

Obchodní akademie, České Budějovice, Husova 1

YOUR SAFE PLACE



Navrhni projekt 2025/2026

Autoři: Lysáčková Adéla, Němcová Františka, Nutzová Laura

Pedagog: Ing. Stanislava Velcová

Region: Jihočeský kraj

Shrnutí

Náš projekt se zaměřuje na psychické zdraví mladistvých a mladých dospělých ve věku přibližně 15–25 let. Financován je výzvou č. 98 IROP. Vybraly jsme si toto téma hlavně proto, že se nás osobně týká. Z vlastní zkušenosti víme, že dospívání a začátek dospělého života jsou psychicky velmi náročné. Mladí lidé řeší školu, budoucnost, vztahy, tlak na výkon, očekávání rodičů i společnosti a často mají pocit, že musí všechno zvládnout sami. Ne každý ale ví, jak se svými problémy pracovat nebo kam se obrátit o pomoc.

V dnešní době je navíc obrovský tlak na úspěch a dokonalost, hlavně kvůli sociálním sítím. Mladí lidé se neustále srovnávají s ostatními, což často vede k úzkostem, stresu, pocitům méněcennosti nebo beznaděje. Mnoho z nich své problémy skrývá, protože se bojí, že nebudou pochopeni nebo že budou považováni za slabé. Odborná pomoc navíc není vždy snadno dostupná – čekací doby jsou dlouhé, terapie jsou často drahé, a ne každý má podporu ze strany rodičů.

Cílem našeho projektu je vytvořit bezpečné a přátelské místo, kam by mladí lidé mohli přijít bez strachu a studu. Místo, kde se budou cítit pochopení, přijímání a kde budou moci otevřeně mluvit o svých problémech. Nechceme pomáhat jen těm, kteří už mají vážné psychické potíže, ale také působit preventivně a pomoci mladým lidem zvládat stres a náročné situace dřív, než se jejich problémy zhorší.

Při přípravě projektu jsme se setkaly s několika odborníky a organizacemi, které se zabývají duševním zdravím. S odbornou sociální poradkyní **Mgr. Jitkou Mertlíkovou** z krizového centra **THEiA** jsme konzultovaly fungování krizové a terapeutické pomoci a získaly jsme cenné informace o tom, jak by mělo centrum fungovat i jaké služby by mohlo nabízet. V organizaci **FOKUS** jsme se setkaly s ředitelem Mgr. Tomášem Trajerem, který náš projekt velmi ocenil, podpořil nás a pomohl nám lépe zaměřit aktivity přímo na mladé lidi.

Další důležitá schůzka proběhla se sociální pracovnící **Mgr. Bc. Markétou Priehradnou**, která nám poradila ohledně konkrétních forem terapií vhodných pro mladistvé. Díky ní jsme si uvědomily, že naše centrum by mohlo nabídnout i méně tradiční, ale velmi přínosné metody, jako je například dramaterapie, arteterapie nebo relaxační místnost zaměřenou na smyslové

zklidnění. Zároveň nás upozornila, že je důležité nabídku terapií nepřehltnout a vybírat jen ty, které spolu dávají smysl.

Všechny oslovené organizace a odborníci nám vyjádřili podporu a shodli se na tom, že podobné centrum, zaměřené na dramaterapii, pro mladé lidi v současné době, nejen v Českých Budějovicích, chybí. Jejich pozitivní reakce nás utvrdily v tom, že náš projekt má smysl a může mladým lidem skutečně pomoci.

Náš projekt vznikl z potřeby vytvořit místo, kde se mladí lidé nebudou bát říct, že něco nezvládají. **Místo, kde nebudou souzeni, ale vyslyšeni.** Věříme, že takové centrum může pomoci mnoha mladým lidem cítit se méně sami a lépe zvládat náročné období dospívání a mladé dospělosti.

Obsah

1	Popis výchozího stavu	5
1.1	Schůzky v organizacích FOKUS a THEiA	6
1.2	Dotazníkové šetření – mladí dospělí	11
1.3	Dotazníkové šetření – klienti FOKUSU	16
2	Cíle projektu	21
2.1	SMART analýza cílů projektu	22
2.2	Vybrané prostory	23
2.3	Vizualizace vybraných prostor – před rekonstrukcí	25
2.4	Vizualizace vybraných prostor - po rekonstrukci.....	26
2.5	3D model – vizualizace celého prostoru	27
3	Příjemce podpory	29
4	Aktivita projektu	30
4.1	Fungování projektu	30
4.2	Konkrétní aktivity projektu	30
4.3	Fungování terapií	32
4.4	Dramaterapie v praxi	33
4.4.1	Dramaterapie – vyjádření psychoterapeutky.....	34
4.5	Personální obsazení – výzva 103 OPZ +	34
5	Zdroj financování.....	36
6	Časový harmonogram.....	38
6.1	První část – průzkum trhu – délka 3 měsíce:	38
6.2	Druhá část – zpracování projektu – délka 3 měsíce:	38
6.3	Třetí část – podání projektu - délka 6 měsíců:	38
6.4	Čtvrtá část projektu – realizace projektu - délka 5 měsíců:	39
7	Rozpočet projektu	40
7.1	Cenový průzkum – kalkulace.....	40
8	SWOT analýza.....	45
8.1	Silné stránky	45
8.2	Slabé stránky	45
8.3	Příležitosti	45
8.4	Rizika	46
9	Udržitelnost projektu	47

10	Zdroje	48
11	Příloha: Terapeutický deník	49

1 Popis výchozího stavu

Náš projekt je zaměřen na psychické problémy a zátěžové situace mladistvých, protože z vlastní zkušenosti víme, že období dospívání a mladé dospělosti (cca 15–25 let) je psychicky velmi náročné. Mladí lidé v tomto věku řeší školu, budoucnost, vztahy, tlak na výkon, očekávání rodičů i společnosti a často mají pocit, že musí všechno zvládnout sami. Ne každý ale ví, jak se svými problémy pracovat nebo kde hledat pomoc.

V dnešní době se navíc klade velký důraz na úspěch, srovnávání s ostatními a dokonalý život, hlavně na sociálních sítích. To může vést k pocitům méněcennosti, stresu a úzkosti. Mladí lidé pak často své problémy skrývají, protože se bojí, že nebudou pochopeni nebo že budou považováni za slabé. Místo toho, aby vyhledali pomoc, snaží se všechno zvládnout sami, což nedopadá vždy nejlépe.

Podle nejnovějších dostupných dat, psychické problémy u dětí a zejména mladistvých **dlouhodobě a výrazně narůstají**. Mezi nejčastější potíže, se kterými se mladí lidé potýkají, patří:

- úzkosti a dlouhodobý stres;
- závislosti na návykových látkách, jako je alkohol nebo tabák;
- deprese a pocity beznaděje;
- sebepoškozování jako způsob zvládání emocí;
- poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie).

Tyto problémy mají často negativní dopad nejen na psychické zdraví, ale i na školní výsledky, vztahy s rodinou a kamarády a celkovou kvalitu života. V mnoha případech se pak mladí lidé dostávají do situací, které už sami nezvládnou a potřebují odbornou pomoc.

Problémem ale je, že odborná pomoc není vždy snadno dostupná. Často je finančně náročná, čekací doby jsou dlouhé nebo se mladí lidé bojí na terapii jít, protože nevědí, co od ní čekat. Někteří také nemají dostatečnou podporu ze strany rodičů nebo okolí. Výsledkem je, že spousta mladých lidí zůstává se svými problémy sama.

Současná situace tedy ukazuje, že i když se o duševním zdraví mluví čím dál víc, v praxi stále chybí **bezpečné, dostupné a přátelské místo**, kam by mladí lidé mohli přijít bez strachu a studu. Místo, kde by se cítili pochopení, přijímání a kde by mohli najít podporu.

Právě proto jsme se rozhodly vytvořit tento projekt. Chceme reagovat na současný stav a nabídnout mladým lidem prostor, kde budou moci otevřeně mluvit o svých problémech, pracovat se svými emocemi a najít způsoby, jak lépe zvládat náročné situace. Naším cílem je nejen pomáhat těm, kteří už problémy mají, ale také působit preventivně a předcházet vážnějším psychickým obtížím.

Výchozí stav projektu tedy jasně ukazuje, že psychické zdraví mladistvých je aktuálním a závažným problémem. Nedostatek dostupné podpory, rostoucí psychické potíže a tlak dnešní doby jsou **hlavními důvody**, proč považujeme realizaci tohoto projektu za důležitou a potřebnou.

Obrázek č. 1: Statistické údaje

TABULKA 1

Nejčastější oddělení, na kterých jsou hospitalizovány děti s dg. úmyslného sebepoškození

Rok	Hlavní diagnóza S00-T98, vedlejší diagnóza úmyslné sebepoškození					Hlavní diagnóza úmyslné sebepoškození				
	Anestezio.	Chirurgie	Pediatric	Interna	Psych.	Anestezio.	Chirurgie	Pediatric	Interna	Psych.
2010	5	11	358	21	14	6	2	147	5	62
2011	6	14	391	39	20	3	2	152	3	71
2012	6	17	419	27	27	4	1	125	7	64
2013	7	9	428	31	35	5	3	104	6	46
2014	9	5	502	39	51	2	4	120	5	51
2015	6	11	429	31	57	3	6	113	5	42
2016	16	11	452	31	52	2	2	114	2	45
2017	8	15	588	22	50	2	1	120	5	72
2018	7	11	608	20	67	5	1	176	7	99
2019	10	11	559	21	76	2	3	192	1	108
2020	1	8	433	15	65	3	1	146	4	96

Zdroj: [Děti s psychickými problémy vyžadujícími odbornou pomoc stále přibývá | MT](#)

1.1 Schůzky v organizacích FOKUS a THEiA

Dne 3. listopadu 2025 jsme se zúčastnily schůzky s Mgr. Jitkou Mertlíkovou v krizovém centru THEiA, která v Českých Budějovicích poskytuje odbornou pomoc lidem v obtížných životních situacích, zejména v oblasti psychické podpory a krizových stavů.

Obrázek č. 2: THEiA – krizové centrum České Budějovice:

THEiA – pomáháme lidem

Jsme nestátní nezisková organizace. Poskytujeme odbornou pomoc lidem, kteří se ocitli v obtížné životní situaci a potřebují s ní pomoci.

Zavolejte, kdykoli.



Zdroj: <https://www.theia.cz/>

Během setkání nám Mgr. Mertlíková podrobně popsala, jak probíhá spolupráce s klientem od samého začátku až po ukončení terapie. Seznámila nás s principy krizové pomoci a vysvětlila, že v případě mladistvých, kteří vykazují sebevražedné sklony či jiné závažné obtíže, je nutné informovat jejich rodiče. Zároveň zdůraznila, že běžné terapie probíhají v bezpečném prostředí a mladí lidé se na ně mohou obrátit i bez vědomí zákonných zástupců, pokud tedy právě nejde o život ohrožující stav.

Dále upozornila na nedostatek psychologů a doporučila nám **možnost spolupráce s lidmi v psychoterapeutickém výcviku**. Tito začínající terapeuti potřebují nabrat zkušenosti a často se zpočátku neodvážejí otevřít si vlastní ordinaci. Spolupráce s nimi by mohla být přínosná pro obě strany – pro ně jako cenná praxe a pro nás jako možnost rozšíření terapeutické nabídky.

Dozvěděly jsme se řadu zajímavých a překvapivých informací. Například, že většina lidí, kteří se potýkají s psychickými obtížemi, se někdy v životě setkala s myšlenkami na sebepoškození. Mnoho mladistvých v našem věku navíc čelí problémům se zvládnutím agrese, což nás přivedlo k úvaze o budoucím zavedení kurzů zaměřených na práci s emocemi a zvládnutí vzteku.

Mgr. Mertlíková nás také inspirovala k rozšíření nabídky terapií. Doporučila nezaměřovat se pouze na klasické individuální terapie, ale zařadit i skupinové či alternativní formy, jako je například **dramaterapie, při níž se klient prostřednictvím pohybu či hereckého projevu vcítuje do různých postav a tím vyjadřuje své emoce. Také podpořila náš nápad zapojit do terapeutického procesu zvířata, konkrétně cvičené psy, kteří mohou klientům pomoci uvolnit napětí a lépe navázat důvěru.**

V závěru schůzky jsme diskutovaly o tom, jak by mělo vypadat naše plánované centrum, aby se v něm klienti cítili bezpečně a příjemně. Zástupkyně organizace THEiA zdůraznila význam prostředí, které podporuje otevřenost a důvěru mezi klientem a psychoterapeutem. Doporučila vytvořit dostatek soukromí, aby se klienti necítili pozorováni, a zároveň zajistit útulné zázemí – například kuchyňku, sociální zařízení atd.

Celkově byla tato schůzka pro náš tým velmi přínosná. Pomohla nám lépe pochopit fungování krizové a psychologické pomoci, inspirovala nás v rozvoji našeho projektu a přinesla nové podněty, jak jej dále vylepšit.

Obrázek č. 3: Schůzka v krizovém centru THEiA



Obrázek č. 4: Schůzka s Mgr. Mertlíkovou

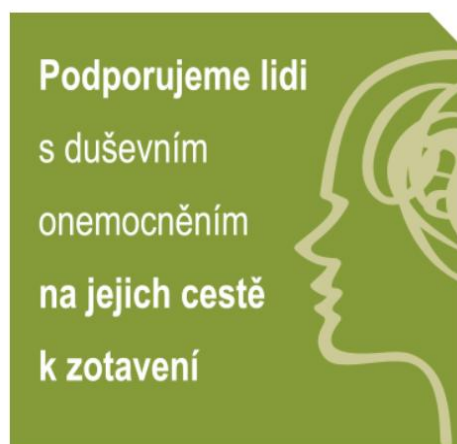


Zdroj: vlastní fotodokumentace

Dne 2. prosince 2025 jsme se setkaly ve FOKUSU s ředitelem Mgr. Tomášem Trajerem, odborníkem na problematiku duševního zdraví mladých lidí. Naše setkání probíhalo v příjemné a otevřené atmosféře a už od začátku jsme cítily, že náš nápad ho opravdu zaujal. Ocenil naše nadšení, odhodlání a také to, že jsme si projekt promyslely a máme jasnou představu o jeho cílech. Jeho reakce nás velmi motivovala a dodala nám pocit, že náš projekt má smysl a může něco skutečně změnit.



Během schůzky jsme se převážně soustředily na to, **jak náš projekt co nejlépe přizpůsobit konkrétní cílové skupině mladých lidí**, se kterou chceme pracovat. Mgr. Trajer nám kladl otázky, podněcoval nás k zamyšlení a přinášel konkrétní náměty, které by mohly náš projekt posunout dál. Diskutovaly jsme například o tom, jakým způsobem oslovit mladé lidi, aby se nebáli přijít do centra, jak zajistit, aby aktivity byly pro ně atraktivní, a jak nejlépe podporovat jejich psychické zdraví bez zbytečného tlaku.



Zdroj: www.fokus-cb.cz

Mgr. Trajer nám předal **řadu praktických doporučení**, například jak navrhnout program aktivit, aby mladí lidé cítili, že centrum je pro ně bezpečné místo, a jak je motivovat k pravidelné účasti. Přinesl nám také inspiraci ohledně metod práce, které jsou u mladých účinné, a ukázal nám, jak propojit různé formy terapie, aby se mladí lidé mohli rozvíjet a zlepšovat svou psychickou odolnost.

Z našeho projektu byl nadšený a vyjádřil nám **plnou podporu**. Navíc nám zajistil další důležitou schůzku se sociální pracovnící Mgr. Bc. Markétou Priehradnou, která se specializuje na práci s lidmi z naší cílové skupiny, na kterou se chceme zaměřit.

Celá schůzka pro nás byla **velmi inspirující a motivační**. Uvědomily jsme si, že náš projekt má reálný potenciál skutečně pomáhat mladým lidem, a zároveň jsme získaly mnoho konkrétních nápadů, které můžeme využít při dalším plánování aktivit a realizaci projektu. Setkání nám také ukázalo, jak důležité je zapojit odborníky do procesu plánování a připravit projekt tak, aby byl pro cílovou skupinu skutečně užitečný a přínosný.

Po schůzce jsme odcházely s pocitem, že naše práce má smysl, a zároveň s **novou energií a inspirací**, jak projekt posunout dál.

Obrázek č. 6: Schůzka v organizaci FOKUS ČB



Obrázek č. 7: Schůzka s Mgr. Bc. Priehradnou



Zdroj: vlastní fotodokumentace

Dne 12. prosince 2025 jsme se rozhodly uskutečnit schůzku se sociální pracovnící Mgr. Bc. Markétou Priehradnou, která působí v organizaci FOKUS a má bohaté zkušenosti s prací s mladými lidmi, což je přesně naše cílová skupina. Chtěly jsme získat odborné rady ohledně forem terapií, které by bylo vhodné využít v našem plánovaném duševním centru, a zároveň si ověřit, které metody by mohly být pro mladistvé skutečně přínosné a efektivní.

Během schůzky jsme probíraly různé druhy terapií a jejich vhodnost pro naši cílovou skupinu. Dozvěděly jsme se, že **dramaterapie** je v současnosti u nás téměř nevyužívaná a že by byla velkým přínosem, protože dosud prakticky neexistují žádné dostupné prostory pro její realizaci ani odborníci, kteří by se specializovali na práci s mladistvými. **Zjistily jsme, že jediné prostory pro dramaterapii se nacházejí na psychiatrii pro dospělé v Českých Budějovicích, což znamená, že naše centrum by mohlo nabídnout něco opravdu unikátního a chybějícího.** Tento fakt nás velmi motivoval, protože nám ukázal, že projekt má skutečný potenciál zaplnit mezeru v současné nabídce služeb pro mladé lidi.

Dále jsme diskutovaly o dalších typech terapií, které by mohly být součástí centra. Paní Priehradná nám představila možnosti jako **canisterapie**, **muzikoterapie**, **aromaterapie**, **arteterapie** a také nás seznámila s konceptem **snoezelenu**, což je místnost určená pro vizuální a smyslovou relaxaci. V takové místnosti se využívají různé barevné světelné efekty, pohybující se tvary a jiné smyslové podněty, které mají za cíl uklidnit a zklidnit klienty. Tato informace

nás velmi zaujala, protože jsme si uvědomily, že takový prostor by mohl být skvělým doplňkem k individuálním i skupinovým terapiím a poskytl by mladým lidem možnost odpočinku a relaxace v bezpečném prostředí.

Paní Priehradná nám také poradila, abychom nekombinovaly příliš mnoho druhů terapií dohromady. Upozornila nás, že by to mohlo být spíše na škodu než k užitku a některé terapie se k sobě zkrátka nehodí. Díky jejím radám jsme získaly jasnější představu o tom, **které terapie se dobře doplňují** a mohou být kombinovány tak, aby vznikl efektivní a harmonický program pro mladistvé. Tato doporučení pro nás byla velmi cenná, protože nám umožnila lépe naplánovat strukturu centra a navrhnout nabídku aktivit, která bude opravdu fungovat a pomáhat.

Celá schůzka byla pro nás nesmírně přínosná. Nejenže jsme získaly spoustu nových informací o různých terapeutických metodách, ale také jsme si díky ní více **upřesnily svou představu o podobě centra**, o jednotlivých místnostech a typech aktivit, které chceme nabídnout. Schůzka nám ukázala, jak důležité je plánovat projekt s odborníky, kteří mají zkušenosti s cílovou skupinou, a dala nám nové impulzy a nápady, jak náš projekt udělat efektivní, přínosný a zároveň atraktivní pro mladé lidi.

Po schůzce jsme odcházely s pocitem, že naše představa centra má smysl, a zároveň jsme získaly **novou motivaci** pokračovat v práci na projektu a připravit jej tak, aby skutečně pomáhal mladistvým v obtížných životních situacích.

1.2 Dotazníkové šetření – mladí dospělí

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 150 respondentů.

Dotazníkové šetření probíhalo na naší škole a cílem bylo zjistit povědomí mladých dospělých o psychických problémech naší generace a informovanosti v rámci tohoto tématu. Byly jsme překvapené kladnou odezvou z řad našich spolužáků. Opravdu se ukázalo, že toto téma je pro naši generaci důležité a hluboce se nás dotýká.

Níže uvádíme výsledky dotazníkového šetření:

Obrázek č. 8: Jakého jste pohlaví?

1. Pohlaví: (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

žena	84
muž	66



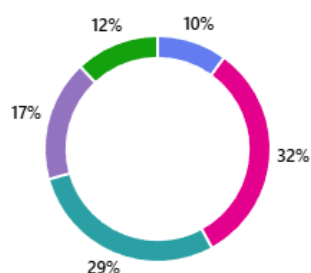
Dotazník vyplnilo více žen než mužů, jak můžeme vidět v grafu výše. Výsledky tedy více ukazují pohled ženských respondentů. I přesto je zastoupení obou pohlaví poměrně vyrovnané, takže pokládáme data za objektivní v rámci genderu.

Obrázek č. 9: Kolik vám je let?

2. Věk: (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

15	15
16	48
17	43
18	26
19	18



Nejvíce respondentů je věku 16 a 17 let, což dohromady tvoří většinu odpovědí. To odpovídá tomu, že dotazník vyplňovali studenti středních škol. Menší zastoupení mají věkové skupiny 15, 18 a 19 let, které ale také přispívají k celkovému výsledku.

Obrázek č. 10: Jak je důležité téma duševního zdraví?

Ano, je to důležité téma.	140
Ne, není to důležité téma.	10

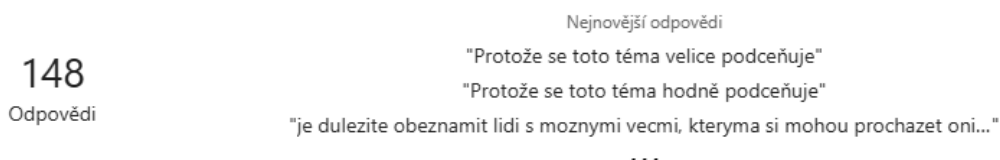


Většina respondentů si myslí, že duševní zdraví je důležité téma. Konkrétně 93 % odpovědělo kladně. To nám ukazuje, že si naše generace význam psychické pohody uvědomuje. Jen malé procento dotázaných nesdílí stejný názor.

Obrázek č. 11: Volná otázka: „proč si to myslíte“?

4. Proč si to myslíte? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Z odpovědí respondentů na otázku „proč si to myslíte...“ vyplynulo, že je důležité se zabývat duševním zdravím. Většina respondentů považuje psychickou pohodu za velmi důležitou hlavně proto, že výrazně ovlivňuje každodenní život, chování a celkové fungování člověka. Často se objevovala odpověď, že o duševním zdraví se stále málo mluví, přestože se s psychickými problémy potýká stále více a více lidí, zejména v naší generaci. Respondenti také zmiňovali prevenci závažných problémů, jako je například deprese, sebepoškozování nebo sebevraždy, a potřebu vědět, kdy si musíme říct o pomoc.

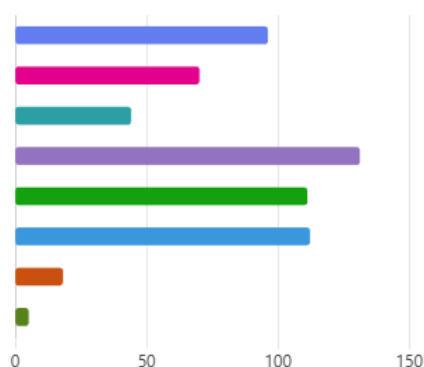
Obrázek č. 12: Jaké problémy nejvíce trápí generaci mladých dospělých?

6. Jaké problémy podle vás trápí naši generaci nejvíce? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

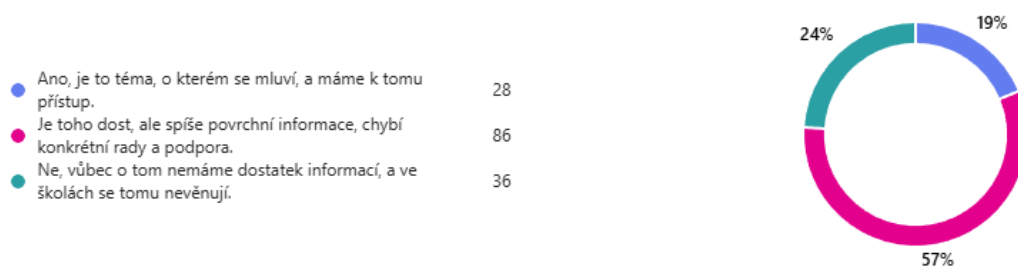
1 % respondentů odpovědělo na tuto otázku správně.

● sebepoškozování	96	✓
● anorexie	70	✓
● bulimie	44	✓
● závislosti	131	✓
● úzkosti	111	✓
● deprese	112	✓
● jiné	18	✓
● žádné	5	✓



Respondenti nejčastěji označovali závislosti, deprese a úzkosti jako problémy, které naši generaci trápí nejvíce. Ve skutečnosti jsou správné všechny výše uvedené odpovědi kromě možnosti „žádné“, což ukazuje, že velké množství studentů vnímá psychické problémy jako reálný a velmi rozšířený problém. Jen minimum respondentů si myslí, že naši generaci žádné psychické obtíže netrápí.

Obrázek č. 13: Je v dnešní době dostatek informací o duševním zdraví?



Dále jsme se ptaly, jestli je v dnešní době dostatek informací o duševním zdraví ve škole a v médiích. Více než polovina respondentů (57 %) si myslí, že informací o duševním zdraví je sice dost, ale jsou spíše povrchní a chybí konkrétní rady a skutečná podpora. Část (24 %) má pocit, že informací je stále málo a ve školách se tomuto tématu nevěnuje taková pozornost. Pouze 19 % respondentů uvedlo, že se o duševním zdraví mluví dost a že k informacím máme dobrý přístup.

Obrázek č. 14: Znáte někoho ve svém okolí, kdo si něčím takovým prošel/prochází?

7. Znáte někoho ve svém okolí, kdo si něčím takovým prochází/prošel? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Většina respondentů (83 %) uvedla, že ve svém okolí zná někoho, kdo si psychickými problémy prochází nebo jimi v minulosti prošel. To jen ukazuje, že tyto problémy nejsou vzdálené nebo výjimečné, ale týkají se lidí kolem nás. Pouze 17 % respondentů uvedlo, že nikoho takového nezná.

Obrázek č. 15: Víte kam se obrátit v případě psychických problémů?

8. Víte, kam se obrátit v případě psychických problémů? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Většina studentů (86 %) ví, kam se obrátit v případě psychických problémů, většinou zmiňovali rodinu, kamarády nebo odborníky jako psychologa či psychiatra. Někteří by využili i Linku důvěry nebo online podporu, což je bezpečný způsob, jak si pomoci. Jen menší část (14 %) neví, na koho se obrátit, což ukazuje, že ne každý zná dostupnou podporu.

Obrázek č. 16: Víte, na koho se obrátit?

9. Na koho byste se obrátili? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Obrázek č. 17: Víte, jak pomoci člověku, který se potýká s psychickými problémy?

10. Víte jak pomoci člověku, který se potýká s psychickými problémy? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Velká část respondentů (61 %) ví, jak pomoci někomu, kdo má psychické problémy, a většinou by se snažili podpořit blízkou osobu nebo doporučit odbornou pomoc. Chtěli by tu být pro své

blízké, vyslechnout si je, popřípadě navrhnout pomoc či řešení. Přibližně 39 % ale neví, jak takovému člověku pomoci, což ukazuje, že je důležité zvýšit povědomí o možné podpoře.

Obrázek č. 18: Znáte pomáhající organizace?

12. Které organizace v okolí pomáhají lidem s psychickým onemocněním, znáte? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

147

Odpovědi

Nejnovější odpovědi

"Nevzpominám si"

"neznám"

"nepanikar"

...

Většina respondentů nezná konkrétní organizace v okolí, které pomáhají lidem s psychickými problémy, nejčastěji si vzpomněli na Linku bezpečí nebo krizová centra. Někteří zmiňovali nemocnice, psychiatry nebo online konzultace s psychologem. Z toho vidíme, že povědomí o dostupné podpoře je stále omezené a spousta lidí neví, kam se obrátit.

Obrázek č. 19: Jaké faktory ovlivňují pohodu člověka?

1 13. Jaké faktory si myslíte, že ovlivňují pohodu člověka? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

149

Odpovědi

Nejnovější odpovědi

"Život prostě"

"rodina, škola, prostředí, kamarádi"

"škola, rodina, kamarádi, zajímave aktivity"

...

Podle většiny studentů pohodu člověka ovlivňuje hlavně rodina, kamarádi, škola a prostředí, ve kterém žije. Důležitý je také osobní životní styl, zdraví, zájmy a to, kolik stresu nebo tlaku člověk zažívá. Někteří zmiňovali i sociální sítě, finance nebo závislosti, takže je vidět, že pohodu ovlivňuje spousta různých faktorů.

1.3 Dotazníkové šetření – klienti FOKUSU

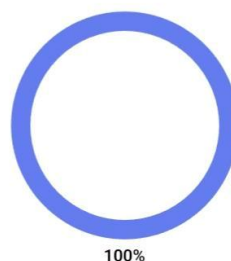
Vytvořily jsme dotazník, který jsme prostřednictvím Mgr. Bc. Priehradné dostaly k naší cílové skupině. Byly jsme varovány, že tato cílová skupina nerada vyplňuje dotazníky z důvodu obav ohledně narušení anonymity a může se stát, že nebudeme mít žádné respondenty.

Obrázek č. 20: Jakého jste pohlaví?

1. Pohlaví (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

● žena 2
● muž 0



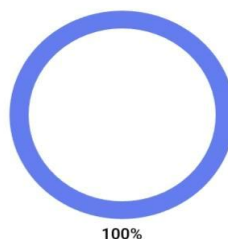
Dotazník, který jsme nabídly do organizace FOKUS nám vyplnily dvě vytipované klientky. Přestože je počet respondentek nízký, jejich odpovědi přinášejí cenný kvalitativní pohled na to, jak jsou poskytované služby vnímány, a naznačují možnosti jejich dalšího rozvoje.

Obrázek č. 21: Myslíte si, že je důležité, že existují terapeutická místa?

2. Myslíte si že je důležité, že existují místa, kam lidé můžou docházet na terapii? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

● ano 2
● ne 0

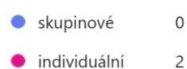


Obě respondentky uvedly, že považují existenci terapeutických zařízení za důležitou.

Obrázek č. 22: Preferujete skupinové nebo individuální terapie?

3. Preferujete skupinové nebo individuální terapie? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

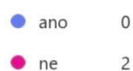


Z odpovědí vyplynulo, že individuální terapie je oběma účastnicím bližší než terapie skupinová.

Obrázek č. 23: Píšete si deník?

4. Píšete si deník? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



Obě respondentky uvedly, že si deník nepíší, což může naznačovat nevyužitý prostor pro podporu sebereflexe v rámci terapeutické práce.

Obrázek č. 24: Využili byste vlastní terapeutický deník?

5. Využili byste svůj vlastní terapeutický deník? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)



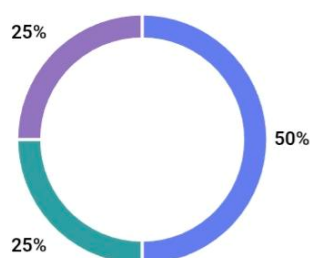
Jedna z respondentek by svůj vlastní terapeutický deník využila, zatímco druhá si v této otázce nebyla jistá. Na základě těchto odpovědí jsme si potvrdily, že určitě pro tento projekt vytvoříme terapeutický deník, protože i kdyby ho využil i jen jeden jediný člověk a pomohl mu...tak to za tu práci stojí.

Obrázek č. 25: Jaká forma terapie by vám nejvíce vyhovovala?

6. Jaká forma terapie by vám nejvíce vyhovovala? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

● mluvení	2
● pohyb	0
● kreativní vyjádření (malování, divadlo, vyrábění...)	1
● meditace (odpočinek, klid...)	1
● jiné (vypiš v další otázce)	0



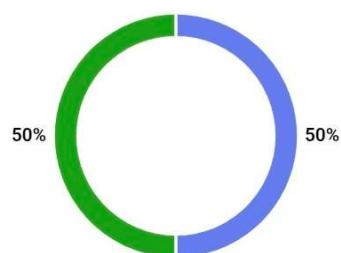
Z odpovědí vyplívá, že nejvíce vyhovující formou terapie je pro obě respondentky mluvení. Kreativní vyjádření a meditace byly uvedeny po jedné odpovědi, zatímco pohybová forma ani jiná možnost se neobjevily.

Obrázek č. 26: Jaký typ dramaterapeutických aktivit by vám nejvíce vyhovoval?

8. Jaký typ dramaterapeutických aktivit vám nejvíce vyhovuje? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

● práce podle jednoduchého scénáře	1
● volná improvizace bez scénáře	0
● vyjadřování pomocí pohybu a gest	0
● hraní beze slov	0
● kombinace více přístupů	1



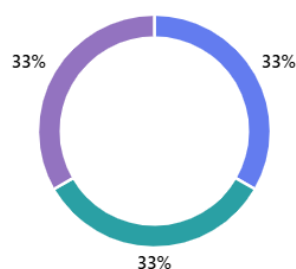
Co se týče typu dramaterapeutických aktivit, jedna respondentka preferuje práci podle jednoduchého scénáře, zatímco druhá upřednostnila kombinaci více přístupů. Ostatní formy, jako volná improvizace, vyjadřování pohybem nebo hraní beze slov, nebyly zvoleny.

Obrázek č. 27: Jaké formy vyjádření byste byli ochotni v dramaterapii vyzkoušet?

9. Jaké formy vyjádření byste byli ochotni v dramaterapii vyzkoušet? (0 b.)

[Další podrobnosti](#)

● mluvený projev a dialog	1
● pohybové nebo tělesné vyjádření	0
● emoční vyjádření hlasem či mimikou	1
● neverbální hraní (beze slov)	1
● improvizace bez předem daných pravidel	0



Respondentky projevily ochotu vyzkoušet mluvený projev a dialog, emoční vyjádření hlasem či mimikou a neverbální hraní, zatímco pohybové a improvizací formy byly opomenuty.

2 Cíle projektu

Tento projekt řeší narůstající problémy v oblasti duševního zdraví mladých lidí ve věku 15–25 let.

Mnoho dospívajících se potýká s úzkostmi, tlakem okolí, stresem a pocity osamělosti. Mladí lidé často neví, jak si s těmito problémy poradit, a proto tyto obtíže většinou zůstávají neřešené. Může to být proto, že neví, na koho se obrátit, bojí se odsouzení od své rodiny nebo přátel, chrání si své soukromí, někdy ani nechťejí, aby o jejich vnitřních bojích někdo věděl nebo nemají dostatek informací o dostupné pomoci. Dalším problémem z našeho pohledu je nedostatek psychologů a obecně odborné pomoci, a když už se nějaký psycholog najde, tak to není úplně levná záležitost, a ne každý si to může dovolit. Právě z toho důvodu bude naše centrum zcela zdarma.

V našem projektu jsme se chtěli také zaměřit na nedostatek bezpečného prostoru, kde by mohli mladí lidé otevřeně mluvit o svých pocitech a problémech a získat odbornou i vrstevnickou podporu.

Pozitivní změny, ke kterým projekt přispěje:

- možnost zpřístupnit drama terapii (a další) i pro dospívající a mladé dospělé;
- mladí lidé budou lépe rozumět svému duševnímu zdraví a signálům psychické nepohody;
- zvýší se jejich schopnost zvládat stres, školní tlak a náročné životní situace;
- sníží se pocity osamělosti díky dostupné podpoře a možnosti sdílení svých pocitů;
- zvýší se ochota vyhledat odbornou pomoc v případě potřeby;
- dojde ke snížení stigmatizace duševních obtíží v cílové skupině.

2.1 SMART analýza cílů projektu

SMART cíle projektu

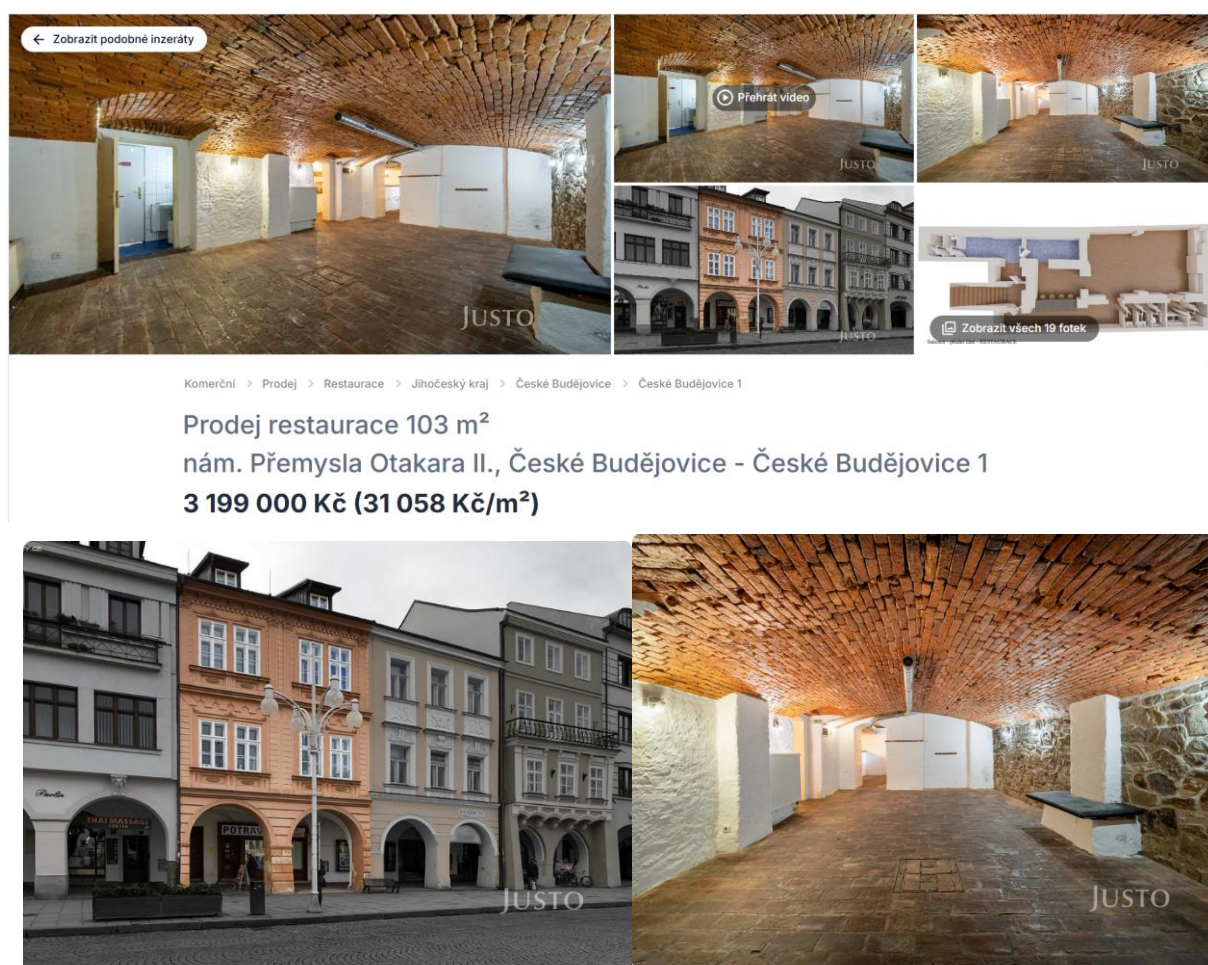
- Do 12 měsíců od čerpání dotace bude otevřeno centrum duševního zdraví pro mladé dospělé, které bude mít vhodně zrekonstruované prostory, moderní terapeutické vybavení a jasně stanovený provozní řád.
- Do jednoho roku od otevření centra využijí jeho služeb klienti Fokusu či jiných organizací. Předpoklad alespoň 100 mladých dospělých (jednotlivé i skupinové terapie). Měřitelnost v rámci systému Rezervio.
- Naplnění cílů projektu bude možné sledovat pomocí anonymních dotazníků, které účastníci vyplní před zapojením do projektu a po určité době. Dále bude možné cíle měřit podle počtu zapojených mladých lidí, uskutečněných setkání a podle zpětné vazby účastníků. Ukazatelem bude také zvýšená ochota vyhledat odbornou pomoc.
- Cíle projektu jsou reálně dosažitelné, protože centrum bude fungovat zdarma a bude tak přístupné všem bez ohledu na finanční situaci. Projekt reaguje na skutečné problémy mladých lidí a nabízí formu pomoci, která je pro ně přirozená a snadno dostupná.
- Financování projektu formou dotace z evropských fondů; podporou Statutárního města České Budějovice a Jihočeského kraje.
- Do jednoho roku vytvoření stabilního týmu pracovníků Fokusu a psychologů ve výcviku.
- Do jednoho roku od zahájení provozu minimálně 20 preventivních nebo podpůrných aktivit (skupiny, besedy, workshopy) zaměřené na duševní zdraví mladých dospělých
- Zajištění dlouhodobé udržitelnosti na každodenní bázi, pravidelným provozem, spoluprací s organizací Fokus a zapojením psychologů ve výcviku.

2.2 Vybrané prostory

Vhodné prostory jsme hledaly velmi dlouho. Nakonec jsme zvolily prostor bývalé restaurace na náměstí Přemysla Otakara II. Tento prostor je v podzemí a zaručuje skvělé podmínky pro soukromí a klid. Do objektu se vstupuje přes uzavřený dvůr.

INZERÁT: [Prodej restaurace 103 m², nám. Přemysla Otakara II., České Budějovice - České](#)

Obrázek č. 28: Fotografie vybraného objektu





Zdroj: <https://www.sreality.cz/detail/prodej/komerčni/restaurace/ceske-budejovice-ceske-budejovice-1-nam-premysla-otakara-ii/907051852>

2.3 Vizualizace vybraných prostor – před rekonstrukcí

Prostor byl doteď funkční a je velmi hezky dispozičně řešený. V současné době je vyklizený a prázdný.

Obrázek č. 29: Plán celého prostoru



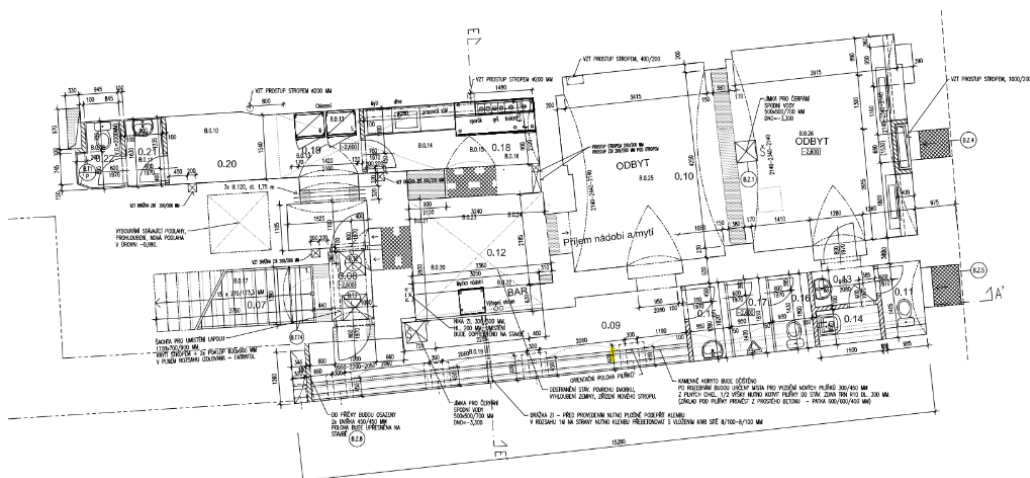
Zdroj: dokumentace z realitní kanceláře HLADÍLEK reality, partner Justo

Nutné stavební a jiné úpravy. Bude potřeba:

- zrekonstruovat sociální/sanitární zařízení pro klienty;
- vytvořit hlavní místnost pro terapie s malou kuchyňkou;
- vytvořit novou šatnu, která bude sloužit i jako čekárna (v místě, kde byl původní bar);
- z bývalé kuchyně vytvořit skladový prostor, kde se budou skladovat terapeutické pomůcky;
- v zadní části odstranit sanitární zařízení pro zaměstnance a vytvořit kancelář pro pracovníky FOKUSU a psychoterapeuty.

Konkrétní plán místností je vidět níže.

Obrázek č. 30: Půdorys prostor



Zdroj: dokumentace z realitní kanceláře HLADÍLEK reality, partner Justo

2.4 Vizualizace vybraných prostor - po rekonstrukci

Cílem je vytvořit příjemný a bezpečný prostor s možností vyjádření emocí především prostřednictvím dramaterapie. Prostor bude vybudován tak, aby zde mohly probíhat i jiné terapie, které jsme zmiňovaly již výše.

Prostor byl vybrán i s ohledem na to, že se jedná o otevřený prostor v podzemí, které samo o sobě poskytuje velmi příjemnou atmosféru a naprosté soukromí, které je pro klienty s duševním onemocněním velmi důležité.

Důraz byl kladen na to, aby byl vytvořený prostor příjemný, nepřelácaný a funkční.

Dalším aspektem pro tento prostor byla výborná dostupnost v centru města, protože naše cílová skupina chodí většinou pěšky nebo je závislá na MHD.

Obrázek č. 31: Vybraný prostor po rekonstrukci



Zdroj: generování obrázků dle reálných plánů a výchozího stavu – Chat GPT

Hlavní terapií, která bude v našem centru poskytována bude dramaterapie, proto je hlavním bodem pódium. Jak jsme již zmínili, vhodný prostor pro dramaterapii je v současné době v Českých Budějovicích pouze na Psychiatrii pro dospělé, proto jsme tuto možnost terapie chtěli dopřát i pro naši cílovou skupinu dospívajících a mladých dospělých.

2.5 3D model – vizualizace celého prostoru

Ve 3D tiskárně jsme nechaly vytisknout model, který odpovídá reálnému stavebnímu plánu a rozměrům prostoru. Na obrázku níže vidíte stavební úpravy a plánované zařízení.

Došlo k vytvoření nových stavebních příček, které oddělily kancelář a sklad. Tyto prostory vznikly v prostorách bývalé kuchyně a WC pro zaměstnance. Sanitární zařízení bylo nově zrekonstruováno a přestaveno v prostoru u terapeutické místnosti (původně tam bylo také – což byla výhoda v rámci připravené vodoinstalace)

Níže najdete vizualizaci projektu podle našeho 3D modelu:

Obrázek č. 32: 3D model prostoru po rekonstrukci



Zdroj: fotografie 3D modelu – vlastní model

3 Příjemce podpory

Příjemcem podpory je FOKUS České Budějovice, z. ú.

“Fokus podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.”

Obrázek č. 33: Příjemce podpory

FOKUS České Budějovice, z. ú.

Sídlo: Novohradská 1058/71 370 08 České Budějovice IČO: 270 23 583 Č. účtu: 573112309/0800 Datová schránka: trdetwn Telefon: 383 136 220 E-mail: fokus@fokus-cb.cz Facebook: fokus.budejovice Instagram: fokuscb	Kde působíme: okresy České Budějovice a Český Krumlov Tzn. Českobudějovicko , Českokrumlovsko , Trhosvinensko , Kaplicko , Novohradsko , Vltavotýnsko
---	--

Zdroj: www.fokus-cb.cz

Služby FOKUSU České Budějovice, z. ú.:

- **Zdravotní služby** – tým tvoří psychiatři, psychiatrické sestry, všeobecná sestra, sestra domácí péče. FOKUS ČB je registrovaný poskytovatel zdravotních služeb v oboru psychiatrie dle zákona č. 372/2011 Sb.
- **Podpora dětí a mladistvých** – pomoc dětem a mladistvým od 6 let prostřednictvím multidisciplinárního Týmu pro duševní zdraví dětí. Tým tvoří psychologové, speciální pedagogové a sociální pracovníci.
- **Komunitní tým** – podporuje klienty s duševním onemocněním v terénu (služba je poskytována zdarma a to v rámci sociální rehabilitace dle zákona č. 108/2026 Sb.).
- **Bydlení K-PAX** – poskytuje chráněné bydlení pro osoby starší 18 let s duševním onemocněním (včetně získání i udržení dovedností pro samostatné bydlení).
- **Podpůrné skupiny** – skupina zotavení, skupina pro děti a mladistvé...

4 Aktivita projektu

Cílem projektu je zlepšit psychické zdraví mladých dospělých a vytvořit bezpečný a klidný prostor, ve kterém se budou lidé cítit uvolněně, přijímaní a pochopení. Projekt podporuje navazování nových vztahů, přispívá ke snížení stresu a úzkosti a pomáhá studentům lépe zvládat školní tlak. Zároveň slouží jako prevence vážnějších psychických problémů.

Hlavním výstupem projektu jsou rekonstruované a nově vybavené prostory určené pro skupinové aktivity a terapie zaměřené na duševní pohodu. Součástí těchto prostor je moderní vybavení využitelné při terapeutické práci. Nedílnou součástí projektu je námi vytvořený terapeutický deník, který podporuje práci s emocemi, sebereflexi a zvládání psychické zátěže.

4.1 *Fungování projektu*

Zpočátku jsme chtěli vytvořit volně přístupný prostor, kam by lidé v našem věku mohli kdykoliv přijít, pokud by se necítili dobře. Cílem bylo nabídnout jim klidné a bezpečné prostředí, kde by si mohli v klidu odpočinout a nic by je nerušilo. Po schůzkách se zástupci neziskových organizací jsme si ale uvědomily, že ačkoliv je tento nápad dobrý, v praxi by nebylo možné jej realizovat. Hrozilo by například, že by se v centru nacházelo příliš mnoho lidí najednou, což by mohlo narušit pocit bezpečí a soukromí.

Proto jsme přišli s řešením v podobě rezervačního systému **Rezervio**. Terapeut si pro svou skupinu zamluví konkrétní čas, čímž bude zajištěno, že během terapie budou mít účastníci centrum pouze pro sebe. Vstup do centra bude umožněn pomocí vygenerovaného kódu, který zajistí kontrolovaný a bezpečný přístup.

4.2 *Konkrétní aktivity projektu*

Hlavní náplní projektu jsou pravidelné skupinové terapeutické aktivity, které probíhají v **nově zrekonstruovaných a klidných prostorách centra**. Tyto aktivity jsou vedeny odborníky, především psychology, speciálními pedagogy, sociálními pracovníky, terapeuty, psychoterapeuty ve výcviku. Skupiny jsou menší, aby byl zajištěn pocit bezpečí, soukromí a dostatečný prostor pro každého účastníka.

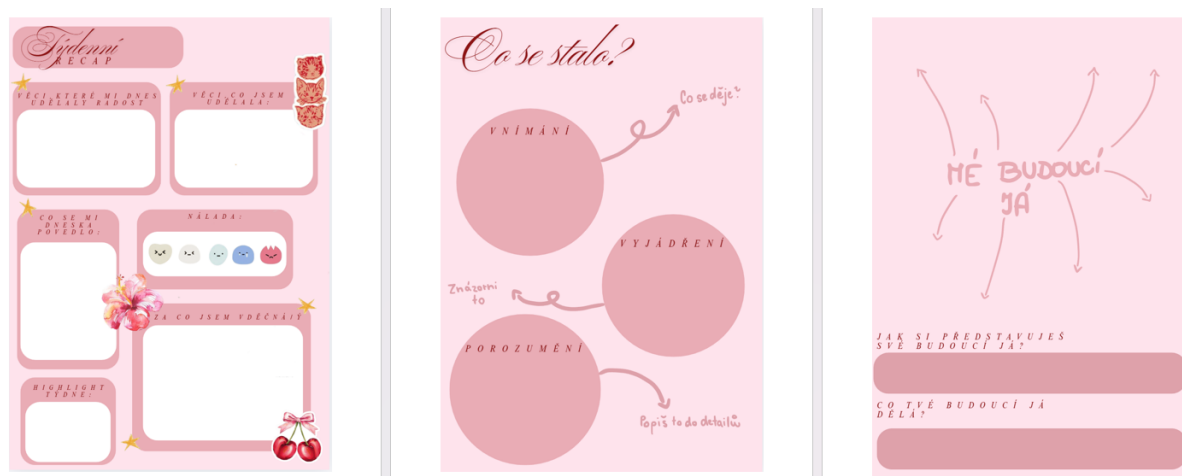
Během skupinových setkání se účastníci věnují tématům, jako je zvládání stresu a úzkosti, práce s emocemi, budování zdravého sebevědomí, mezilidské vztahy, školní tlak nebo prevence vyhoření. Setkání mají spíše praktický charakter – kromě sdílení zkušeností se pracuje s konkrétními technikami, například s dechovými a relaxačními cvičeními, jednoduchými dramatickými prvky nebo prvky arteterapie.

Další důležitou součástí projektu jsou **tematické workshopy**, které jsou otevřené širší skupině mladých lidí. Tyto workshopy se zaměřují na psychohygienu, duševní zdraví v každodenním životě, práci s časem, ale také na **prevenci rizikového chování**. Cílem workshopů je především zvyšovat povědomí o duševním zdraví a odbourávat stigma spojené s psychickými obtížemi.

Součástí aktivit je také **práce s terapeutickým deníkem**, který byl námi vytvořen přímo v rámci projektu. Deník nabízí různé psací úkoly, otázky k zamyšlení, cvičení zaměřená na emoce i mapování stresových situací, možnost týdenních poznámek a prostor pro vlastní poznámky. (Nejen) studenti jej mohou využívat samostatně doma, ale také během skupinových setkání, kde bude sloužit jako podpůrný nástroj při terapeutické práci.

Deník je možné vytisknout a potřebné stránky si poskládat dle vlastní potřeby. Byl vytvořen v několika barevných variantách - v růžové, modré a neutrální bílé. Díky elektronické verzi je možné jeho využití i prostřednictvím tabletů či jiných podobných zařízení. Jeho plnou podobu v růžové variantě najdete v příloze tohoto dokumentu.

Obrázek č. 34: Ukázka vybraných stránek z terapeutického deníku



Zdroj: vlastní práce v Canvě

Projekt počítá i s možností individuálních konzultací se školním psychologem nebo externím odborníkem, a to v případech, kdy skupinová forma podpory není dostačující. Tyto konzultace slouží především jako prevence zhoršení psychických obtíží a jako první krok k případné další odborné pomoci.

Další důležitou aktivitou projektu je také průběžné sbírání zpětné vazby od účastníků. Pomocí anonymních dotazníků a otevřených otázek bude možné sledovat, jaký dopad má projekt na psychickou pohodu studentů a které aktivity jsou pro ně nejpřínosnější. **Na základě této zpětné vazby bude možné projekt dále rozvíjet a upravovat podle skutečných potřeb mladých lidí.**

4.3 Fungování terapií

Terapie v našem centru budou probíhat **ve skupinách i individuálně**, podle potřeby účastníků. Každá skupina bude mít **maximálně 6–8 lidí**, aby všichni měli prostor mluvit a cítili se bezpečně. Skupinová forma je vhodná hlavně proto, že studenti mohou sdílet zkušenosti, podporovat se navzájem a učit se od druhých, zatímco individuální konzultace umožní řešit osobní problémy, které by účastník nechtěl sdílet před ostatními.

Každá terapie začíná **krátkým uvítáním a relaxačním cvičením**, které pomáhá účastníkům uvolnit se a soustředit se na přítomný okamžik. Poté následuje hlavní část – může jít o:

- **sdílení pocitů a zkušeností**
- **diskuzí nad konkrétním tématem** (např. stres, úzkost, vztahy, školní tlak, výchova rodičů)
- **praktická cvičení** – dechová cvičení, relaxace, práce s emocemi
- **kreativní aktivity** – například arteterapie, kdy studenti vyjadřují své pocity kresbou, malbou nebo jinou formou tvoření
- **práce s terapeutickým deníkem**, kam si zapisují své myšlenky, pocity a pokroky

Na závěr terapie následuje krátká **reflexe**, kdy každý účastník může sdílet, co mu setkání přineslo a co si odnáší domů. Terapeut zároveň poskytne tipy, jak zvládat stres nebo negativní emoce mezi setkáními.

Pro zajištění bezpečí a soukromí se využívá **rezervační systém Rezervio** – terapeut si zarezervuje konkrétní čas pro svou skupinu a během terapie mají účastníci centrum pouze pro

sebe. Vstup je umožněn **pomocí vygenerovaného kódu**, který zajistí, že centrum zůstane kontrolované a bezpečné (popsaly jsme již výše).

Terapie budou probíhat pravidelně, například **jednou týdně** (v případě potřeby i vícekrát), a průběh každého setkání bude flexibilní podle aktuálních potřeb účastníků. Díky tomu může projekt reagovat na to, co klienti nejvíc potřebují, a zároveň podporovat dlouhodobé zlepšení jejich duševní pohody.

Projekt je zaměřen pro klienty FOKUS České Budějovice, ale zjistily jsme, že zájem by měly i jiné organizace jako například THEiA, OSPOD.

4.4 Dramaterapie v praxi

Součástí aktivit v našem centru bude také **dramaterapie**, tedy terapie pomocí divadelních a dramatických technik. Cílem dramaterapie je umožnit účastníkům vyjádřit své pocity, prožívání a myšlenky prostřednictvím hraní, scének, improvizací a rolových her.

Dramaterapie funguje jako bezpečný způsob, jak se vypořádat se stresem, úzkostí nebo obtížnými situacemi, aniž by bylo nutné přímo mluvit o svých problémech. Účastníci si díky ní mohou lépe uvědomit své emoce, vyzkoušet si různé způsoby řešení situací a naučit se komunikovat s ostatními efektivněji a sebevědoměji.

Každá dramaterapeutická lekce bude probíhat maximálně ve **skupině 6–8 lidí**, aby byla zachována bezpečná a příjemná atmosféra. Předpokládáme menší počet. Lekce začíná krátkým rozcvičením a uvolňovacími cvičeními, po kterých následuje hlavní část – účastníci budou například:

- **hrát scénky z běžného života**, které reflektují stresující nebo náročné situace,
- **zkoušet improvizace**, kde si bezpečně vyzkouší různé role a reakce,
- **diskutovat a reflektovat**, co jim jednotlivé aktivity přinesly, jak se při nich cítili a co by mohli zkusit jinak.

Na závěr každé lekce probíhá krátká reflexe – účastníci sdílejí, co se naučili o sobě, a terapeut jim dává tipy, jak využít získané zkušenosti v reálném životě.

4.4.1 Dramaterapie – vyjádření psychoterapeutky

Vyzpovídaly jsme odborníka na danou tematiku Mgr. Ing. Anetu Zahrádkovou, nyní kromě jiného, psychoterapeutky ve výcviku. Podívejte se na krátké video:



<https://youtu.be/pxylqDwCbbk?si=CtzxdHusQoIh9Qvi>



Obrázek č. 35: Co je to dramaterapie?

Zdroj: Vlastní záznam - youtube.com

4.5 Personální obsazení – výzva 103 OPZ +

Mnohokrát jsme diskutovaly personální obsazení. OP zaměstnanost + by dovoľoval zaměstnat v našem centru psychology a psychiatry. Ten však nejde křížit s naším vybraným financováním přímo v tomto projektu. Ale v praxi se často kombinuje. Výzvu 103 OPZ+ doporučujeme využít komplementárně/kombinovaně (podat nový projekt) a zaplatit tím specializovaný personál.

- Výzva 98 IROP financování vybudování centra duševního zdraví (naš projekt)
- Výzva 103 OPZ+ financování personálu (musel by se podat nový projekt)

Obrázek č. 36: Výstřížek – OP Zaměstnanost +



Financováno
Evropskou unií

Operační program
Zaměstnanost plus

Příloha č. 1 výzvy č. 03_25_103

Pomůcka pro stanovení osobních nákladů

Způsobilé přímé osobní náklady v rámci této výzvy jsou:

Podpora vzniku nových center duševního zdraví

- a) Centrum duševního zdraví pro osoby se závažným chronickým duševním onemocněním
 - Psychiatr (0,5 úvazku/ max. 960 hodin¹)
 - Psycholog ve zdravotnictví se specializovanou způsobilostí (0,5 úvazku/ max. 960 hodin)
 - Všeobecná sestra / Sestra pro péči v psychiatrii (4,0 úvazku/ max. 7 680 hodin)
- b) Centrum duševního zdraví pro osoby s nařízeným ochranným léčením
 - Psychiatr (1,0 úvazku/ max. 1 920 hodin)
 - Klinický psycholog (1,0 úvazku/ max. 1 920 hodin)
 - Sestra pro péči v psychiatrii (2,0 úvazku/ max. 3 840 hodin)
 - Adiktolog (0,5 úvazku/ max. 960 hodin)
 - Sexuolog (0,5 úvazku/ max. 960 hodin)
- c) Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty
 - Dětský a dorostový psychiatr (0,5 úvazku/ max. 960 hodin)
 - Dětský klinický psycholog nebo klinický psycholog (0,5 úvazku/ max. 960 hodin)
 - Všeobecná sestra / Dětská sestra / Sestra pro péči v psychiatrii / Dětská sestra pro dětskou a dorostovou psychiatrii (2,0 úvazku/ max. 3 840 hodin)

Zdroj: příloha č. 1 výzvy č. 03_25_103

Vzhledem k extrémnímu nedostatku psychiatrů, psychologů a sester na trhu práce a nereálnosti jejich „sehnání“ pro náš projekt, kdybychom je měly zaplatit z jiných zdrojů než fondů EU a dlouhodobě udržet chod centra, jsme to potřebovaly vymyslet jinak.

Z mnoha diskusí v organizacích, které jsme navštívily, vzešlo efektivní fungování centra prostřednictvím již pracujících kvalifikovaných pracovníků FOKUS České Budějovice a spolupracujících psychoterapeutů ve výcviku, kteří si ještě netroufají otevřít vlastní ordinaci. Tyto skupinky (osoba vedoucí terapii – klienti) již spolu fungují a nebudou se tak bát vyzkoušet novou formu terapií na novém místě. A toto využití dává smysl i v rámci žadatele o tuto dotaci.

Také jsme se zamýšlely nad oslovením studentů oboru Psychologie, Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity či studentů Zdravotně – sociální fakulty JČU v ČB. Tito studenti by byli velmi vhodní adepti pro různé workshopy, preventivní programy, návštěvy škol atd. Mohli by si tím splnit povinné praxe, které musí absolvovat v rámci studia. Do budoucna bychom ještě prozkoumaly možnosti v tomto směru a spojily se s kvalifikovanými osobami z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

5 Zdroj financování

Vybraná výzva č. 98 IROP, SC 4.3.

Obrázek č. 37: Výzva 98 IROP, SC 4.3

Identifikace výzvy	
Cíl politiky	4 – Sociálněji a inkluzivněji Evropa díky provádění evropského pilíře sociálních práv
Priorita	4 – Zlepšení kvality a dostupnosti sociálních a zdravotních služeb, vzdělávací infrastruktury a rozvoj kulturního dědictví
Specifický cíl	4.3 - Zajišťování rovného přístupu ke zdravotní péči a posílení odolnosti systémů zdravotní péče včetně primární péče a podpory přechodu od institucionální péče k rodinně a komunitně založené péči
Aktivita	Integrovaná péče, integrace zdravotních a sociálních služeb - podpora rozvoje a dostupnosti komunitní psychiatrické péče: Aktivita A – Podpora rozvoje stávajících CDZ¹ pro SMI² <i>Podaktivita A1 - rozvoj stávajících služeb za účelem dosažení podmínek Standardu pro CDZ-A</i> <i>Podaktivita A2 - rozšiřování služeb do nového regionu</i> Aktivita B – Podpora vzniku nových CDZ pro SMI Aktivita C – Podpora rozvoje stávajících CDZ³ pro další cílové skupiny <i>Podaktivita C1 – rozšiřování služeb formou zvýšení personální kapacity týmu</i> <i>Podaktivita C2 – rozšiřování služeb do nového regionu</i> Aktivita D – Podpora vzniku nových CDZ⁴ pro další cílové skupiny Aktivita E – Podpora vzniku nových psychiatrických stacionářů pro dospělé Aktivita F – Podpora vzniku nových psychiatrických stacionářů pro děti a/nebo dorost Aktivita G - Podpora vzniku nových stávajících adiktologických stacionářů

Zdroj: <https://irop.gov.cz/getmedia/df2a1954-8769-4ae1-82ec-bf543394aba4/Text-98-vyzva-IROP-podpora-rozvoje-a-dostupnosti-komunitni-psychiatricke-pece-SC-4-3-PR-27012026.pdf.aspx?ext=.pdf>

Doporučená výzva pro **budoucí komplementární/doplňující** financování – podání nového projektu přes: 103 OPZ+ Vznik center duševního zdraví. Přes tuto výzvu by mohl být zaplacen personál. Nepřekrývá se s aktivitami v tomto projektu, proto by se jednalo o přípustné kombinované financování dvou oddělených projektů.

Obrázek č. 38: Výstřižek – identifikace výzvy

1. Identifikace výzvy

Priorita	2 Sociální začleňování
Cíl politiky	4 Více sociální a začleňující Evropa – provádění Evropského pilíře sociálních práv
Specifický cíl	2.2: k) Zvyšovat rovný a včasný přístup ke kvalitním, udržitelným a cenově dostupným službám, včetně služeb, které podporují přístup k bydlení a individuální péči, včetně zdravotní péče; modernizovat systémy sociální ochrany včetně prosazování přístupu k sociální ochraně se zvláštním důrazem na děti a znevýhodněné skupiny; zlepšovat přístupnost, i pro osoby se zdravotním postižením, účinnost a odolnost systémů zdravotní péče a služeb dlouhodobé péče
Číslo výzvy	03_25_103
Název výzvy	Vznik center duševního zdraví
Druh výzvy	Průběžná
Určení z hlediska konkurence mezi projekty	Otevřená
Určení, zda se jedná o doplňkovou výzvu a popis doplňkovosti	Není relevantní
Model hodnocení	Jednokolový

Zdroj: <https://www.esfcr.cz/documents/21802/21501563/Text+v%C3%BDzvy+%C4%8D.+103+OPZ%2B.pdf/0ce10451-a7ae-4247-bdc9-6c8ffe63cab5?t=1748935713177>

6 Časový harmonogram

6.1 První část – průzkum trhu – délka 3 měsíce:

- V této části projektu jsme se zaměřily na zjištění, zda bude o náš projekt zájem a zda bude pro cílovou skupinu užitečný.
- Zúčastnily jsme se schůzek v organizacích FOCUS a Theia, kde nám obě organizace vyjádřily podporu a zájem o spolupráci na projektu. Konzultovaly projekt s odborníky.
- Provedly jsme dotazníkové šetření mezi mladými dospělými. Cílem bylo zjistit, zda mají povědomí o psychických problémech mladých lidí a zda vědí, kam se mohou v případě psychických obtíží obrátit.
- Provedly jsme také dotazníkové šetření mezi klienty organizace FOCUS, abychom zjistily, jaké formy terapie jim vyhovují a zda by měli zájem využívat naše centrum.

6.2 Druhá část – zpracování projektu – délka 3 měsíce:

- Vytvoření projektu tak, aby co nejvíce vyhovoval všem požadavkům.
- Popsat pomoc cílové skupině.
- Vymyslet projekt a upravit ho podle nových poznatků.
- Vymyslet fungování celého centra, aby bylo co nejpříjemnější pro klienty.
- Vytvoření provozního řádu.
- Vytvořit terapeutický deník.
- Vytvořit plán centra.
- Vytvořit rozpočet projektu.
- Zpracovat časový harmonogram.
- Zpracovat udržitelnost projektu.

6.3 Třetí část – podání projektu - délka 6 měsíců:

- Příprava veřejných zakázek
- Vypsání veřejných zakázek se budou týkat těchto odvětví: jednotlivé stavební úpravy, výrobce pódia na míru, elektroinstalace a vodoinstalace; zařízení. Je důležité veřejné zakázky dobře zpracovat a vybrat vhodné dodavatele.

- Podání projektu.
- Kladné rozhodnutí k žádosti o dotace.
- Vyhlášení veřejných zakázek.
- Výběr dodavatele.
- FOKUS vybere vhodné dodavatele pro jednotlivé části projektu.

6.4 Čtvrtá část projektu – realizace projektu - délka 5 měsíců:

- V této části bude probíhat realizace celého projektu (počítáno i s časovou rezervou).
- Otevření centra veřejnosti.

7 Rozpočet projektu

Níže uvádíme jednotlivé rozpočty projektu:

7.1 Cenový průzkum – kalkulace

Tabulka č. 1: Jednotlivé kalkulace

1. část kalkulace - sanitární zařízení (vybavení)		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Koupelnové zrcadlo	2	6 180 Kč
Držák toaletního papíru	2	838 Kč
Záchod	2	14 198 Kč
Pisoár	2	6 518 Kč
Sušák na ruce	2	8 874 Kč
Záchodová štětka	2	2 392 Kč
Nášlapný koš	2	2 758 Kč
Zásobník tekutého mýdla	2	4 298 Kč
Skříňka s umyvadlem	2	23 940 Kč
Dlažba		10 990 Kč
Obklady		6 410 Kč
Stopní světlo	3	2 997 Kč
Dveře	4	19 052 Kč
Celkem		109 445 Kč

2. část kalkulace - stavební práce		
Úkon	Průměrná cena podle průzkumu na internetu	Celková cena včetně DPH
Odvoz odpadu na zberný dvůr + likvidace		10 000 Kč
Elektroinstalace (materiál a instalační práce)	10 000 + 800 Kč/h	26 000 Kč
Vodoinstalace (materiál a instalační práce)	10 000 + 450 Kč/h	19 000 Kč
Stavební práce	400 Kč/h	20 000 Kč
Stavební materiál		30 000 Kč
Malířské práce		9 000 Kč
Demoliční práce	500 Kč/m ²	15 000 Kč
Celkem		139 000 Kč

Některé (další) pomocné práce budou dělat (v pracovní době či zdarma) pracovníci FOKUSu a dobrovolníci – např. vybalování, úprava prostor, dekorování atd. – proto v kalkulaci nejsou zahrnuty. O úklid se postará stávající úklidová služba FOKUSu.

3. část kalkulace - vybavení		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Sedací pytel	3	12 000 Kč
Sedací vaky s podnožkou	2	51 200 Kč
Hvězdné nebe	3	10 617 Kč
Závěsné křeslo	2	17 338 Kč
Křeslo	6	17 940 Kč
Přisazené svítidlo LED	5	6 995 Kč
Stojací lampa	2	2 598 Kč
Kytky	8	6 843 Kč
Yoga podložky	8	1 992 Kč
Meditační polštáře	8	9 592 Kč
Lékárnička	1	209 Kč
Aroma difuzér	3	2 937 Kč
Mazací tabule na zeď	1	695 Kč
Mini plátna (balení 5 ks)	6	1 974 Kč
Fixi (balení 12 ks)	10	280 Kč
Zvýrazňovače (balení 8 ks)	5	1 545 Kč
Akrylové sady (balení 24 ks)	1	299 Kč
Lepidlo	10	310 Kč
Aromaspreje	3	477 Kč
Kapesníčky	3	96 Kč
Úložné boxy	6	1 434 Kč
Štětce (balení 6 ks)	6	1 974 Kč

Mikrofon	2	6 258 Kč
Rekvizity	20	2 580 Kč
Pódium	1	80 000 Kč
Paruky	8	3 682 Kč
Rohožka	1	129 Kč
Kódový zámek	1	2 009 Kč
Botník	2	3 398 Kč
Polštáře	5	3 245 Kč
Deka	3	6 750 Kč
Dřevěná podlaha (dub hnědý)	1 350 Kč/m ²	139 050 Kč
Opona	1	10 000 Kč
Šatní skříň na rekvizity	1	9 999 Kč
Celkem		428 445 Kč

4. část kalkulace - kuchyňka		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Kuchyňská linka	1	22 265 Kč
Rychlovarná konvice	1	1 499 Kč
Mikrovlnka	1	2 399 Kč
Odpadkový koš	2	658 Kč
Talíře	10	940 Kč
Misky	10	690 Kč
Sada příborů (balení 16 ks)	1	490 Kč
Hrnečky	10	490 Kč
Skleničky	10	190 Kč
Utěrky	6	398 Kč
Vodovodní baterie	1	6 980 Kč
Celkem		36 999 Kč

5. část kalkulace - výroba terapeutického deníku		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Tiskárna	1	8 899 Kč
Toner (různé barvy)	40	65 180 Kč
Papíry - balení	100	9 900 Kč
Notebook	1	15 989 Kč
Desky	300	13 500 Kč
Děrovačka	2	2 137 Kč
Celkem		115 605 Kč

6. část kalkulace - vstupní systém, protipožární ochrana, revize		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Vstupní zámek s kódem	1	42 350 Kč
Přístupový čip	100	16 335 Kč
Zprovoznění/instalace		2 000 Kč
Vstupní chytrá klika	1	5 389 Kč
WIFI router	1	2 799 Kč
Zvonek	1	949 Kč
Hasící přístroje	2	26 083 Kč
Požární hlásiče	2	1 250 Kč
Vypracovaný BOZP	1	5 000 Kč
Školení BOZP pověřenými osobami (včetně závěrečného testu pro zaměstnance)		10 000 Kč
Revize spotřebičů - kontrola, označení štítkem, vyhotovení karty spotřebiče,		1 000 Kč
Celkem		113 155 Kč

7. část kalkulace - zázemí (šatna, kancelář, sklad)		
Prvky	Počet ks	Celková cena včetně DPH
Stavební práce	400 Kč/h	36 000 Kč
Stavební materiál		28 000 Kč
Elektroinstalace (materiál a instal. práce)		26 000 Kč
Malířské práce		18 000 Kč
Demoliční práce	500 Kč/m ²	10 500 Kč
Odvoz odpadu na SD		10 000 Kč
Lampa		899 Kč
Led stropní světla	3	2 997 Kč
Kancelářský stůl	1	7 999 Kč
Skříň	1	9 999 Kč
Židle	10	15 000 Kč
Věšák	3	4 497 Kč
Dveře (zárubně, práce)	3	24 000 Kč
Celkem		193 891 Kč

8. část kalkulace – nákup prostor	3 199 000 Kč
--	---------------------

Inzerát nemovitosti: <https://www.sreality.cz/detail/prodej/komereni/restaurace/ceske-budejovice-ceske-budejovice-1-nam-premysla-otakara-ii/907051852>

Režijní – provozní náklady (viz udržitelnost) zajistí organizace Fokus z vlastních finančních zdrojů.

Celkové uznatelné náklady projektu činí: 4 335 540 Kč.

8 SWOT analýza

8.1 *Silné stránky*

- Podpora pro mladé dospělé – centrum duševního zdraví je zaměřené na osoby ve věku 15-25 let, kdy čelí náročným životním situacím v souvislosti s dospíváním
- Podpora organizace FOKUS ČB
- Podpora organizace THEiA
- Výhodná poloha v centru města
- Prevence úzkostí a depresí – terapie a pravidelné aktivity pomáhají předcházet vážnějším psychickým problémům
- Přátelské, bezpečné a příjemné prostředí – motivuje mladé lidi k tomu, aby se cítili lépe a měli větší důvěru
- Podpora sebevědomí a sebedůvěry – aktivity pomáhající mladým lidem cítit se jistěji a věřit si
- Možnost navazovat kontakty s lidmi s podobnými problémy
- Skupinové aktivity a sdílení zkušeností
- Dramaterapie – speciální forma terapie pomocí hry a hraní rolí, která pomáhá vyjádřit emoce a řešit problémy kreativně
- Potřeba projektu
- Jedinečnost
- Snoezelen – relaxační prostor se světlem, zvuky a hmatovými podněty, kde si klienti mohou odpočinout a zklidnit se
- Učí komunikaci a řešení konfliktů

8.2 *Slabé stránky*

- Nízká informovanost veřejnosti o našem centru
- Nedostatek odborného personálu
- Strach z návštěvy našeho centra
- Omezená kapacita centra

8.3 *Příležitosti*

- Rostoucí zájem škol a rodičů o prevenci duševního zdraví u dospívajících

- Rozšíření spolupráce se školami, školními psychology a poradenskými zařízeními
- Zvýšení společenské otevřenosti vůči terapiím a alternativním přístupům (např. dramaterapie, snoezelen)
- Využití sociálních sítí a online platforem k oslovení mladých lidí ve věku 15–25 let
- Rozšíření nabídky aktivit podle aktuálních potřeb mladistvých (workshopy, skupinové sportovní aktivity)

8.4 Rizika

- Malý zájem mladých lidí o centrum
- Omezená kapacita centra
- Riziko vyhoření zaměstnanců
- Nepravidelná docházka klientů
- Nezájem o některé terapie
- Nedostatečná propagace centra

9 Udržitelnost projektu

Udržitelnost projektu centra pro duševní zdraví mladých dospělých je zajištěna hlavně díky lidem, kteří se o něj budou dlouhodobě starat. O čistotu a základní chod prostor se bude pravidelně starat uklízečka, což pomůže udržet příjemné a bezpečné prostředí pro klienty i pracovníky. Díky tomu bude centrum fungovat bez zbytečných problémů a bude působit přívětivě. Pozn. stejní pracovníci, kteří již pro FOKUS uklízí. Stejně tak další režijní – provozní náklady budou probíhat z rozpočtu Fokusu.

Důležitou roli v udržitelnosti projektu mají také pracovníci organizace FOKUS. Ti zajišťují odbornou pomoc mladým dospělým, mají zkušenosti s prací v oblasti duševního zdraví a postarají se o to, aby služby centra měly dlouhodobě dobrou úroveň. Jejich práce je klíčová pro to, aby centrum mohlo fungovat i v dalších letech a bylo přínosem pro své klienty. Stejně tak další pracovníci, kteří budou moci toto centrum po domluvě využívat – zájem projevila organizace THEiA. Dostaly jsme typ na OSPOD atd.

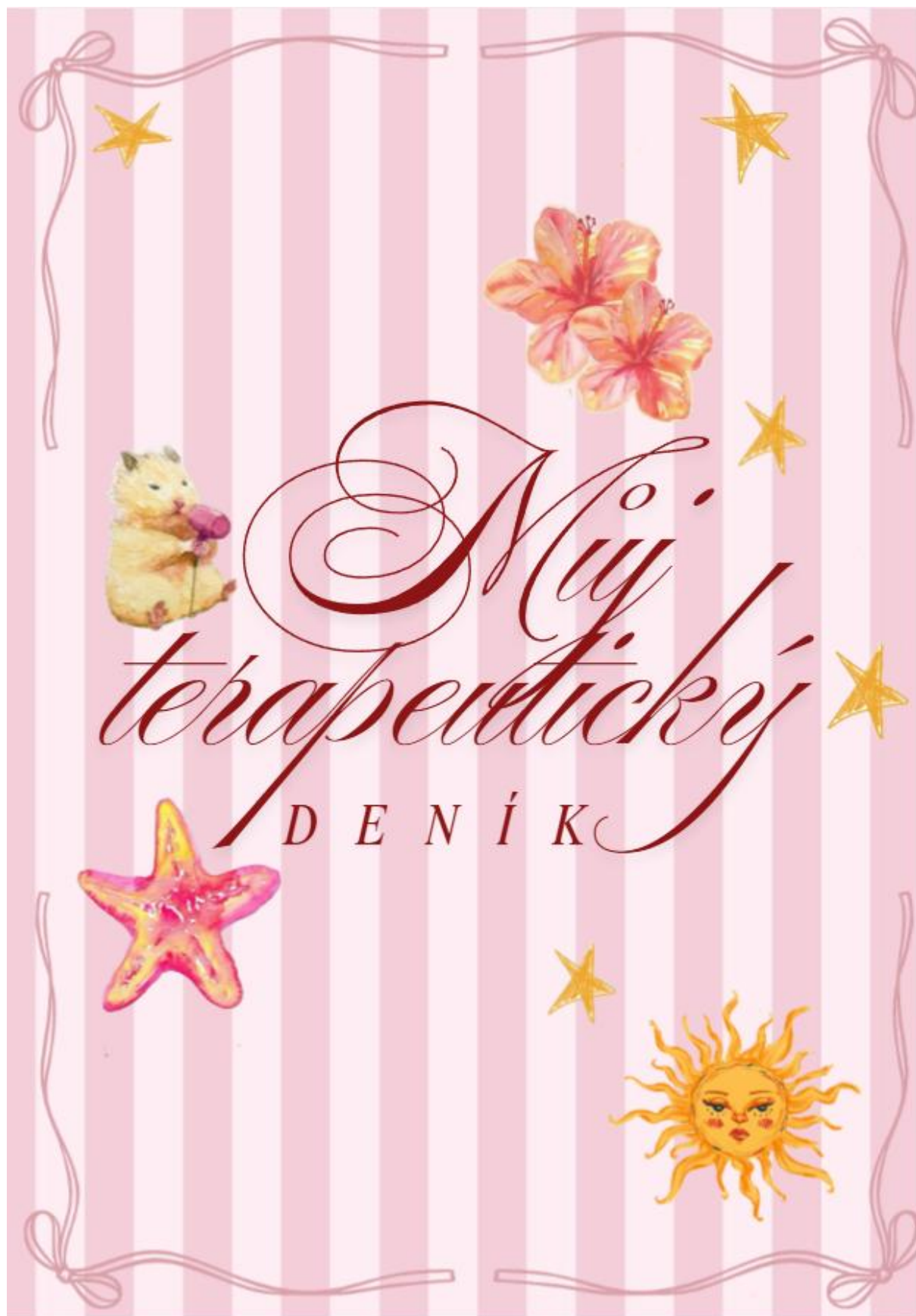
Na chodu centra se budou do budoucna podílet také dobrovolníci (studenti Zdravotně-sociální fakulty Jihočeské univerzity; studenti Psychologie Jihočeské univerzity a psychoterapeuti ve výcviku), kteří pomohou s organizací preventivních programů/ workshopů, akcí a běžným provozem. Dobrovolníci přinesou nové nápady, energii a pomohou vytvářet přátelskou atmosféru.

Díky spolupráci uklízečky, pracovníků Fokusu a dobrovolníků bude projekt dlouhodobě udržitelný a bude moci pomáhat mladým dospělým i po dobu dalších let.

10 Zdroje

Všechny zdroje jsou uvedeny přímo v textu dokumentu.

11 Příloha: Terapeutický deník



DO PÍS PRO MÉ BUDOUCÍ JÁ



Děenní P L Á N O V A Č

TOP PRIORITY:

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

CO DĚLAT:

POZNÁMKY:

NA CHVÍLI SE ZASTAV. NEMUSÍŠ NIC ŘEŠIT ANI MĚNIT.
JEN SI VŠIMNI, KDE TEĎ JSI.

CO MI DNES NEJVÍC
BĚŽELO HLAVOU?



CO JSEM DNES CÍTIL/A,
ALE NEŘEKL/A NAHLAS?



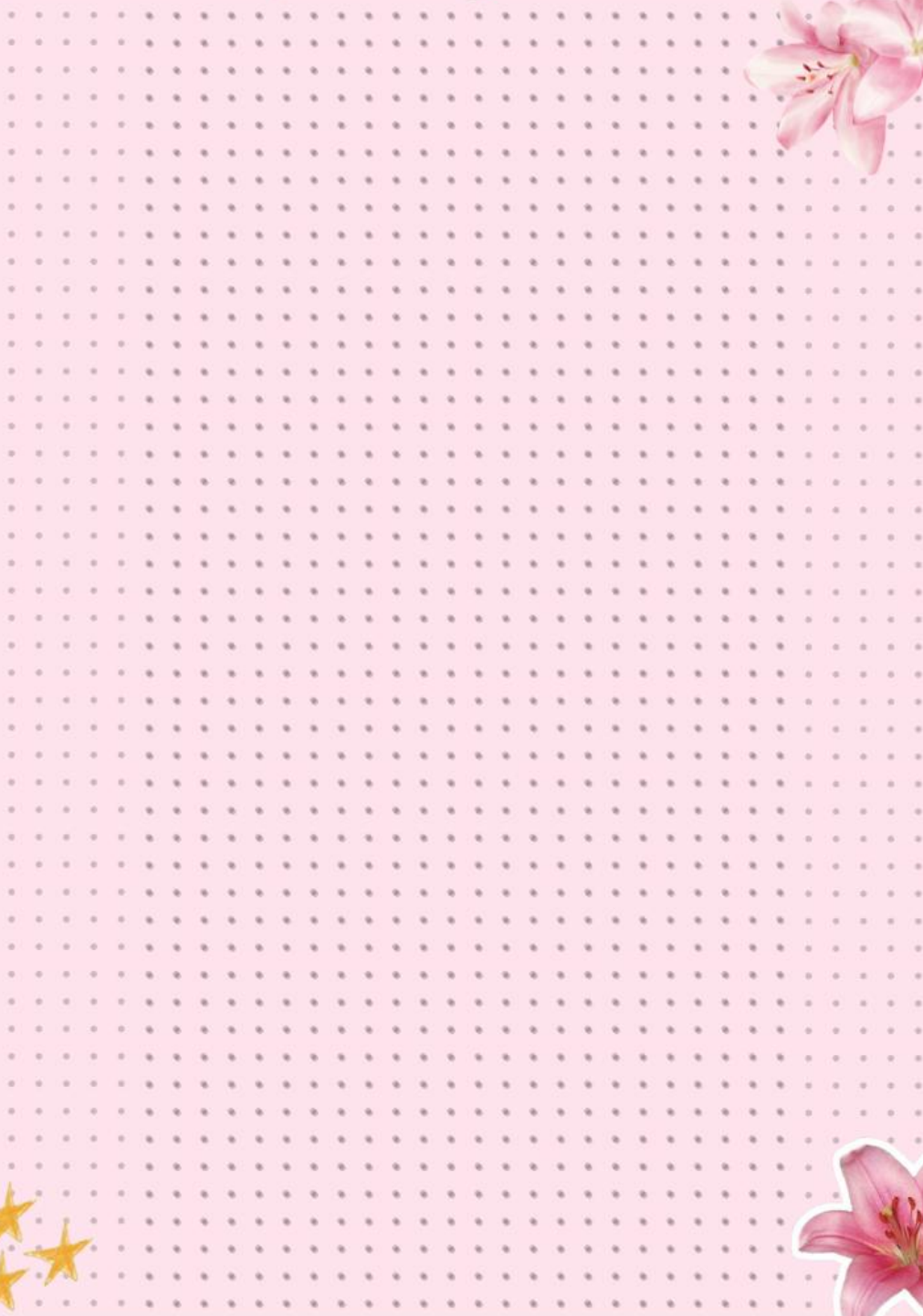
CO TEĎ MOJE MYSL
POTŘEBUJE?

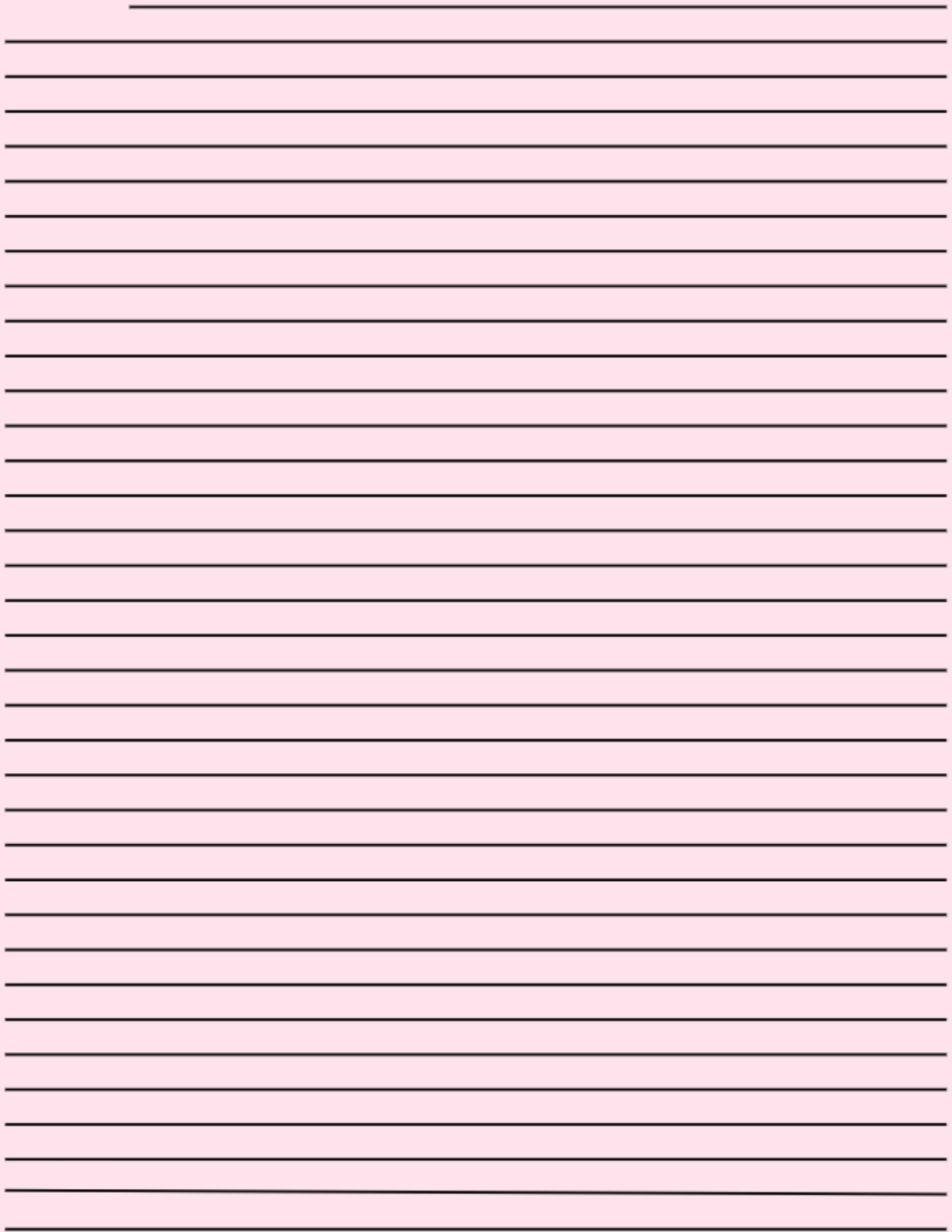


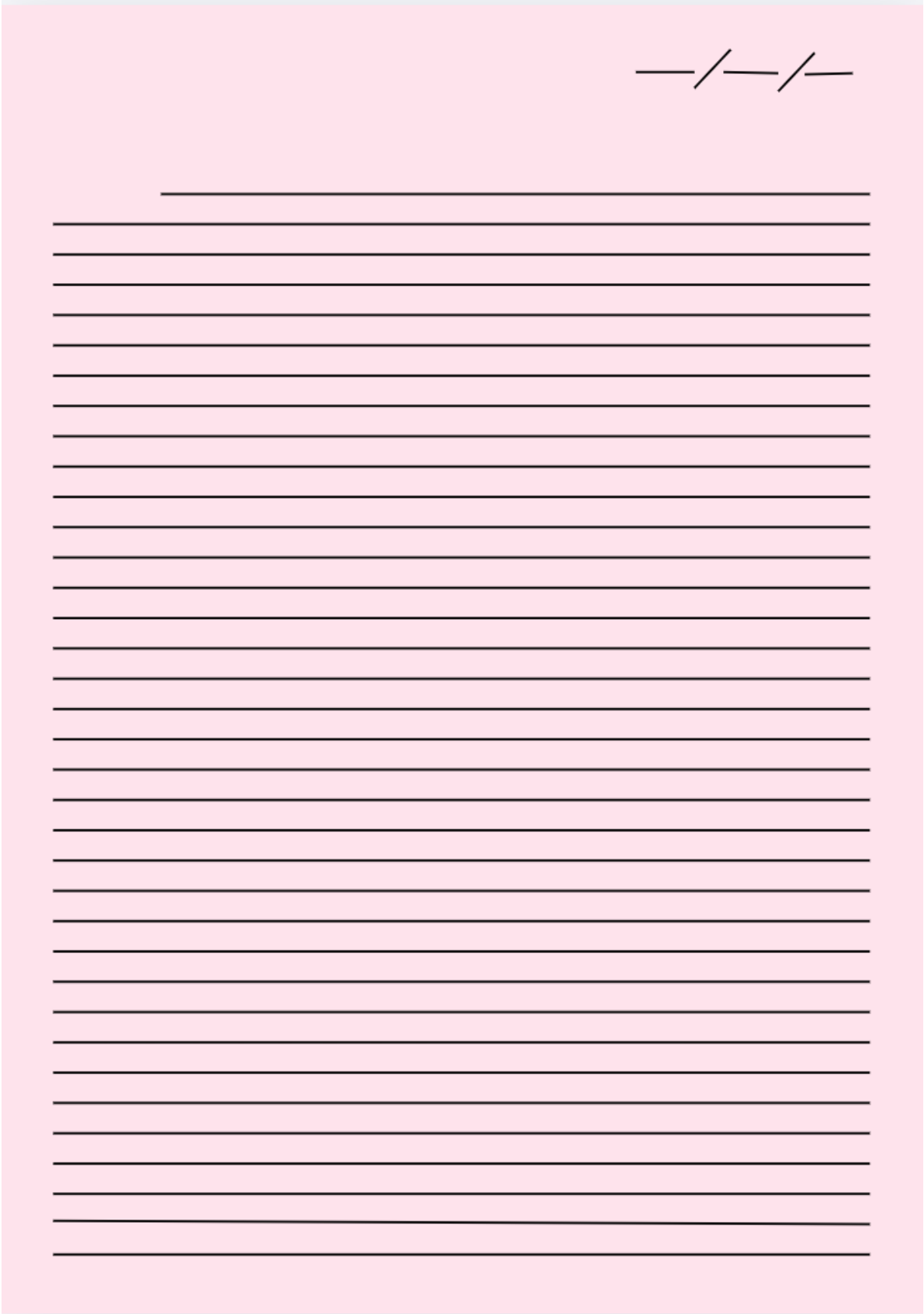
JAK SE MÁM
DOOPRAVDY?

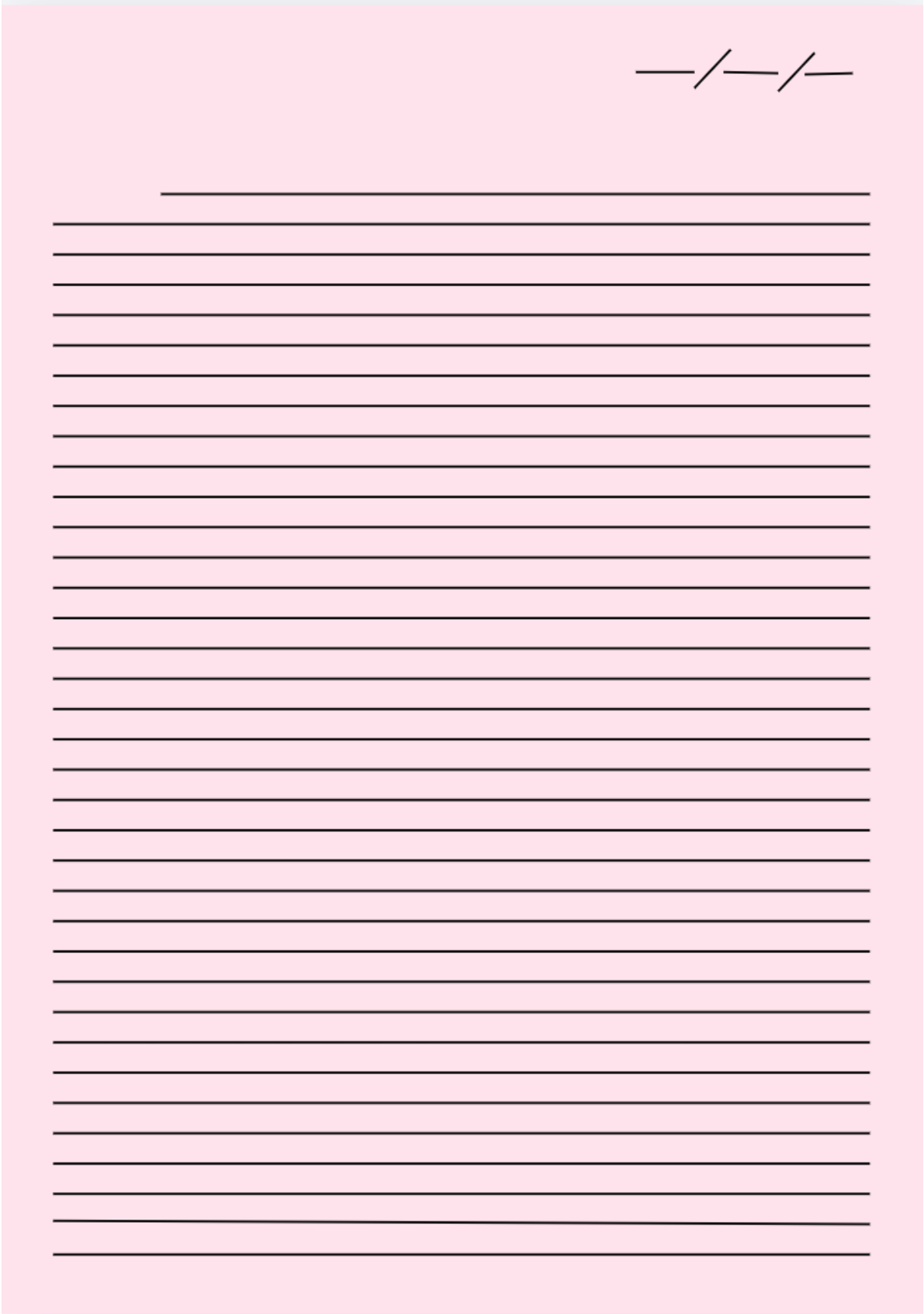


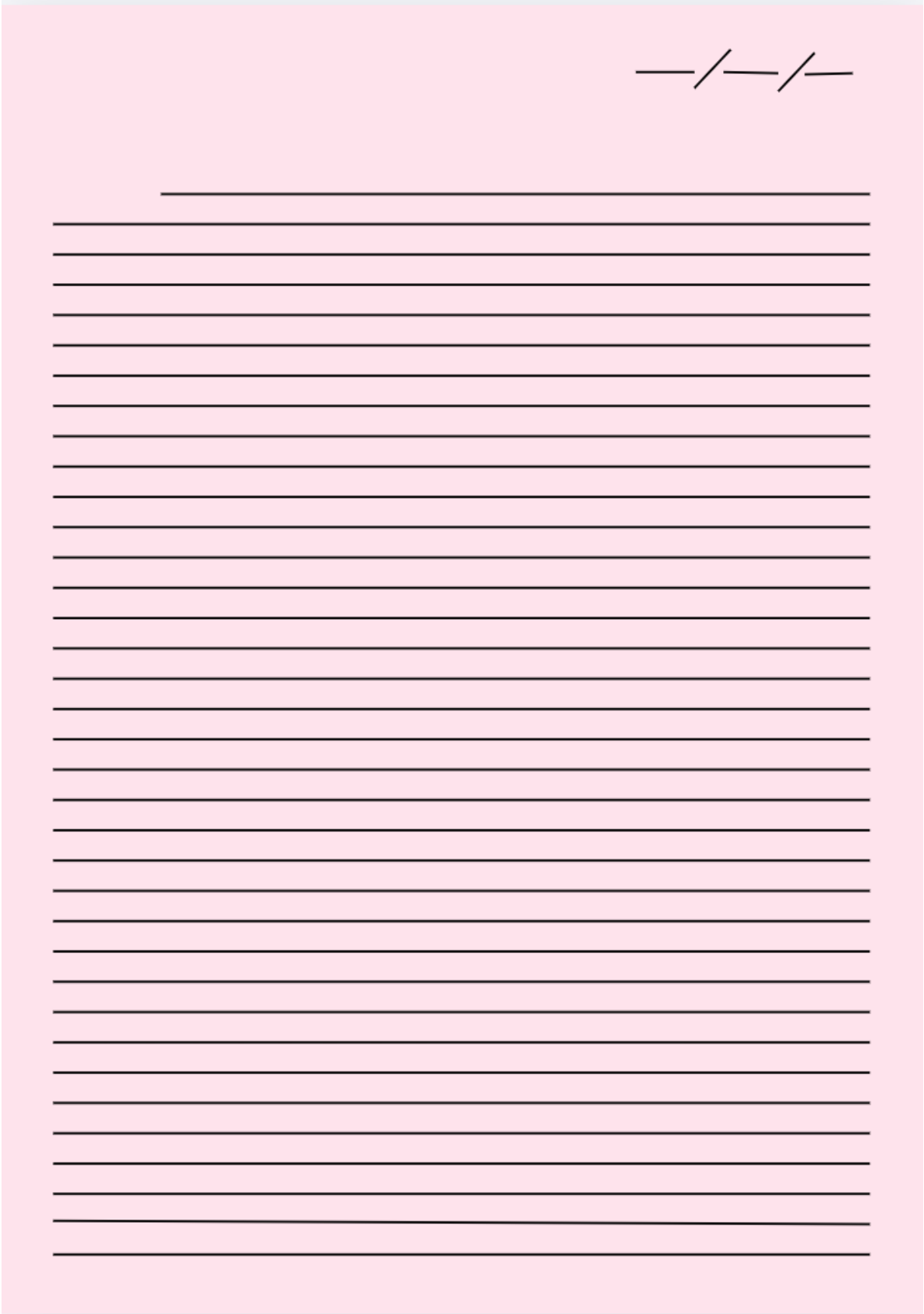
Prostor pro tvoji kreativitu

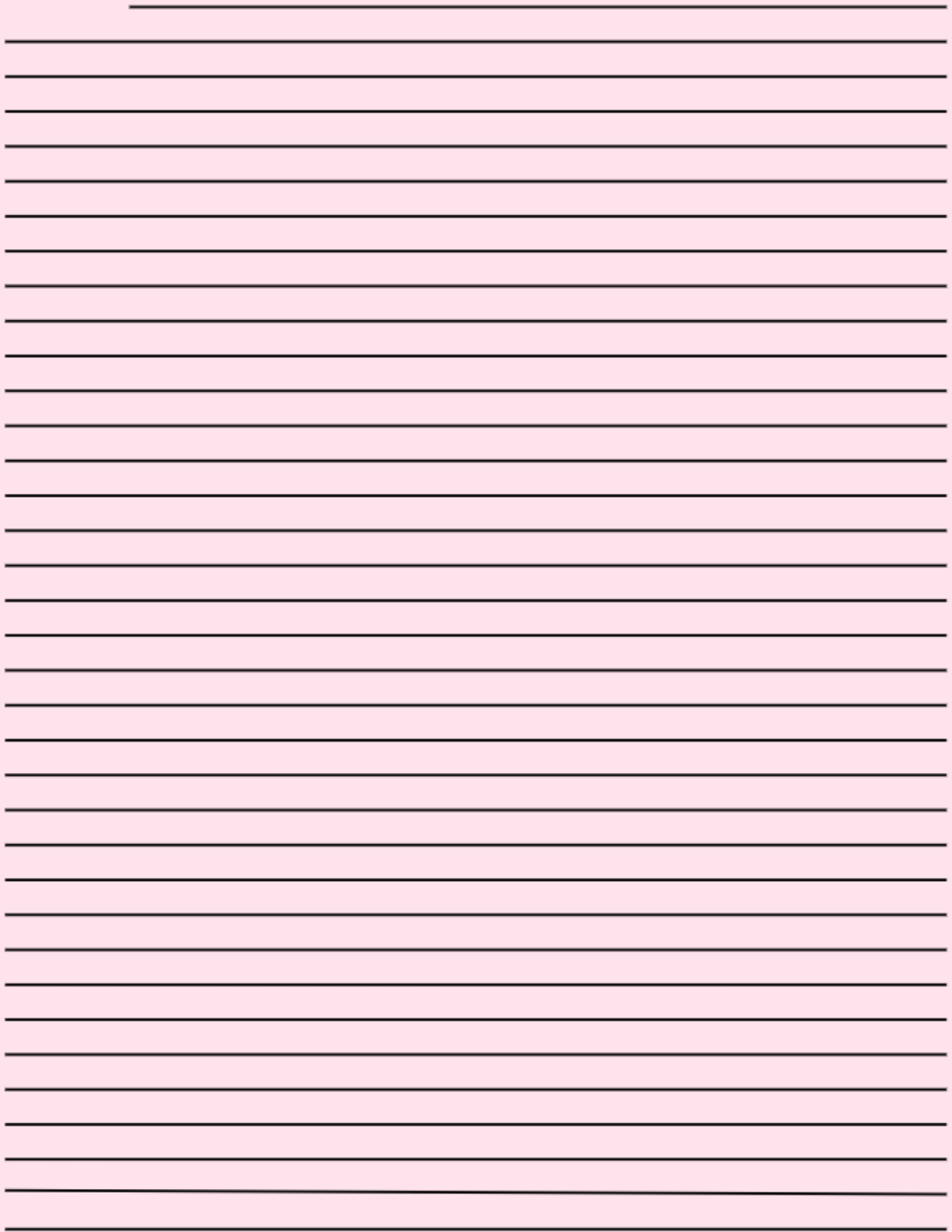


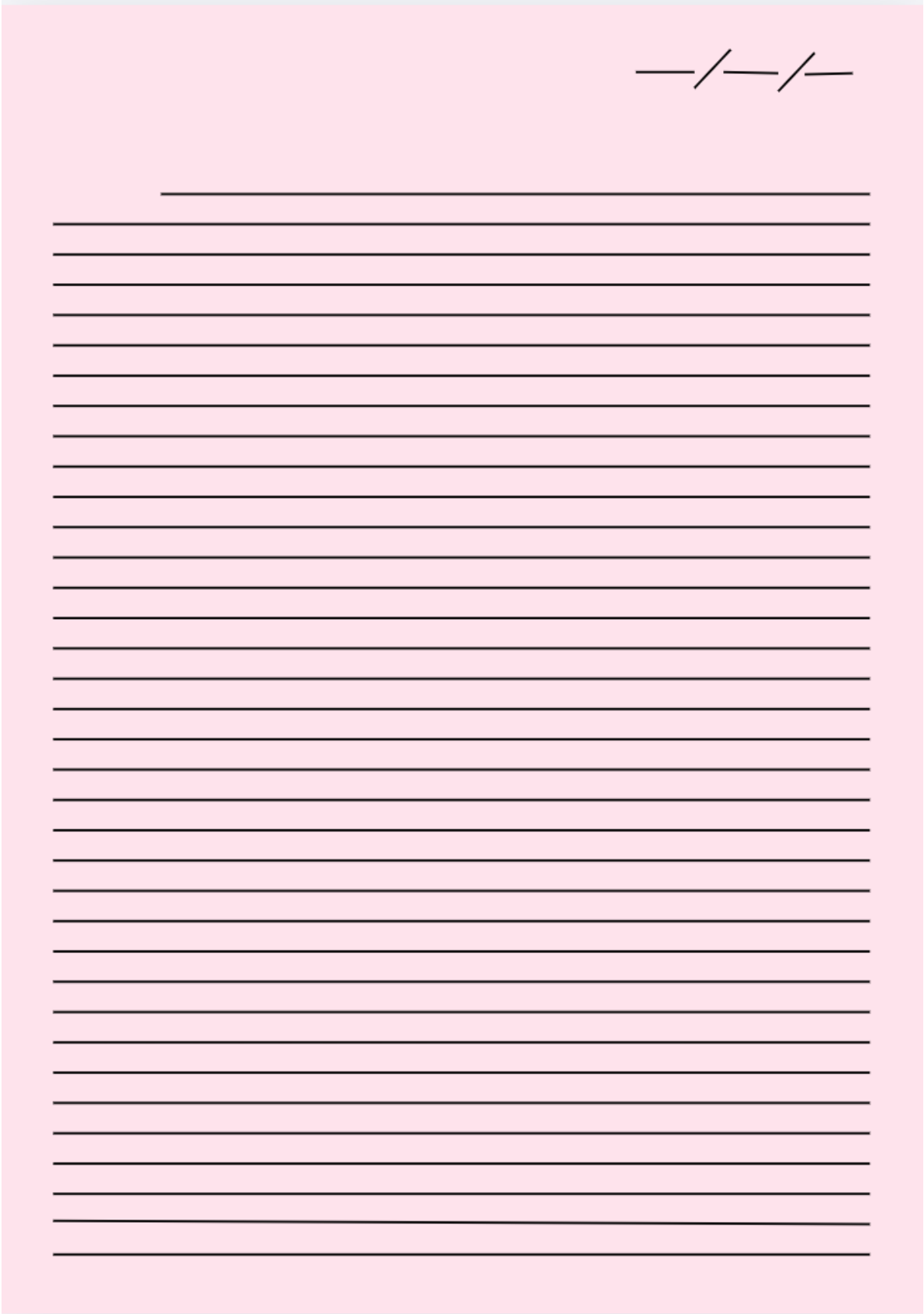


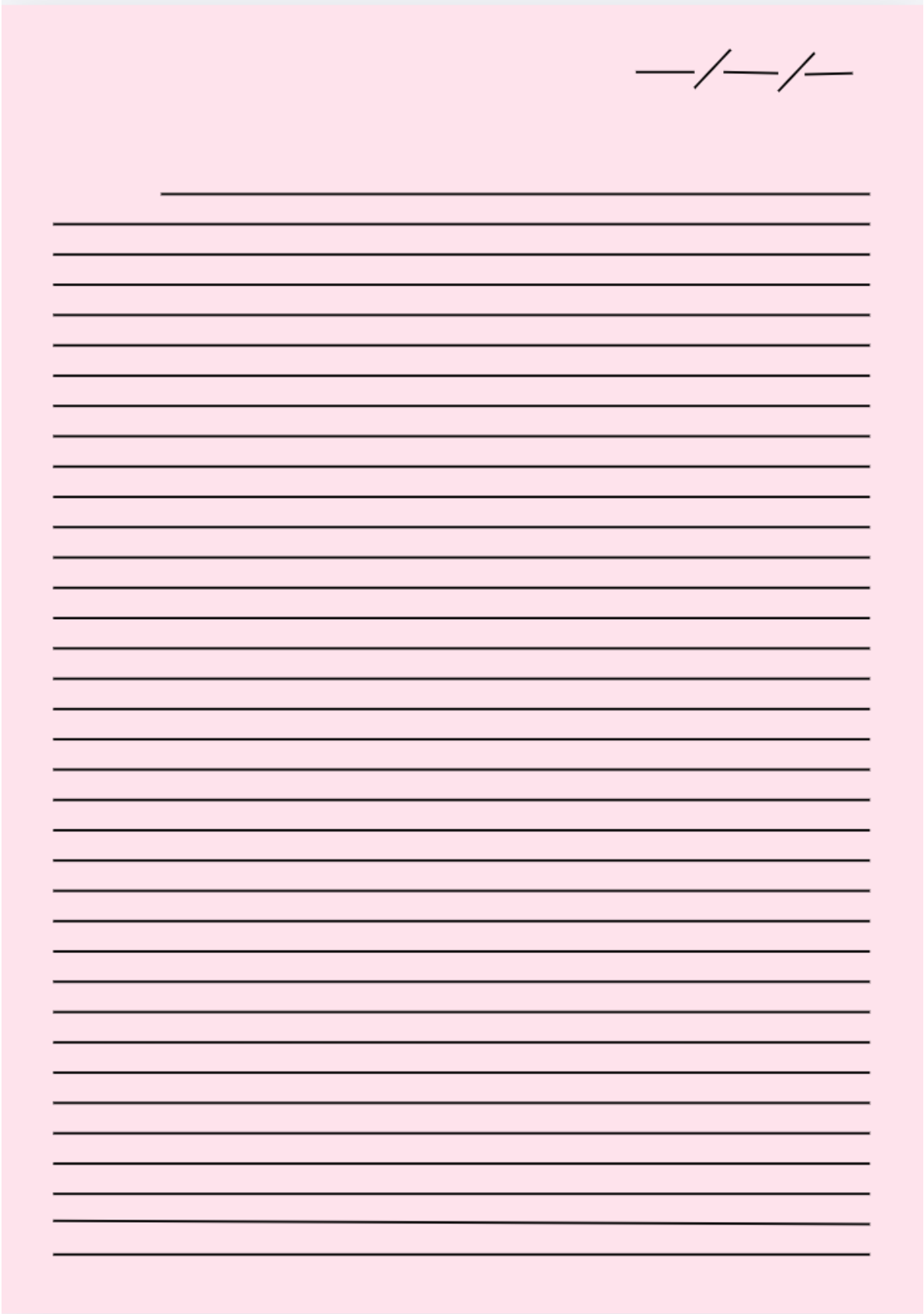


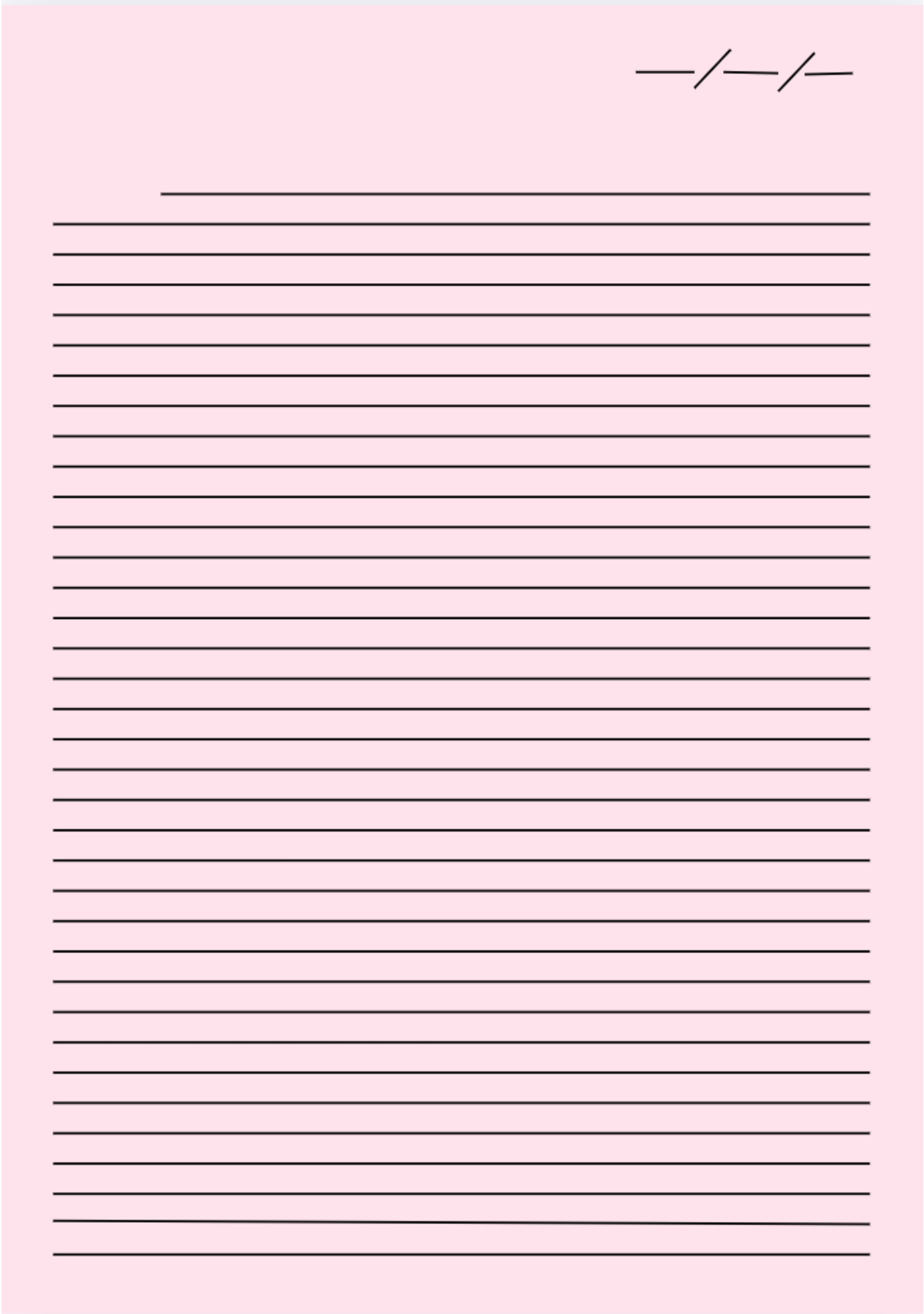


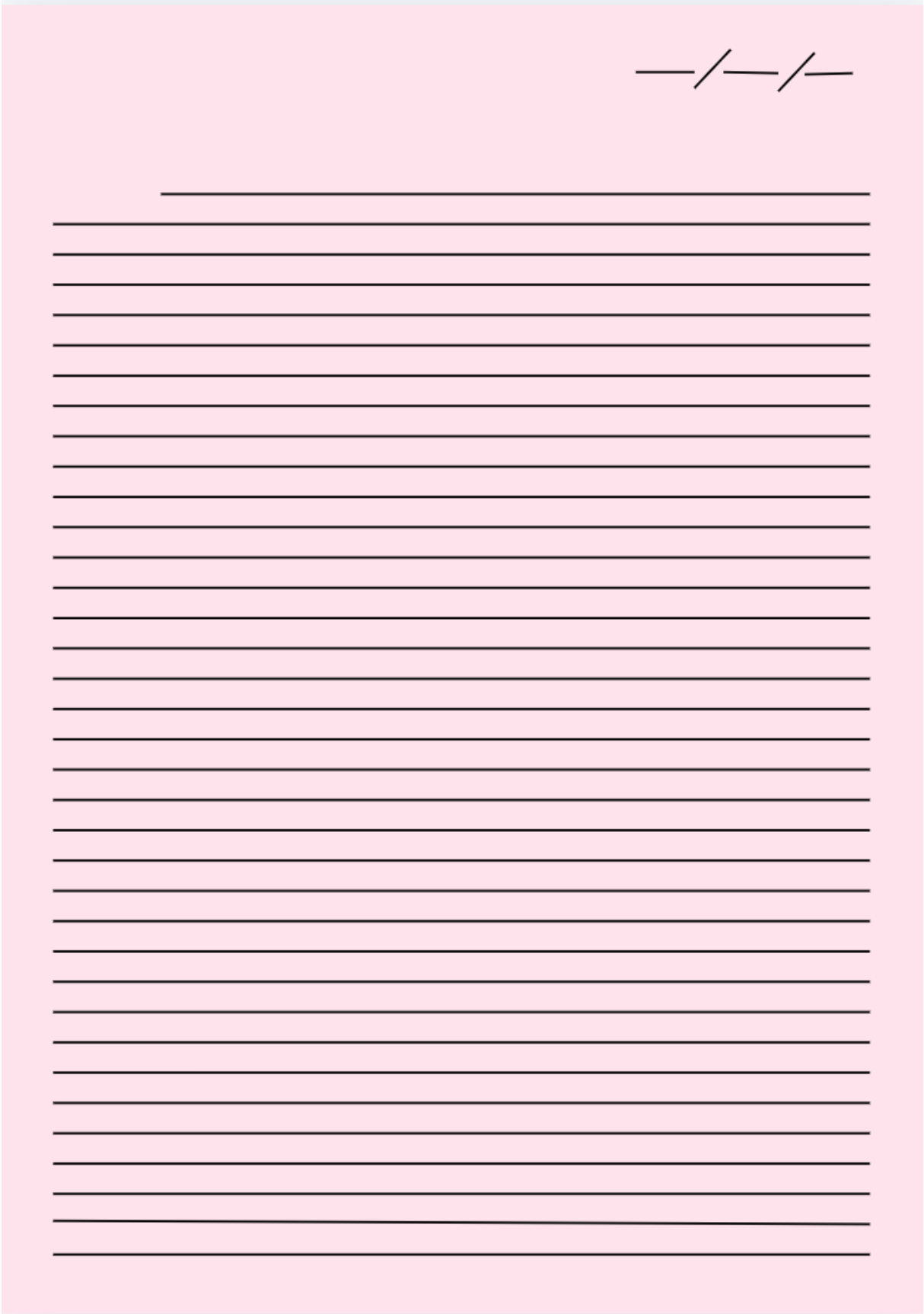


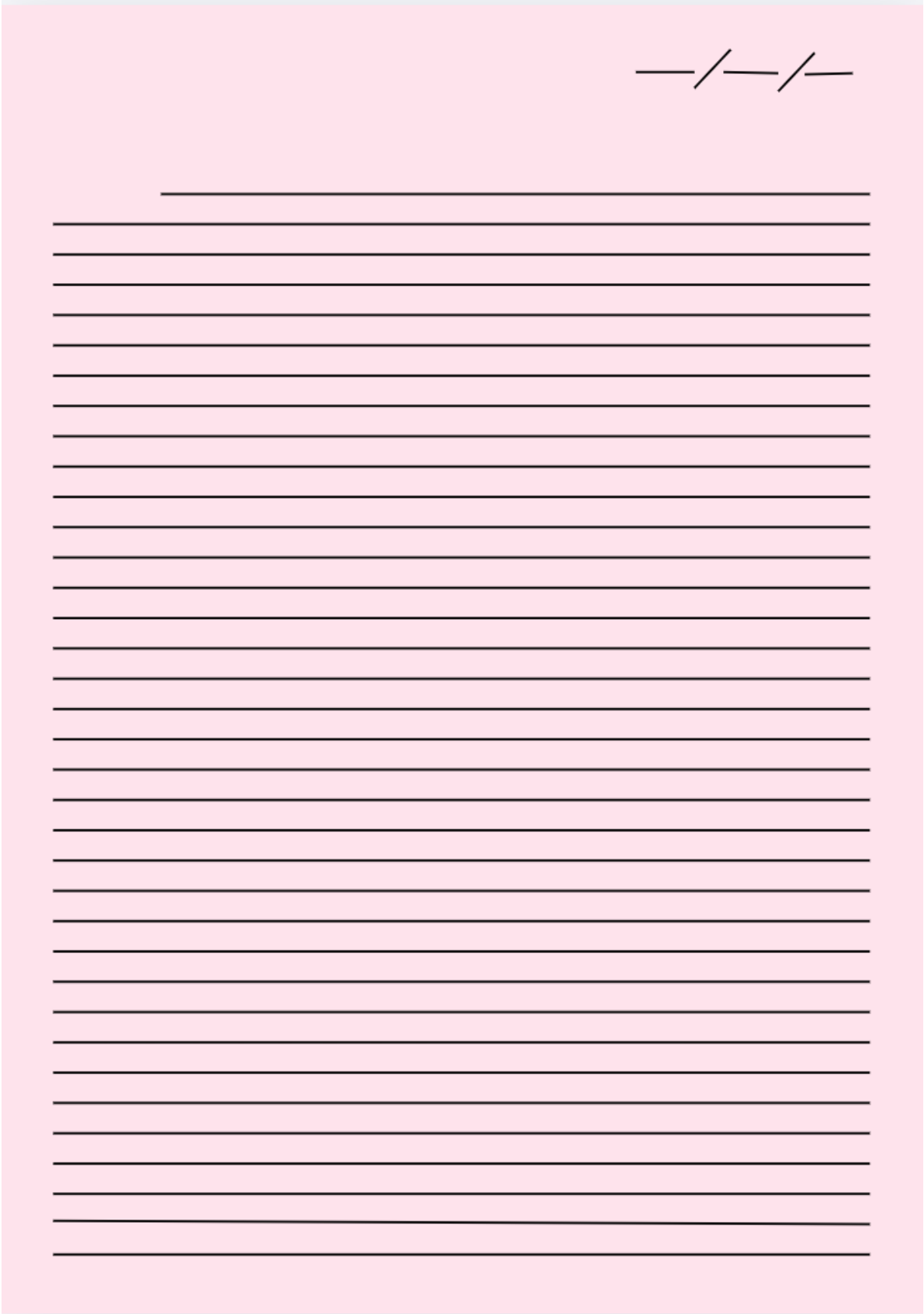












Přítomný okamžik

NAKRESLI, CO VIDÍŠ KOLEM SEBE

CO CÍTÍŠ:

CO SLYŠÍŠ:



Vybarvi:



Týdenní RECAP

VĚCI, KTERÉ MI DNES
UDĚLALY RADOST

VĚCI, CO JSEM
UDĚLALA:



CO SE MI
DNESKA
POVEDLO:

NÁLADA:

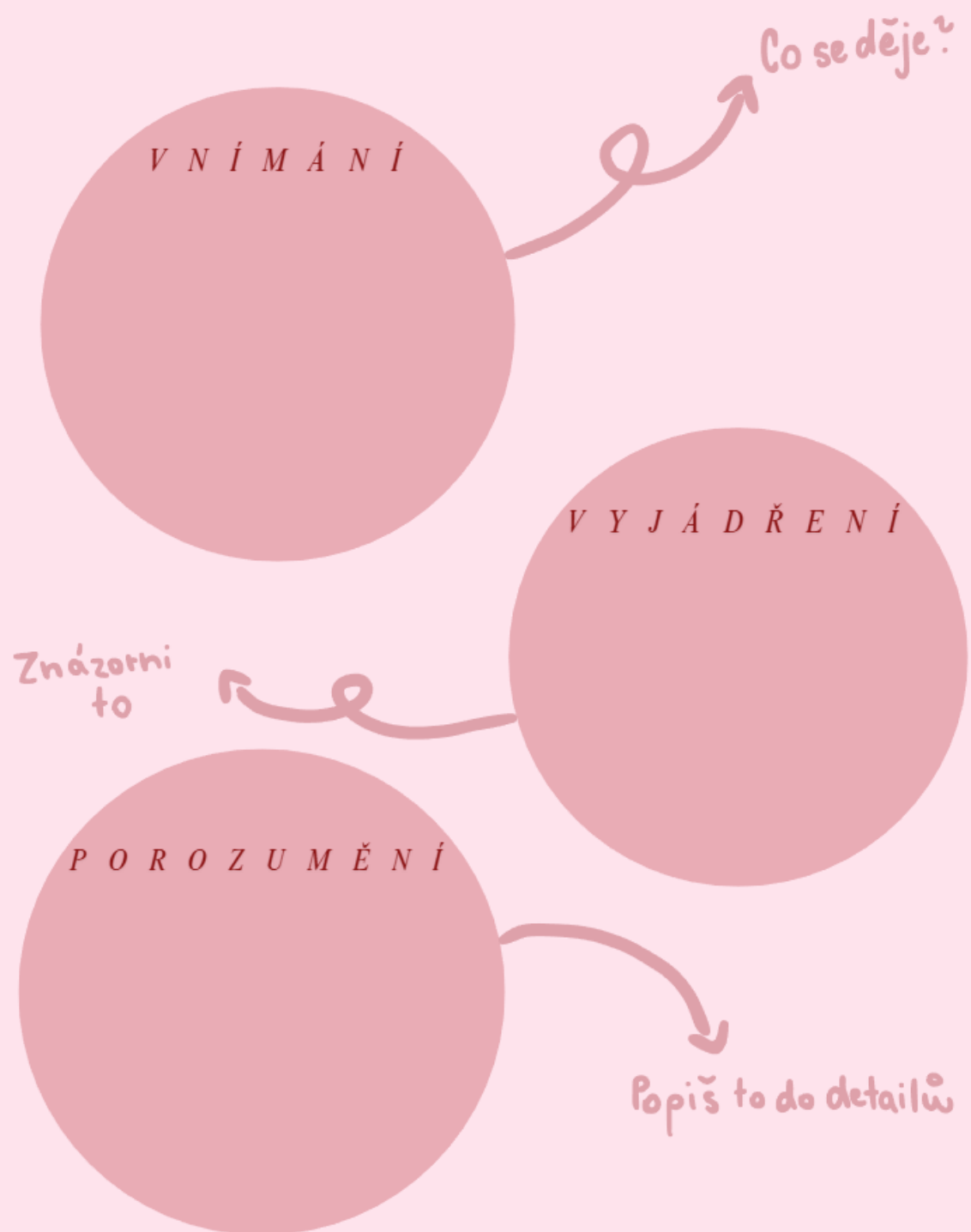


ZA CO JSEM VDĚČNÁ / Ý

HIGHLIGHT
TÝDNE:



Co se stalo?



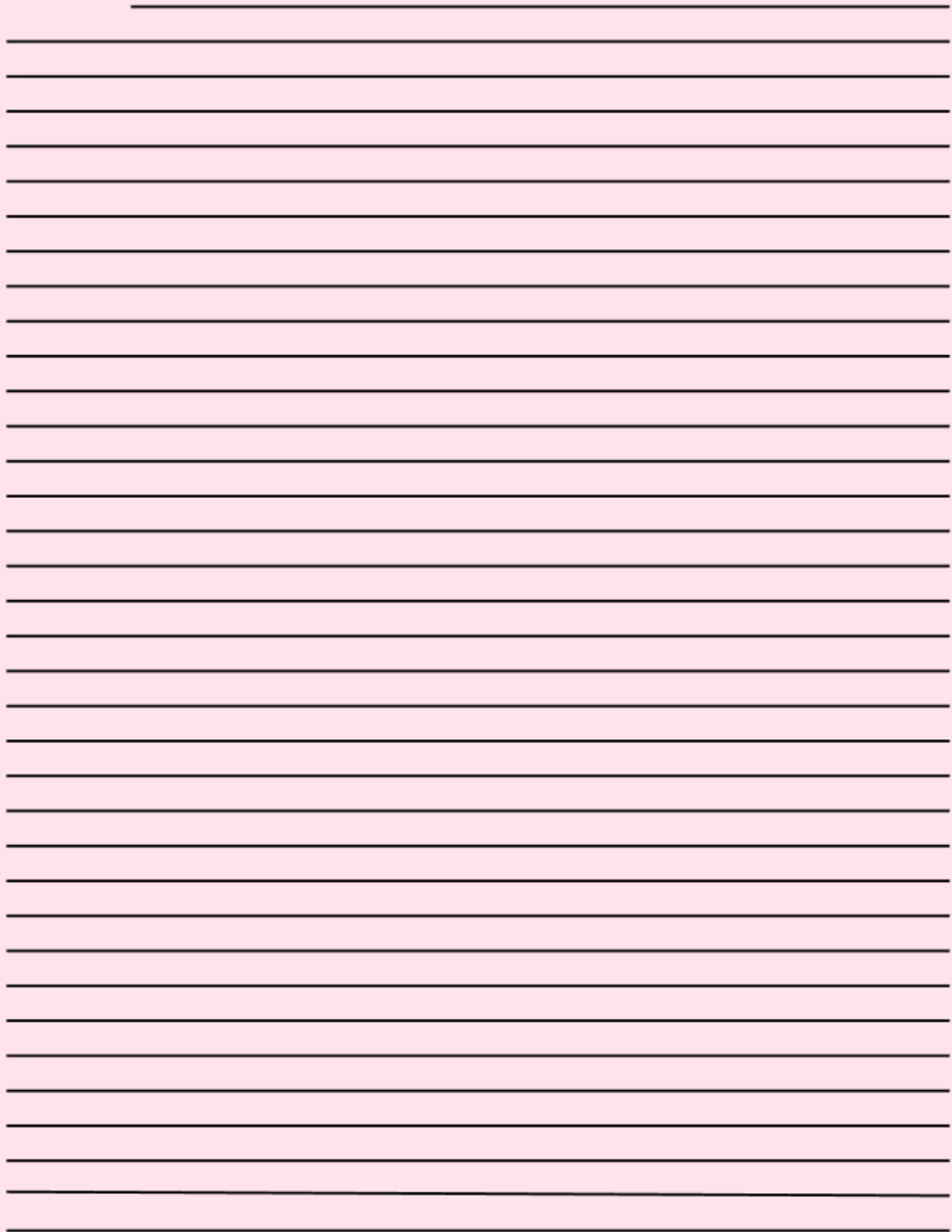


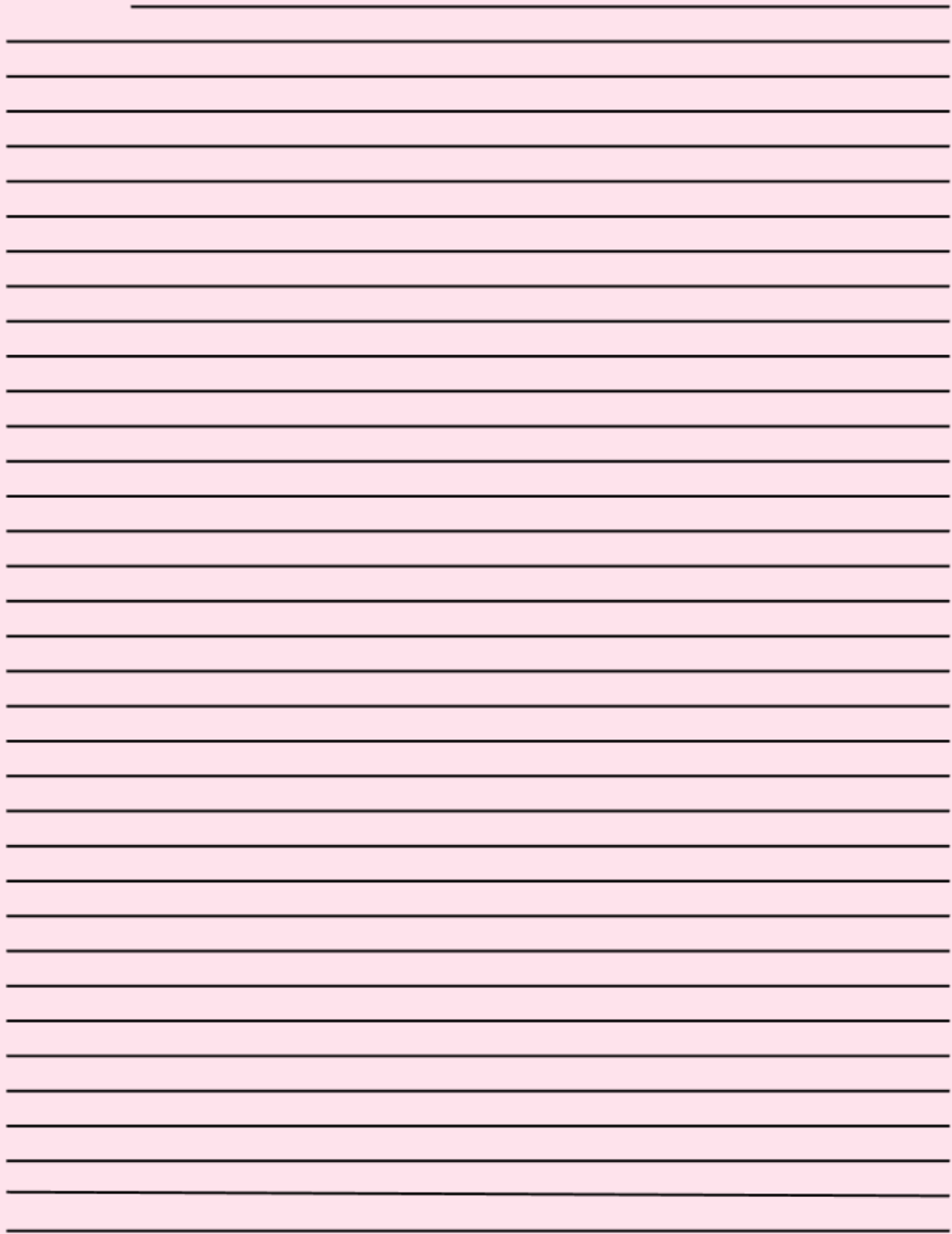
JAK SI PŘEDSTAVUJES
SVÉ BUDOUCÍ JÁ?

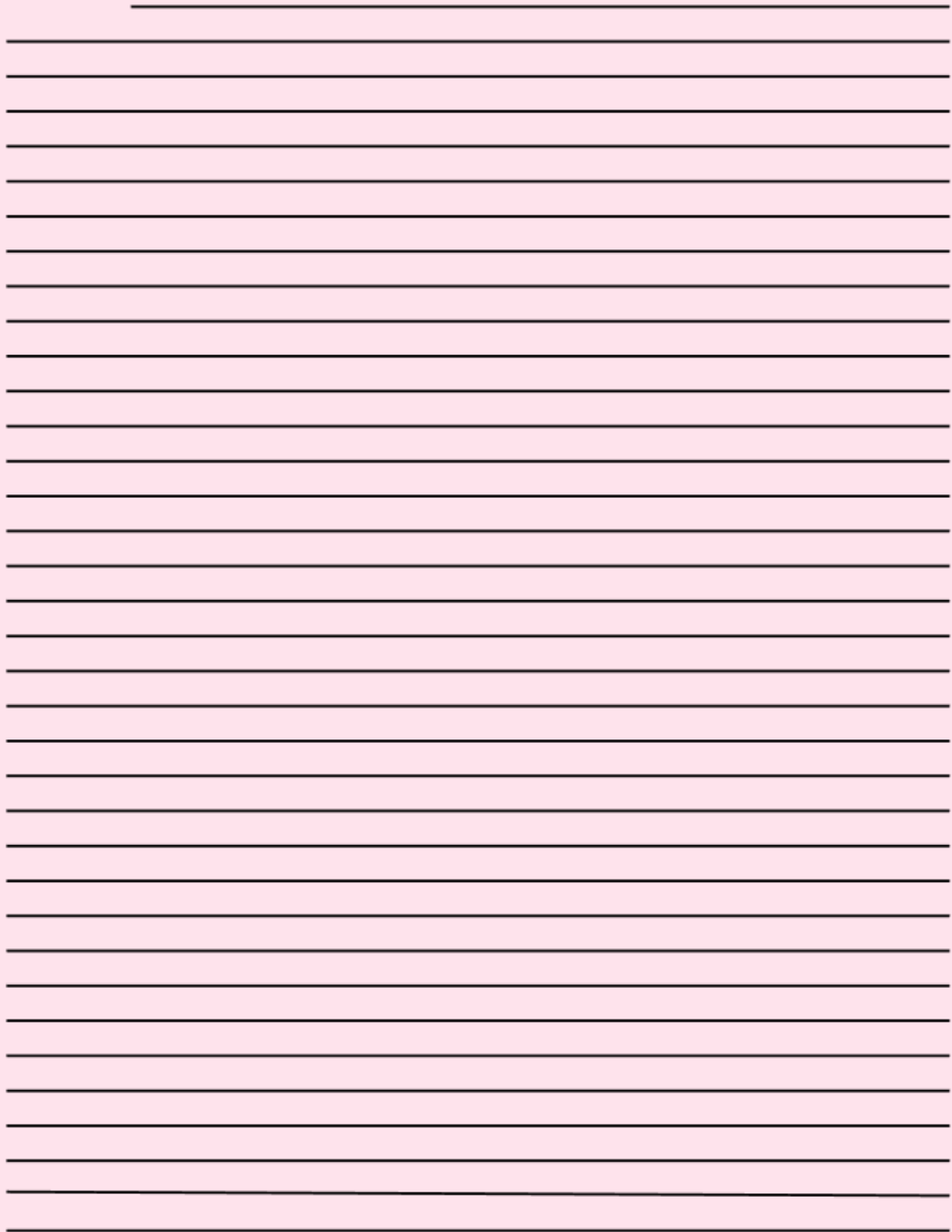
A horizontal, rounded rectangular box with a dark pink background, intended for writing the answer to the question above.

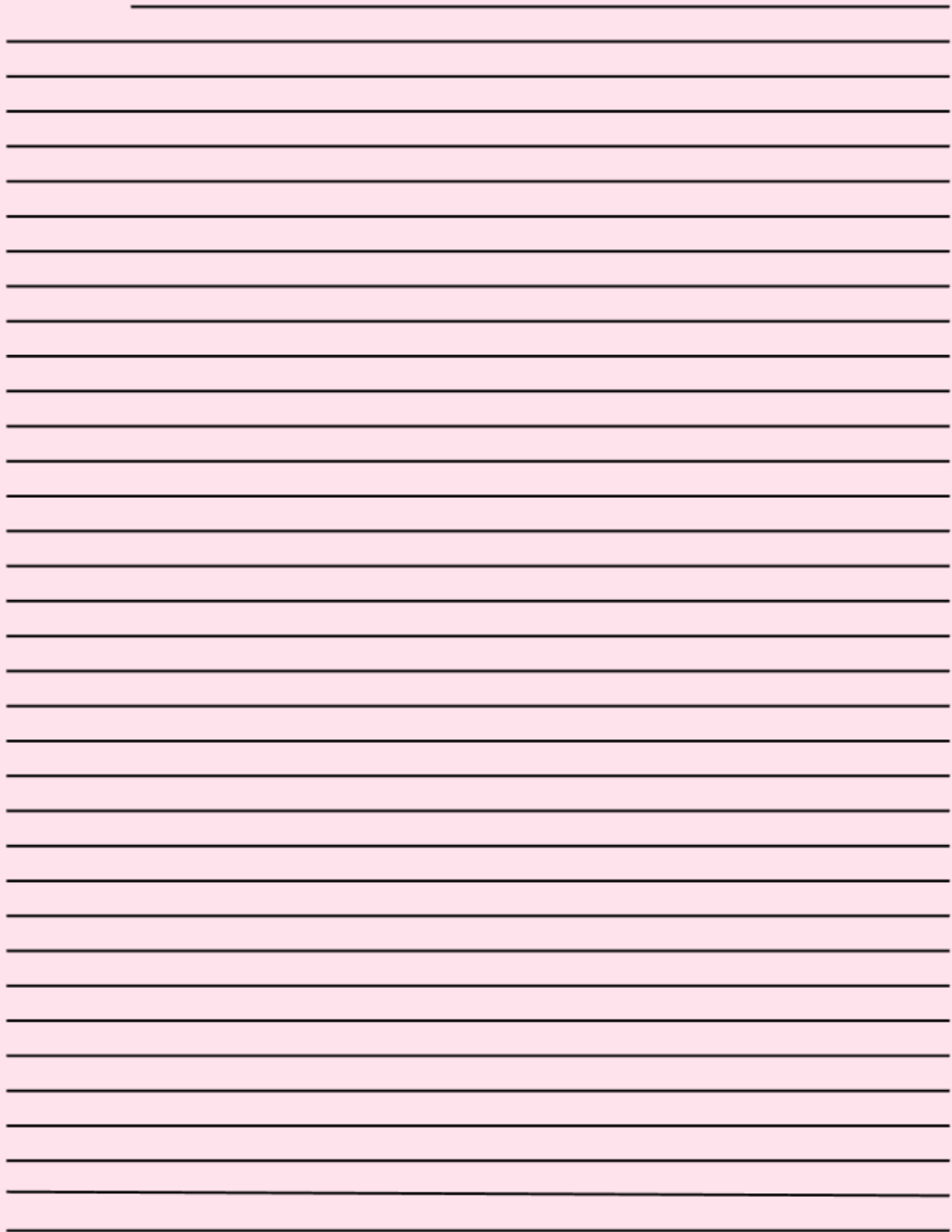
CO TVÉ BUDOUCÍ JÁ
DĚLÁ?

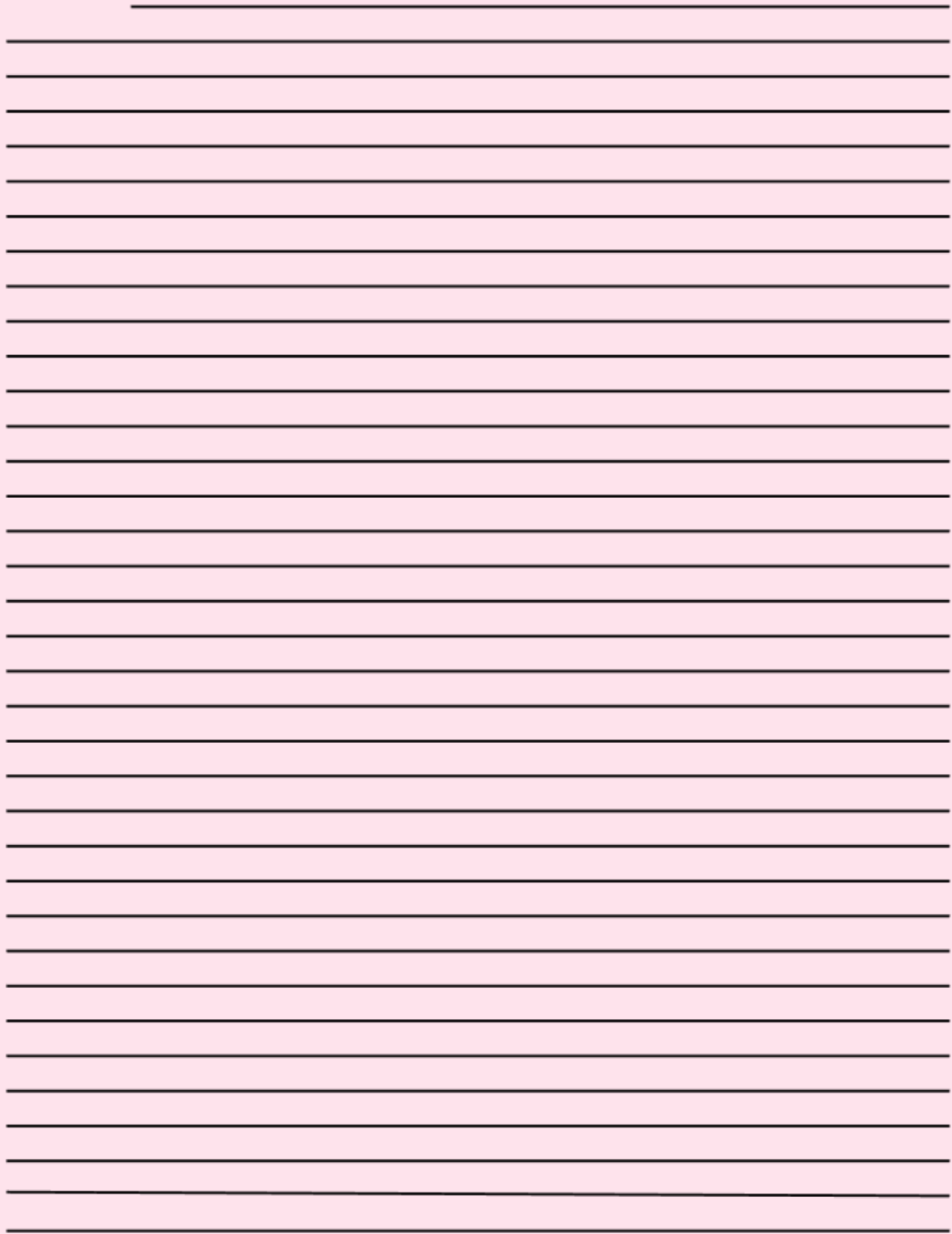
A horizontal, rounded rectangular box with a dark pink background, intended for writing the answer to the question above.

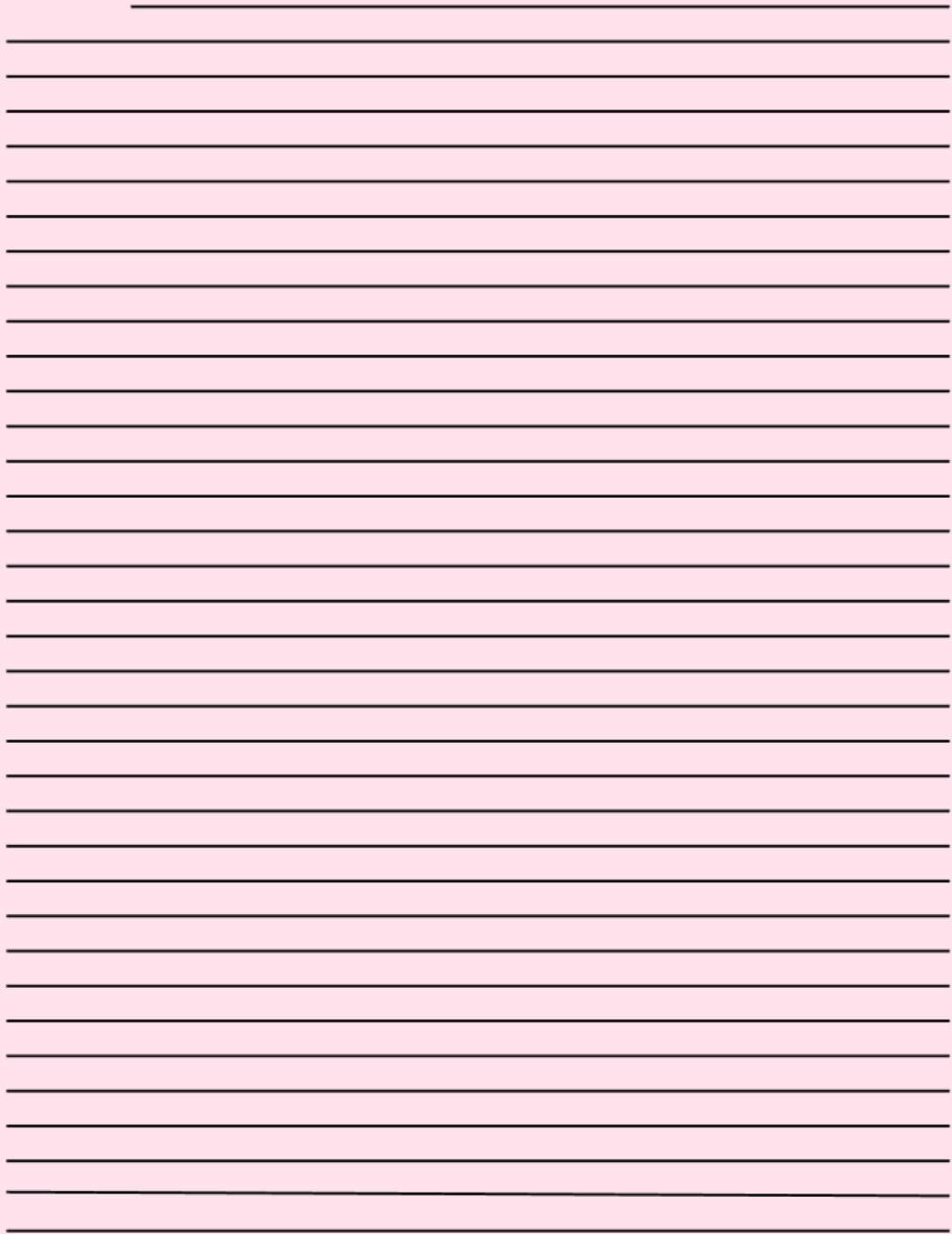


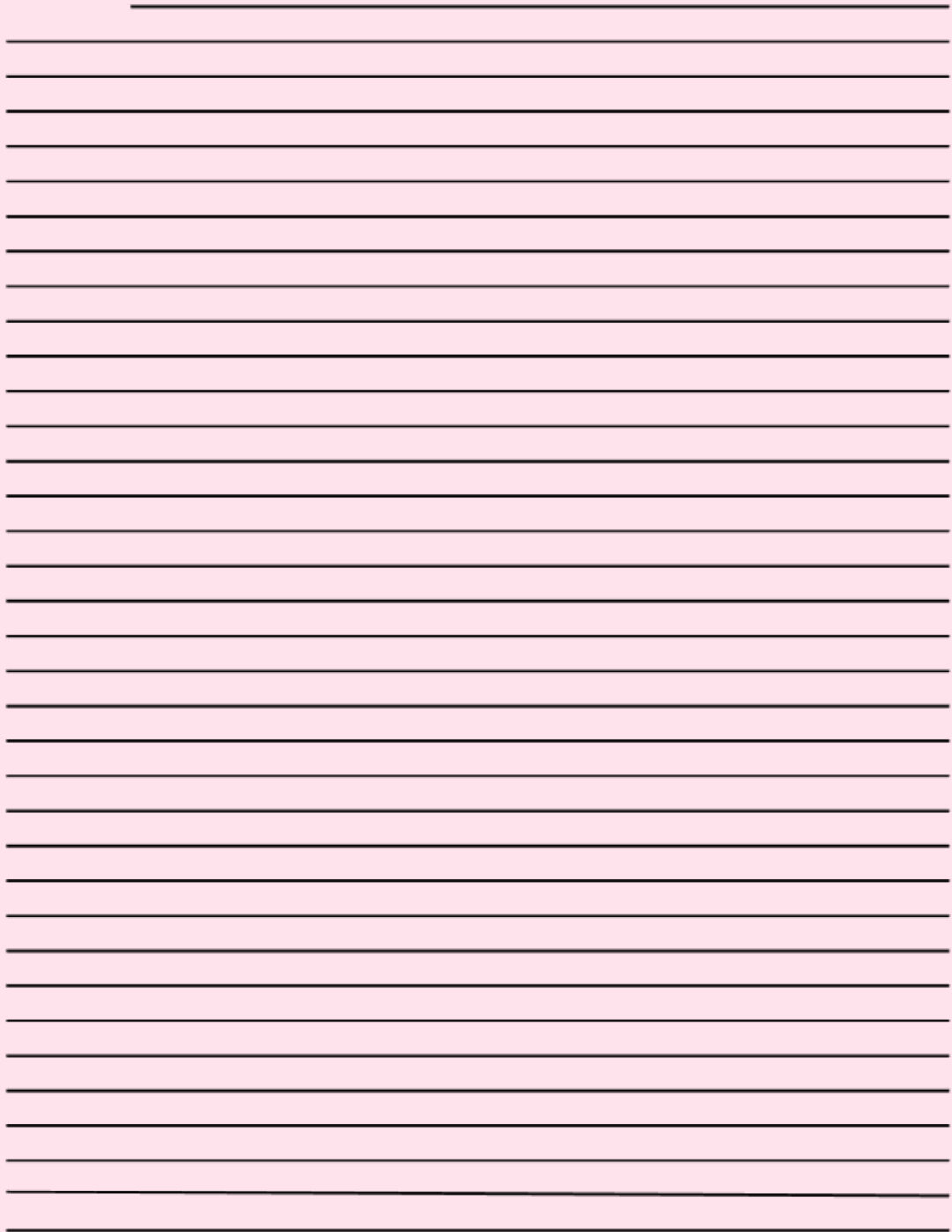


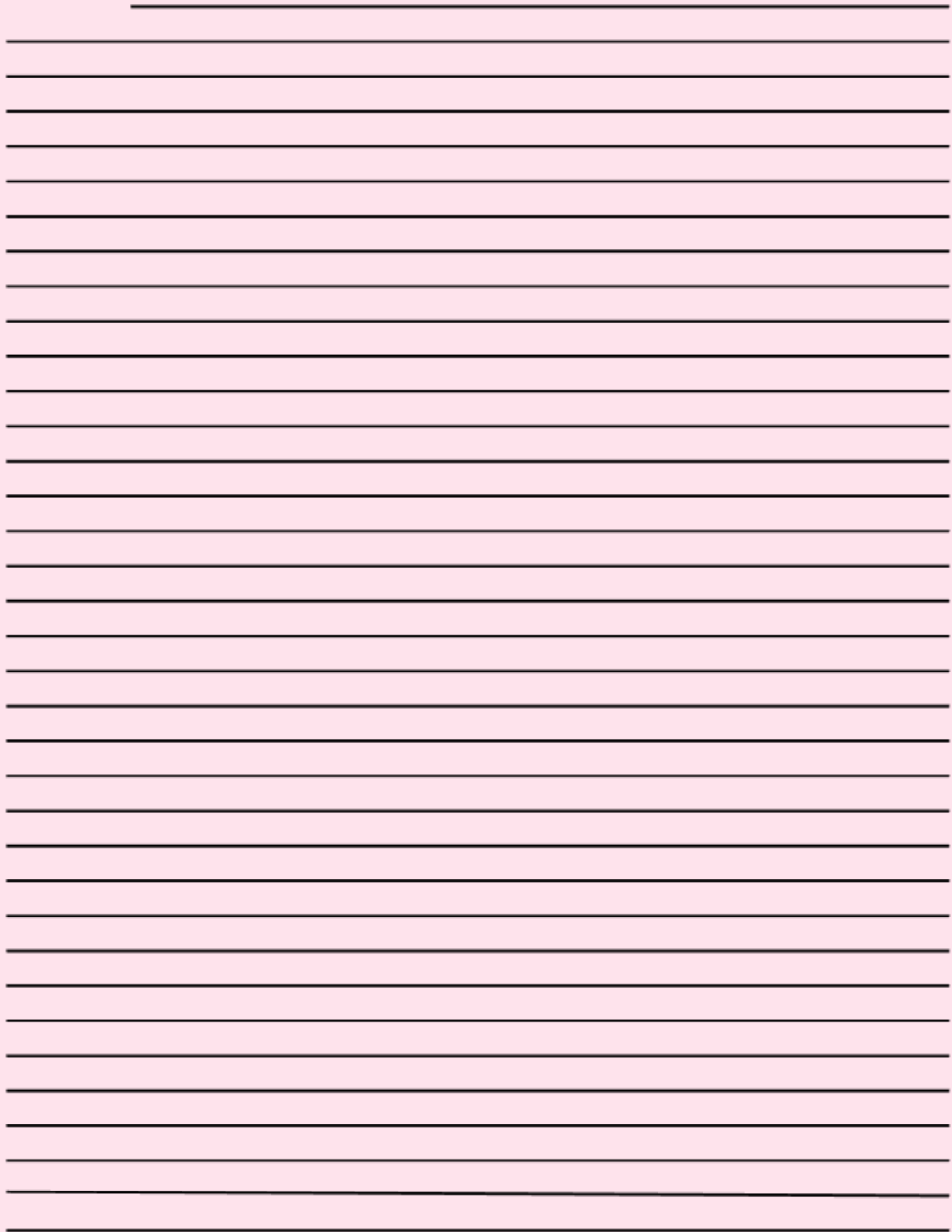


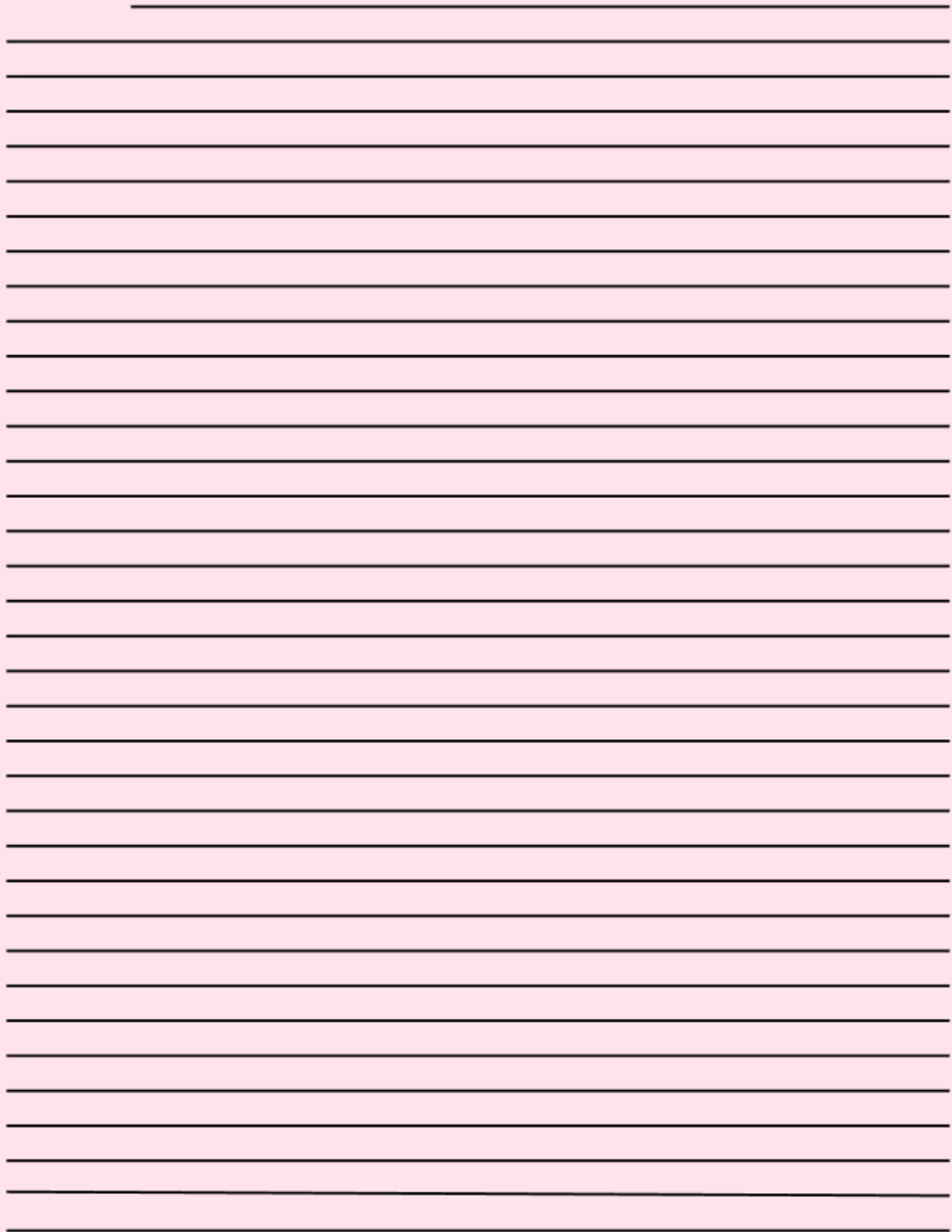


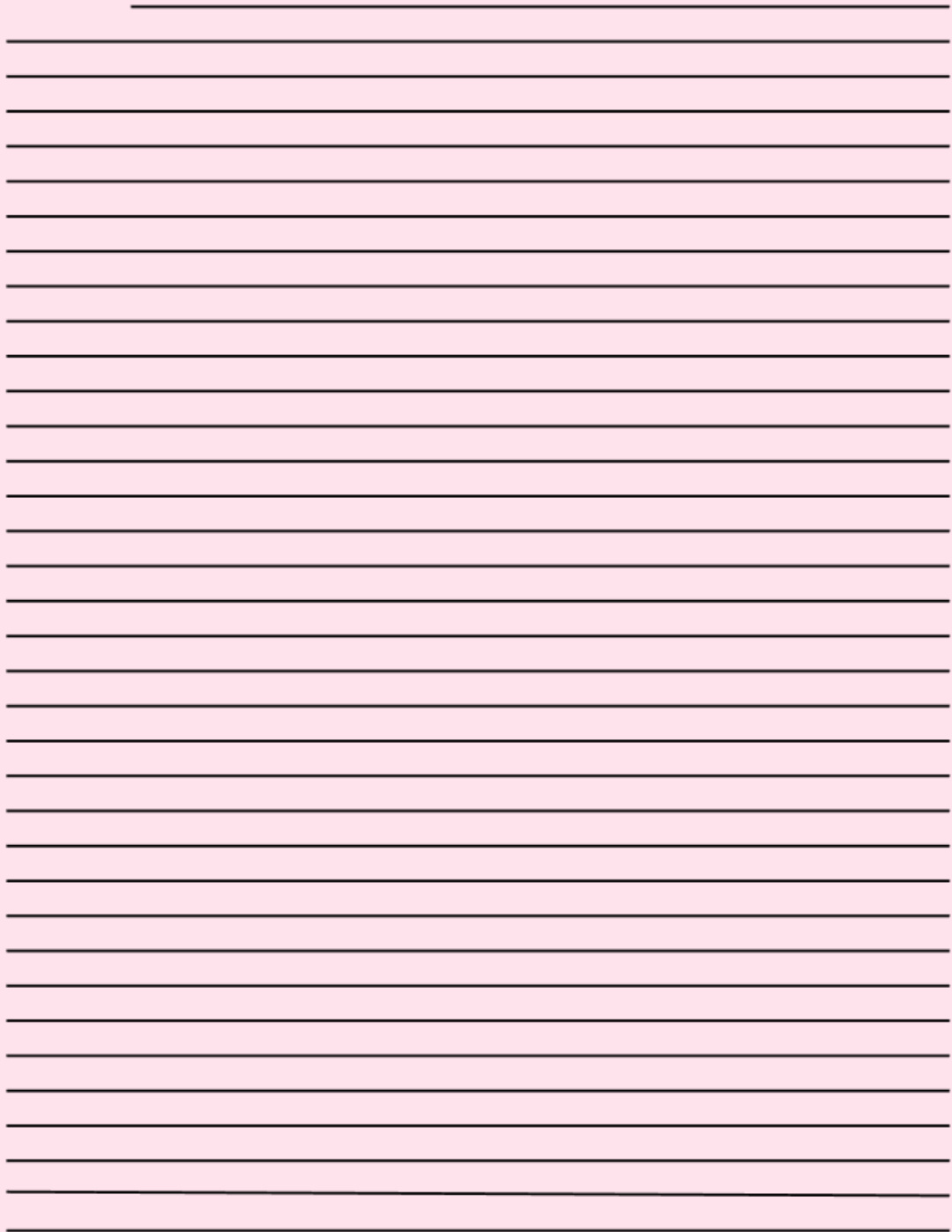






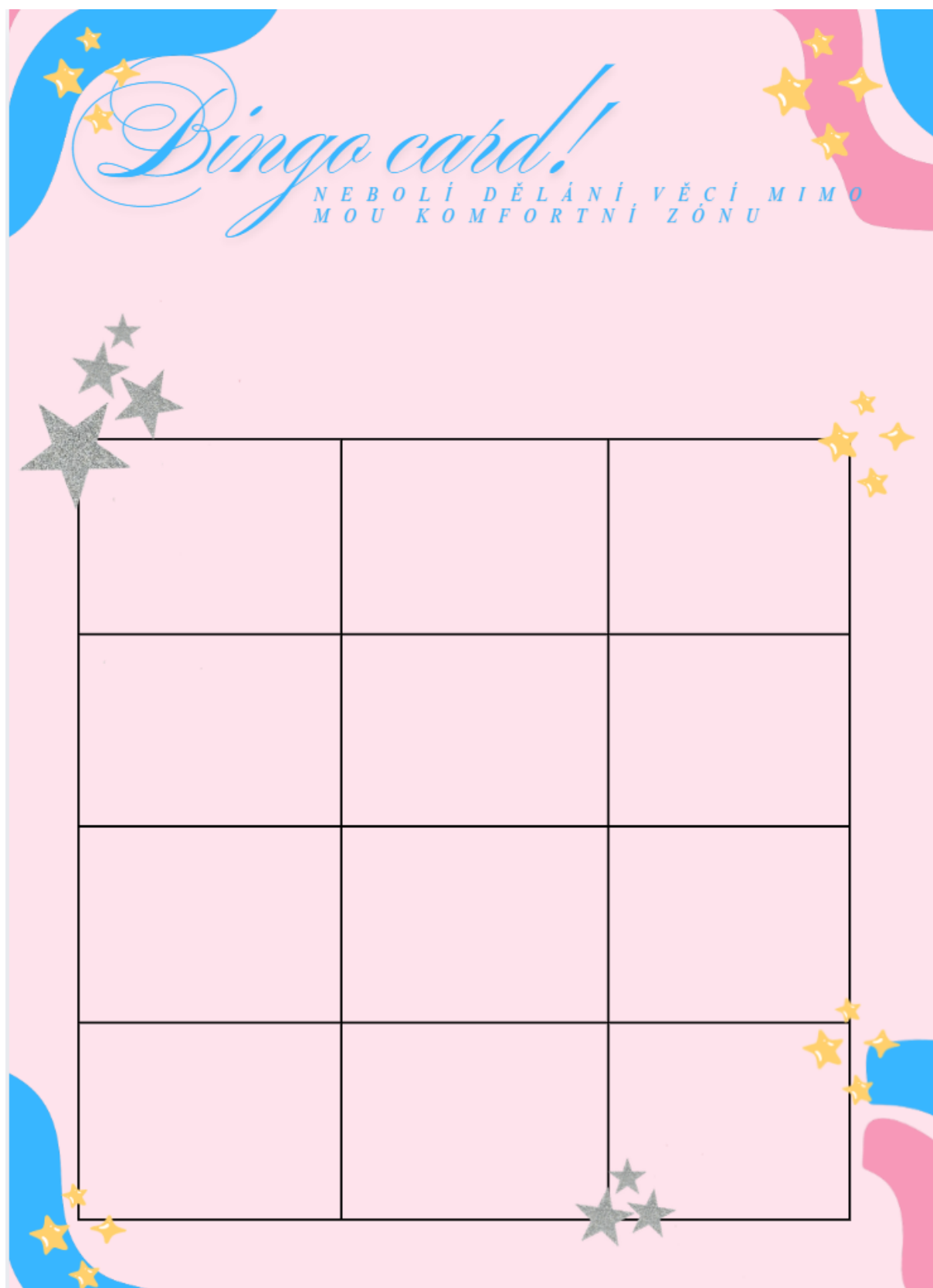




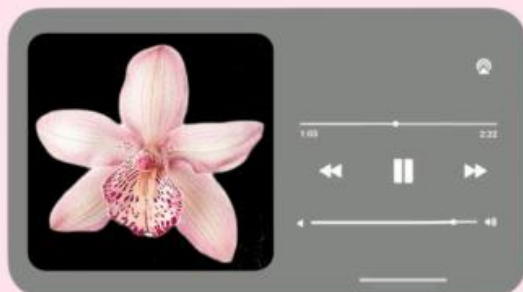
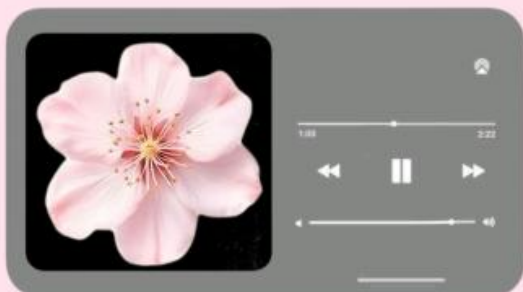
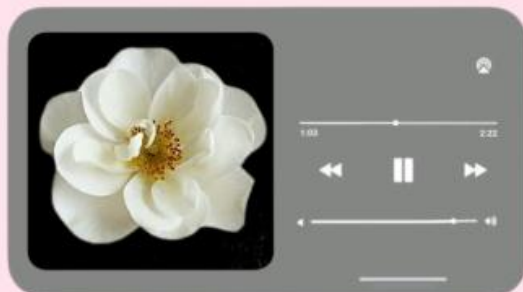
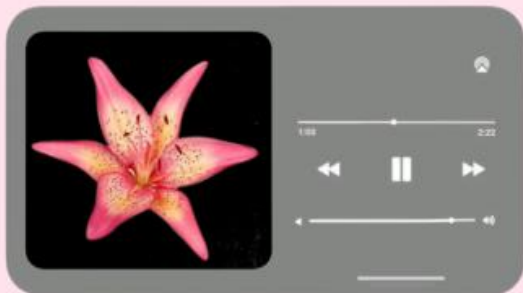


5 věcí, co si říct před spaním

A large, light grey rectangular box with rounded corners. A red and white plaid sticker is attached to the bottom edge.A large, light grey rectangular box with rounded corners.A large, light grey rectangular box with rounded corners.A large, light grey rectangular box with rounded corners.A large, light grey rectangular box with rounded corners.



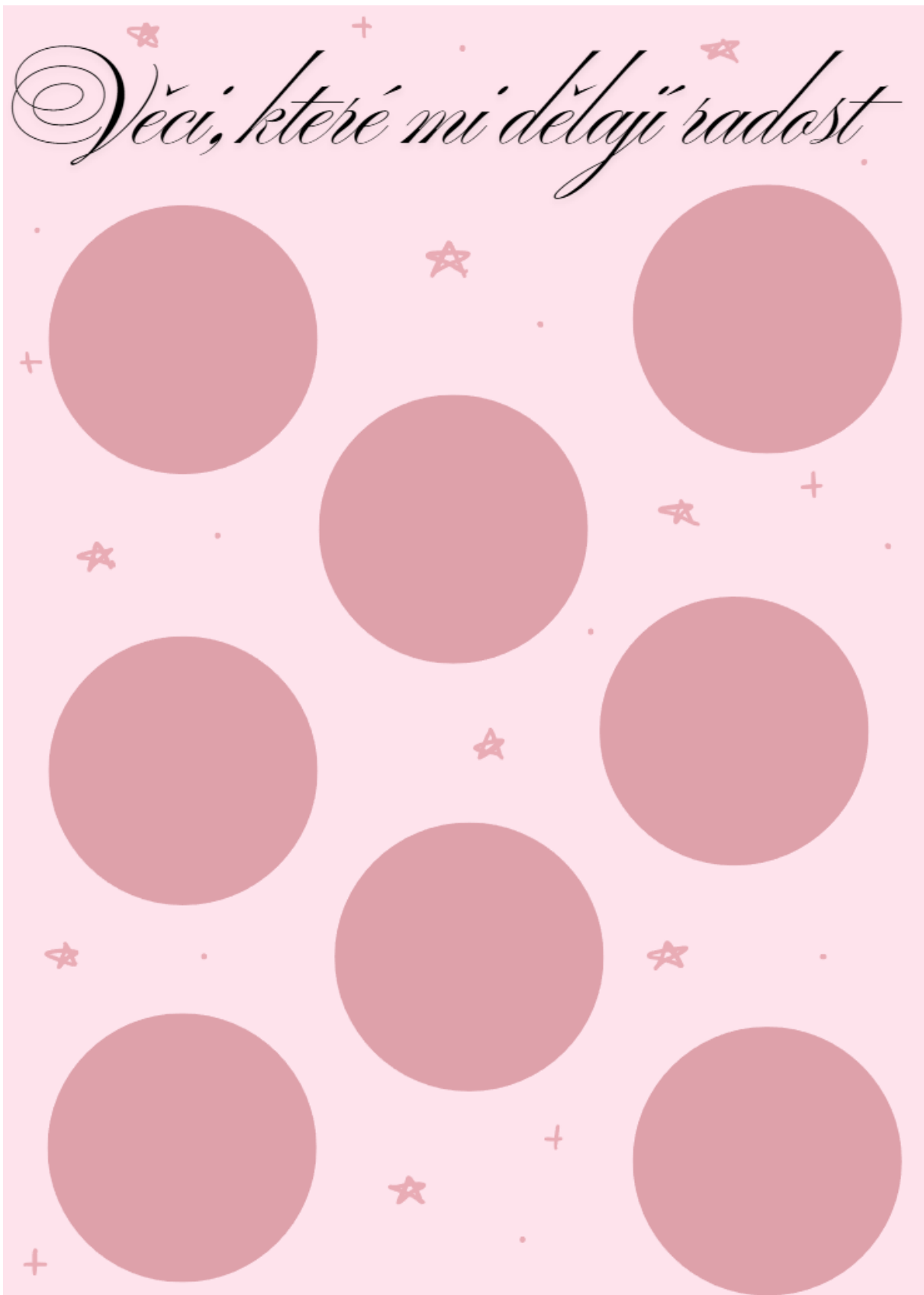
Spotify PLAYLIST

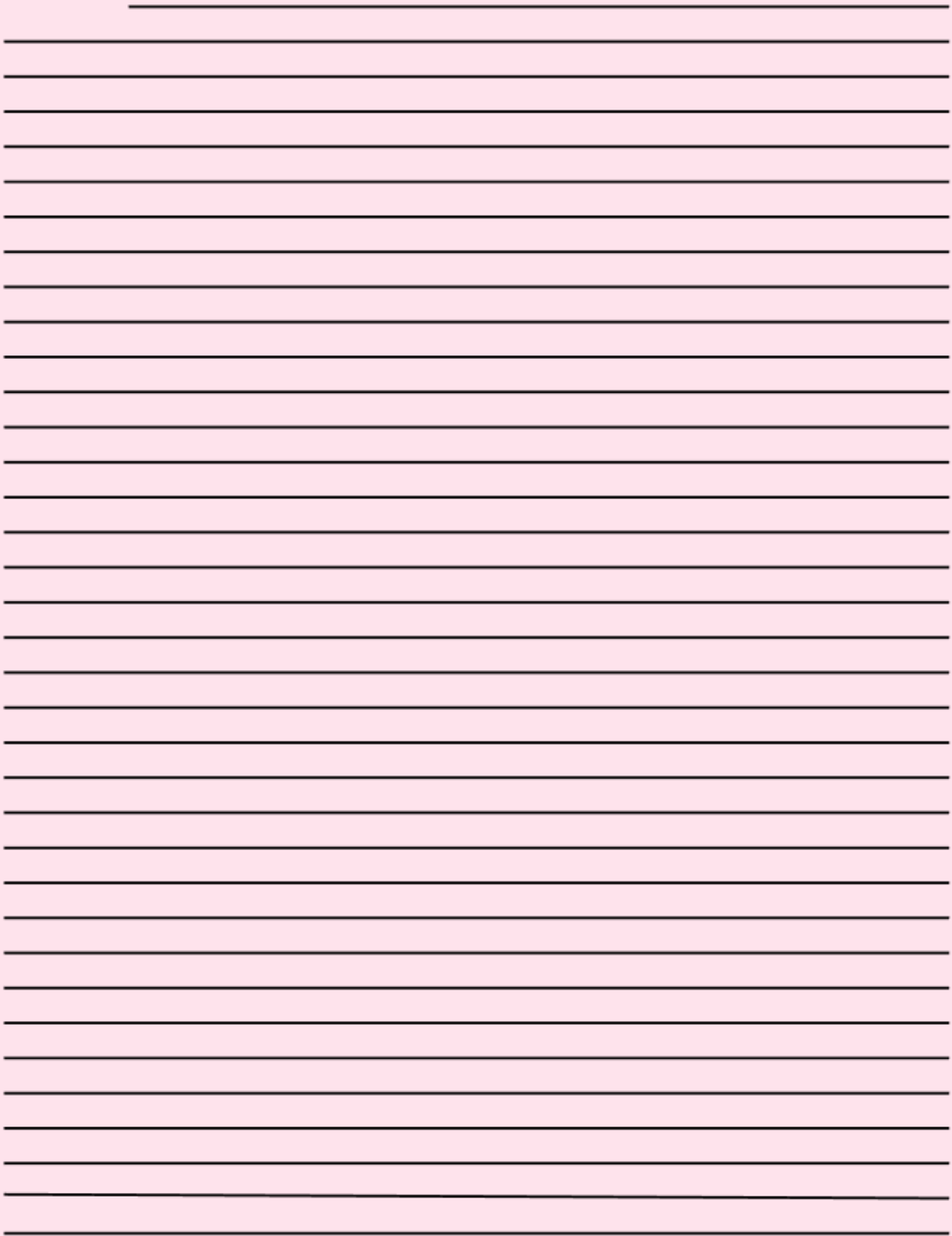


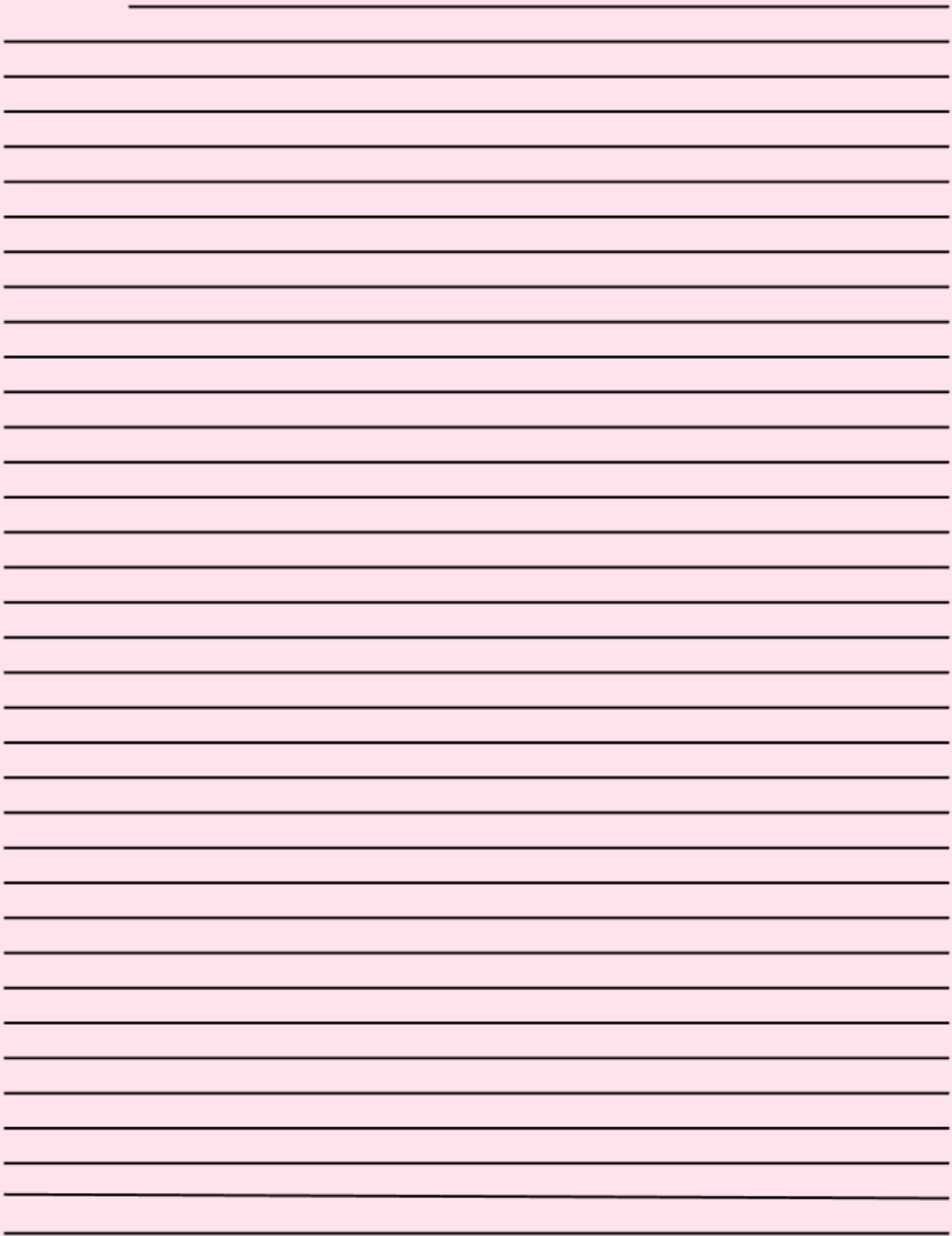
Star breathing

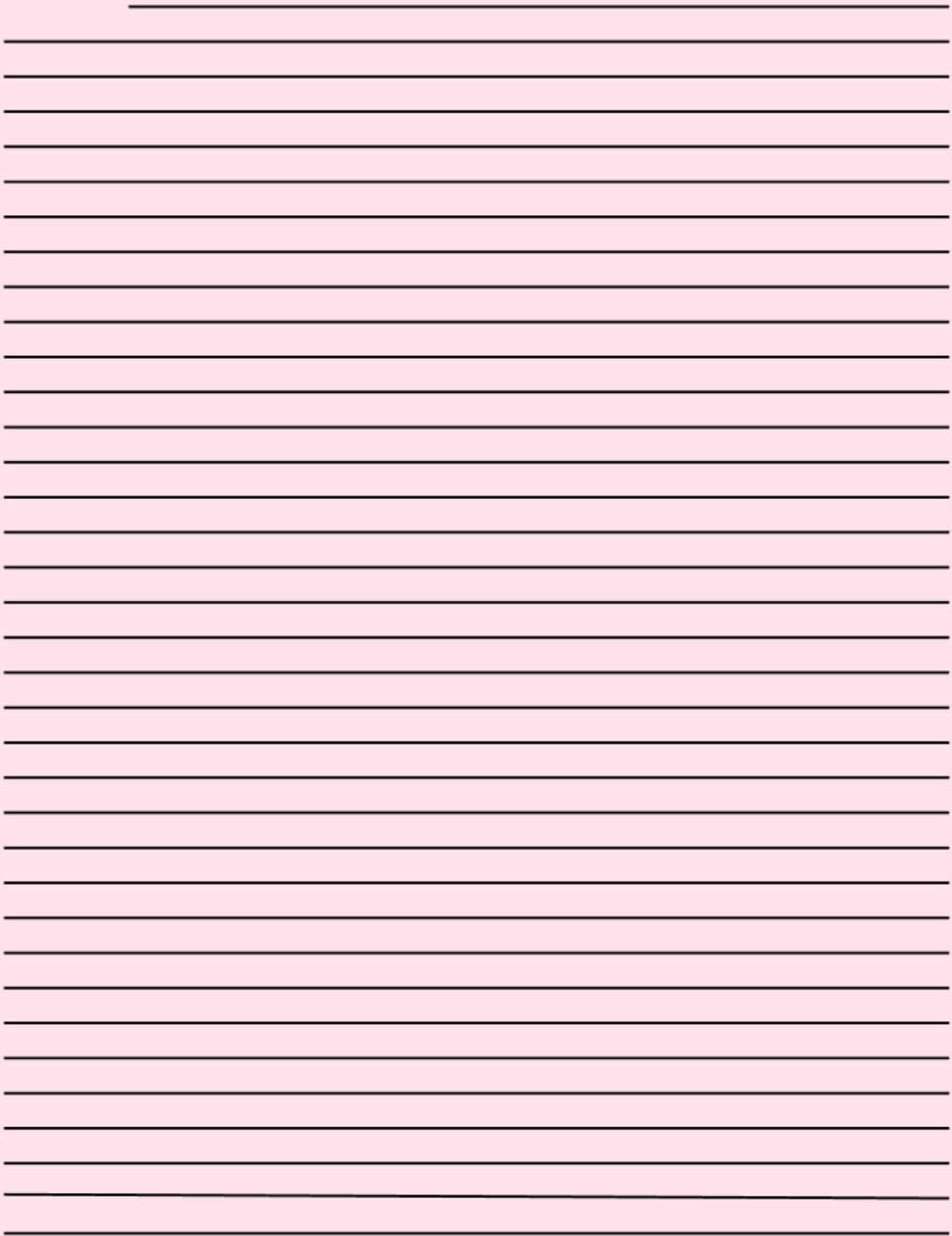
POLOŽ PRSTY NA ZAČÁTEK A
JEĎ PO OBVODU HVĚZDY.

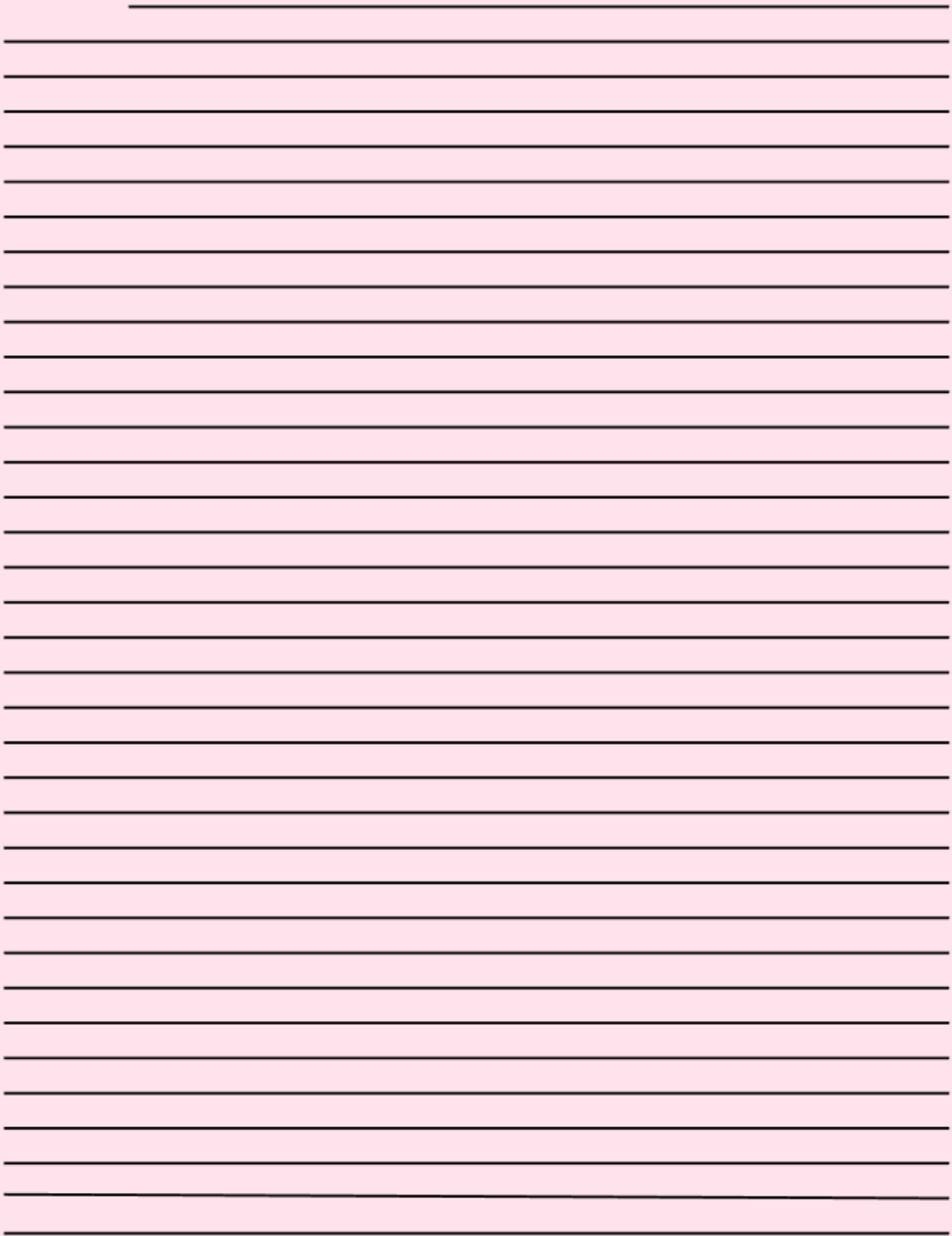


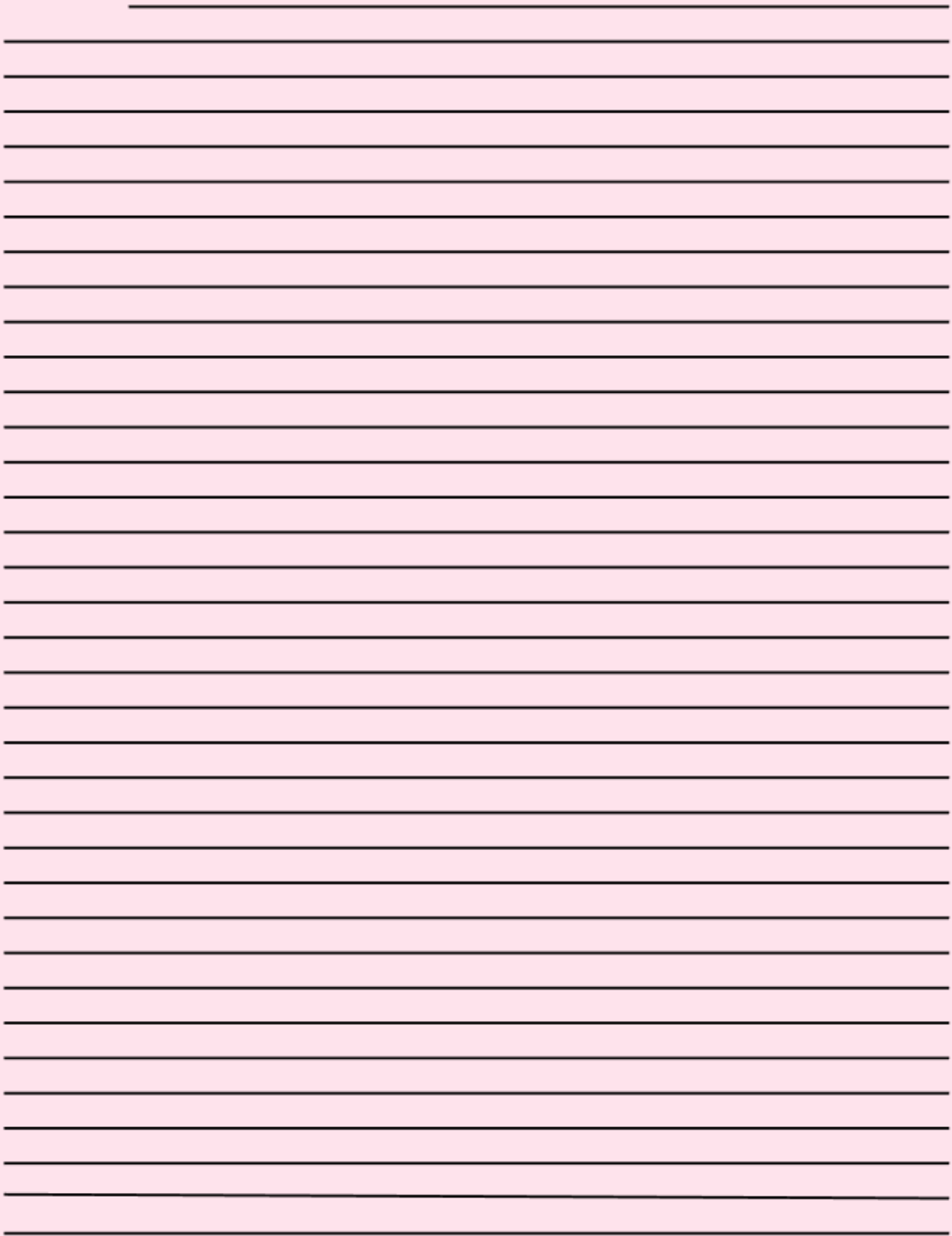


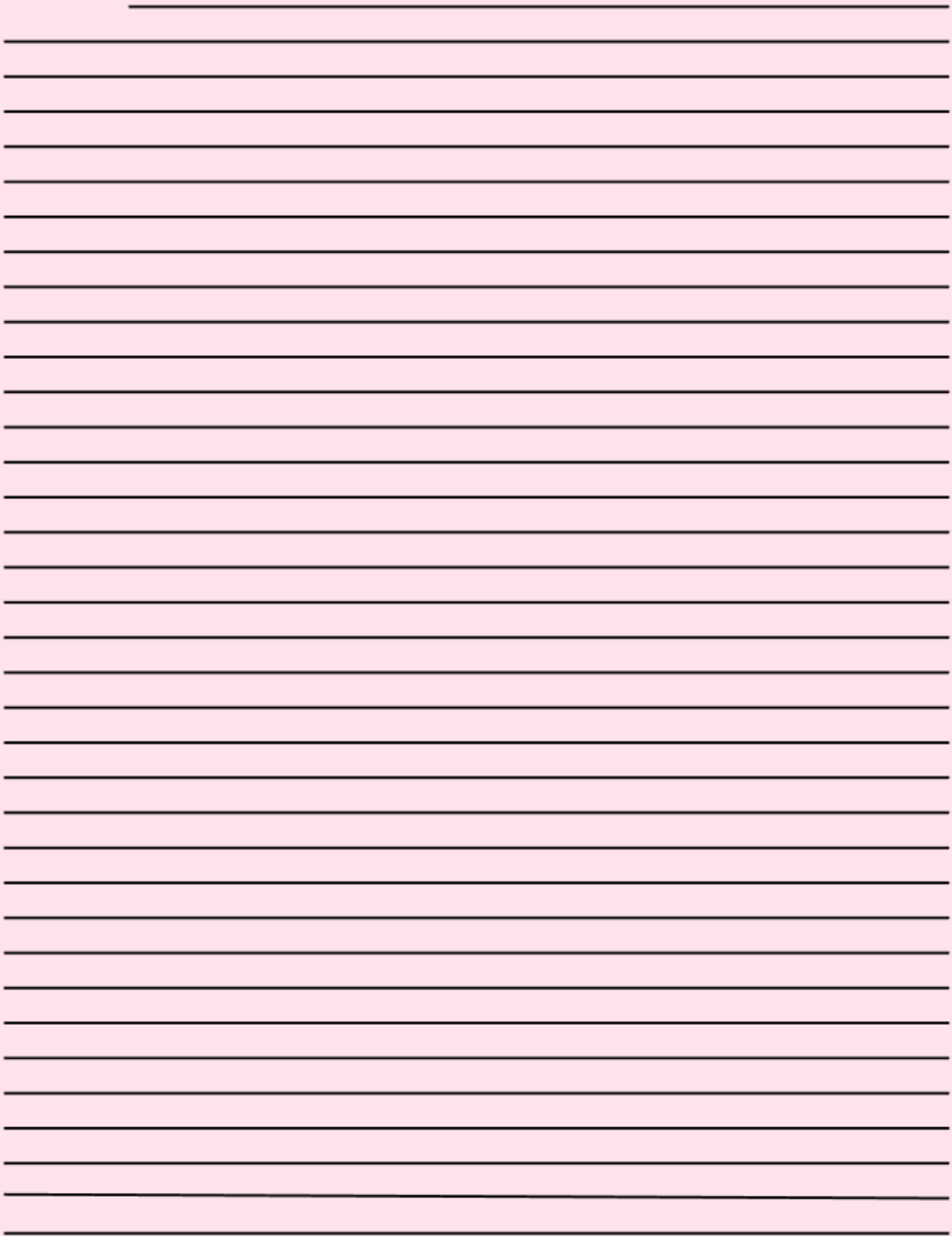


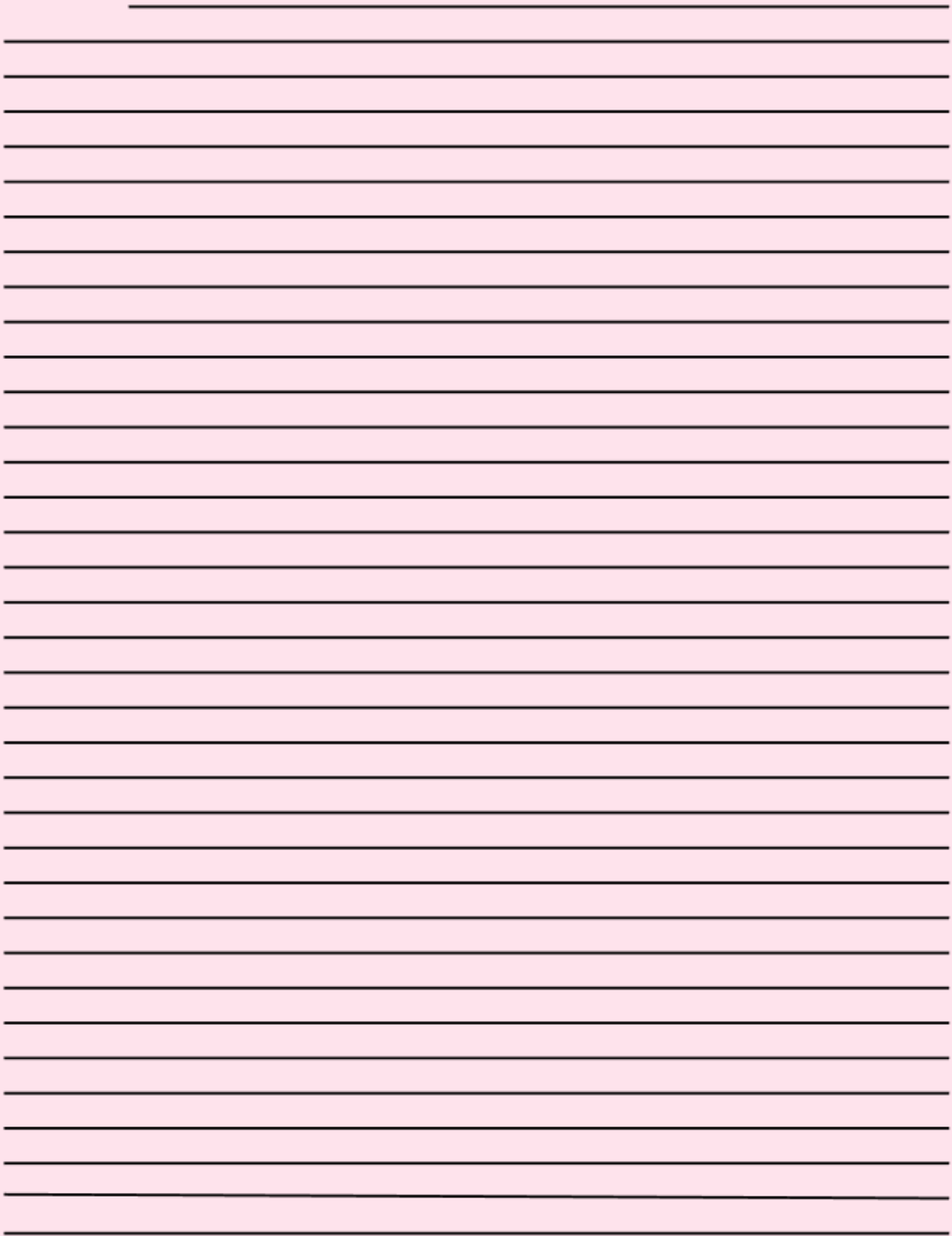


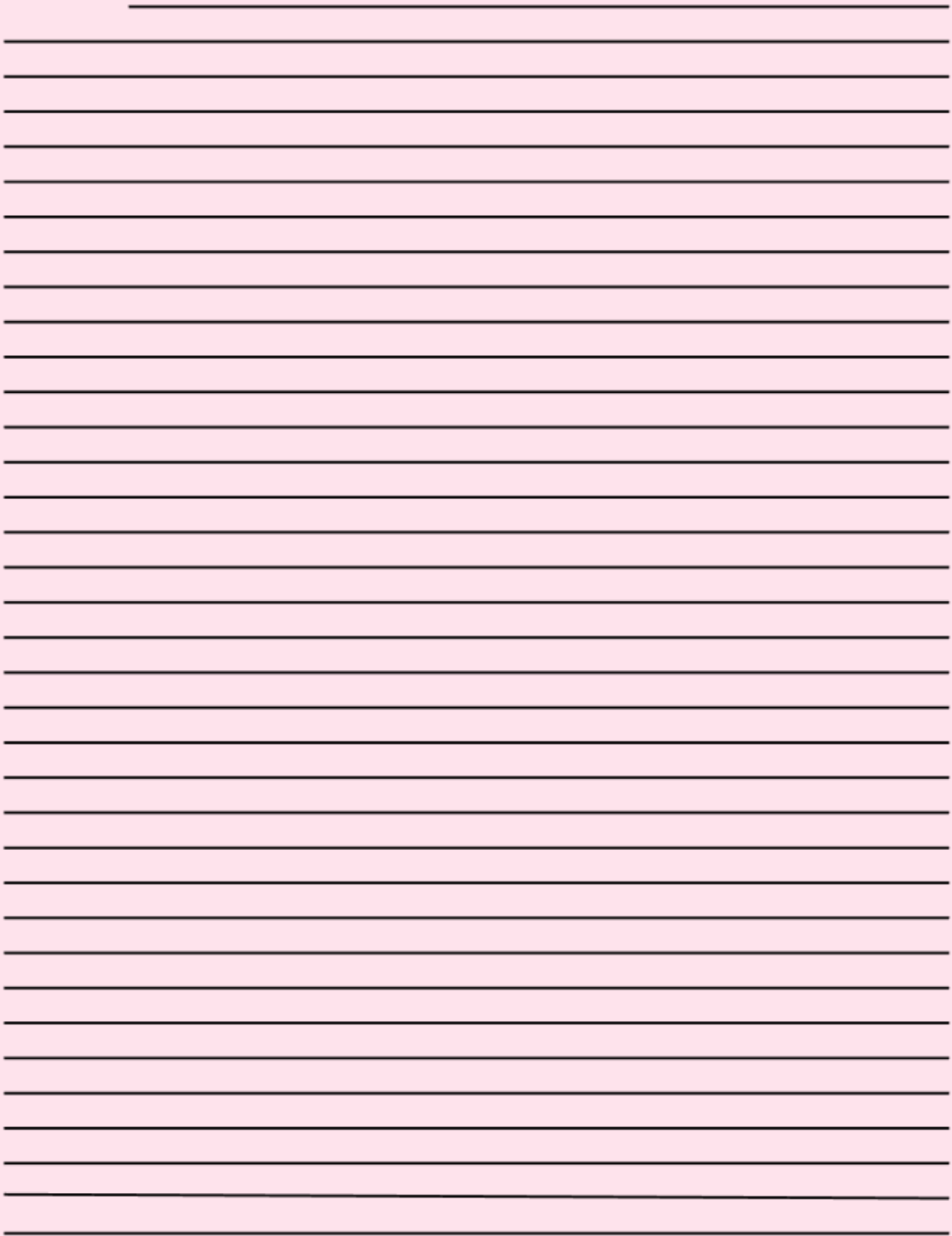


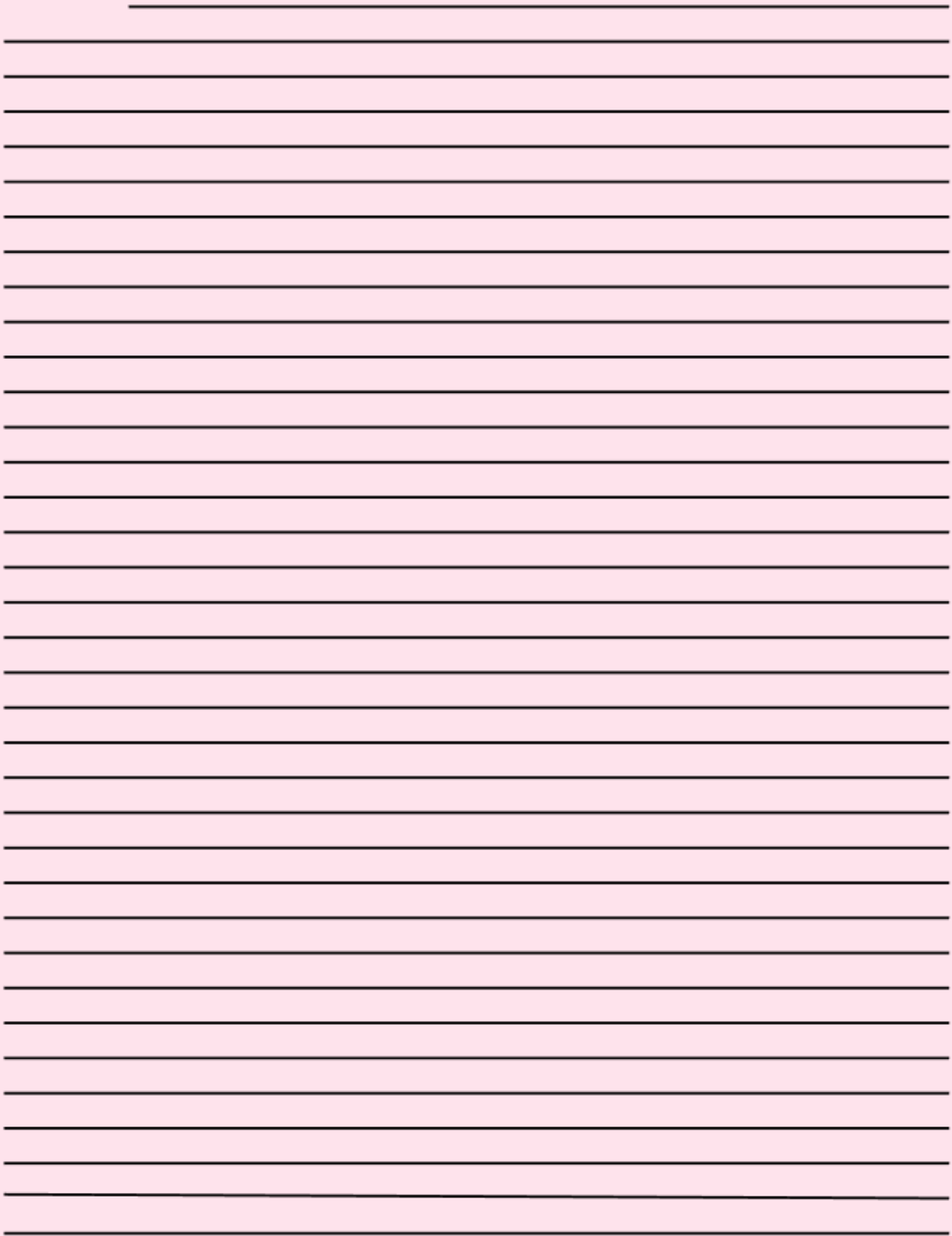


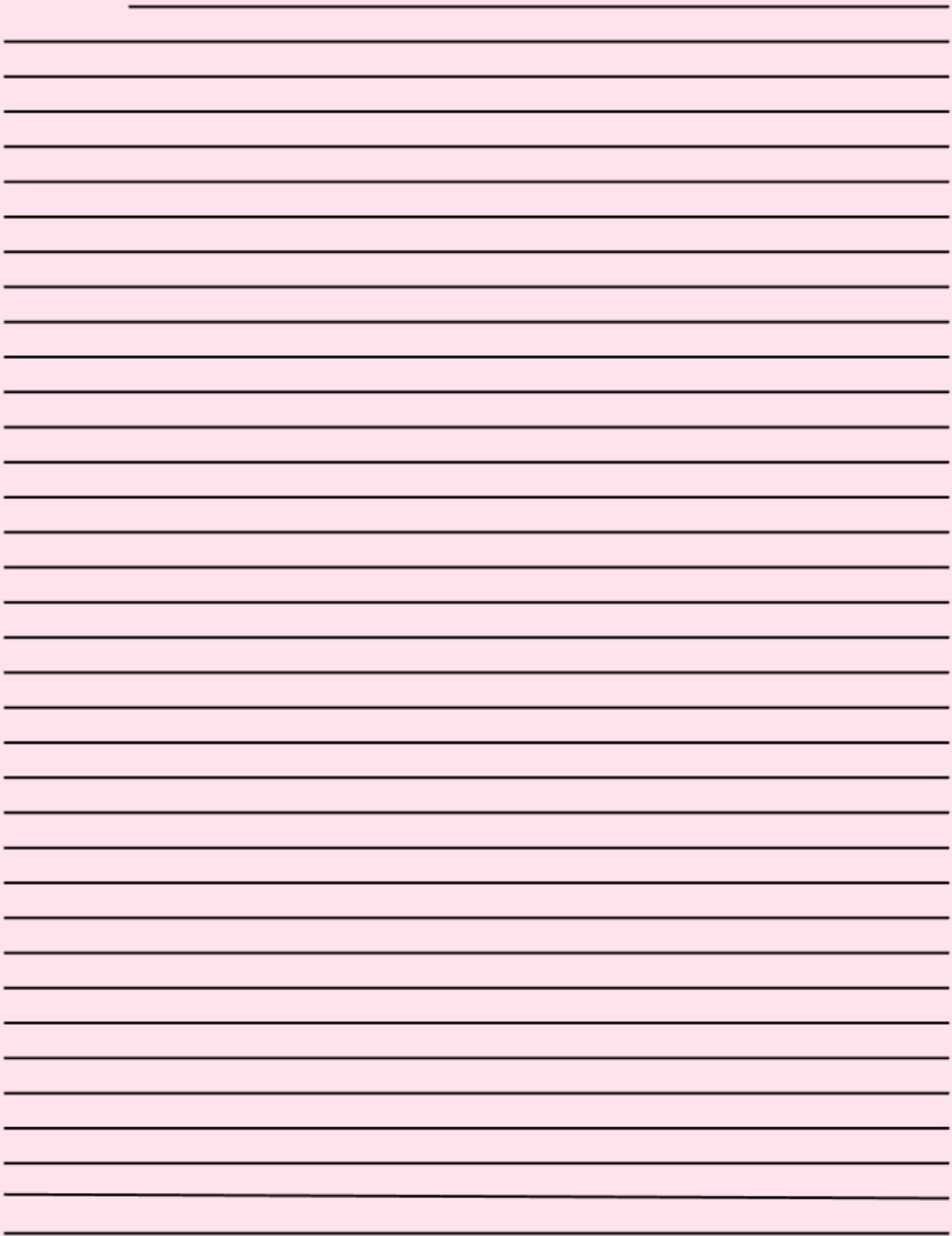


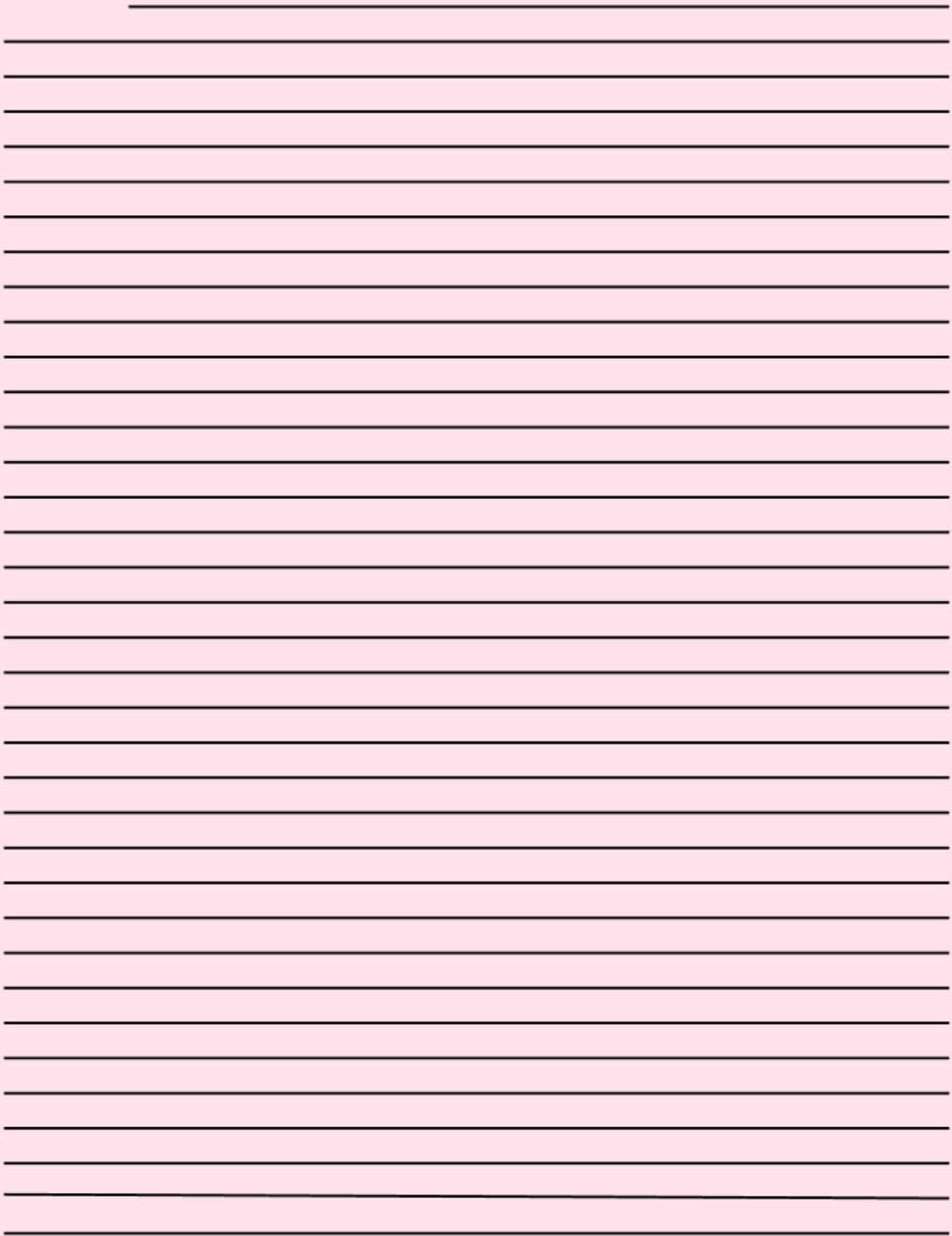












Zdroj: vlastní práce v programu Canva