Dačice

(NE)ZÁVISLOST 2026

5. ÚNORA
8 – 17 HOD
BESEDA A KINO DAČICE

ZDRAVÉ MĚSTO DAČICE

Zdravé město Dačice

AKTIVITY pro ZŠ, SŠ

V RÁMCI KAMPANĚ DEN BEZ TABÁKU – NÁVYKOVÉ LÁTKY

PROGRAMY NA TÉMA ZDRAVÍ A PREVENCE

Cílová skupina

- Žáci I. - II. stupně základních škol (věk cca 9–15 let),
- Střední školy,
- veřejnost

Cíl akce

- Zábavně-vzdělávací formou představit rizika užívání návykových látek (cigarety, elektronické cigarety, vapíky, tabákové sáčky, HHC, kratom aj.)
- Zapojit lokální partnery a odborníky z oblasti zdravotnictví, školství, bezpečnosti a sociálních služeb
- Podpořit mezioborovou spolupráci v oblasti prevence rizikového chování
- Posílit kritické myšlení a osobní odpovědnost mladých lidí
- Nabídnout interaktivní stanoviště a prožitkové aktivity, včetně soutěží a kvízů

Interaktivní forma: krátké scénáře, otázky „co bys udělal/a“, diskuse s odborníky z praxe.

Programová struktura

Stanoviště č. 1 – ESENCE, Mgr. M. Tůmová (KINO BESEDA)

- Úvodní slovo, krátké edukativní video nebo scénka s diskuzí
- Navození tématu a propojení s vlastními zkušenostmi účastníků

Stanoviště č. 2 –Státní zdravotní ústav+ Střední zdravotnická škola (předsálí)

- Rizika užívání návykových látek: vapíky, nikotinové sáčky, kratom, HHC
- Reálné příběhy: kolapsy, hospitalizace, psychické následky, rakoviny,…

Stanoviště č. 3 – Zubní lékařka (předsálí), MDDr. M. Maršánová

- Ukázky poškození chrupu, dásní
- Rizika dlouhodobého užívání – vliv na vzhled, sebevědomí

Stanoviště č. 4 – Charita Jindřichův Hradec (NZDM)(sál)

- Finanční gramotnost: kolik stojí závislost
- Hry a aktivity na téma: „Kam jinam by šly tvoje peníze?“

Stanoviště č. 5 – Městská policie (sál)

- Témata vandalismu, zákonných omezení, odhazování vapíků
- Práce s přestupky, následky pro mladistvé

Stanoviště č. 6 – OSPOD (sál)

- Co se může stát, když se situace vymkne kontrole
- Výchovná opatření, spolupráce s rodinou, ústavní péče

Stanoviště č. 7 – FCC (sál), Ing. V. Hlaváčková

- Ekologický rozměr návykového chování
- Recyklovatelnost e-cigaret, vapíků, obalů
- Jak ovlivňuje náš konzum životní prostředí

Stanoviště č. 8 - Lukáš Ondráček, DiS. – Nutriční terapeut a fitness trenér (sál)

- Iontové nápoje, suplementy a jejich vliv na tělo
- Kratom, doping a posilování bez steroidů
- Zdravé posilování a regenerace

Stanoviště č. 9 - Český červený kříž, A. Jakešová

- Co dělat, když někdo omdlí po užití návykových látek
- Praktický nácvik první pomoci
- Jak reagovat, koho volat, jak zachovat klid

Stanoviště č. 10 - Adiktologie - Podcestný mlýn / Prevent 99, (předsálí)

- Co je závislost a jak vzniká (nikotin, kratom, HHC, alkohol, digitální závislosti)
- Jak poznat, že už „nejde jen o zkoušení“ – varovné signály u sebe i u kamarádů
- Jaké adiktologické služby existují a komu jsou určeny (děti, mladiství, rodiče)
- Kde a jak vyhledat pomoc – anonymně, bez obav, zdarma

• Praktické situace:
– kam se obrátit, když mám problém já
– co dělat, když má problém kamarád
– jak mluvit s dospělým o závislosti

Spolupracující organizace

- **Český červený kříž**
- **Dentista – stomatologická prevence**
- **ESENCE – centrum primární prevence**
- **FCC Dačice – ekologický aspekt**
- **Charita Jindřichův Hradec – NZDM**
- **Lukáš Ondráček, DiS. – Nutriční terapeut a fitness trenér**
- **Městská policie Dačice**
- **OSPOD – sociálně-právní ochrana dětí**
- **Podcestný mlýn**
- **Prevent 99 – prevence, adiktologické služby**
- **Státní zdravotní ústav (SZÚ)**
- **Střední zdravotnická škola J. Hradec**

Výstupy a přínosy

- Zvýšení povědomí o negativních dopadech návykových látek
- Posílení prevence u dětí a mládeže formou zážitkového učení
- Propojení školy s místními aktéry prevence
- Podpora zdravého životního stylu a zodpovědného rozhodování
- Atraktivní forma vzdělávání formou zážitku

Český červený kříž, Místní skupina Dačice

Když jde o zdraví, rozhodují vteřiny i rozhodnutí

Český červený kříž se dlouhodobě věnuje ochraně zdraví, první pomoci a prevenci rizikového chování. Učí, jak správně reagovat v krizových situacích, kdy může jít o život – ať už při úrazu, náhlém kolapsu nebo otravě návykovou látkou.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- **jak rozpoznat varovné příznaky intoxikace (alkohol, nikotin, kratom, HHC),**
- **kdy nečekat a volat pomoc,**
- **jak se zachovat, když kamarád zkolabuje,**
- **proč „sranda“ může během minut přerůst v ohrožení života.**

👉 ***Znalost první pomoci a odvaha zasáhnout mohou zachránit život.***

Informace

Vzniku místního spolku Československého červeného kříže v Dačicích předcházel Pobočný spolek Vlasteneckého ženského výpomocného spolku Červeného kříže pro Moravu. Byl to první ženský spolek, který v Dačicích vznikl. Datuje se k roku 1898 s působností pro celý Soudní okres Dačice. Podle původních stanov, které byly schváleny Moravským místodržitelstvím 5. února 1989, mohly být jeho členy pouze ženy, popřípadě právncké osoby. Roku 1901 však došlo ke změně názvu spolku, který se od té doby nazýval Pobočný dačický spolek Vlasteneckého zemského a ženského spolku Červeného kříže pro Moravu, ale také ke změně stanov, na jejímž základě mohli do spolku vstupovat i muži.

Účelem dačického pobočného spolku bylo pečovat o zraněné či nemocné vojáky, finančně podporovat vdovy a sirotky po vojácích a taky invalidy, odkázané na cizí pomoc. Spolek měl také pomáhat při mimořádných neštěstích či stavech nouze.

Již v roce 1914 byl v dačickém klášteře sv. Antonína Peduánského, pod patronátem baronky Heleny Dalbergové, otevřen - lazaret (pomocná nemocnice Červeného kříže), kde členky našly své místo v ošetřování zraněných vojáků na doléčení.

Pobočný spolek dačický Vlasteneckého zemského a ženského pomocného spolku Červeného kříže pro Moravu zanikl roku 1919, v důsledku rozpuštění kmenového spolku v Brně a jmení bylo předáno místnímu spolku Československého kříže (v čele s předsedkyní Dr. Alice Masarykové, dcery prezidenta). Od tohoto roku je Český červený kříž (ČČK) přední humanitární organizací v České republice. Je součástí Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce a zaměřuje se na poskytování první pomoci, podporu zdravotní péče a pomoc při katastrofách. ČČK se dlouhodobě

věnuje prevenci a řešení humanitárních krizí, vzdělávání v oblasti první pomoci a poskytování podpory ohroženým skupinám obyvatelstva.

Klíčové aktivity

• Poskytování první pomoci: ČČK se specializuje na vzdělávání veřejnosti i profesionálů v oblasti první pomoci. Organizuje kurzy, školení a workshopy zaměřené na získávání a zdokonalování dovedností v poskytování neodkladné pomoci.

• Dárcovství krve: ČČK hraje klíčovou roli v organizaci a podpoře dárcovství krve v ČR. Spolupracuje s nemocnicemi a zdravotnickými zařízeními na zajištění dostatečných zásob krve pro pacienty v nouzi.

• Pomoc při katastrofách: V případě mimořádných událostí, jako jsou přírodní katastrofy nebo jiné krizové situace, ČČK poskytuje okamžitou pomoc postiženým komunitám, včetně distribuce humanitární pomoci, zdravotnické péče a podpory evakuace.

• Podpora ohrožených skupin: ČČK se zaměřuje na poskytování pomoci a podpory lidem v nouzi, včetně seniorů, dětí, lidí s postižením a dalších zranitelných skupin.

Aktivity Místní skupiny Českého červeného kříže Dačice:

• zdravotnické dozory na společenských, sportovních, kulturních a jiných hromadných akcích na základě požadavků pořadatele

• akce se zaměřením na ukázky první pomoci, s doprovodným programem - tvoření výrobků, kvízy se zdravotní tématikou, zdravotní cvičením pro seniory i pro ostatní místní organizace, mateřské i základní školy aj.

Pořadatelé si mohou domluvit zdravotní dozor přímo na Místní skupině ČČK Dačice.

Kontakt: Český červený kříž, Místní skupina Dačice

Telefon: +420 724 850 656 E-mail: mscckdacice@seznam.cz

Naše aktivity najdete na stránkách facebook: Místní skupina Českého červeného kříže Dačice

Přijďte se seznámit s historií Dačického ČČK, vyzkoušet si nepřímou masáž srdce při záchraně zraněného. Také je možnost změření krevního tlaku a saturaci pulzním prstovým oxymetrem.

https://www.cervenykriz.eu/

https://mladyzdravotnik.cz/

ZUBNÍ LÉKAŘKA – stomatologická prevence

MUDR. MARTINA MARŠÁNOVÁ

Závislosti se neprojevují jen v hlavě, ale i v ústech

Stomatologická prevence upozorňuje na **přímý vliv návykových látek na zdraví dutiny ústní**. Vapování, kouření, tabákové sáčky i sladké energetické nápoje mají rychlý a často nevratný dopad.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- poškození zubní skloviny, dásní a sliznic,
- zápach z úst, záněty, parodontóza,
- závislost na nikotinu jako **spouštěč dalších rizik**,
- estetické i zdravotní důsledky, které nelze „vymazat“.

👉 ***Závislost je vidět – a někdy dřív, než si myslíš.***

Esence – centrum primární prevence

Prevence, která mluví jazykem dětí a mladých lidí

ESENCE se specializuje na primární prevenci rizikového chování u dětí a dospívajících. Pracuje zážitkově, otevřeně a bez moralizování.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- druhy návykových látek a jejich rizika,
- jak jednoduchá je cesta od zvědavosti k závislosti
- čím posílit sebevědomí a schopnost říkat NE
- odpovědi na otázky, které si běžně netroufneme položit.

👉 ***Prevence není strašení, ale ochrana před sebepoškozováním.***

Esence je vzdělávací a poradenské centrum zaměřené na řešení životních těžkostí a náročných situací. Poskytuje konzultační služby pro dospělé, děti a dospívající.
Nabídka služeb:

- Individuální, párové, rodinné poradenství
- Právní a sociální ochrana, mediace
- Vzdělávací preventivní programy pro ZŠ A SŠ
- Přednášky, semináře pro instituce, firmy a společnosti

Specializace:

- Poradenské a terapeutické služby
- Partnerská mediace

- Primární prevence rizikového chování u dětí a dospívajících
- Posilování psychosociálních dovedností, zvládání emoční a fyzické zátěže
- Podpora zdravého životního stylu, well-being
- Psychohygiena, syndrom vyhoření

TĚŠÍME SE NA VÁS! **www.esence-centrum.cz**

FCC DAČICE

Ekologické dopady závislostí aneb Co po nás zůstává

Stanoviště FCC Dačice upozorňuje na často opomíjený rozměr návykového chování – **dopad na životní prostředí**. Ukazuje, že užívání návykových látek neovlivňuje pouze zdraví jednotlivce, ale má také **dlouhodobé následky pro okolí, veřejný prostor i přírodu**.

Elektronické cigarety a vapíky jako ekologický problém

Účastníci se dozví, že:

- elektronické cigarety a vapíky **nepatří do běžného odpadu**,
- obsahují **baterie, plasty, elektronické součástky a zbytky chemických látek**,
- při nesprávném odhození mohou **kontaminovat půdu a vodu**,
- představují **riziko požáru** při svozu a zpracování odpadu.

Důraz je kladen na fakt, že vapík **není jen „malá věc“**, ale kombinace elektroodpadu a nebezpečného odpadu.

Tabákové výrobky a jejich skrytá stopa

Stanoviště se věnuje také:

- nedopalkům cigaret jako **nejčastějšímu odpadu na světě**,
- jejich rozkladu (až několik let),
- uvolňování toxických látek do půdy a vody,
- ohrožení zvířat, která je mohou pozřít.

Účastníci si uvědomí, že „malý nedopalek“ má **velký ekologický dopad**.

Děti, veřejný prostor a bezpečnost

FCC Dačice upozorňuje i na **bezpečnostní rizika**:

- malé děti často **sbírají odhozené vapíky** jako „zajímavé předměty“,
- hrozí kontakt s chemickými látkami nebo poranění,
- riziko manipulace s bateriemi a elektronickými součástmi.

Téma otevírá i otázku **zabezpečení sběrných nádob a schránek** a odpovědnosti dospělých.

Kolik odpadu vyprodukuje závislost

Interaktivní část stanoviště pracuje s otázkami:

- kolik vapíků / obalů vznikne za měsíc, rok,
- kolik odpadu vyprodukuje „běžný uživatel“,
- jaké množství odpadu by **nevzniklo**, kdyby ke spotřebě nedošlo.

Tím se propojuje:

- **ekologie**,
- **ekonomika**,
- **osobní odpovědnost**.

Kam s odpadem správně patří

FCC Dačice prakticky vysvětluje:

- jak správně třídit elektroodpad,
- kam odevzdat elektronické cigarety a baterie,
- proč je důležité **neodhazovat** návykové produkty do přírody nebo veřejného prostoru.

Stanoviště vede k jednoduchému poselství:

👉 *Když už něco vznikne, nesmí to ohrožovat ostatní.*

Propojení se zdravím a prevencí

Ekologické téma je propojeno s hlavním cílem akce:

- závislost = zátěž pro tělo, psychiku i planetu,
- každé rozhodnutí má **řetězec důsledků**,
- zodpovědnost nekončí u vlastního zdraví.

Stanoviště podporuje **kritické myšlení** a vede k zamyšlení nad tím, jak naše chování ovlivňuje svět kolem nás.

Přínos stanoviště FCC Dačice

- rozšiřuje prevenci o **environmentální rozměr**,
- oslovuje i děti, které jinak téma závislostí nevnímají,
- propojuje osobní volby s dopadem na komunitu,
- posiluje odpovědnost vůči veřejnému prostoru.

👉 *Závislost neničí jen zdraví člověka – zanechává stopu, kterou někdo další musí uklidit.*

Ekologická výchova má ve firmách FCC dlouhou tradici

Ekologická výchova je v naší společnosti dlouhodobým a stále sílícím trendem. Projekty a programy pro děti a mládež podporuje FCC v ČR již od počátku svého působení v České republice. V roce 1997 firma založila vlastní středisko ekologické výchovy.

Charita Jindřichův Hradec

Když je toho na mladého člověka moc

Charita Jindřichův Hradec poskytuje **komplexní sociální služby** dětem, mladým lidem i rodinám v náročných životních situacích. NZDM (nízkoprahová zařízení) nabízejí **bezpečné, nehodnotící prostředí**, kde lze mluvit o problémech otevřeně.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- Finanční gramotnost: kolik stojí závislost
- Hry a aktivity na téma: „Kam jinam by šly tvoje peníze?“
- závislost jako **reakce na stres, tlak, osamělost**,
- kam se obrátit, když doma nebo ve škole „to nefunguje“,
- pomoc zdarma, anonymně a bez strachu,
- podpora dětí i rodičů v krizových situacích.

👉 **Poselství:** ***Pomoc existuje – a není ostuda si o ni říct.***

Charita Jindřichův Hradec je nestátní nezisková organizace, která již mnoho let poskytuje širokou škálu registrovaných sociálních služeb na Jindřichohradecku. Zaměřuje se na pomoc jednotlivcům, rodinám s dětmi a komunitám v tíživé životní situaci. Charita Jindřichův Hradec reaguje na aktuální potřeby v regionu a pomáhá při mimořádných událostech (přírodní a jiné katastrofy).

Nabízené registrované sociální služby

Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi sv. Rity: podpora rodin s dětmi do 18 let, které se dostaly do nepříznivé životní situace. Cílem služby je zvyšovat rodičovské kompetence, zlepšovat péči o děti, pomoci s hospodařením nebo administrativními úkony apod. Služba je poskytována bezplatně především v přirozeném prostředí rodin. Působnost ORP J. Hradec a Dačice. Ambulance se nachází na adrese: Arch. Teplého 1306/II v J. Hradci, **od začátku roku 2025 i na adrese Antonínská 15, 380 01 Dačice. Tel. 605 876 183**

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Směr: cílovou skupinou jsou děti a mladí lidé ve věku 7 až 22 let z Dačicka, které se potýkají s nepříznivou životní situací (např. zažívají problémy v rodině, s vrstevníky, ve škole, čelí rizikovými situacím apod.). Ambulantní forma služby je poskytována **adrese Palackého nám. 62/I, 380 01 Dačice**. Terénní forma služby je poskytována dle potřebnosti v Dačicích a také v obcích a městech spadajících do správního obvodu obce s rozšířenou působností Dačice. Tel. 730 540 628.

Poradna pro lidi v nouzi: bezplatné odborné sociální poradenství zaměřené zejména na oblast zaměstnanosti, bydlení, sociálních dávek a oddlužení.
Kancelář se nachází na adrese: sídl. U Nádraží 1302/II v J. Hradci. Působnost: správní obvod obce s rozšířenou působností[1] J. Hradec. Tel. 731 402 982

Noclehárna sv. Antonína: nocleh a jednoduché zázemí pro osoby, které v důsledku nepříznivé životní situace nemají jinou alternativu přenocování nežli setrvat venku. Služba je zpoplatněna: 40 Kč/nocleh, 30 Kč/praní a sušení os. prádla. Adresa: Nežárecká 115, J. Hradec. Tel. 605 791 113

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Kompas: bezplatná služba pro děti a mládež ve věku 7 – 22 let, které se potýkají s nepříznivou sociální situací, např. řeší problémy v rodině, s vrstevníky, ve škole nebo se setkali s rizikovou situací. NZDM nabízí dětem a mladistvým bezpečný prostor, podporu a pomoc k řešení jejich osobních problémů, bezpečnému trávení volného času. NZDM Kompas je poskytováno terénní i ambulantní formou na ORP J. Hradec (Arch. Teplého 1306/II, J. Hradec). Tel. 730 540 628

Sociální rehabilitace sv. Markéty – podpora osob starší 18 let, které se ocitly v krizi. Posláním služby je podpořit klienta v udržení, znovunalezení a získání dovedností vedoucích k jeho samostatnosti a zapojení do společenského prostředí. Služba je poskytována v přirozeném prostředí klientů. Ambulance se nachází na sídl. U Nádraží 1302 v J. Hradci. Působnost: celý okres Jindřichův Hradec. Tel. 605 849 877

Doplňková činnost k registrovaným službám:
Středisko pomoci Samarián – materiální pomoc pro jednotlivce a rodiny v hmotné nouzi, pomoc lidem zasaženým mimořádnou událostí. Služba je určena pro osoby v ORP J. Hradec. Na ORP Dačice řešeno službou Šatníku poskytovanou Oblastní charitou Jihlava. Tel. 732 136 485

[1] správní obvod obce s rozšířenou působností (dále SO ORP)

Dobrovolnické centrum – zapojení dobrovolníků do práce s dětmi, rodinami, osobami se zdravotním postižením, seniory apod. dle potřeb regionu. Poskytováno na ORP J. Hradec, *od roku 2025 na ORP Dačice se zaměřením na děti, mládež a rodiny*. Tel. 739 744 039

Centrum Filoména – komunitně vzdělávací centrum (přednášková činnost, neformální vzdělávání dětí, výlety, doučování, příměstský tábor, komunitní setkávání aj.) Poskytováno na ORP J. Hradec, ***od roku 2025 i na ORP Dačice***. Tel. 605 876 183

www.jindrichuvhradec.charita.cz, tel. 731 604 554, email: info@jhradec.charita.cz

Cílová skupina

- kampaně jsou určeny pro všechny věkové kategorie. Od dětí, které se naučí správné hygieně, až po dospělé, kteří mohou získat důležité informace o prevenci závažných onemocnění.

Navštivte stánek, získejte cenné informace, zúčastněte se interaktivních aktivit a zjistěte, jak můžete zlepšit své zdraví a prevenci nemocí.

Lukáš Ondráček, DiS.

Nutriční terapeut a fitness trenér

https://www.fithbzdravi.cz/o-me/
https://lukascoach.cz/index.html

Medailonek: Jsem diplomovaný nutriční terapeut s klinickou praxí z předních českých nemocnic (IKEM, FN Motol), ale také aktivní sportovec a trenér. Vzdělávání se věnuji již několik let – natáčím vlastní podcast *Mimo osnovy*, vedu talk show a pravidelně píšu odborné články pro časopis *Svět kulturistiky*. Jako zakladatel sportovního týmu Inspire Havlíčkův Brod a trenér (přes 400 klientů) v BOD fitness v Havlíčkově Brodě učím lidi, jak budovat silné tělo i mysl bez zbytečné chemie a extrémů.

Téma stanoviště: Tělo si pamatuje všechno Výživa, pohyb a regenerace mají zásadní vliv nejen na svaly, ale i na psychickou odolnost. Špatné návyky a hledání zkratek často otevírají dveře závislostem. Ukážeme si, jak to dělat chytře.

Na stanovišti se dozvíte:

- **Suplementy vs. realita:** Iontové nápoje a doplňky stravy – kdy mají smysl a kdy jsou to jen vyhozené peníze?
- **Kratom a doping:** Temná stránka "nakopávačů" a proč je posilování bez steroidů jediná udržitelná cesta.
- **Psychika a výkon:** Jak návykové látky ve skutečnosti "hackují" tvůj spánek a mozek (a proč se to nevyplatí).
- **Pohyb jako antistres:** Proč je trénink nejlepší přírodní lék na blbou náladu a jak si vybudovat zdravé návyky místo hledání úniků.

👉 *"Buď originál. Silné tělo a zdravá mysl je ten nejlepší flex, který můžeš mít."*

Městská policie Dačice

Stanoviště Městské policie Dačice přibližuje dětem a mladým lidem, že **závislosti a rizikové chování nejsou jen osobní záležitostí**, ale mají také **právní a společenské důsledky**. Cílem není strašit, ale **srozumitelně vysvětlit hranice, pravidla a následky**, které vyplývají ze zákona i běžného života.

Účastníci se dozví, že některé projevy chování:

- užívání návykových látek na veřejnosti,
- držení zakázaných látek,
- poškozování veřejného majetku,
- odhazování vapíků a obalů,
- hlučné a nebezpečné chování pod vlivem,

už **nejsou jen „průšvih“, ale přestupek nebo trestný čin**.

Právní odpovědnost mladistvých

Městská policie vysvětluje:

- od kolika let nese člověk odpovědnost za své chování,
- rozdíl mezi dítětem, mladistvým a dospělým,
- jaké mohou být **následky přestupků** (pokuty, řešení s rodiči, OSPOD),
- kdy už se do řešení zapojují další instituce.

Důraz je kladen na to, že **záznam nebo přestupek může mít dlouhodobý dopad** – např. při studiu, zaměstnání či žádosti o brigádu.

Závislost a veřejný prostor

Stanoviště se věnuje i tématu **respektu k okolí**:

- kouření a vapování na zakázaných místech,
- odhazování odpadu,
- ohrožení ostatních (děti, senioři),
- narušování veřejného pořádku.

Účastníci si uvědomují, že jejich chování **ovlivňuje ostatní lidi** a prostředí, ve kterém žijí.

Co se děje, když zasahuje policie

Policisté přibližují:

- jak probíhá běžná kontrola,
- proč policie jedná určitým způsobem,
- kdy je cílem pomoc a prevence,
- kdy už musí následovat řešení přestupku.

Téma je podáno **lidsky a srozumitelně**, aby odbourávalo strach a podporovalo důvěru.

Spolupráce místo konfliktu

Stanoviště zdůrazňuje, že:

- policie není nepřítel,
- jejím cílem je **ochrana a bezpečí**,
- v mnoha případech pomáhá předejít horším následkům,
- spolupracuje se školami, OSPOD, sociálními službami.

Děti se učí, že **obrátit se na policii může být správná volba**.

Praktické situace a otázky

Interaktivní část pracuje s příklady:

- „Co se stane, když…?“
- „Jak bys reagoval/a, kdyby…?“
- „Kdy už je potřeba zavolat pomoc?“

Cílem je rozvoj **kritického myšlení a schopnosti rozhodovat se**.

Prevence jako součást bezpečí

Stanoviště propojuje prevenci závislostí s:

- osobní odpovědností,
- respektem k pravidlům,
- bezpečím sebe i ostatních.

👉 *Svoboda znamená i odpovědnost. Když znáš pravidla, můžeš se rozhodovat bezpečně.*

Přínos stanoviště Městské policie

- ukazuje reálné důsledky chování,
- posiluje právní povědomí mladých lidí,
- podporuje bezpečné chování ve veřejném prostoru,
- buduje důvěru mezi mladými a policií.

Odbor sociálních věcí

OSPOD – sociálně-právní ochrana dětí

Když už je dítě ohrožené
OSPOD chrání práva a bezpečí dětí, které se ocitly v ohrožení – včetně situací spojených se závislostmi v rodině nebo u samotných dětí.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- **role státu při ochraně dítěte,**
- **kdy zasahuje OSPOD a proč,**
- **spolupráce s rodinou, školou a odborníky,**
- **cílem není trest, ale ochrana a stabilita.**

👉 ***Dítě má právo na bezpečné dětství.***

Agendy zajišťované odborem:

- Sociálně právní ochrana dětí
- Agenda kurátora pro děti a mládež
- Doprovázení dlouhodobých pěstounů
- Agenda náhradní rodinné péče
    - Přijímání, zpracování a zasílání žádostí o osvojení a pěstounství na krajský úřad
- Sociální poradenství
- Agenda sociálního kurátora
    - Pro osoby ve výkonu trestu odnětí svobody
    - Pomoc osobám opouštějícím výkon trestu
    - Návštěvy ve věznicích
- Terénní sociální práce
    - Vyhledávání osob bez přístřeší ve spolupráci s obcemi v ORP
- Agenda ustanovení zvláštního příjemce důchodu
- Agenda veřejného opatrovníka
- Agenda individuální dopravy seniorů
- Sociální komise

Odbor sociálních věcí poskytuje komplexní podporu a poradenství, zaměřuje se na zajištění právní ochrany dětí, podporu pěstounů, asistenci osobám ve výkonu trestu a další sociální služby pro občany.
www.dacice.cz

PODANÉ RUCE

Podcestný mlýn – terapeutická komunita & adiktologické služby

Závislost není selhání. Závislost je nemoc.

A stejně jako jiné nemoci má i závislost své příčiny, průběh a možnosti léčby. Na tomto stanovišti se účastníci seznámí s tématem závislostí otevřeně, lidsky a bez moralizování – tak, aby pochopili, co se v člověku děje, kdy už nejde jen o experiment a kam se obrátit o pomoc.

Kdo jsme a co děláme

- Podcestný mlýn je odborné zařízení poskytující adiktologické služby dětem, mladistvým i dospělým.
  Terapeutickou komunitu provozuje Společnost Podané ruce, která se oblasti závislostí věnuje již od 90. let.
- Terapeutická komunita se nachází 2 km od Dačic, v klidném prostředí bývalého mlýna na břehu řeky Moravské Dyje, obklopeného přírodou. Toto prostředí podporuje zastavení, změnu a návrat k sobě samému.
- Od roku 2019 nabízí komunita své služby také rodičům s dětmi do 6 let.
  Pobytová léčba trvá 9–12 měsíců.

Co je závislost a jak vzniká

Na stanovišti vysvětlujeme:

- jak závislost vzniká (biologicky, psychicky i sociálně),
- proč nejde o slabou vůli, ale o nemoc,
- rozdíl mezi experimentováním, rizikovým užíváním a rozvinutou závislostí,
- jakou roli hrají stres, tlak okolí, trauma, rodinné vztahy a psychická pohoda.

Zvláštní pozornost věnujeme současným trendům u mladých lidí – nikotinové sáčky, vapování, kratom, HHC, kombinace látek s léky či alkoholem.

Léčba závislosti – cesta od A do Z

Účastníci se srozumitelnou formou dozví:

- jak vypadá adiktologická síť služeb v ČR,
- kam se může člověk obrátit jako první krok,
- jak na sebe jednotlivé služby navazují (poradenství – ambulance – léčba – následná péče),
- že pomoc existuje v každé fázi problému – a často i anonymně a zdarma.

Vysvětlujeme, že léčba není trest, ale proces změny, který dává šanci na nový začátek.

Terapeutická komunita Podcestný mlýn nabízí:

- ubytování a stravování v bezpečném prostředí bez drog,
- jasně strukturovaný denní režim,

- skupinovou psychoterapii,
- socioterapii,
- genderové skupiny,
- expresivní terapie (arteterapie, dramaterapie),
- práci s vlastním životním příběhem,
- pracovní terapii,
- práci s rodinou,
- zátěžové a sebezkušenostní aktivity,
- výchovně-vzdělávací programy,
- odborné sociální poradenství,
- zdravotní péči dle potřeby,
- sportovní a volnočasové aktivity.

Psychoterapie – když člověk potřebuje mluvit
Součástí stanoviště je také představení soukromé psychoterapeutické ambulance v Jindřichově Hradci:

- co je psychoterapie a pro koho je vhodná,
- s jakými tématy lidé nejčastěji přicházejí,
- jak probíhá terapeutické setkání,
- že vyhledat pomoc je projevem zodpovědnosti, ne slabosti.

Spolupráce v regionu
Stanoviště je realizováno ve spolupráci s organizací Prevent 99.
Plánujeme také zapojit klienty terapeutické komunity, kteří mohou sdílet osobní zkušenost se závislostí a léčbou – autenticky, dobrovolně a citlivě.

Co si z tohoto stanoviště odnášíte

- pochopení, že závislost se může týkat kohokoli,
- jasnou informaci, kdy už je čas řešit problém,
- přehled, kam se obrátit o pomoc,
- jistotu, že řešení existuje.

👉 **Závislost se dá řešit – ale je potřeba začít.**

Kontakty
Podcestný mlýn – terapeutická komunita
Kostelní Vydří 64, 380 01 Dačice
📞 **+420 777 916 273**
✉️ **komunita@podaneruce.cz**

Prevent 99

Včasná prevence má největší sílu

Prevent 99 se zaměřuje na systematickou prevenci rizikového chování a práci s dětmi, školami i rodinami.

Na stanovišti se v rámci akce (NE)ZÁVISLOST dozvíte:

- dlouhodobá prevence místo jednorázových zásahů,
- práce s emocemi, vztahy a rozhodováním,
- posilování ochranných faktorů u dětí,
- spolupráce školy, rodiny a odborníků.
- Co je závislost a jak vzniká (nikotin, kratom, HHC, alkohol, digitální závislosti)
- Jak poznat, že už „nejde jen o zkoušení“ – varovné signály u sebe i u kamarádů
- Jaké adiktologické služby existují a komu jsou určeny (děti, mladiství, rodiče)
- Kde a jak vyhledat pomoc – anonymně, bez obav, zdarma
- Praktické situace:
  – kam se obrátit, když mám problém já
  – co dělat, když má problém kamarád
  – jak mluvit s dospělým o závislosti

👉 **Prevence funguje, když je dlouhodobá a lidská.**

Sociální práce, podpora rodin a vzdělávání v Jihočeském kraji.

1. Sociální práce a podpora rodin

- Pomoc rodinám: Program poskytuje podporu rodinám zasaženým závislostním chováním jejich členů. Zaměřuje se na zlepšení rodinných vztahů, poskytování poradenství a hledání řešení pro zvládání náročných situací.
- Vzdělávání: Nabízí vzdělávací aktivity a osvětu pro rodiny i veřejnost o závislostech, jejich prevenci a možnostech pomoci.

2. Terénní program

- Cílová skupina: Příležitostní a aktivní uživatelé návykových látek, jak legálních (alkohol, tabák), tak nelegálních (drogy).
- Snižování rizik: Program se zaměřuje na minimalizaci škod způsobených užíváním návykových látek prostřednictvím informování, poradenství a poskytování materiální pomoci (např. výměna injekčních stříkaček).
- Podpora a motivace: Pracovníci poskytují uživatelům návykových látek podporu při hledání cest k lepšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Pomáhají jim zvládat problémy spojené se závislostí a motivují je ke změně.
- Ochrana veřejného zdraví: Prevence šíření infekčních nemocí (např. HIV, hepatitidy) prostřednictvím edukace a distribuce ochranných pomůcek.

3. Cíle programu

- Redukce škod: Snižování negativních dopadů rizikového chování na jednotlivce a jejich okolí.
- Zlepšení kvality života: Podpora klientů v nalezení smysluplných aktivit a postupné opouštění závislostního chování.
- Ochrana komunity: Prevence a kontrola šíření nemocí v populaci a zvyšování bezpečnosti v komunitách prostřednictvím informování a podpory veřejného zdraví.

Jihočeský streetwork PREVENT je zde pro ty, kteří potřebují pomoc na své cestě k lepšímu životu, a pro všechny, kteří se chtějí zapojit do boje proti závislostem a ochraně veřejného zdraví.

https://www.prevent99.cz/

Státní zdravotní ústav

SZÚ přináší odborná data a zdravotní souvislosti týkající se návykových látek a veřejného zdraví.

Státní zdravotní ústav přináší do programu akce (NE)ZÁVISLOST ověřená data, zdravotní souvislosti a odborný pohled na užívání návykových látek a jejich dopady na lidské zdraví. Zaměřuje se na prevenci založenou na vědeckých poznatcích, nikoli na strašení nebo moralizování.

Co se na stanovišti dozvíte:

- **Skutečná zdravotní rizika spojená s užíváním návykových látek – krátkodobá i dlouhodobá.**
- **Jak funguje lidské tělo a mozek při užívání návykových látek a proč jsou dospívající zvlášť ohroženou skupinou.**
- **Trendy mezi mladými lidmi, včetně nebezpečných kombinací:**
  - léky + alkohol,
  - nikotinové sáčky + energetické nápoje,
  - vapování + jiné látky,
  - riziko předávkování a jeho následků.
- **Rizika konkrétních látek, se kterými se mladí lidé dnes běžně setkávají:**
  - elektronické cigarety (vapíky),
  - nikotinové sáčky,
  - kratom,
  - HHC a další nové psychoaktivní látky.
- **Reálné dopady na zdraví, se kterými se zdravotníci setkávají v praxi:**
  - kolapsy,
  - hospitalizace,
  - psychické potíže (úzkosti, deprese, poruchy spánku),
  - závislosti,
  - dlouhodobá zdravotní poškození včetně onkologických onemocnění.
- **Vyvracení mýtů a polopravd, např.:**
  - **„Je to bezpečné, když je to legální.“**
  - **„Když to není droga, nemůže to ublížit.“**
  - **„Vapování není škodlivé.“**

- **Prevence podložená vědou – co skutečně funguje, jak se chránit a kde hledat pomoc.**

Stanoviště je koncipováno interaktivně – formou diskuse, práce s příklady z praxe a jednoduchých modelových situací, které pomáhají pochopit, jak se rizika týkají reálného života.

👉 **Fakta chrání zdraví. Informované rozhodnutí je první krok k prevenci.**

O organizaci

Státní zdravotní ústav (SZÚ) je klíčovou institucí v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví v České republice.

Zaměřuje se na:

- výzkum zdravotních rizik,
- sledování trendů ve zdraví populace,
- prevenci nemocí a rizikového chování,
- vzdělávání odborné i laické veřejnosti.

SZÚ propojuje vědecké poznatky s praxí a poskytuje odborné podklady pro školy, obce i veřejnost.

🌐 **www.szu.cz**

Střední zdravotnická škola J. Hradec

Zapojení studentů zdravotnické školy přináší **autentičnost, blízkost věku a praktické zkušenosti**.

Studenti přinášejí spojení **aktuálních zdravotnických poznatků, praxe a vrstevnické komunikace**, která je pro mladé lidi mimořádně účinná.

Skutečná zdravotní rizika

Studenti pracují s **reálnými zdravotnickými fakty**, která ukazují, jak návykové látky ovlivňují:

- nervový systém a vývoj mozku (zejména v dospívání),
- kardiovaskulární systém (zvýšený tlak, arytmie, kolapsy),
- dýchací systém (poškození plic, dušnost),
- imunitu, hormonální rovnováhu a psychiku.

Důraz je kladen na to, že **organismus mladého člověka je zranitelnější** a následky se mohou projevit i po krátké době užívání.

Nebezpečné trendy a kombinace látek

Zvláštní pozornost je věnována **aktuálním trendům u mladých**, které výrazně zvyšují riziko:

- kombinování **nikotinových sáčků s energetickými nápoji**,
- užívání **kratomu společně s léky** (na úzkost, bolest, ADHD),
- střídání alkoholu, vapování a HHC,
- podceňování kumulativního účinku látek.

Studenti vysvětlují, jak tyto kombinace mohou vést k:

- **předávkování**,
- akutním kolapsům,
- poruchám srdečního rytmu,
- zhoršení psychického stavu a závislosti.

Rizika konkrétních látek

Na základě medicínských poznatků studenti přehledně a srozumitelně představují:

- **Vapíky** – poškození plic, závislost na nikotinu, neznámé dlouhodobé dopady.
- **Nikotinové sáčky** – vysoké dávky nikotinu, riziko otravy, poškození sliznic.
- **Kratom** – riziko závislosti, ovlivnění psychiky, interakce s léky.

- **HHC a podobné látky** – nevyzpytatelné účinky, riziko psychóz, kolapsů a úrazů.

Důraz je kladen na **mýtus „je to mírnější než drogy“**, který neodpovídá realitě.

Reálné příběhy z praxe

Velmi silnou součástí stanoviště jsou **konkrétní příklady z reálné praxe**:

- kolapsy během školy nebo volnočasových aktivit,
- hospitalizace na JIP,
- dlouhodobé psychické následky (úzkosti, deprese),
- případy onkologických onemocnění souvisejících s kouřením.

Tyto příběhy nejsou prezentovány formou strašení, ale jako **reálné důsledky reálných rozhodnutí**.

Vyvracení nebezpečných mýtů

Studenti společně se SZÚ pracují s nejčastějšími tvrzeními:

- „Je to bezpečné, když to prodávají.“
- „Když je to legální, nemůže to uškodit.“
- „Zkusit jednou nevadí.“
- „Všichni to dělají.“

Každý mýtus je konfrontován **fakty, daty a zdravotnickými souvislostmi**.

Prevence podložená vědou

Celé stanoviště stojí na **aktuálních poznatcích medicíny a veřejného zdraví**:

- vývoj mozku do 25 let,
- závislost jako onemocnění,
- význam včasné prevence,
- dlouhodobé dopady na zdraví a kvalitu života.

Studenti zároveň ukazují, že **prevence není zákaz, ale informované rozhodování**.

Přínos zapojení studentů

Zapojení studentů Střední zdravotnické školy má výrazný přínos:

- mladší děti informace lépe přijímají od starších vrstevníků,
- studenti si rozvíjejí odborné, komunikační i etické kompetence,
- vzniká přirozený most mezi teorií, praxí a realitou.

👉*Zdraví není samozřejmost. Každé rozhodnutí má své důsledky – a čím dřív je známe, tím lépe se můžeme rozhodnout.*