

Kdo má klíč na zastavení pandemie duševních potíží dětí?

„Bludný kruh pandemie duševního zdraví dětí a dospívajících spočívá v tom, že čím víc dětí potřebuje pomoc, tím méně dostupné jsou kapacity specializovaných odborníků a tím později se děti k pomoci dostávají. A navíc už v horším stavu. Co tvoří duševní zdraví? Primárně jde o vztahy - k sobě, k druhým, v rodině, ve škole, mezi kamarády, v životě. Klíčové je zachytit včas, že se některý ze vztahových dílků naklání! A od toho tady je síť sociálních služeb pro děti a dospívající, které představují bezpečné místo s odborníky na dětský svět, jen to o nich málo kdo ví.“ Jana Hamplová, ředitelka organizace Neposeda, z.ú.

Perex:

Rostoucí psychická zátěž, osamělost a tlak na výkon ohrožují duševní pohodu dětí a mladých lidí. Fórum #safespace vol. 2, které 10. listopadu pořádala organizace Neposeda, ukázalo, že prevenci lze začít u jediného – **bezpečného prostoru**, kde se dítě může cítit přijato a vyslyšeno dřív, než se objeví krize.

Praha, 12. listopadu 2025

<https://resetcentrum.cz/forum-safespace-vol-2/>

Děti nejsou problém. A bezpečný prostor pro ně existuje – právě teď.

V pražském Zenwork, Perlová 5, Praha 1. se uskutečnilo **Fórum #safespace vol. 2**, které propojilo odborníky, učitele, rodiče i novináře v diskusi o tom, jak posílit duševní zdraví dětí a mladých lidí. Akci pořádá organizace Neposeda, z.ú., která dlouhodobě vytváří bezpečné prostory pro děti – tzv. služba safe spaces.

Proč je safe space klíčem k duševní pohodě

Duševní potíže dětí a dospívajících v Česku stále rostou – podle Národního ústavu duševního zdraví vykazuje 40 % dětí známky střední až těžké deprese a 30 % úzkostí. Přitom pomoc často přichází pozdě.

Safe space tento kruh přerušuje – nabízí místo prevence, ne až krize.

„Služba safe space znamená, že dítě není na těžkou situaci samo. Pocit bezpečí a přijetí je tím, co dokáže zastavit rozvoj problémů dřív, než přerostou v diagnózu,“ řekl Adam Velechovský, sociální pracovník safe space, který denně pracuje s dětmi a dospívajícími ve věku od 9 – 18 let.

Co děti v safe space najdou

- Důvěru a pochopení – nikdo je neposuzuje ani nevyptává se, co je „špatně“.
- Odbornou i lidskou podporu – sociální pracovníci pomáhají hledat klid, vztahy i rovnováhu.
- Možnost být sami sebou – bez tlaku na výkon, bez přetvářky.
- Pomoc včas – děti nemusí čekat, až „to bude vážné“.

„Duševní zdraví vyrůstá ze vztahů – k sobě, k druhým, k okolí. A právě bezpečné vztahy jsou to, co dnes dětem často chybí,“ doplňuje Jana Hamplová, ředitelka organizace Neposedá.

Síť bezpečných míst po celé republice

Koncept #safespace spojuje zatím 15 organizací z různých krajů ČR a rozšiřuje povědomí o nízkoprahových službách – klubech, kam mohou děti přijít samy, hned a bez objednání.

V Česku funguje na 250 takových míst – obrovský, dosud nevyužitý potenciál prevence.

Proč být u toho

Fórum #safespace vol. 2 otevřelo debatu o tom, jak mohou školy, odborníci i média společně posilovat duševní pohodu dětí.

- 10. listopadu 2025, 9:00–14:00
- Zenwork, Perlová 5, Praha
- resetcentrum.cz/forum-safespace-vol-2
- sluzba-safespace.cz

Pozn.: Přestože v průběhu víkendu došlo k několika omluvenkám z řad vystupujících, z důvodu nemoci, Na Fóru zazněla důležitá sdělení:

- **JUDr. Vít A. Schorm** upozornil na to, kde mohou instituce stát na straně dětí a nepodceňovat jejich prožívání.
- **MUDr. Hana Zmrzlá**, dětská lékařka a primářka zveřejnila výzvu k plošnému screeningu mezi pediatri právě pro témata duševní ne-pohody (podobně jako je tomu u Autismu).
- **Mgr. Martin Beneš** apeloval na podporu komunikace s dětmi v rodinách, využívání práve dovedností sociálních pracovníků v propojování a mediaci, ideálně dříve, než dojde ke sporům před soudem.
- **Daniel Pražák, Ph.D.** doporučil, co může vzdělávací systém udělat proto, aby se děti do školy těšily

- **Jiřina Stirling** na příběhu Nely T. demonstrovala, kde jsou díry v systému – jak moc propustný je, a nezachytí dítě včas, v jeho hledání a snaze najít sebe
- **Mgr. Olga Vlachynská**, která na Fórum přijela z Brna jen proto, aby se po prezentaci opět vydala na D1, což samo o sobě ukazuje na výraznou osobnost, ukázala rozdíly mezi normou a „divnolidmi“, objasnila několik diagnóz, kterými se veřejný prostor u nás jen hemží.
- **PhDr. Melanie Zajacová, Ph.D., LL.M.**, vedoucí katedry sociální práce, garantka odbornosti a také šéfka výzkumu a inovací, opodstatněně argumentovala, proč jsou to právě sociální služby, které mohou zastavit epidemii dětských duševních potíží:
 - **Jsou dostupné bez čekání, bez žádanek, doporučení**
 - **Dítě může být samo sebou a přesně tak, jak se aktuálně cítí**
 - **Může zůstat, jak dlouho chce**
 - **Sociální pracovníci s dítětem opracují jak situaci samotnou, tak celý kontext toho, proč se situace děje a to mu také umí pomoci řešit**
 - **Jsou zdarma a děti mohou přijít anonymně nebo pod přezdívkou**

Informace k Fóru: <https://resetcentrum.cz/forum-safespace-vol-2/>

Informace o síti safe space: <https://sluzba-safespace.cz/>

Záznam z Fóra: <https://www.youtube.com/live/87VJ2DsZruA?reload=9&feature=share>

Medailonky vystupujících jsou přílohou emailu.

Nic se nezmění, když se nic nezmění. **Safe space je místem, kde změna začíná.**

Za Neposeda, z.ú., Mgr. Jana Hamplová, ředitelka organizace. Záštitu Fóra poskytla Katedra sociální práce FF UK v Praze a NCSS, PhDr. Melanie Zajacová, Ph.D., LL. M.

Neposeda, z.ú.

Multidisciplinární registrovaný poskytovatel preventivních sociálních služeb na území hl. m. Prahy od roku 1999. Specializuje se na tabuizovaná společenská témata a jejich řešení a sociální inovace. Je první technologickou sociální službou v ČR.

Neposeda – patří k předním sociálním inovátorům v Česku – propojuje sociální práci, výzkum i technologie. Spolupracuje s New Leaf Česko, rozvíjí #safespace, projekty Housing First i AI nástroje, které zefektivňují práci v sociálních službách.

Katedra sociální práce Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze

První pracoviště oboru sociální práce na univerzitní úrovni v naší republice po roce 1989, jež zakládali prof. JUDr. Igor Tomeš, CSc., doc. PhDr. Pavel Hartl, CSc. a PhDr. Jiřina Šiklová, CSc. Katedra se zaměřuje na přípravu sociálních pracovníků s vysokoškolským vzděláním, kteří jsou schopni

poskytovat a reflektovat odbornou podporu a pomoc jednotlivcům, rodinám i komunitám. Absolventi katedry se uplatňují v různých oblastech praxe, včetně sociálních služeb, zdravotnictví, školství či veřejné správy i v mezinárodních institucích. Aktivně se podílejí na změnách sociálního systému a zplnomocňování lidí k řešení různých potíží pro jejich fungování v běžném životě.

Národní centrum sociálních studií

Expertní odborná iniciativa založená Jiřinou Šiklovou, Igorem Tomešem a Petrem Víškem, která v současné době navazuje na odbornou autoritu zakladatelů a rozvíjí expertní přístup v oblasti sociální práce v kontextu inovací a proměňující se společnosti. Je odbornou základnou, oporou pro sociální pracovníky. Inicjuje inovativní přístupy zaměřené na člověka (HCD), zajišťuje výzkumy a projekty, které cílí na efektivitu a zlepšování podmínek oboru a profese sociální práce.

Kontakt PR: Mgr. Jana Marešová

janam@neposeda.org

+420 774 261 339

Neposeda,z.ú.,

Šimanovská 47, 198 00, Praha 9

IČ: 69793298 / DIČ: CZ69793298

Datová schránka: gyvv6uu

Bankovní účet: 2000725748/2010

info@nepsoeda.org

neposeda.org

<https://sluzba-safespace.cz/>