

---

**Název projektu:** **DUŠEVNÍ ZDRAVOVĚDA PRO STŘEDOŠKOLÁKY**

**Projektové období:** **1. 1. 2024 - 31. 12. 2024**

**Téma podpory:** **3.2. Preventivní programy – pro školy a školská zařízení v oblasti specifické všeobecné, selektivní a indikované primární prevence a programy v oblasti duševního zdraví pro žáky, a to pro individuální a krajské projekty.**

**Certifikát:** Duševní zdravotěda pro střeřoškoláky, Centrum sociálních služeb Praha, datum vystavení 20.10. 2020

**OBSAH:**

1. Zdůvodnění a popis projektu	1
2. Cíl a účel projektu	3
3. Cílová skupina	4
4. Podrobný popis projektu a evaluace	5
5. Časový a věcný harmonogram realizace projektu	8
6. Evaluace projektu	9
7. Personální zajištění	10
8. Kvalifikace a předpoklady organizace pro úspěšnou realizaci projektu	12
9. Propagace projektu	14
10. Podoba a formát projektu při ztížené epidemiologické situaci	14

## 1. Zdůvodnění a popis projektu

Z dat WHO víme, že se každý 4. člověk na světě za svůj život setká s duševním onemocněním. Přičemž 50 % chronických duševních nemocí se objeví právě do 14. roku a 75 % před 24. rokem života člověka. Bohužel však i současná socio - ekonomická situace ve společnosti a zároveň důsledky distanční výuky covid-19, včetně aktuální válečné situace na Ukrajině, vedou ke zhoršování duševního zdraví společnosti a dopadá to na psychiku dětí a mladých lidí.

Velkým problémem je samotná stigmatizace duševního onemocnění v české společnosti. Podle průzkumu (2022) agentur G82 a Simply 5 realizovaného pro Nevypust' duši a T-Mobile uvádí 17 % dospělá česká populace, že lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční a zároveň až 46 % dotázaných uvedlo, že by svému dítěti zakázalo hrát si s dítětem, o kterém by věděli, že prožívá psychické/duševní problémy. Z dat Národního ústavu duševního zdraví z roku 2014 rovněž vyplývá, že až 70 % Čechů by nechtělo mít za souseda člověka s psychickým onemocněním a až 12,3 % Čechů by ukončilo přátelství nebo blízký vztah s někým, kdo má duševní onemocnění. Zároveň pouze 1/3 dotázaných by v případě duševních obtíží vyhledala odborníka. Tato vysoká míra stigmatizace způsobuje, že se lidé bojí vyhledat odbornou pomoc, protože mají pocit, že by museli veřejně přiznat, že se oni nebo jejich děti potýkají s duševními problémy. Dle populační studie NUDZ se dokonce neléčí až 83 % populace, kteří splňují kritéria duševního onemocnění. Dalším problémem je také to, že rodiče často nerozeznávají počáteční příznaky psychických obtíží dětí, a tak je mohou bagatelizovat. Děti a mladí lidé se tak mnohdy uchylují k nezdravým strategiím, jak své problémy a obtíže zvládat či si je kompenzovat (užívání návykových látek, vandalismus, záškoláctví, šikana, sdružování se a vyhledávání tzv. závadových part, apod.). V případě vyhledání vysoce specializovaných služeb (dětská psychiatrie, psychologové, terapeuti, aj.) je však reálná čekací doba 4 - 6 měsíců. Naše data ze školních poradenských pracovišť (ŠPP) ukazují, že až 50 % dětí, které se obrátí na školní psychologku, jsou akutně ohrožené dekompenzací a vyžadují okamžitou lékařskou pomoc. Zároveň nejčastěji řeší pracovníci\*ice ŠPP problémy s duševním zdravím (86 %) a druhé místo pak mají problémy v rodině 57 %. Až 92 % dotázaných vyučujících si myslí, že covid výrazně zhoršil duševní zdraví u dětí a mladých. Zároveň data z Pražského centra primární prevence říkají, že *"26,6% žáků v Praze má aktuálně wellbeing na tak nízké úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzultaci či intervenci odborníka."* či, že *"Dívky jsou 5x ohroženější rizikem rozvinutí poruch příjmu potravy než chlapci."* Zároveň řada psychických onemocnění se rozvine právě v důsledku absence včasné podpory a zachycení prvních varovných signálů. Škola se tak mnohdy stává jedním z bezpečných prostředí pro děti a mladé lidi, kde je můžeme pozitivně ovlivnit bez ohledu na jejich socio - ekonomické podmínky a rodinné okolnosti.

### Popis projektu:

Projekt **"Duševní zdravotně pro středoškoláky"** je interaktivní program pro středoškoláky\*čky v podobě 5h workshopů pro jednu třídu, které realizujeme od roku 2016 právě na českých středních školách. Se svojí délkou 5h se řadí mezi nejdelší preventivní programy pro žáky a žákyně v České republice. To nám umožňuje jak budovat se třídou vztah a bezpečné prostředí ke vzájemnému sdílení, tak také efektivně realizovat program

pro třídu (aby se naši lektori\*rky nevraceli do tříd např. na 2,5h) - který je rozdělen na dva bloky, které žáci a žákyně absolvují během jednoho dne. Práce se třídou v rámci 5h workshopu v jednom dni umožňuje účastníkům\*nicím lépe porozumět předávaným informacím a vytvářet si hlubší souvislosti mezi jednotlivými částmi programu. To nejenže umožňuje lektorům a lektorkám efektivněji využívat čas se třídou (minimalizace časových ztrát vznikajících opakovaným zahajováním a ukončováním programu), tak to pomáhá právě k budování bezpečného prostředí se třídou (lektori a lektorky jsou po celou dobu se třídou a nemění se) a především tímto způsobem mohou žáci a žákyně dosahovat hlubšího porozumění pro praktické využití nově nabytých dovedností dále ve svém životě. Na podzim 2023 jsme **projekt také inovovali a metodicky** upravili i pro potřeby žáků a žákyň 9. tříd ZŠ (na podzim 2023 pilotně testujeme, abychom v roce 2024 mohli nabízet i 9. třídám ZŠ). Jelikož se nám opakovaně ozývaly ZŠ s dotazem, zda je program možné realizovat i na ZŠ. **Další inovativní novinkou** v rámci programu Duševní zdravotní péče pro středoškoláky je zahájení spolupráce s Národním ústavem duševního zdraví, p.o., kdy od roku 2024 budeme provádět dotazníkové měření u žáků a žákyň ještě před samotným konáním workshopu (min. 2 měsíce předem), v rámci kterých budeme měřit, jak jsou na tom třídy s wellbeing či s jakými obtížemi se setkávají. Cílem je, abychom mohli se třídou pracovat ještě efektivněji a nabídnout jí adresnější pomoc nebo se podíleli na zlepšení dostupnosti služeb. Do tříd tedy s tématem duševního zdraví vstupujeme **opakovaně**:

- 1) Komunikace naší koordinátorky s metodikem/metodičkou prevence, kdy spolu diskutují o třídě a jejich potřebách (v případě potřeby přesměrováváme na organizace zabývající se selektivní a nebo idikovanou prevencí, či na krizové týmy), tak abychom program mohli citlivě uzpůsobit potřebám dané třídy.
- 2) **Od roku 2024** prostřednictvím dotazníkového šetření k měření úrovně wellbeingu a nastavení ještě větší efektivity a dopadu programu Duševní zdravotní péče pro středoškoláky.
- 3) Samotným 5h programem - Duševní zdravotní péče pro středoškoláky.
- 4) Kurzy pro vyučující

Všechny výše uvedené kroky (kroky č. 1 - 3) jsou nedílnou součástí všech programů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky, které budeme realizovat od ledna 2024 na středních školách, středních odborných školách a učilištích, gymnáziích a nově v 9. třídách ZŠ v rámci celé ČR. Zároveň se školou pracujeme i v rámci našich dalších programů (krok č. 4) - vyučující (jednotliví, nebo také celý pedagogický sbor) se může účastnit akreditovaného kurzu - Duševní zdravotní péče pro učitele (2 denní kurz v délce 16h) či dalších programů pro vyučující (např. Třídnictví jako vztah: podpora pro učitele a učitelky) a nebo škola může projít naším půlročním programem Zázemí pro duši (kde pracujeme s vedením školy, vyučujícími, žáky a žákyněmi). Tuto možnost školy také často vítají a na základě jakékoli spolupráce s námi následně prostřednictvím našich kurzů zvyšují své kompetence pro téma.

Projekt Duševní zdravotní péče pro středoškoláky splňuje nároky na kvalitní efektivní program všeobecné primární prevence a je držitelem Certifikátu odborné způsobilosti pro workshopy Duševní zdravotní péče pro středoškoláky od Centra sociálních služeb Praha. Je vystaven na třech pilířích - prevence, osvěta a pomoc.

Zaměřuje se na zvyšování gramotnosti studentů\*ek SŠ v oblasti duševního zdraví, na posilování vlastních kompetencí, rozvoj psychické odolnosti a schopnosti zvládat změny a na podporu a budování jejich well - beingu. Důraz klade na porozumění významu

psychohygieny, představení copingových strategií a sestavení si vlastního krizového plánu, jako efektivních nástrojů pro zvládnutí úzkosti, stresu a nadměrnému tlaku nejen ze studia a školy, a jako prevence před uchylováním se k nezdravým copingovým strategiím. Zásady psychohygieny a znalost vhodných copingových nástrojů pomáhá naučit se efektivně přijímat a zvládat své emoce a myšlenky, učí, jak lépe využívat a plánovat svůj čas (studium, odpočinek) a celkově přispívá k budování a posilování vlastní odolnosti proti nejrůznějším škodlivým vlivům a upevňovat své psychické zdraví. Důležitou součástí je seznámení studentů\*ek se širší záchranou sítí, na kterou se v případě obtíží mohou s důvěrou obrátit (krizové služby, linky, sociální pracovníci, psychoterapeutové, školní psychologové, psychologé, psychiatři, aj.) a představení jejich činnosti.

## 2. Cíl a účel projektu

**Hlavním cílem** projektu "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky" je zvyšovat kvalitu života dětí a mladých lidí, která vede k vyšší životní spokojenosti a rozvoji plného potenciálu. To přímo ovlivňuje budování odolnosti, schopnosti čelit výzvám a stresu a také vyšší školní úspěšnost a nižší míru absence. Věnuje se edukaci středoškolských studentů\*ek a učitelů\*ek ze škol v rámci ČR v oblasti duševního zdraví a duševních onemocnění, destigmatizace psychických poruch a šíření povědomí o důležitosti a metodách prevence a možnostech vyhledání odborné pomoci při duševních obtížích.

Cílem je, aby se samotné děti a mladí lidé dozvěděli včas, jak o své duševní zdraví pečovat, zároveň ale také dokázali rozpoznat varovné signály duševních obtíží a v neposlední řadě, aby věděli, na koho se mohou s důvěrou obrátit o pomoc. Podpora duševního zdraví a bezpečného prostředí, ve kterém se nikdo nemusí bát mluvit o svém duševním zdraví či si říct o pomoc, silně přispívá k včasnému zachycení signálů duševních onemocnění a zvládnutí zdravých copingových strategií.

Workshop "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky" v délce 5 vyučovacíh hodin je určen pro jednu třídu a je veden vždy 2 lektory. Od roku 2016 se celkově uskutečnilo 635 programů. Program absolvovalo celkem 15 875 studentů\*ek. V roce 2023 již proběhlo 129 workshopů pro 3 225 žáků a žákyň v rámci ČR. Na rok 2024 je nyní potvrzeno (k 28.11.2023) 49 workshopů.

Projekt je na období **1. 1. - 31. 12. 2024**, tedy na druhé pololetí školního roku 2023/24 a první pololetí školního roku 2024/25, kdy budou realizovány workshopy pro studenty SŠ. Pro **rok 2024** je naplánováno zrealizovat 160 workshopů, při kterých projde programem min. 4 000 středoškolských žáků a žákyň v rámci ČR. **Finanční prostředky od MŠMT bychom použili na 110 workshopů v rámci ČR pro min. 2 750 žáků a žákyň.**

Cíle předkládaného projektu korespondují se strategií ve vzdělávání Strategie 2030+, a to v oblastech:

- Zvyšování gramotnosti žáků v oblasti duševního zdraví, seznání s nejčastějšími diagnózami (např. deprese, úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy a sebepoškozování). Což je jedním ze základních předpokladů pro včasné rozpoznání a záchyt duševního onemocnění.
- Rozvoj osobních a sociálních kompetencí žáků v tématech psychohygieny, psychosomatiky, duševních změn, duševního rozvoje, duševní hygieny, duševního a sociálního zdraví.

- Podpora rozvoje schopnosti sebepoznávání umožňující reflexi a regulaci vlastních duševních stavů.
- Destigmatizace v oblasti duševních obtíží a nemocí.

Projektem uskutečňujeme intervence v oblasti duševního zdraví dětí a dospívajících, skrze realizaci workshopů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky. Realizací těchto workshopů na SŠ dochází ke zvýšení podpory duševního zdraví a wellbeingu SŠ žáků. Preventivní péče a včasný záchyt a intervence pomáhá účinně předcházet hospitalizaci a zvyšuje šance na zotavení a kvalitu života do budoucna.

### Cíle předkládaného projektu v projektovém období 1.1. - 31.12. 2024

Výstup projektu	Indikátor	Cílová hodnota
Zvýšení gramotnosti v oblasti duševního zdraví u žáků*yň SŠ/9. tříd ZŠ	Počet dětí a dospívajících, jež absolvovali edukativní programy	2 750 žáků*yň
Uskutečnění intervencí v oblasti duševního zdraví u žáků*yň SŠ/9. tříd ZŠ	Počet preventivních programů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky	110 programů
Zvýšení podpory duševního zdraví a pohody u žáků*yň SŠ/9. tříd ZŠ	Počet odškolených hodin v tématu duševního zdraví u žáků*yň SŠ	550 hodin

### 3. Cílová skupina

Cílovou skupinou programu "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky" jsou **studenti středních škol, středních odborných škol a učilišť a gymnázií**, a to konkrétně kolektivy tříd 1. - 4. ročníků, resp. kvint až oktáv víceletých gymnázií, v rámci celé ČR. **Od podzimu 2023 jsme pilotně testujeme programy i v 9. třídách ZŠ. Od roku 2024 tedy programy budou probíhat i v 9. třídách ZŠ.** Hlavní přínos projektu je zvýšení gramotnosti studentů SŠ v oblasti duševního zdraví a zvýšení jejich schopností a dovedností pečovat o své duševní zdraví, zvyšovat vlastní psychickou resilienci a zvládat tak náročné životní situace a případně včas požádat o pomoc. Workshopy Duševní zdravotní péče tak přispívají ke snižování nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a podporují maximální rozvoj potenciálu dětí a mladých lidí, který ovlivňuje jejich školní úspěšnost a kvalitu života.

Oslovení cílové skupiny dochází skrze komunikaci mezi koordinátorkou projektu a danou školou, která si pro své žáky a žákyňe objednává workshop Duševní zdravotní péče pro středoškoláky.

Prostřednictvím tohoto programu zaměřeného na všeobecnou primární prevenci můžeme zasáhnout velký počet žáků SŠ napříč ČR. Za 7 let (2017 - 2023) pořádání programu Duševní zdravotní péče pro středoškoláky jsme uspořádali 635 workshopů a webinářů, kterými prošlo více než 15 875 žáků a žákyň. Ve školním roce 2022/2023 se celkově uskutečnilo 141 workshopů pro 3 525 žáků a žákyň. Ve školním roce 2023/24 se uskutečnilo více než 35 programů pro min. 875 žáků a žákyň. Přičemž za celý rok 2023 jsme uspořádali 129 workshopů pro 3 225 žáků a žákyň v rámci ČR. A na rok 2024 je nyní potvrzeno (k 28.11.2023) 49 workshopů. Programy Duševní zdravotní péče pro středoškoláky jsme realizovali i během distanční výuky v letech 2020 - 2021 ve formě webinářů, kdy jsme uspořádali 172 webinářů pro 3 566 studentů.

Program v délce 5 vyučovacíh hodin je určen pro jednu třídu a je veden vždy 2 lektory\*kami. Pro projektové období 1. 1. - 31. 12. 2024 plánujeme zrealizovat 110 workshopů

v rámci celé ČR, při kterých projde programem min. 2 750 středoškolských žáků a žákyň. V průměru se jedná o 3 - 4 workshopy na SŠ týdně.

Protože při programu pracujeme se skupinou, která spolu dlouhodobě interaguje na denní bázi, vítáme, aby se programu zúčastnil třídní vyučující a na obsah workshopu potenciálně navázal při další práci se třídou. Komunikace s třídním učitelem\*kou, metodikem\*čkou prevence nebo výchovným poradcem\*kyní ze školy probíhá ještě před návštěvou školy. Participace vyučujícího spočívá v tom, že se zapojuje identicky jako žáci\*žákyně - tedy nepůsobí jako dozor nebo kdokoliv, kdo by narušoval bezpečné prostředí workshopu. Vyučující si zároveň osvojí základní techniky péče o duševní zdraví, které může dále prohloubit a ukotvit v akreditovaném kurzu Duševní zdravotní péče pro učitele (viz. níže) a začlenit je přirozeně do výuky. Po skončení programu obdrží také soubor infografik, metodik a dalších materiálů, které může dále využívat v práci se třídou např. při třídnických hodinách.

#### 4. Podrobný popis projektu a evaluace

Workshop "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky" trvá pět vyučovacích hodin a je vystavěn na třech pilířích - prevence, osvěta a pomoc. Za jeho průběh jsou zodpovědní 2 kvalifikovaní lektoři\*rky. Silným destigmatizačním nástrojem je technika story-telling - autentické příběhy o zkušenosti s duševním onemocněním v mladém věku, kterou se studenty\*kami sdílí vždy jeden z lektorů. Lektoři\*ky jsou v průběhu školního roku dále v tématu vzdělávání a prochází pravidelnou supervizí. V letech 2020 a 2021 byl program ovlivněn pandemií Covid-19 a uzavřením škol, a proto byl vytvořen i online webinář (2,5h). Tento online webinář lze v případě zhoršení epidemiologické situace pružně školám nabídnout (viz. níže).

#### **Klíčová aktivita 1 - Nabídka programu Duševní zdravotní péče pro středoškoláky školám a výběr škol**

**Popis:** Spolupráce se školami má velmi dobrou zpětnou vazbu - školy chtějí, abychom se k nim vraceli do dalších nových ročníků a jejich zájem každým rokem stoupá, momentálně spolupracujeme s více než 250 středními školami z celé ČR.

Od dubna probíhá oslovování SŠ/9. tříd ZŠ na nový školní rok a domlouvání termínů workshopů - nabídka je rozesílána přibližně na 70 škol, které mají 4 ročníky, často po několika stejnostupňových třídách (odhadem tedy 550 tříd, které by potenciálně mohly být proškoleny). S většinou škol máme navázanou spolupráci z minulých let, jelikož se školy k našim workshopům opakovaně vrací pro nové žáky. Případně oslovujeme školy, které z kapacitních důvodů nebyly uspokojeny v předchozím školním roce. Na webových stránkách organizace je také uveden kontakt na koordinátorku projektu, na kterou se mohou nové školy a zájemci obracet. Následně vybíráme systémem first-come-first-serve. Na rok 2024 máme v tuto chvíli (listopad 2023) potvrzeno 49 workshopů.

**Indikátor:** V projektovém období 1. 1. - 31. 12. 2024 zrealizujeme 110 programů v rámci SŠ/9. tříd ZŠ v rámci celé ČR. Jedna škola si může objednat max. 6 programů.

**Výstup:** Nabídka ve formátu PDF školám, jmenný seznam vybraných škol s daty realizovaných workshopů.

#### **Klíčová aktivita 2 - Komunikace se třídou před samotným konáním workshopu**

**Popis:** Koordinátorka projektu komunikuje s každou školou před samotným programem. Spolu s metodikem\*čkou prevence diskutuje o stavu wellbeingu a duševního zdraví třídy, ve které se má program uskutečnit. Zjišťuje, zda se ve třídách, kde by chtěly školy program realizovat, již projevuje rizikové chování a/nebo do života třídy výrazně zasahuje duševní onemocnění některého z žáků\*kyň. Koordinátorka tyto skutečnosti vždy zjišťuje dopředu a v případě, že se ve třídě objevují tyto jevy, odkazuje školu na organizace poskytující služby indikované a selektivní prevence. V opačném případě se školou sepisuje objednávka. Po potvrzení objednávky nově od ledna 2024 koordinátorka bude se školou domlouvat termín, kdy žáci a žákyně třídy, ve které se má uskutečnit workshop, vyplní dotazník v rámci společného měření s NUDZ o stavu wellbeingu. Dotazník žáci a žákyně budou vyplňovat s našimi lektory\*rky, kteří do školy přijedou a nebo skrze své ŠPP. Na základě výstupů z dotazníků metodický tým Nevypust' duši spolu s hlavní metodičkou implementuje výstupy z měření pro program konkrétní třídy. To vše nám umožní lépe reagovat na jednotlivé potřeby tříd, které mohou být velmi individuální.

**Indikátor:** V projektovém období 1. 1. - 31. 12. 2024 zrealizujeme 110 programů v rámci SŠ/9. tříd ZŠ v rámci celé ČR. Jedna škola si může objednat max. 6 programů.

**Výstup:** Vzor dotazníku v pdf. Jmenný seznam vybraných škol s daty realizovaných workshopů.

### **Klíčová aktivita 3 - Realizace workshopů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky**

**Popis:** Workshop "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky" trvá pět vyučovacích hodin a za jeho průběh jsou zodpovědní 2 kvalifikovaní lektori\*rky. Celý program je jasně strukturovaný. Jeho sestavení je inspirováno zahraničními programy a konzultováno s psychiatry a psychology z praxe, je sledována efektivita a na základě zpětné vazby od absolventů jsou programy upravovány. Silným destigmatizačním nástrojem je technika story-telling - autentické příběhy o zkušenosti s duševním onemocněním v mladém věku, kterou se studenty sdílí vždy jeden z lektorů\*rek. Lektori\*rky jsou v průběhu školního roku dále v tématu vzdělávání a prochází pravidelnou supervizí. Práce se třídou v rámci 5h workshopu v jednom dni umožňuje účastníkům\*nicím lépe porozumět předávaným informacím a vytvářet si hlubší souvislosti mezi jednotlivými částmi programu. To nejenže umožňuje lektorům a lektorkám efektivněji využívat čas se třídou (minimalizace časových ztrát vznikajících opakovaným zahajováním a ukončováním programu), tak to pomáhá právě k budování bezpečného prostředí se třídou (lektori a lektorky jsou po celou dobu se třídou a nemění se) a především tímto způsobem mohou žáci a žákyně dosahovat hlubšího porozumění pro praktické využití nově nabytých dovedností dále ve svém životě.

Celých 5 hodin, které se třídou strávíme, je rozděleno na dva tematické workshopy které v rámci efektivit na sebe vzájemně navazují.

**První workshop** je zaměřen na základní orientaci v tématu, osvětu a včasný záchyt duševních obtíží. Představuje koncept duševního zdraví a faktory, které na něj mají vliv. Věnuje se hranici duševního zdraví a nezdraví a poté specificky varovným signálům duševních obtíží, kterých si studenti\*ky mohou všimnout jak u sebe, tak ve svém okolí. Následuje část věnovaná destigmatizaci - časté mýty, které jsou primárně s duševními onemocněními spojované. Navazuje sdílení autentické zkušenosti s duševním onemocněním jednoho z našich peer lektorů\*ek, který má kromě destigmatizace za cíl přinášet naději, že s duševními obtížemi se lze vyléčit.

- duševní zdraví a faktory, které jej ovlivňují
- hranice duševního
- zdraví a varovné signály
- mýty a diagnózy
- sdílení osobní zkušenosti s duševním onemocněním

**Druhý workshop** je zaměřen více na prevenci a pomoc. Zaměřuje se na praktické tipy a zásady péče o duševní zdraví. Seznamuje studenty\*ky se zásadami zdravé psychohygieny. Věnuje se tématu stresu (nejen) ve školním prostředí a soustředí na copingové strategie, které mohou studenti\*ky využít. Studenti\*ky jsou seznámeni se sítí odborných služeb v oblasti péče o duševní zdraví, zároveň si během workshopu tvoří podpůrnou síť, která je dostupná v jejich okolí. Studenti\*ky si vyzkouší některé techniky svépomoci - např. jak si pomoci při akutní úzkosti.

- jak pomoci blízkému, který má obtíže
- síť služeb - na koho a kam se obracet, pokud řeším téma DZ
- téma svépomoci - stres a copingové strategie
- zásady psychohygieny

Jedná se o interaktivní programy primární prevence, v jejichž průběhu se střídá teorie (např. představení teorie stresu nebo copingových mechanismů) s praktickými cvičeními, do kterých jsou studenti aktivně zapojováni - brainstorming, práce v malých skupinách, práce s kazuistikami, reflexe, diskuse. Zhruba v polovině workshopu vypráví jeden z lektorů svůj příběh - studenti mají možnost zeptat se anonymně na doplňující otázky. Setkání s reálnými osobními příběhy jsou prokazatelně jedním z nejlepších destigmatizačních prostředků, díky kterým studenti\*ky získají vhléd do života člověka s duševním onemocněním. Přináší tím reálnou naději, že zotavení je možné. Na závěr si zkouší techniky svépomoci. Po skončení workshopu i o přestávkách jsou lektoři\*rky ve třídě k dispozici pro individuální dotazy.

**Indikátor:** V projektovém období 1. 1. - 31. 12. 2024 zrealizujeme 110 (tedy 110\*2 workshopy realizované v jednom dni, tedy celkem 220 workshopů) programů pro 2 750 žáků a žákyň, v délce 550 odškolených hodin.

**Výstup:** Jmenný seznam škol doplněný o počty programů a měsíce, kdy se program(y) na škole realizovaly (1 workshop = 1 třída = cca 25 žáků) - tabulka.

#### **Klíčová aktivita 4 - Vzdělávání a supervize lektorů\*rek**

**Popis:** Hospitace, školení, vzdělávání a supervize lektorů\*rek probíhají průběžně během školního roku. Školení nových lektorů\*rek probíhá na konci srpna. Supervize se konají 4x ročně. Vzdělávací blok pro lektorstvo je 2x do roka. Na začátku školního roku probíhá kurz lektorských dovedností. Každý měsíc (v průběhu školního roku) se konají týmové porady lektorů vedené koordinátorkou projektu. Každý lektor\*rka absolvuje na konci školního roku individuální evaluační pohovor s koordinátorkou projektu, kde dostává zpětnou vazbu na svoji práci a nastavuje vzdělávací a školící plán pro další období.

**Indikátor:** V projektovém období 1.1. - 31.12. 2024 se uskuteční:

- 4 x supervize v projektovém období
- 6 x týmové porady (leden - prosinec 2024)
- 1 x individuální evaluační pohovor s každým lektorem\*kou (cca červen 2024)



- 1x školení nových lektorů\*ek (cca srpen/září 2024)
- 1x kurz skupinová dynamika 8h + 4\*2h nácviky + krizová intervence (cca září/říjen 2024)
- 2x tématická školení (např. resilience u dětí a mladých lidí)

**Výstup:** soupis ročního vzdělávání s počtem účastníků\*účastnic

### **Klíčová aktivita 5 - Vyhodnocení a úprava stávajících metodických postupů**

**Popis:** Během roku pravidelně vyhodnocujeme ze zpětných vazeb studentů a studentek dopad našich programů a reagujeme se změnami přímo na jejich potřeby. Zároveň jsme díky metodické podpoře našich kolegů a kolegyně schopni reagovat na situace ve společnosti a implementovat rezonující témata do programu i během roka. Na konci školního roku (červenec, srpen 2024) proběhne celková evaluace uplynulého školního roku 2023/2024, výsledky slouží pro rozvoj programu pro další období. Na konci projektového období prosinec 2024 proběhne dílčí evaluace projektu pro školní rok 2024/2025.

Díky počínající spolupráci s NUDZ budeme také upravovat jednotlivé programy na míru třídám, které projdou testováním. Na základě vyhodnocení dotazníku ze strany NUDZ totiž budeme schopni reagovat na situace, které se již ve třídě dějí.

**Indikátor:** 1x upravená metodika pro vedení wsh na školách, 1x upravená prezentace dle výstupů z evaluace našich programů

**Výstup:** kvalitativní popis zhodnocení spolupráce se zpětnými slovními vazbami od účastníků\*nic projektu jako součást závěrečné zprávy

### **Cíle projektu v projektovém období 1.1. - 31.12. 2024**

Výstup projektu	Indikátor	Cílová hodnota
<b>Zvýšení gramotnosti v oblasti duševního zdraví u žáků*yň SŠ/9. tříd ZŠ</b>	Počet dětí a dospívajících, jež absolvovali edukativní programy	2 750 žáků a žákyň
<b>Uskutečnění intervencí v oblasti duševního zdraví u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ</b>	Počet preventivních programů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky	110 programů
<b>Zvýšení podpory duševního zdraví a pohody u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ</b>	Počet odškolených hodin v tématu duševního zdraví u žáků a žákyň SŠ	550 hodin

### **5. Časový a věcný harmonogram realizace projektu**

Projekt je na období **1. 1. 2024 - 31. 12. 2024**, kdy se uskuteční 110 workshopů hrazených z příspěvku MŠMT. Před každým workshopem komunikuje se školou koordinátorka projektu, aby dopředu zjistila, zda se ve třídě již projevuje rizikové chování a/nebo do života třídy výrazně zasahuje duševní onemocnění některého z žáků\*kyň. V případě, že se ve třídě objevují tyto jevy, odkazuje školu na organizace poskytující služby indikované a selektivní prevence. V průběhu projektového období bude probíhat dotazníkové šetření ve spolupráci s NUDZ, které měří stav wellbeingu v každé třídě, kde se uskuteční workshop. Výsledky metodicky zpracujeme do efektivnější podoby programu pro danou třídu. V průběhu budou také sbírána relevantní data z dotazníků pro evaluaci školního roku 2023/24 a začátek školního roku 2024/25. Na začátku nového školního roku (a v průběhu roku dále)

se lektori\*rky účastní náslehu v programech pro SŠ či dalších projektech Nevypust' duši. V prosinci 2024 budou zpracovány podklady pro vyúčtování projektu.

Školení, vzdělávání a supervize lektorů\*rek probíhají průběžně během školního roku. Školení nových lektorů probíhá koncem měsíce srpna. Supervize se konají 4x ročně. Vzdělávací blok pro lektory\*rky je 2x do roka. Každý měsíc (v průběhu školního roku) se konají týmové porady lektorů\*rek vedené koordinátorkou projektu. Každý lektor\*ka absolvuje na konci školního roku individuální evaluační pohovor s koordinátorkou projektu, kde dostává zpětnou vazbu na svoji práci a nastavuje vzdělávací a školící plán pro další období.

Z příspěvku MŠMT plánujeme realizovat 110 workshopů v projektovém období 1.1. - 31.12. 2024, pro 2 750 žáků a žákyň, napříč celou Českou republikou.

### Harmonogram projektu 1.1. 2024 - 31.12. 2024

Měsíc/Aktivita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
SŠ workshopy	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Dotazníkové šetření ve spol. s NUDZ	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Výběrové řízení nových lektorů*rek				x	x	x						
Oslovování škol				x	x							
Školení, vzdělávání, supervize lektorů*rek	x		x	x		x		x	x	x	x	
Náslechy a hospitace lektorů	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Týmové setkání lektorů*rek	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Evaluační							x	x				x
Příprava na nový školní rok 2024/25					x	x	x	x				
Vyúčtování												x

### 6. Evaluační projektu

Po dobu 7 let, kdy je program "Duševní zdravotěda pro střeškoláky" realizován, **je dopad měřený pomocí dotazníků**, které účastníci vyplňují před i po workshopu. V dotaznících se zaměřujeme také na slovní zpětnou vazbu, např. zda se v programu dozvěděli nové informace a nebo zda si osvojili nové kompetence a dovednosti v oblasti duševního zdraví. Zajímá nás rovněž slovní zpětná vazba na samotnou kvalitu lektorů\*rek a programu, včetně jeho formátu. Dotazníkové šetření vyhodnocujeme interně koordinátorka projektu. Metodický tým Nevypust' duši dále zpracovává vzešlé výstupy a po konzultaci s odborným garantem tyto výstupy dále implementujeme do programu a jeho rozvoje. Hodnocení efektivity projektu pomocí dotazníkových šetření prošlo v roce 2022 zásadní revizí a ve spolupráci se společností PAQ Research jsme nastavili nové hodnocení, parametry a evaluační kritéria, která uplatňujeme od září 2022. Odborní evaluační PAQ Research zpracovali setup a design evaluační a jeho metodiku.

#### Kvalitativní vyhodnocení:

Měříme posun především ve dvou rovinách: zvyšování povědomí o síti pomoci a změna postojů k duševnímu onemocnění:

- Destigmatizace
- Péče o duševní zdraví
  - Zdravé copingové strategie
  - Psychohygienu

- Zvyšování povědomí o službách
- Zvyšování ochoty k vyhledání pomoci

#### Kvantitativní vyhodnocení projektu:

Úspěšnost realizovaného projektu - Duševní zdravotní péče pro středoškoláky - budeme měřit naplněním cílů v rámci projektového období 1.1. - 31.12. 2024:

- 1) Zvýšení gramotnosti v oblasti duševního zdraví u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ
  - indikátor: Počet dětí a dospívajících, jež absolvovali edukativní programy
  - cílová hodnota: 2 750 žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ
- 2) Uskutečnění intervencí v oblasti duševního zdraví u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ
  - indikátor: Počet preventivních programů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky
  - cílová hodnota: 110 programů
- 3) Zvýšení podpory duševního zdraví a pohody u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ
  - indikátor: Počet odškolených hodin v tématu duševního zdraví u žáků a žákyň SŠ/9. tříd ZŠ
  - cílová hodnota: 550 hodin

Součástí našeho programu je vždy předání kontaktů na poli pomoci, pokud se žák/žákyně či někdo z blízkého okolí potýká s duševními obtížemi. Díky tomu znají účastníci konkrétní telefonní čísla či krizové chaty, na které se můžou v případě potřeby obrátit a vědí také, jak tyto služby fungují a co od nich očekávat.

#### Vybraná zpětná vazba od účastníků workshopu "Duševní zdravotní péče pro středoškoláky":

*"Váš program se mi moc líbil. Změnila jsem na tohle celkově téma svůj názor. A zjistila jsem, že mít nějaké duševní onemocnění je normální." - studentka SŠ*

*"Podle mě je fakt dobře, že tuhle prevenci děláte, naučil jsem se mnoho užitečných věcí. Přišlo mi hodně fajn, jak jste do toho začlenili člověka s duševním onemocněním." - student SŠ*

*"Líbilo se mi, že jsme se dozvěděli skutečný příběh - deprese. Je dobré vidět, jak to člověk překonal." - studentka SŠ*

## **7. Personální zajištění**

#### Realizační tým:

Mgr. Barbora Pšenicová (vedoucí projektu), Ing. Petra Kratochvílová (finanční manažerka), Ing. Michaela Plšková (projektová manažerka), Mgr. Dominika Šinalová, Dis.art (psycholožka), Mgr. Klára Lampová (psycholožka), Pavla Kučerová (projektová koordinátorka), Bc. Barbora Sedláková (office manažerka), Mgr. Aneta Brunerová (PR manažerka), 40 vyškolených lektorů\*ek (studenti\*ky a absolventi\*ky oboru psychologie, medicíny a dalších pomáhajících profesí, mladí lidé se zkušeností s duševním onemocněním)

- **jméno vedoucí projektu, která je zodpovědná za projekt a realizační tým:**
  - Mgr. Barbora Pšenícová
- funkce: ředitelka a předsedkyně spolku, vedoucí projektu
- telefon: +420 728 242 002
- e-mail: [barbora.pse@nevypustdusi.cz](mailto:barbora.pse@nevypustdusi.cz)

#### Mgr. Barbora Pšenícová

Od roku 2018 byla v Nevypust' duši odbornou garantkou a supervizorkou a od září 2022 se stala ředitelkou a předsedkyní spolku. V neziskovém sektoru působí již 15 let. Věnuje se Human centered design (HCD) a inovaci služeb. Absolvovala mnoho výcviků jako například výcvik v mediaci, nebo terapeutický výcvik. Zabývá se také výzkumem. Pracuje na nastavování online sociálních služeb pro mladé lidi na sociálních sítích, multidisciplinární práci ve školách a mapování rizikových jevů u mládeže, ze kterého vzniklo už i několik produktů, které organizace využívají (například podoba pracovního poradenství nebo preventivní aktivity spojené s LanParty).

#### Odborný garant programu:

Mgr. Jana Blažke

- školní psycholožka s akreditovaným KBT výcvikem
- více než pětiletá praxe ve školství
- lektorka akreditovaného kurzu DVPP Duševní zdravotní péče pro učitele

Mgr. Jana Blažke absolvovala psychologii na FF UK v Praze. Od roku 2005 se věnuje práci s dětmi. V současnosti působí jako psycholožka ve dvou organizacích: školní psycholožka na 2. ZŠ Kolín a jako lektorka pro Nevypust' Duši, kde lektoruje kurzy „Duševní zdravotní péče pro učitele“. Zabývá se kognitivně-behaviorální terapií a blízký vztah má i k mindfulness a relaxačním technikám. Absolvovala vzdělávací kurzy a semináře v rámci RAMPS-VIP III pro podporu školních poradenských služeb.

Více - viz. příložený životopis garanta.

#### Odborní konzultanti programu:

- MUDr. Michal Goetz & MUDr. Sandra Müllerová (lékaři s atestací z dětské a dorostové psychiatrie, dětská psychiatrická klinika FN Motol)
- MUDr. Martina Píchová (lékařka, Klinika dětské a dorostové psychiatrie Thomayerovy nemocnice)
- Mgr. Dominika Šinalová, DiS.art (psycholožka v Ambulanci klinické psychologie a neuropsychologie, Kolín a psycholožka a senior lektorka v organizaci Nevypust' duši, magisterské studium v oblasti psychologie, vyšší odborné vzdělání na konzervatoři, dlouhodobý kurz muzikoterapie garantovaný CZMTA zaměřený na práci s jednotlivcem i skupinou)
- Mgr. Barbora Pšenícová (terapeutka, odborná garantka aktivit sociální práce, vystudovala antropologii a soudobé dějiny)

#### Kvalifikace řešitele:

Lektoři\*čky programů Duševní zdravotní péče pro středoškoláky jsou studenti\*čky a absolventi\*čky oboru psychologie, medicíny a dalších pomáhajících profesí, mladí lidé se zkušeností s duševním onemocněním. Nejprve procházejí dvoukolovým výběrovým

řízením a poté intenzivním 20 h školením zaměřeným na práci se školním kolektivem a metodiku workshopů. Lektori\*rky mají také možnost účastnit se na začátku školního roku (i v jeho průběhu) následně workshopů. Jedná se o následně SŠ programů, ale i dalších programů, které Nevypust' duši realizuje, případně následně nově vytvořených programů. Během roku se konají pravidelné supervize (4 - 5x ročně) s externím supervizorem a týmové porady (1x měsíčně) vedené koordinátorkou projektu. Týmové porady slouží také ke sdílení zkušeností, prožitků a dobré praxe z uskutečněných workshopů. Školení je vedeno psychology\*žkami, peer konzultanty\*kami a neurovědky\*kyněmi se zkušeností ze školství a služeb péče o duševní zdraví. Kvalita práce každého z lektorů\*rek je minimálně jedenkrát ročně ověřována prostřednictvím hospitací. Jeden lektor\*ka z lektorské dvojice má vždy zkušenost s duševním onemocněním, kterou sdílí s účastníky\*cemi programu. Jsou stanovena pravidla a postupy, jak ošetřit možnou dekompenzaci jeho psychického stavu, aby to bylo bezpečné jak pro třídu, tak pro lektora\*ky. Lektori\*rky v Nevypust' duši jsou ve dvou kategoriích - junior a senior lektor\*ka. Junior lektor\*ka je nově přijatý člen\*ka lektorského týmu, senior lektor\*ka je stávající člen\*ka lektorského týmu s min. roční zkušeností s lektorováním kurzů v Nevypust' duši. Senior lektor\*ka poskytuje rovněž podporu junior lektorovi\*ce během přípravy a samotného vedení workshopu ve třídě, zároveň získává od zkušenějšího lektora\*rky zpětnou vazbu k průběhu vedení workshopu. V lektorské dvojici je na začátku roku (a dále min. půl roku) k junior lektorovi\*rce vždy senior lektor\*ka. Nevypust' Duši, z. s. je také držitelem akreditace MŠMT pro kurz DVPP pro učitele 2. stupně ZŠ a SŠ (Duševní zdravotní péče pro učitele) a Certifikátu odborné způsobilosti pro workshopy Duševní zdravotní péče pro středoškoláky od Centra sociálních služeb Praha.

## **8. Kvalifikace a předpoklady organizace pro úspěšnou realizaci projektu**

Naše organizace má vybudovaný stabilní expertní, lektorský i koordinační tým a máme dostatečnou organizační kapacitu. Stávající lektorský tým je zaškolen a je schopen pokrýt realizaci aktivit projektu. Z preventivních, vzdělávacích a osvětových aktivit, které realizujeme pro studenty\*ky a vyučující, pravidelně získáváme skvělou zpětnou vazbu, které si vážíme a která je potvrzením toho, že naše aktivity naplňují důležité potřeby, které byly dosud zanedbávány. Na projektech spolupracujeme s mnoha neziskovými, komerčními i státními organizacemi (např. SKAV, Skaut, Linka bezpečí, Rada vlády pro DZ), jsme členy Partnerství pro vzdělání 2030+ (pracovní skupina Wellbeing). V roce 2023 jsme v rámci projektu Duševní zdravotní péče pro SŠ navázali spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví.

### **Duševní zdravotní péče pro středoškoláky**

Za 7 let (2017 - 2023) pořádání programu Duševní zdravotní péče pro středoškoláky jsme uspořádali 635 workshopů a webinářů, kterými prošlo více než 15 875 žáků a žákyň. Ve školním roce 2022/2023 se celkově uskutečnilo 141 workshopů pro 3 525 žáků a žákyň. Ve školním roce 2023/24 se uskutečnilo více než 35 programů pro min. 875 žáků a žákyň. Přičemž za celý rok 2023 jsme uspořádali 129 workshopů pro 3 225 žáků a žákyň v rámci ČR. A na rok 2024 je nyní potvrzeno (k 28.11.2023) 49 workshopů. Programy Duševní zdravotní péče pro středoškoláky jsme realizovali i během distanční výuky v letech 2020 - 2021 ve formě webinářů, kdy jsme uspořádali 172 webinářů pro 3 566 studentů.

## Naše další aktivity a ocenění

### Kurzy Duševní zdravovědy pro učitele

Programy pro vyučující mají za cíl podpořit efektivní prevenci a péči o duševní zdraví, stejně jako včasné vyhledání pomoci v případě duševních obtíží u žáků a učitelů (SŠ & 2. stupeň ZŠ). **Akreditovaná (DVPP) 2 denní Duševní zdravověda pro učitele** se zaměřuje jak na péči o duševní zdraví samotných vyučujících (nabízí různé psychohygienické techniky, uvědomění si vlastních potřeb pro sebeopečování), tak na práci s tématem duševního zdraví ve třídě (nabízí vyučujícím několik aktivit, které je možné aplikovat ve třídě, a učí vést podpůrný rozhovor s žákem\*kyní, který si prochází náročným obdobím), kromě toho provází nejčastějšími psychiatrickými diagnózami (se kterými se mohou učitelé setkat ve škole a ne vždy je snadné rozpoznat jednotlivé příznaky) a seznamuje s důležitými kontakty odborné pomoci. Program má velký dopad i na samotné žáky\*ně, kteří jsou vedeni vyučujícími - ti jsou připraveni a také odhodláni s tématem duševního zdraví ve škole pracovat a kteří se také snaží o prevenci vlastního vyhoření. Tento kurz je možné absolvovat prezenčně.

V roce 2021 jsme zahájili také **sérii 2h online webinářů pro učitele**, které se zaměřují na několik oblastí (Adaptace na změny, Emoce na dlani, Minutové relaxace, Potřeby & motivace v učitelské práci, Stres & syndrom vyhoření).

V roce 2023 jsme spustili nový program **Třídnictví jako vztah: podpora pro učitele a učitelky**. Cílem navazujících setkání Třídnictví je vztah je podpořit vyučující v roli třídních. 4 interaktivní setkání se zaměří na to, jak se aktivně starat o wellbeing žáků a žákyň ve třídě, jak bezpečně zapojit aktivity do hodin (a využít tzv. "třídnických minutek"), ale také na to, jak pečovat o svůj vlastní wellbeing a jak zapojit intervizi, bezpečné a rozvojové kolegiální sdílení do pracovního cyklu.

Od roku 2019 naše kurzy a webináře absolvovalo více než 1 564 učitelů a učitelek z celé ČR.

### Pilotní projekt - Zázemí pro duši

Cílem projektu je vytvořit ve školách bezpečné zázemí pro péči o duševního zdraví (DZ) dětí a dospívajících, které nastaví a ukotví udržitelný systém podpory DZ na školách do budoucna. Projekt je komplexní program se zaměřením na zlepšení informovanosti, prevence a péče v oblasti DZ v ČR, určený pro studenty 1. a 2. ročníku SŠ a edukaci pedagogického sboru. Projekt reaguje na nedostatečnou podporu duševního zdraví dětí a dospívajících v ČR, která vede dlouhodobě ke zvýšené poptávce po intervenčních službách v oblasti péče o duševní zdraví mladistvých.

Dopad programu ověřujeme prostřednictvím profesionální evaluace s odborným partnerem PAQ Research, jejíž výsledky později umožní zkvalitnit prevenci v oblasti DZ u dětí a dospívajících.

Zapojené školy získají v době cca 8 měsíců 80 hodin přímé péče o duševní zdraví žáků a pedagogů a soubor metodik a materiálů pro další použití.

Projekt Zázemí pro duši zahájil svoji pilotní verzi v září 2022 na 3 školách intervenčních (součástí jsou dále 3 školy kontrolní, kde proběhne program od roku 2024). V roce 2024 proběhne celkově min. 6x Zázemí pro duši.

### Ocenění pro Nevypust' duši v roce 2021

V roce 2021 jsme získali cenu SozialMarie s programem Duševní zdravotěda pro střeđoškoláky. Porota ocenila přeđevším sociálně inovativní přístup k oslovování dospívajících prostřednictvím seminářů o duševním zdraví na středních školách a naši aktivitu v době pandemie a uzavření škol.

Na podzim 2021 jsme získali také Cenu SDGs udělovanou Asociací společenské odpovědnosti. V kategorii Veřejná sféra si Nevypust' duši odnesla 1. místo s projektem Duševní zdravotěda pro školáky.

## 9. Propagace projektu

O projektu pravidelně informujeme na našich sociálních sítích (FB a IG) a webových stránkách organizace. Na webových stránkách Nevypust' duši bude umístěno logo MŠMT. Na tiskových materiálech, které používáme při workshopech ve školách, bude také uvedeno logo MŠMT. MŠMT bude uvedeno ve výroční zprávě organizace za rok 2023.

## 10. Podoba a formát projektu při ztížené epidemiologické situaci

Vzhledem k epidemiologické situaci jsme připraveni na variantu, že nebude možné poskytovat workshopy žákům a žákyním prezenčně. Jsme přesvědčení, že workshop "tváří v tvář" má svou nepopiratelnou hodnotu (např. při sdílení osobního příběhu je zásadní), ale je možné pomáhat studentům i distančně. V Nevypust' duši jsme schopni program v upravené podobě nabízet jako webinář.

Během let 2020 - 2021 jsme zrealizovali 172 online webinářů.

### Konkrétní podoba webináře

Webinář v délce 2,5h vychází z obsahu interaktivního workshopu Duševní zdravotěda. Reflektuje danou krizovou situaci, ve které se nachází učitelé i studenti během uzavření škol.

Okruhy webináře:

- studenty\*ky učíme, jak se starat o duševní zdraví během krize (např. i distanční výuky) a co ho ovlivňuje
- studenty\*ky učíme, jak se projevuje stres
- studenty\*ky učíme, jak nevypustit duši při studiu z domu
- si studenti\*ky vyzkouší relaxační techniku mindfulness
- se studenti\*ky dozví praktické tipy, jak si pomoci při úzkostech
- studentům\*kám doporučujeme kontakty na poli psychologické pomoci - kam se mohou studenti obrátit, jak služby fungují a co od nich mohou čekat.

Webinář je interaktivní, probíhá pomocí živého vysílání na platformě Google Meet (odkaz na vysílání zasíláme předem na e-mail organizátora/kontaktní osoby), případně se domlouváme se školou na jiné online platformě. Studenti\*ky se mohou do jeho průběhu zapojovat online hlasováním a anonymními otázkami přes platformu Mentimeter.

Z důvodu zachování kvality je kapacita workshopu 35 studentů\*tek + 1 vyučující. Chceme být schopni odpovědět na dotazy a zachovat strukturu webináře.

Žadatel: Nevypušť duši, z.s.  
IČO: 05318530  
Název projektu: Duševní zdravotní péče pro středoškoláky

---



Webinář vedou vyškolení lektoričky z organizace Nevypušť duši, studentičky a absolventičky psychologie a medicíny, kteří za běžného provozu s programem jezdí do tříd po celé České republice.

---

Adresa: Alej Českých exulantů 1153/9, 161 00 Praha 6  
Web: [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)