

Letní sklizeň

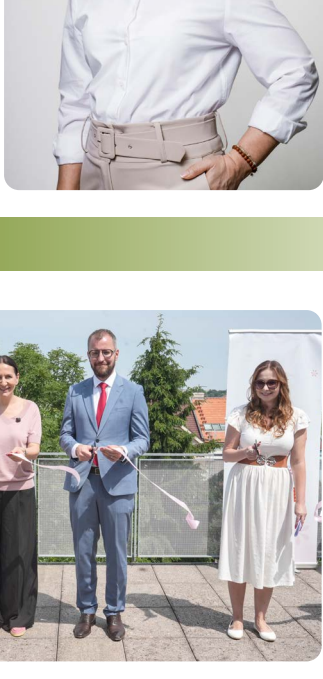
Co se nám v Zahradě pro duši urodilo

Zastavme se, abychom se mohli rozběhnout

Máme za sebou červenec a naše pracovní tempo a nasazení neoplevu-
je. Jak se dočtete dále, stalo se toho napříč Zahradou dost, a ještě víc
je toho před námi. Léto je určitě milnicí: **plánujeme aktivitu na blížící se
podzim a zároveň se díváme na to, co nás čeká v roce 2026.**

Jsem ráda, že se věnujete také sobě. Dovoleno, to je čas zastavit se,
abychom se mohli zase rozběhnout. Doufám, že se vám všem daří ten-
to čas prožít podle vašich představ. Vítám v týmu nově kolegu Martinu
a Davida a všem nám přeji, ať nás naše společná práce naplňuje
a přináší pomoc našim klientům.

Markéta Školoudová



Co se urodilo a co klíčí

Otevření Domu Přemysla Pittra

Slavnostně jsme znovuotevřeli Dům Přemysla Pittra
v Praze 6, který prošel rozsáhlou rekonstrukcí. Dříve
zde sídlila Krizová pomoc dětem, nyní v něm funguje
Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Dům
poskytuje bezpečný domov a odbornou péči dětem
v náročných životních situacích. Velké poděkování
patří všem zaměstnancům, kteří se na otevření po-
volali, a také našim partnerům za podporu a důvěru.
Díky nim můžeme společně pomáhat tam, kde je to
nejvíce potřeba.

[NA TO SE PODÍVÁM](#)



Grilovačka v Zahradě

Letní odpoledne plné dobrého
jídla a skvělé společnosti – ta-
ková byla společná grilovačka
v Domě Přemysla Pittra. Téměř
všichni kolegové ze Zahrady
a jejich center přispěli něčím
dobrým ze své kuchyně
a společně u grilu strávili příjem-
né chvíle plné povídání a smíchu.

Rodinný den na výstavišti

V sobotu 8. června se Zahrada pro duši zapojila do
Rodinného dne na Výstavišti, který i přes vytrvalý déšť
přilákal přibližně 6 000 návštěvníků. Děti u zahradního
stánku sbíraly razítka za aktivity společné s pojmeno-
váním emocí a my jsme měli příležitost představit
naši organizaci široké veřejnosti. Děkujeme všem
kolegům, kteří navzdory počasí vytvořili bezpečný
a milý prostor plný sdílení a inspirace.



Vernisáž v Centru pro děti Mezipatra

V pondělí 16. června se uskutečnila tradiční vernisáž
Mezipatra, kde si pozvaní hosté mohli koupit výrobky
z vytváření a keramických dílen za symbolickou
cenu. Výnos putuje na zážitkovou odměnu pro naše
dětské klienty podle jejich vlastního výběru. Příjem-
nou atmosféru ještě podtrhly kreativní a vlastno-
ručně připravené občerstvení. Tešíme se na další
ročník a nové tvořivé nápady Hanky a jejího týmu.

Kampaň aplikace Záchranka

V pražské MHD, jejích zastáv-
kách a vybraných zdravotnických
zařízeních odstartovala kampaň
na podporu Psychosociálního
modulu v aplikaci Záchranka,
který vznikl v týmu Institutu Za-
hrady pro duši. Pomáhá lidem
v aktuální duševní krizi – nově pří-
mo propojuje s odborníky, nabízí
krizové kontakty i praktickou
podporu v těžkých chvílích.

Více informací najdete [ZDE](#).



Výroční zprávy

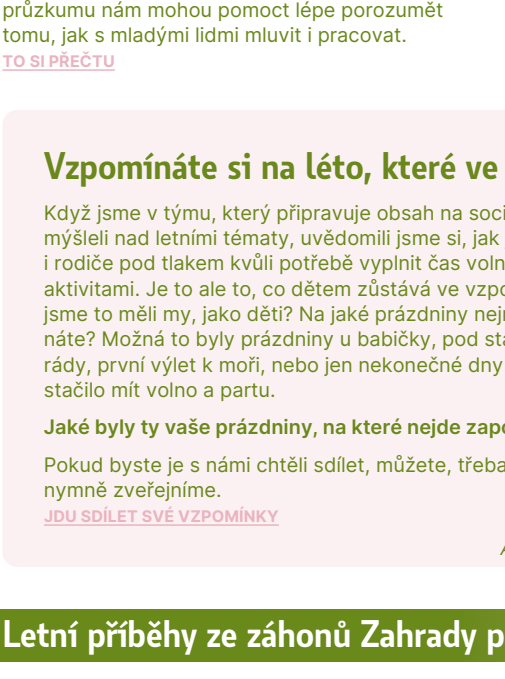
Na webu Zahrady pro duši najdete čerstvě
zveřejněné výroční zprávy za rok 2024 –
jednu za Dům tří prání, druhou věnovanou
přímo Zahradě a jejím prvním krokům. Obě
dokumenty, co se nám společně podařilo.

Výroční zpráva [DŮM TŘÍ PRÁNÍ \(PDF\)](#)
Výroční zpráva [ZAHRADA PRO DUŠI \(PDF\)](#)



Podcast Příběhy duše věnovaný tématu deprese

a úzkostné poruchy v těhotenství



V šestém dílu podcastu Příběhy duše zaznívá
důležitá téma – psychické zdraví žen v období
těhotenství a po porodu. O své zkušenosti s praxí
i z fungování Centra perinatální duševní péče mluví
naši kolegové Michaela Zahradnicková a Antonín
Šebela.

Spolu s nimi vystoupila i náměstkyň primátora
Alexandra Udženija, která otevření centra podpořila.
Společně přibližují, proč se některé ženy bojí vyhle-
dat pomoc, jak jim může odborný tým pomoci, a co
všechno naše Centrum nabízí.
To si poslechnu na [JINĚS](#) nebo na [SPOTIFY](#).

Představujeme Martinu, vedoucí sociálních služeb Domu tří prání

Martina Blažková je sociální
pracovnice a manažerka s mno-
haletými zkušenostmi. Její cesta
v oboru začala už při studiu na
gymnáziu, kde působila jako peer
v dětském domově a zároveň
vedla sebezkušenostní skupinu
žáků nižšího gymnázia zaměřenou
na prevenci patologických
jevů. Do Zahrady pro duši přišla
bohatě zkušeností z domova pro
seniory či poradny pro cizince
a uprchlíky, kde působila jako
sociální pracovníce, ale také
z pozice veřejné opatrovnice
lidí s duševním onemocněním,
kteří mají omezenou

svěprávnost. Většinu svého
profesionálního života vedla azylový
dům a noclehárnu pro muže.
„Během práce v azylovém domě
jsem si naplno uvědomila, jak
zásadní roli v životě lidí hrají
sociálně zdravotní služby pro
rodiny s dětmi. Věřím, že klíčem
k minimalizaci počtu dospělých,
kteří se ocitnou na ulici, je věno-
vat těmto ohroženým lidem po-
zornost už v jejich dětství. Jsem
proto ráda, že nyní můžu být
v Zahradě při řešení problémů
v jejich začátku namísto hašení
požárů, který lidi bez domova
často nenávratně pohltí.“



Martina ve svém volném čase
vytvářela asistenční stěňata,
dnes má dva asistenční vyslouž-
ce na důchod. Potkat je společně
můžete v Centru duševního zdra-
ví pro děti a adolescence nebo
v Domě Přemysla Pittra, kam se
dostají v rámci canisterapie.

Vítejte Davida, nového vedoucího Centra duševního zdraví pro děti a adolescence Praha



David Beněš je zdravotnický
záchranář s více než sedmi lety
praxe v péči o tři nejnáročnější
pacienty. Díky zkušenostem
z dětského i dospělého ARO,

záchraně služby a práce
v multidisciplinárním týmu doká-
že zvládat náročné situace
a věst tím tak, aby dosahoval co
nejlepšího výsledku.
„Centrum duševního zdraví pro
dětí a adolescence má v mých
očích velký potenciál, který bych
chtěl s tímto týmem využít. Rád bych
se zaměřil na bezchybný chod
organizace jak po legislativní, tak
i po lidské stránce, abychom se

mohli stát opěrným pilířem pro
zvyšování poskytovatele služeb se
stejným či podobným zaměře-
ním.“
Když David zrovna neřeší krí-
zové situace, rád se potápí, je
dokonce licencovaným potápeč-
ským záchranným. Jako bývalý
vrcholový atlet má stále zálibu
v běhání a posilování. Věnuje se
také překládání, organizování
zahraničních cest a cestování.

Zahradníková knihovna

NUDŽ media guide

Na podzim vyjde nový media guide od Národního
ústavu duševního zdraví – původce pro novináře
i odborníky, jak citlivě a správně mluvit o duševním
zdraví v médiích. Z našich řad se na jeho tvorbě
podílí Markéta Vítková z Institutu a naše odděle-
ní Komunikace a PR mělo také možnost se s ním
předem seznámit a komentovat. Je to důležitý
krok k tomu, aby bylo duševní zdraví ve veřejném
prostoru představováno s respektem, porozuměním
a správně.

Gen Z: hlavně žádný konflikt

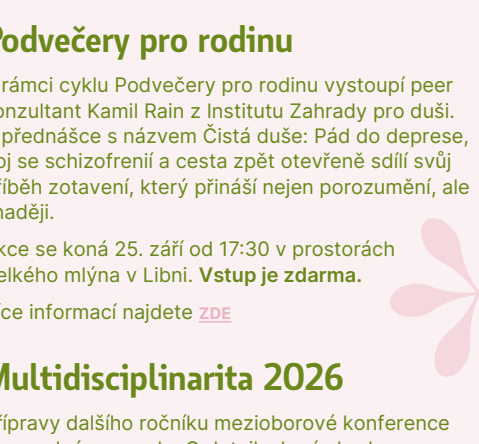
Nový průzkum mezi mladými lidmi ve věku 19–25 let
ukazuje, že generace Z touží po klidu, bezpečném
prostoru a respektu. Čelí vysokému tlaku, obavám
ze selhání a nejistotě – duševní obtíže
výrazně trápí zejména mladé ženy.
Práce pro ně není jen o výkonnosti, ale o smyslu,
rovnováze a možnosti být sám sebou. Výsledky
průzkumu nám mohou pomoci lépe porozumět
tomu, jak s mladými lidmi mluvit i pracovat.

[TO SI PŘEČTU](#)

Dovolená jako prostor pro duši

Už čtyři dny volna mohou výrazně snížit stres
a zlepšit duševní pohodu – ukazuje to studie publi-
kovaná v Journal of Happiness Studies ([DE BLOOM ET
AL., 2011](#)). A co víc, pozitivní účinky mohou přetrvá-
vat i několik týdnů po návratu.
Důležitější než samotná délka volna je ale kvalita
odpočinku, jestli se opravdu odpojíte, zpomalíte,
vnímáte sami sebe a necháte běžet i mysl vydech-
nout.

Podle [WHO](#) může dlouhodobé přetížení bez odpočín-
ku zvyšovat riziko vyhoření a zhoršovat schopnost
empatie. A výzkum [AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSO-
CIATION](#) ukazuje, že 68 % lidí se po dovolené cítí
motivovanější a kreativnější.



Vzpomínáte si na léto, které ve vás zůstalo?

Když jsme v týmu, který připravuje obsah na sociální síti,
pře-mýšleli nad letními tématy, uvědomili jsme si, jak jsou dnes děti
i rodiče pod tlakem kvůli potřebě vyplnit čas volna co nejvíce
aktivitami. Je to ale to, co dětem zůstává ve vzpomínkách? Jak
jsme to měli my, jako děti? Na jaké prázdniny nejraději vzpomí-
náte? Možná to byly prázdniny u babičky, pod stánem s kama-
rády, první výlet k moři, nebo jen nekonečné dny na sídlišti, kdy
stačilo mít volno a koftu.

Jaké byly ty vaše prázdniny, na které nejde zapomenout?

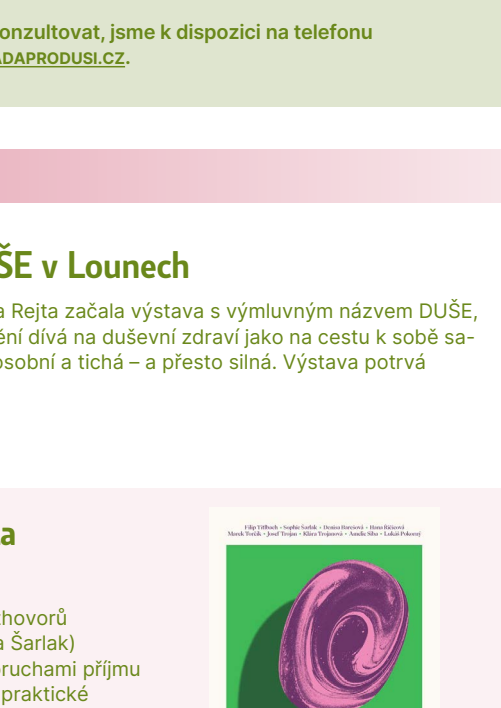
Pokud byste je s námi chtěli sdílet, můžete, třeba je přistě ano-
nymně zveřejníme.
[JDU SPÍLET SVÉ VZPOMÍNKY](#)

Aktuálně nás nejúspěšnější post nana sociálních sítích

Letní příběhy ze záhonů Zahrady pro duši

Centrum duševního zdraví pro děti a adolescence Praha

Konec školního roku u nás probíhal především pří-
pravou letních socioterapeutických týdnů. Pomalu
se nám roztáhl recepce. Velkou radost nám udělal
teambuilding. Máme za sebou také první ze tří so-
cioterapeutických týdnů a dopadli výborně. V plánu
jsou ještě 2. Letní canisterapie a Den pro rodiče
a malé děti.



Centrum pro rodiny Delta

Léto jsme zahájili pracovní-tvořivým výjezdem na
chalupu do Koněpří, kde jsme se s kolegy z naší spo-
lečné oslávili návštěvou představení smeo-
lečné odivadla Jirky Cimrmana. Představení nás i vernisáž
v Mezipatře, grilovačka na Ružyni a poznávání
nových kolegů napříč Zahradou.

Ač se někteří klienti před prázdninami rozloučili, léto
máme plné, přibývají nám postupně další noví klienti.



Krizová pomoc dětem

Letošní léto je pro nás ve znamení změn.
Seznamujeme se s novými členy týmu a tvoříme si nový
společný styl. V červnu jsme vyzvali na teambuild-
ing do Staré Boleslavi, seznámovali jsme se, mlsali,
procházeli se kolem jezera a píkličky. Přibývali k nám
Alena, Honza, Diana a Ema. Loučili jsme se s týmem
pobytu, který se posouvá do Domu Přemysla Pittra,
moc děkujeme za spolupráci.



Dům Přemysla Pittra

První červencovou den byl pro nás dnem D, zahájili jsme totiž
provoz Domu Přemysla Pittra. Nový tým, zčásti tvořený kolegy z Krizové
pomoci dětí, si na sebe postupně zvyká a pracuje na tom, aby co
nejlépe sloužil dětem.
V tuto chvíli funguje první ze dvou domácností a kapacita je od začátku
zaplněná. Podobně vysoká obsazenost je také v dalších zařízeních
téhož typu napříč celou republikou. Na otevření druhé domácnosti se
usilovně připravujeme.



Centrum perinatální duševní péče

Na přelomu května a června jsme na Mezinárodním
gynekologicko-porodnickém kongresu v Karlových
Varech (Kongres GGPS ČLS JEP s mezinárodní účas-
tí) měli příspěvek na téma Psychické zdraví žen
v perinatálním období a mezikolaborativní spolupráce.
Zájem i ohlasy nás potěšily; program otevřený dělá
zajímavá témata z různých oborů – medicíny, psy-
chologie, etiky a právních souvislostí péče o ženu
a rodinu.
A protože víme, že k lidské rovnováze patří i spo-
lečnost a estetické zážitky, vyzvali jsme odborné
za kulturní na operu Carmen v historické budově
Národního divadla, s večerním dozvěkem u kávy
v kavárně Slavia.

Institut Zahrady pro duši

Léto je v plném proudu, ale v institutu rozhodně
nezhaháláme. Proběhla krajská koordináční setkání,
ze kterých vznikají menší expertní pracovní skupiny.
V rámci projektu Krize plánujeme cestu za zahranič-
ní inspirací a připravujeme kazistický seminář. Do
Psychosociálního modulu v aplikaci Záchranka se
nově zapojují In lustrit, Modrá linka a Chytrá péče.
Téměř dvacet pedagogů z pražských základních
a mateřských škol umozníme proškolení v programu
Zipého kamarádů. Pedagogové tak budou mít mož-
nost celý rok pracovat pod supervizi na zvyšování
sociálních dovedností dětí a žáků.

Náš Peer tým – Markéta Vítková, Stáňa Kopecká a Kamil Rain dále vede bezplatné semináře pro pedagogy
i studenty o neurodivergenci, prevenci, traumatu i závislostech. V lektorském týmu máme i další posilu
Zdenku Zimmermannovou.

Dva miliony za sedm měsíců.

V lednu 2025 jsme spustili komunikaci Zahrady v online prostoru. Kromě webu jsme
rozdělili i účty na sociálních sítích. Za 7 měsíců máme přes 2 miliony zobrazení našeho
obsahu. Pražané nás vidi a náš obsah sledují.

Najdete nás zde:

2 214 544

zobrazení

571 227

zasažených unikátních uživatelů

24 519

interakcí s obsahem na FB a IG

Co nás čeká?

Týdny pro duševní zdraví 2025

Jako každý rok, i letos se můžete v rámci akce těšit
na rozmanitý program v podobě koncertů, happen-
ingů, výstav, divadelních a filmových představení,
workshopů, dnů otevřených fóřů, kulatých stůlů,
besed a diskusí fóřů o nejrůznějších aspektech
duševního zdraví a mnoha dalších. Akce Týdnů pro
duševní zdraví probíhají po celé České republice od
10. září do 10. října. Zahrada pro duši bude u toho.
Zapojíme se hned několika akcemi:

- Karlínský den pro duševní zdraví (v sobotu 13. 9.)
– stánek s přednáškou Kamila Raina
a Markéty Vítkové
- Kamil s Markétou budou mít semináře také
v Psychiatrické nemocnici Bohnice
- Otevřeme se veřejnosti – ve všech našich
centrech proběhnou Dny otevřených dveří

Více informací a celý program najdete [ZDE](#).

Předporodní kurzy

V Centru perinatální duševní péče se chystá novinka – předporodní
kurzy zaměřené na psychickou pohodu v těhotenství a podporu na
cestě k rodičovství. Kurzy povedou odborníci na danou problemati-
ku v čele s Markétou Školoudovou. Jsou určeny jak pro nastávající
maminky, tak i jejich partnery.

Kurzy budou probíhat od 9. září. Od jiných kurzů se liší v tom, že
klademe důraz na psychickou přípravu. Protože v některých aspek-
tech je psychologická příprava na porod dokonce přednější než fyzická.
A to hlavně z toho důvodu, že ve věci fyziologických problémů vám
dokáže během porodu vypomoci zdravotní personál, avšak s men-
tálními obtížemi v podobě nervozity, obav, stresu a pocitů nejistoty
si musí ženy na porodním sále často poradit samy.

[LETAČEK KE STAŽENÍ](#)

Seznamte se

V Horizontu rostou sendviče

Tým Horizontu tvoří pět žen, pět příběhů, kapacita
pro primární práci je 2,4 úvazku. Martina v Čele, dále
Marigita, Žaneta, Nikola a Denisa. Spojíme nás zájem
o lidské vztahy a chuť jít do práce. Dohromady jsme jako
dobře namazaný sendvič – každý má svou jedinečnou
kousek, ale dohromady tvoříme skvěle vyváženou
kombinaci.

Podvečery pro rodinu

V rámci cyklu Podvečery pro rodinu vystoupí po-
suzantka Kamila Rain z Institutu Zahrady pro duši.
V přednášce s názvem Čistá duše: Pád do deprese,
boj se schizofrenií a cesta zpět otevřeně sdílí svůj
příběh zotavení, který přináší nejen porozumění, ale
i naději.
Akce se koná 25. září od 17:30 v prostorách
Velkého mířna v Líbni. **Pokud jste zdarma.**
Více informací najdete [ZDE](#).

Multidisciplinarita 2026

Přípravy dalšího ročníku mezikolaborativní konference
jsou v plném proudu. O detailech své budeme po-
stupně informovat. Konference proběhne v dubnu
2026.

Školení LinkedIn: prakticky a srozumitelně
Chcete vědět, k čemu je dobrý LinkedIn? Jak si profil založit, upravit
nebo proč by vám mohl být užitečný? Nabízíme interní školení, kterým
vás provedou specialistky komunikace Helena Suchá a Lucie Milerová.
Termín: 21. 8. – zatím je to volný míst.
Přihlaste se nejpozději do 15. 8. 2025.
Pokud bude zájem vyšší, přidáme další termíny.
Přihlásit se můžete **kdekoli** – účast je dobrovolná a vítaná.
Vedoucí mohou zároveň nominovat klíčové členy týmu.
S případnými dotazy se obraťte na Markétu Novákovou.
Přihlásit se můžete [ZDE](#).

Děkujeme, pokud jste dočetli až sem.

Jakékoliv dotazy či komentáře zašlete [SEM](#).
Další vydání Sklizené plánujeme na druhou polovinu září 2025.
Zahrada pro duši, p. o., Hájkova 1406/2, 3. patro, 120 00 Nové Město, Praha 2
[WWW.ZAHRADAPRODUSI.CZ](#)