ROCE 2025

> SVÉPOMOCNÁ SKUPINA <

Svépomocná skupina je jednou z klíčových aktivit spolku oDušu. Není však určena jen jeho členům, naopak je otevřena všem lidem, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním nebo zažívají psychické potíže (např. v důsledku náročné životní situace.)

Účastníkům skupina nabízí bezpečný prostor a přijetí bez předsudků či nepochopení, s nimiž se lidé s duševní nemocí bohužel často ve svém životě setkávají.

Setkání skupiny se uskutečňují pravidelně, jednou týdně a účastníci jsou zavázáni dodržovat pravidla, jež po vzájemné dohodě sestavili „zakládající členové“ skupiny. Mezi nejdůležitější patří zachovávání respektu a důvěrnosti – co ve skupině zazní, výhradně ve skupině také zůstává.

Většina účastníků se na činnosti skupiny podílí aktivně; přátelské, bezpečné prostředí je ale otevřeno i zapojení nepřímému, pasivnímu, protože samotná přítomnost ve skupině všem prospívá.

Svépomocná skupina se setkává v prostorách Sociální rehabilitace Amika ve Valašském Meziříčí, každé pondělí od 15:30 do 17:30 hod. (s výjimkou státních svátků).

Jak setkání probíhají...

„Nejčastěji si u čaje, kávy nebo jen tak společně povídáme. Pomáhá nám to, že jsme si vytvořili prostředí, kde můžeme být sami sebou, mluvit otevřeně, bez obav, že nás někdo bude soudit jen na základě toho, že máme nějakou psychiatrickou diagnózu.“

Je možné mluvit prakticky o čemkoliv, co je pro členy skupiny důležité, co chtějí sdílet nebo s ostatním probrat.

Tématem může být jak se komu daří nebo co zažil, někdo mluví o tom, co ho tíží, jiný sdílí to, co ho těší. Stejně tak jsou tématem zkušenosti a otázky týkající se vlastní nemoci, způsobů, jak se s ní vypořádávat v běžném životě nebo v konkrétních specifických situacích. Často se také ve skupině mluví o mezilidských vztazích, o tom, co účastníci prožívají v rodině, v práci, s lékaři, v obchodě apod.

Někdy vznikne situace, kdy se na chvíli řeč vytratí. To však nevádí, protože i pro ticho je ve svépomocné skupině místo.

„Pro většinu z nás je skupina bezpečnou kotvou, jednou z jistot, na kterou se lze spolehnout.“

SALON22 je online setkání určené lidem s duševním onemocněním nebo lidem, kteří mají zprostředkovanou zkušenost prostřednictvím blízkého člena rodiny.

Dříve tato setkání probíhala přes službu Skype, v současnosti se konají na platformě Microsoft Teams.

Online setkání se uskutečňuje jednou za 14 dní, vždy ve čtvrtek od 19 do 20 hodin. Na každém setkání jsou účastníci vyzváni, aby se někdo dobrovolně přihlásil k roli moderátora pro příští termín. Moderátor si připraví na další setkání jednu až tři otázky, které následně představí a vede k nim diskusi s jednotlivými účastníky.

Pokud po debatě zbude čas, sdílejí účastníci své prožitky a zkušenosti ze života. Někdy probíhá také výměna informací o organizaci oDušu nebo vzájemná podpora mezi účastníky.

Dana Mičolová k činnosti SALON22:

Velmi mě zajímalo, co jednotlivým účastníkům tato setkání přináší do života a proč se jich účastní, rozhodla jsem se proto je oslovit. Zde jsou jejich odpovědi:

Co mi SALON22 dává a přináší do života? Proč se těchto setkání účastním?

- „Přináší mi větší sebejistotu, nadhled a zlepšení komunikačních dovedností.“ (R.)
- „Rozhodně mi dělá radost sdílení a vzájemná komunikace. Těší mě, že se vidíme a slyšíme. Role moderátora mě učí vést dialog mezi lidmi a zároveň naslouchat druhým. Je to pro mě škola, jak klást otázky a jak moderovat.“ (D.)
- „Do života mi to přináší zpestření a možnost konfrontovat své názory s názory ostatních.“ (I.)
- „Online setkání SALON22 se občas zúčastňuji, protože mi umožňuje z pohodlí domova seznámit se s názory kolegů ze sdružení oDušu na zadané téma. Je na mně, zda se připojím – někdy dostanou přednost Televizní noviny.“ (I.)
- „Je pro mě přínosem přátelské popovídání s blízkými lidmi, které některé znám už kolem dvaceti let. Samozřejmě i ostatní účastníci, které znám kratší dobu, jsou pro mě rovnocenní. Výhodou je jistota důvěry a porozumění mezi členy. Pravidlo mlčenlivosti je důležité – že si naše rozhovory necháme pro sebe a nešíříme je dál. Možná by stálo za to získat více příznivců těchto podvečerních debat, ale není to jednoduché. Šíření dobré nálady v chmurných i veselých dnech je užitečné. Děkuji všem za společnou účast na těchto diskusích.“ (A.)
- „Navštěvuji SALON22 proto, že většinu lidí znám osobně a jsem ráda, když se s nimi mohu přes počítač vidět a popovídat si. Jediné, co mi občas vadí, je můj pomalý internet. Snažím se připojovat co nejčastěji, ale ne vždy to vyjde. Myslím si, že když fungoval Skype, bylo připojení jednodušší a lepší než přes Teams. Jinak se těším na další témata, která nás čekají.“ (I.)

- „SALON22 mi poskytuje sociální kontakt a možnost popovídat si s přáteli. Učím se tak pracovat s počítačem a zlepšuji své komunikační dovednosti.“
- „Je to příležitost vidět se online s kamarády a komunikovat s nimi: vyslechnout si a sdílet informace, zkušenosti a názory; užít si pozitivní atmosféru; vtipnost a nadhled; zjistit, zda někdo nepotřebuje pomoc; vzájemně se podpořit a povzbudit.“ (A.)

> SPORTOVNÍ ČINNOST <

Sportovní činnost je pro lidi s duševním onemocněním důležitá, protože přispívá k procesu zotavení i udržování dobrého zdravotního stavu.

V roce 2025 byl takovou činností stolní tenis.

„Jsem členem spolku oDušu od jeho začátku a rád sportuji. Když jsem byl klientem organizace Iskérka v Rožnově pod Radhoštěm, chodil jsem tam hrát ping pong a mám možnost chodit tam i teď.

Setkávám se se současnými i bývalými klienty a účastní se i další lidé s duševní nemocí, kteří chtějí dělat nějaký sport, ale nemají jinak kam chodit.

Ping pong máme jednou měsíčně, vždy ve čtvrtek, obvykle od 13 do 16 hodin. Celkem dochází čtyři až sedm lidí, většinou muži. Nejmladšímu je 19 let a nejstaršímu 74. Vybavení si můžeme půjčit, skoro všichni si ale nosí svoje pátky.

Chodím na ping pong rád, protože tam mám kontakt s jinými lidmi a pohyb mi dělá dobře fyzicky i psychicky.“
(Radim K.)

> DISKUSNÍ SETKÁNÍ ČLENŮ SPOLKU A PRACOVNÍ SKUPINY <

- V průběhu roku se uskutečňovala setkání členů spolku, na nichž probíhala diskuse k tématům, jež aktuálně nejvíc zasahují do jejich života a na něž se chtějí systematicky zaměřovat v rámci další činnosti spolku.

Jedná se zejména o kvalitu sociálních služeb, práva a povinnosti klientů a poskytovatelů služeb, podpora a komunikace v rodině nebo také nedostatečná informovanost, stigmatizace a konfrontace s mýty a předsudky týkajícími se života s duševní nemocí.

Setkání probíhala obvykle 1x za 14 dnů v prostorách Hospice Citadela ve Valašském Meziříčí.

- Proběhla rovněž 3 interaktivní prezenční setkání v rámci projektu AKS (Asociace komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví) se členy a hosty s cílem podpořit činnost patientské organizace oDušu a její aktivity směřující ke zlepšení podmínek života lidí s duševním onemocněním.
- U příležitosti XXXIII. Mezinárodního dne duševního zdraví byla v Městské knihovně ve Valašském Meziříčí uskutečněna **beseda s názvem MEZI DVĚMA SVĚTY** s terapeutkou, paní Mgr. Evou Adamcovou na **téma porozumění duševní nemoci v rodině**.
- Do krajských novin Magazín 21 byl zaslán článek paní Mgr. Evy Adamcové s názvem „**Když nemoc ustoupí, ale očekávání zůstanou**“.
- V prosinci organizoval spolek oDušu představení **divadla Psycheche** v m-klubu ve Valašském Meziříčí, jehož účelem byla **destigmatizace duševních onemocnění**.
Ve vystoupení **Příběhy o šílené duši** ztvárnili amatérští divadelníci s vlastní zkušeností s nemocí své příběhy. Představení bylo nastudováno pod vedením profesionálů.
- Při příležitosti Mezinárodního dne duševního zdraví byla vydána krátká zpráva v místních novinách obcí Zubří a Valašské Meziříčí, která čtenáře informovala o spolku oDušu a jeho aktivitách.
- Zástupci spolku oDušu se účastnili setkávání a podíleli se na činnosti pracovní skupiny Lidé se zdravotním postižením v rámci Komunitního plánování sociálních služeb v mikroregionu Valašskomeziříčsko-Kelečsko.

... Další aktivity viz. kapitola Realizované projekty

REALIZOVANÉ PROJEKTY

> INFORMACE Z PRVNÍ RUKY <

Cílem projektu bylo

- posílení informovanosti zejména o péči o duševní zdraví a o zdrojích podpory, pokud se objeví duševní potíže, přičemž součástí bylo také zvyšování povědomí o důležitosti, bohužel velmi často opomíjených, svépomocných aktivit, které významně doplňují profesionální podporu.
- destigmatizace duševních onemocnění a zprostředkování náhledu na péči o duševní zdraví jako standardního postupu v péči o své zdraví.

V rámci tohoto projektu proběhlo 5 setkání s psychoterapeutem za účelem zvýšení kompetence lidí s duševním onemocněním hovořit se svými blízkými tak, aby problému duševních potíží porozuměli a mohli své blízké podporovat.

Nejdůležitější výstupy byly zpracovány do formy přehledných a jednoduchých letáků určených především pro blízké lidí s duševní nemocí.

Součástí projektu byly rovněž 2 návštěvy Psychiatrické nemocnice Kroměříž (dále PNKM).

Účelem první návštěvy byla prezentace spolku na setkání pacientů a pracovníků nemocnice.

Na druhé návštěvě se zástupci spolku setkali s manažerkou kvality a právníčky PNKM s nabídkou navázání bližší spolupráce. K tomu zatím nedošlo, překážkou je náhled PNKM na hospitalizaci a léčbu lidí s duševní nemocí výhradně ze zdravotní stránky.

Výstupy ze setkání budou zohledněny v další činnosti spolku; do dlouhodobých cílů bylo mj. zařazeno podílet se na změnách v přístupu k léčbě lidí s duševní nemocí v PNKM směrem k modernímu zdravotně-sociálnímu modelu, který spojuje zdravotní i psychosociální složku léčby.

Do PNKM byly prostřednictvím manažerky kvality předány letáky „Jak být oporou člověku s duševním onemocněním“ a „Jak být oporou blízkému s psychickým onemocněním“ – využity budou na příjmovém oddělení, kde budou předávány blízkým hospitalizovaných lidí s duševní nemocí.

Projekt byl podpořen z nadací ČEZ.

FINANČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2025

Spolek účtuje v jednoduchém účetnictví.

MAJETEK: 0,- Kč

PŘÍJMY: 59 900,- Kč

z toho

- členské příspěvky: 3 500,- Kč
- dary 10 000,- Kč
- Nadace ČEZ 46 400,-

VÝDAJE: 60 249,65,- Kč

z toho

- cestovné 4 796,- Kč
- služby 49 400,- Kč
- materiál 6 249,65,- Kč

Bankovní účet – FIO banka: =3.421,08-- Kč (zůstatek k 1.1.2025 =3.580,75-- Kč)

Pokladna: =1.774,-- Kč

VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ: -585,67-- Kč

Vzhledem k tomu, že příjmy byly tvořeny pouze z členských příspěvků organizace, darů a dotací neměla organizace za povinnost podávat přiznání k dani z příjmů právnických osob.

(§ 19 odst. 1 písm. a) zákona č 586/1992 Sb., o daních z příjmů, ve znění pozdějších předpisů)

Vypracovala:

Blanka Ammann

PŘÍLOHY

Příloha č.1

Ukázka zpracovaného informačního letáku z projektu Informace z první ruky – Jak být oporou blízkému s psychickým onemocněním

Příloha č.2

Spolupráce AKS se spolkem oDušu,z.s. v roce 2025

Příloha č.3

Terapie psaním aneb rozhovory mne stále baví,
Dana Mičolová: rozhovor Destigmatizací nevypust' duši

Příloha č. 4

Příloha k účetním výkazům dle zákona 563/1991 a vyhlášky 325/2015 Sb a zákona 221/2015 Sb.

Příloha č. 5

Výkaz zisku a ztráty pro nevýdělečné organizace

Motto: „Celek je větší než součet jeho částí.“

Aristoteles

Také vy potřebujete podporu

- Psychické onemocnění zasahuje nejen do života nemocného, ale i jeho blízkých.
- V této náročné situaci i vy potřebujete pochopení, podporu nebo radu.
- Pomoci mohou lidé s podobnou zkušeností – například podpůrné skupiny.
- Neostýchejte se ani obrátit na odborníky – využít například poradenství nebo psychoterapii.
- Podpora Vás samotných je důležitá.



www.oDusu.cz


NADACE ČEZ

JAK BÝT OPOROU BLÍZKÉMU S PSYCHICKÝM ONEMOCNĚNÍM

**Od nemocných jejich blízkým;
rodině, kamarádům i ostatním:**

*„Nechej si prosím poradit a přijmi pomoc,
pomůže to nám oběma.“*

*„Nechci, abys chápal jen Ty mne – já vím,
že i Ty to máš náročné, můžeš být
unavený, nazlobený nebo otrávený.
To je normální v situaci, v jaké jsi...“*

„Budme spolu, ne vedle sebe.“

Některá fakta o psychickém onemocnění...

- ... je záležitostí nejen nemocného, ale celého jeho okolí.
- ... je zdravotní postižení, které invalidizuje a omezuje, a to nejen v zaměstnání, ale všude a ve všem.
- ... je skutečné a stále přítomné - i po propuštění z nemocnice a i když nemá viditelné příznaky. (Váš blízký tak může působit „v pohodě“ a fungovat, přesto stále prožívá a vypořádává se s příznaky nemoci.)
- ... má kolísavý průběh, ovlivňuje kapacitu člověka a mění tedy i jeho výkonnost.
- ... každé má svá specifika a také každá epizoda nemoci je jiná.
- ... je pro blízkého obtížně pochopitelné.

Je také dobré vědět, že...

- ... dřívější způsob života v době nemoci většinou nefunguje, všechno ovlivňuje její příznaky
- ... nemocný je ten, kdo zná svoji nemoc nejlépe – to, jak se u něj projevuje, co mu pomáhá a co škodí.
- ... mezilidské vztahy mají podstatný vliv na průběh nemoci, proces zotavení a kvalitu života.
- ... významy, jež přisuzujeme činům a slovům, se mohou u nemocného a jeho okolí lišit; pro Vás nevýznamné gesto nebo slovo může být pro nemocného velmi důležité – podpůrné i zraňující.
- ... co považujete za samozřejmé, nemusí být samozřejmostí pro nemocného.
- ... nemocný nepotřebuje péči svého okolí, ale větší či menší podporu podle toho, jaká je jeho aktuální kondice.

Vybudování bezpečného, respektujícího zázemí pro nemocného – co prospívá...

- Být ve vztahu otevřený a autentický.
- Oboustranně mluvit o svých potřebách.
- Nastavení pravidel soužití se vzájemným, oboustranným respektem.
- Nejen pro nemocného, ale i pro jeho blízké je zásadní mít informace o nemoci; je třeba znát její podstatu a především pak vědět, jak s ní sám nemocný (ne)dokáže žít.
- Klíčové je přijetí nemocného celým okolím (nebo alespoň jedním člověkem).
- Nemocný člověk potřebuje cítit, že někam patří.
- Pokusit se fungovat jako svědek, věřit stavu nemocného, respektovat jeho současnou kapacitu, nekomentovat, nehodnotit.
- Pokusit se poznat, jak se nemocnému s nemocí žije, doptávat se, pozorovat, podílet se na zotavení.
- Podporovat cíle a aktivity pro zotavení, které si stanoví sám nemocný; společná diskuse o nich je užitečná, je-li vedena s respektem, trpělivostí a skutečným zájmem.
- Pro situace závažných epizod mít s nemocným dohodnutý krizový plán. Ten jemu i vám významně usnadní jejich zvládnutí. Nebojte se požádat o radu odborníka.

Co naopak nepomáhá:

- Hodnocení, zlehčování a zpochybňování situace nemocného a jeho vlastní volby jejího řešení.
- Zlehčování, hodnocení a zpochybňování prožívání a chování nemocného.
- Necitlivé komentáře – i zdánlivá drobnost může ublížit.
- Popírání tvrzení nemocného, například: „já Ti rozumím, ale (... já to přeci vím lépe, umím to lépe posoudit...)“.

Spolupráce AKS, z.s. se spolkem „oDušu“, z.s. v r. 2025
v rámci projektu „Podpora rozvoje Asociace komunitních služeb
v oblasti péče o duševní zdraví, z.s.“ (reg. č. CZ.03.02.02/00/22_039/0001369), KA3

Shrnutí Koordinátorky regionálních sítí AKS Ing. Aleny Vašků

V roce 2025 proběhla ve Valašském Meziříčí 3 interaktivní prezenční setkání se členy a hosty patientské organizace oDušu, z.s. s cílem podpořit činnost patientské organizace oDušu a její aktivity směřující ke zlepšení podmínek života duševně nemocných.

15. 5. 2025 (6. setkání regionálních sítí projektu KA), téma, obsah:

JAK VYLEPŠIT NAŠE VZTAHY S RODINNÝMI PŘÍSLUŠNÍKY, ČÁST 1 (PROBLÉMY A JAK JE ŘEŠIT):

skupinová práce řízená A. Vašků v návaznosti na předchozí setkávání účastníků s psychoterapeutem s cílem zjistit a diskutovat, co nám ve vztazích s rodinou/blízkými nevyhovuje, chybí, co chceme zlepšit, obsah setkání:

- ✓ problémy zmiňované účastníky, jejich shrnutí a doplnění s využitím dataprojekce
- ✓ škálování dle závažnosti z pohledu jednotlivce i skupiny (práce se škálovací tabulkou)
- ✓ diskuse použité metody, shrnutí podnětů a jejich využitelnost pro další práci oDušu na tématu

29. 5. 2025 (7. setkání regionálních sítí projektu), téma, obsah:

JAK VYLEPŠIT NAŠE VZTAHY S RODINNÝMI PŘÍSLUŠNÍKY, ČÁST 2 (POZITIVA A JAK JICH VYUŽÍT):

další interaktivní práce A. Vašků se skupinou v návaznosti na výstupy setkání 15. 5. s cílem zjistit a diskutovat, co nám ve vztazích s rodinnými příslušníky vyhovuje, v čem nám rodina pomáhá, čím nás posiluje, co je potřeba podporovat a rozvíjet, obsah setkání:

- ✓ pozitiva zmiňovaná účastníky, diskuse, doplnění a shrnutí
- ✓ postup od citovaných tvrzení k hledání klíčových slov/nosných myšlenek/kořených souvislostí
- ✓ zjištění závažnosti z pohledu jednotlivce a skupiny, zobrazení formou dataprojekce
- ✓ možnosti využití výstupů v další práci oDušu (témata pro psychoterapeutická setkání, návrh letáku pro veřejnost aj.)

26. 6. 2025 (8. setkání regionálních sítí projektu), téma, obsah:

KVALITA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB (SLUŽBY A JEJICH KVALITA Z POHLEDU UŽIVATELŮ A ZÁKONA):

Prezentace inspektorky kvality Mgr. Terezy Tiché a členky oDušu Edity Podešvové s návaznou diskusí, obsah setkání:

- ✓ jak nahlíží na kvalitu sociálních služeb Zákon o sociálních službách, standardy kvality, co zajímá inspekci (prezentace inspektorky kvality MPSV Terezy Tiché)
- ✓ jak vnímají kvalitu uživatelé služeb a co ji ovlivňuje (prezentace členky oDušu Edity Podešvové)
- ✓ kritéria kvality a jejich závažnost z pohledu účastníků (skupinová práce - flip chart)
- ✓ kvalita služeb ve zdravotnictví (sdílení zkušeností účastníků z péče ambulantních psychiatrů a hospitalizace v psychiatrické nemocnici)
- ✓ co lze z pozice patientské organizace ovlivnit a zlepšit, možnosti spolupráce oDušu s PNKM aj.

Terapie psaním aneb rozhovory mě stále baví

I když žiju se svým hendikepem už více než 30 let, podařilo se mi najít způsob terapie, který mi dělá dobře a skutečně mi pomáhá. Psal se rok 2008, když jsem objevila, že mě začalo bavit psát. Kdy a kde to bylo? Jak se to vlastně stalo?

V roce 2008 jsem napsala děkovný dopis do mé oblíbené televize TV NOE – www.tvnoe.cz. Netušila jsem, že ho tam skutečně přečtou. Až mě jednou oslovila jedna známá z kostela a řekla: „Danko, dobře jsi to tam napsala.“ Nechápala jsem, o čem mluví. Dodala: „No v TV NOE, v pořadu Noemova pošta.“ „Aha,“ odpověděla jsem překvapeně. A od té doby jsem do TV NOE posílala další děkovné dopisy. Většinu z nich tam opravdu přečetli.

Postupně jsem začala psát i sama pro sebe, aniž bych tušila, že se do psaní ponořím ještě víc. Jednou jsem v časopise ESPRIT narazila na výzvu k účasti na novinářském kurzu. Přemýšlela jsem o tom a probrala to s klíčovým pracovníkem organizace, kam jsem tehdy docházela. Nakonec jsem se přihlásila.

Po dlouhém čekání jsem byla vybrána ve výběrovém řízení. Odjela jsem na týdenní kurz v Lichovech, který mě nesmírně bavil, a navíc jsem tam získala nové přátele. Krátce poté bylo vyhlášeno další výběrové kolo – tentokrát na rozjezd nového zdravotně-sociálního webového portálu www.lidemezilidmi.cz. Opět jsem uspěla a začala jsem pracovat jako „redaktorka“. Tahle práce mě velmi bavila, i když jsem byla začátečník. Dříve to byla moje profese, dnes jsem dobrovolník. Pokračuji v tom, protože jsem v psaní našla skutečné zalíbení. Dříve jsem zkoušela různé články i rozhovory.

Dnes se věnuji hlavně rozhovorům. Je to pro mě takový velký adrenalin – když zavolám nebo napíšu lidem se zdravotním hendikepem nebo odborníkům ze sociální oblasti. Čekám na jejich reakci, jestli odpoví „ANO“, nebo se neozvou. A když přijde kladná odpověď, řeknu si: „Jooooo!“ Mám z toho obrovskou radost. Stalo se i to, že někdo neodpověděl, ale takových případů bylo opravdu málo.

Pro mě osobně je psaní, přepisování a vymýšlení otázek ta nejlepší terapie, jakou jsem kdy našla. Už na základní škole jsem měla výborné slohy. Na střední škole jsem dokonce uvažovala o studiu žurnalistiky, ale osud měl pro mě jinou, klikatou cestu – úraz, odchod ze školy, invalidní důchod... Více než 30 let jsem hledala svou cestu. A nakonec jsem ji našla.

Dnes jsem nejšťastnější, když telefonuji, píšu, přepisuji, povídám si s lidmi a pracuji na počítači. Je mi u toho dobře a nemyslím na svou nemoc. Ráda bych v tom pokračovala i nadále. Co bude dál? Nevím. Ale jedno vím jistě – psát a dělat rozhovory budu dál.

Na závěr přikládám rozhovor, který jsem nedávno zpracovala:

Destigmatizací nevypust' duši

Nevypust' Duši, z. s. je nestátní nezisková organizace, která sídlí v Praze a má pobočky i v různých krajích v rámci celé ČR. Zabývá se osvětou a destigmatizací duševních onemocnění na středních a vysokých školách.

Organizace Nevypust' duši, z. s. pořádá workshopy nejen pro školy, ale i pro širší veřejnost.

Více informací se o této organizaci dozvíte na jejím webu : www.nevypustduši.cz

Jelikož mně tato organizace velmi zajímala, rozhodla jsem se jim napsat email a udělat s nimi rozhovor o jejich činnosti apod. S velkým vděkem mi na otázky odpověděli: zakladatelka organizace NEVYPUSŤ DUŠI paní Marie Hájek Salomonová a paní Aneta Brunerová (manažerka komunikace a PR pracovnice z organizace NEVYPUSŤ DUŠI).

Jak vzpomínáte na Vaše začátky vzniku organizace NEVYPUSŤ DUŠI?

V začátcích to bylo punkové, byly v tom stovky hodin času dobrovolnic a dobrovolníků, neustále jsme se něco učili a cítili jsme všudypřítomný hlad po tématu duševního zdraví, zejména mezi mladými lidmi. Ale taky zvědavost a souhlasné pokyvování u těch starších. Začátky byly v kavárnách a s obrovským organickým dosahem na facebooku, plné pilotování a pokusů a omylů, ale také daly vzniknout některým z našich nejtrvanlivějších materiálů, jako třeba Sedmi zásadám zdravé psychohygieny nebo manuálu pro blízké. První dva a půl roku jsme fungovali v podstatě bez peněz, rok a půl z toho jsme strávili intenzivním probádáváním toho, co to znamená fundraising a velký zlom přišel, když jsme potkali našeho prvního nadačního partnera, Nadaci RSJ a její skvělý tým. Ve třetím roce se Nevypust' duši díky nim začala profesionalizovat a postupně se měnit v organizaci, o které se nám v úplných začátcích ani nesnilo. Část punku si, doufejme, ještě stále neseme s sebou, fialová a balonkové logo je tu taky pořád a co ještě určitě zůstalo stejné je to, že se ve všem, co v oblasti duševního zdraví děláme, dál opíráme o data, fakta a vědecky podložené postupy. Tým je neustále plný studentek a studentů, mladých lidí, ale jsme hrdí i na to, že s námi někteří, kteří se připojili v prvních letech, pořád zůstávají.

Proč právě tento název NEVYPUSŤ DUŠI a kdo ho vymyslel?

Měly jsme nápad na iniciativu, začaly jsme ji plnit obsahem, získaly první dobrovolnice a žádný z názvů nějak nebyl ten pravý. Psycholožka Lucka, která byla jedna z prvních, kdo se k nám připojil, tenkrát přišla s tím, že její přítel jen tak plácnul "A co třeba Nevypust' duši?". Žádná z nás už pak tenhle nápad nemohla dostat z hlavy a dosud žádný lepší nepřišel. Přeložit tuhle slovní hříčku do angličtiny v některých projektových žádostech a prezentacích nám pořád dělá problém, ale ten apel, který v sobě náš název nese, se pořád neokoukal a hlavně stále platí. Ať už na individuální, nebo celospolečenské úrovni.

Jakým způsobem jste v začátcích sháněli finance?

První menší, pro nás ale tehdy velký dar, jsme dostali od Bakala Foundation. Nadace, která umožnila našim zakladatelkám, Marii a Tereze, studovat ve Velké Británii a rozhodla se projekt svých dvou absolventek v začátku podpořit. Ani Marie ani Tereza se fundraisingu nikdy dřív nevěnovaly, Tereza se vrátila zpět

do Anglie pokračovat ve studiu a Marie nastoupila do práce na plný úvazek, který neměl s Nevypust' duši nic společného. Přibližně rok a půl od prvního představení iniciativy na sociálních sítích se Marie rozhodla, že se mu chce věnovat naplno, dala výpověď v práci a další více než rok trvalo, než se podařilo sehnat první větší finance, které umožnily platit první zaměstnance. Do té doby všechny aktivity probíhaly dobrovolnický, včetně prvních desítek workshopů. Náš první větší dar byl od soukromé nadace, o něco později jsme začaly získávat i finance od drobných dárců a dalších nadací. Naše úspěšnost v žádostech a fundraisingových schůzkách se zvyšovala i s tím, jak začalo téma duševního zdraví nabírat na síle. Prvních několik let nám ale zabralo mnoho energie samotné přesvědčování darujících osob i organizací o tom, že podpora duševního zdraví a destigmatizace a prevence duševních onemocnění je téma, které si zaslouží podporu.

Co bylo cílem vzniku této organizace?

Měly jsme vizi společnosti, kde jsou lidé více informovaní o duševním zdraví a díky tomu o něj nejen umí dobře pečovat, ale také dál nereprodukuje stigma spojené s duševním onemocněním. Chtěly jsme to, co chceme i dál, aby se nikdo nebál říct si o pomoc. Naše iniciativa měla tedy spíše takový sen, vizi. Konkrétnější cíle jsme si začali stanovovat až pro jednotlivé projekty a aktivity. Některé z nich docela záhy po, nebo možná při samotném vzniku Nevypust' duši. Jednoznačně to bylo přijít s preventivním programem, který už ve školách dospívající seznámí s tématem duševního zdraví tak, aby se zvýšila jejich gramotnost v této oblasti, aby měli informace a ideálně i kompetence k tomu, jak o duševní zdraví pečovat, nebáli se a věděli jak a kde si říct o pomoc a aby ti z nich, kteří nějaké duševní obtíže mají, neměli pocit, že jsou jediní na světě, a cítili, že existuje naděje a cesta ven. Dalším z cílů bylo jednoznačně otevřít konverzaci o duševním zdraví trochu jiným jazykem, než na který jsme byli z veřejného prostoru zvyklí. Takovým, který v prvé řadě nestigmatizuje a vede k porozumění a podpoře. To, že si ale za pár let troufneme na to otevřít tuhle konverzaci v celém Česku nás při vzniku Nevypust' duši nenapadlo. Takové cíle jsme si nekladly, postupně se před námi otevíraly možnosti toho tématu, ale i nás samotných a organicky jsme se vyvíjeli. Jak my jako jednotlivci, naše organizace, tak téma duševního zdraví v Česku i ve světě.

Jakým způsobem děláte osvětu této organizací?

Různými způsoby ☺ Máme hodně sledujících na sociálních sítích – od Facebooku po LinkedIn a TikTok. Na každou síť vytváříme obsah podle preferencí a potřeb cílových skupin. Ty jsou různé – na Facebooku nás sledují hodně vyučující, na Instagramu jsou to zase mladí dospělí. Snažíme se být vidět i jinde, každý rok děláme komunikační kampaně, loni se nám podařilo mít videospot v ČT. Také rádi odpovídáme novinářům a novinářkám, chodíme do podcastů a podobně.

Sdělte důvody proč a jak se věnujete středoškolákům a vysokoškolákům?

Protože právě dospívání a začátek dospělosti jsou klíčová období, kdy se formuje vztah k vlastnímu duševnímu zdraví i duševní zdraví jako takové – většina duševních onemocnění nás potká před 24 rokem věku. Je to také fáze plná změn, tlaku, nejistot, ale i hledání identity a smyslu. Mnoho z nás v týmu má vlastní zkušenost s psychickými obtížemi v tomto věku – víme, jak snadné je tehdy „vypustit duši“, a jak těžké je říct si o pomoc. Proto do škol chodíme s besedami a workshopy, které mluví jasně, lidsky a bez předsudků o duševní pohodě, prevenci vyhoření nebo třeba o tom, jak poznat, že se kamarád trápí.

Jaký vidíte přínos pracovat s těmito studenty?

Je obrovský. Mladí lidé, kteří dostanou včas podporu nebo si uvědomí, že v tom nejsou sami, mají větší šanci zvládat krizové situace zdravěji. Můžou taky být oporou pro ostatní. A co je nejdůležitější – přestávají se bát mluvit o tom, že se jim něco děje, čímž mění společenský narativ. My to vidíme, že se něco mění, že slova jako úzkost nebo deprese přestávají být tabu. A to je velký krok ke zdravější společnosti.

Kolik jste museli vyškolit peerů, abyste mohli provádět besedy na SŠ nebo na VŠ?

Za ta léta jsme vyškolili přes stovku lektorů a lektorek – mladých lidí, nejčastěji studentů a studentek psychologických a sociálních oborů, ale i těch, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním. Každý z nich prošel naším výcvikem, kde se učí nejen fakta o duševním zdraví, ale hlavně jak bezpečně a citlivě vést diskuzi, reagovat v náročných situacích a být oporou s respektem a empatií. Aktuálně máme v týmu 65 aktivních lektorů a lektorek a mezi nimi i 9 certifikovaných peerů – tedy těch, kteří krom odborné přípravy sdílí svůj vlastní příběh zotavení. Celkově spolupracujeme s 15 až 20 peery, kteří jsou různě zapojení podle svých možností. Každý z nich nese do škol svou zkušenost a naději, a my dbáme na to, aby jejich sdílení bylo zároveň bezpečné, podpůrné a destigmatizační.

Za každým jedním lektorem, nejen tím s certifikací, stojí desítky hodin příprav, školení a supervizí. Nejde nám o rychlá školení, ale o dlouhodobou práci a rozvoj – protože právě kvalita a důvěra jsou v našich workshopech klíčové.

Můžete nám sdělit nějaký anonymní příběh, komu to pomohlo a posunulo ho to dál?

Jeden středoškolák nám po workshopu napsal: „Díky vaší besedě jsem si uvědomil, že to, co prožívám, není lenost nebo slabost. Měl jsem úzkosti, nevěděl jsem, co se se mnou děje. Ale teď už vím, že to má jméno – a že s tím můžu něco dělat.“ Tenhle kluk pak našel odvahu svěřit se rodičům a šel na terapii. Dnes studuje psychologii a sám chce jednou pomáhat ostatním.

Kdo všechno musí být v týmu, abyste mohli provádět tyto besedy?

Je to celá skládáčka. Máme odborný tým psychologů a psycholožek, kteří metodicky tvoří obsahy našich workshopů, nejen pro střední školy, ale třeba i pro firmy nebo pro veřejnost. Důležitou roli hrají koordinátorky workshopů, které zajišťují, že je náš tým ve správný čas na správném místě. Každý workshop je pečlivě připraven a do jisté míry upraven na míru potřebám konkrétní třídy nebo skupiny lidí. A v terénu to pak táhnou právě naši lektori a lektorky, a to v tandemu, ve kterém je vždy jeden lektor či lektorka s příběhem o zkušenosti s duševním onemocněním. V týmu je nás ale mnohem víc, někdo musí dělat grafiku, koordinovat naše inovační projekty, ukazovat naši práci směrem k veřejnosti, někdo sedí v pracovních skupinách, které se zabývají nejen trendy v prevenci, ale také ukotvením samotné prevence na státní úrovni, někdo zas řeší, kde na to všechno vezmeme finanční prostředky nebo třeba zajišťuje od postitů po papíry do tiskárny. To je všechno součástí procesu, bez kterého by programy nemohly nést taková poselství, jaká nesou.

Kam jste se od Vašich začátků posunuli?

Začínali jsme jako kampaň na Facebooku. Dneska jsme neziskovka s celorepublikovým dosahem, spolupracujeme s odborníky a odbornicemi ze všech možných oborů, školíme vyučující i celé školy, tvoříme vlastní metodiky a nástroje (např. karty 5+2 kroků v podpůrném rozhovoru) a usilujeme o systémové změny

– třeba v oblasti školní prevence. Ale pořád jsme ti samí, jen nás je víc a jsme si den ode dne jistější v tom, co děláme.

Jaká je Vaše vize do budoucna?

Chceme, aby se péče o duševní zdraví brala stejně vážně jako čištění zubů. Aby už děti na základce věděly, jak se starat o svou psychiku a že není ostuda říct si o pomoc. Snažíme se, aby se duševní zdraví stalo normální součástí výuky, ale i pracovního prostředí. A hlavně: aby nikdo neměl pocit, že v tom je sám. Zároveň dlouhodobě pracujeme na tom, aby se odlehčil přetížený systém péče. Směřujeme pomoc víc do komunit, kde je přirozenější a dostupnější. Věříme, že když podpoříme rodiče, vyučující a další dospělé – když jim dáme nástroje a sebejistotu – budou umět být oporou dřív, než bude nutná odborná intervence. Chceme, aby bylo normální si o psychickém zdraví povídat doma, ve škole i mezi kamarády prostě tak, aby se všichni cítili bezpečně a věděli o svých možnostech.

Budete se rozvíjet i do dalších krajů?

Sídlíme v Praze a cestujeme po celé republice už teď. Nejen s našimi workshopy, právě teď realizujeme komplexní roční program Zázemí pro duši na několika středních školách v Jihomoravském, Karlovarském a Libereckém kraji, kde zakládáme také svépomocné a podpůrné skupiny a pořádáme síťovací setkání. V následujícím školním roce se přesuneme do kraje Jihočeského a Středočeského.

Autor: Dana Mičolová

zdroj: <https://lidemezilidmi.cz/destigmatizaci-nevypust-dusi/>

Příloha k účetním výkazům dle zákona 563/1991 a vyhlášky 325/2015 Sb a zákona 221/2015 Sb.

I. Údaje o účetní jednotce

název a sídlo účetní jednotky: oDušu, z.s.

Huslenky 252,75602

IČ : 19196369

DIČ: CZ19196369

právní forma: zapsaný spolek

zapsaná u krajského soudu v Ostravě oddíl L vložka 20734,

datum vzniku: 14.4.2023

předmět činnosti: Psychoedukační činnost v oblasti duševního zdraví,
účast při jednáních a diskusích týkajících se psychiatrické péče a
péče o duševní zdraví,
aktivní účast na kampaních zaměřených na snižování společenské
stigmatizace osob s duševním onemocněním,
organizování svépomocných skupin,
podpora při zjišťování potřeb duševně nemocných,
medializace výstupů činnosti.

nejvyšší orgán: valná hromada

statutární orgán: předseda a místopředseda, jednají samostatně
předseda: Radim Kovář
místopředseda: Blanka Ammann

bankovní spojení a číslo účtu: Fio banka a.s., pobočka Vsetín, 2502553659/2010

telefon: +420732730933

e-mail: odusu@email.cz

ID datové schránky: 9hh6urd

vklady do vlastního jmění : 0-Kč

podíl na kapitálu jiných společností:

organizace nemá podíl na základním kapitálu v jiných společnostech

II. Informace o účetních zásadách

účetní období:

1.1.2025 – 31.12.2025

Použité obecné účetní zásady a metody

Účetní zásady

Účetnictví je vedeno v souladu se zákonem č.563/1991 ve znění pozdějších předpisů, vyhláškou 325/2015 Sb. u kterých hlavním předmětem činnosti není podnikání.

Účetnictví respektuje obecné účetní zásady, především zásadu účtování ve věcné a časové souvislosti, zásadu opatrnosti a předpoklad o schopnosti účetní jednotky pokračovat ve svých aktivitách.

Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek

Účetní jednotka nemá žádný dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek

Zásoby

Účetní jednotka zásoby nepořizuje a o zásobách neúčtuje

Pohledávky a závazky

Pohledávky a závazky jsou oceňovány jmenovitou hodnotou

Opravné položky

V roce 2024 nebyly vytvořeny žádné opravné položky

Přepočet údajů v cizích měnách

V účetním období účetní jednotka o účetních případech v cizích měnách neúčtovala

Ocenění cenných papírů a účastí

Organizace nemá žádné cenné papíry

III. Informace o hospodaření**Závazky a pohledávky**

předfinancování ve výši 10 000,- Kč – bezúročná půjčka

Přehled splatných závazků pojistného a evidované daňové nedoplatky

Organizace neeviduje k 31.12.2024 závazky pojistného na veřejné zdravotní pojištění a závazky pojistného na sociálním zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti.

Účetní jednotka neměla v účetním období žádné zaměstnance a neuzavřela žádnou DPP ani DPČ.

Výsledek hospodaření

Z hlavní činnosti: -585,67 Kč

Výsledný hospodářský výsledek dosáhla účetní jednotka z hlavní činnosti. V roce 2024 účetní jednotka hospodářskou činnost nevykonávala.

Způsob zjištění základu daně

Ve sledovaném období bylo na základě porovnání výnosů a nákladů dosaženo celkového výsledku hospodaření -585,67Kč

Nevznikla zákonná povinnost daně.

Výnosy:

Zdroj:	Výše:
Nadace ČEZ	46 400
finanční dary	10 000
členské příspěvky	3 500
výnosy celkem	59 900

Odměny a funkční požitky členům orgánů organizace

Organizace nevyplácela v roce 2024 členům statutárních orgánů odměny ani funkční požitky

Vypořádání hospodářského výsledku minulého období

Hospodářský výsledek roku 2024 ve výši -8 618,25 - Kč byl pokryt bezúročnou půjčkou

Účet u FIO banky 2502553659/2010

zůstatek k 1.1.2025 3 580,75,- Kč

zůstatek k 31.12.2025 3 421,08,- Kč

Pokladna 1774,- Kč

V Huslenkách 13.4.2026

Blanka Ammann

místopředsedkyně spolku

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizace

ve zkráceném rozsahu

ke dni: 31.12.2025

(v celých tisících Kč)

IČ: 19196369

Název a sídlo účetní jednotky

oDušu,z.s.

Huslenky 252

HUSLENKY

75602

Sestaveno dne: 26.3.2026

Právní forma účetní jednotky:

Předmět podnikání účetní jednotky:

Označení a	NÁKLADY b	Číslo řádku c	Činnost		
			hlavní 1	hospodářská 2	celkem 3
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	01	60		60
A.II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	08	0		0
A.III.	Osobní náklady	12	0		0
A.IV.	Daně a poplatky	18	0		0
A.V.	Ostatní náklady	20	0		0
A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	28	0		0
A.VII.	Poskytnuté příspěvky	34	0		0
A.VIII.	Daň z příjmů	36	0		0
	NÁKLADY CELKEM (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV. + A.V. + A.VI. + A.VII. + A.VIII.)	38	60		60

Označení a	VÝNOSY b	Číslo řádku c	Činnost		
			hlavní 1	hospodářská 2	celkem 3
B.I.	Provozní dotace	39	46		46
B.II.	Přijaté příspěvky	41	14		14
B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	45	0		0
B.IV.	Ostatní výnosy	46	0		0
B.V.	Tržby z prodeje majetku	53	0		0
	VÝNOSY CELKEM (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV. + B.V.)	59	60		60
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	60	0		0
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	61	0		0

Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)	
Tel.:	Linka: