

## Zahrada pro duši na Týdnech pro duševní zdraví 2025

Od 10. září do 10. října 2025 se po celé republice konají Týdny pro duševní zdraví, největší osvětová kampaň, která podporuje otevřený přístup k psychické pohodě dětí, dospívajících i dospělých.

### Dny otevřených dveří v centrech Zahrady pro duši

#### Centrum rodinné terapie Horizont

**Pondělí, 6. října 2025, 08:30–16:00**

Doubravčická 1474/21, Praha 10

Horizont je centrum zaměřené na rodiny s dětmi, které procházejí náročným obdobím. Pomáháme tam, kde přestává fungovat komunikace, přibývá napětí nebo se děti potýkají s problémy, které ovlivňují celou rodinu. Nabízíme rodinnou terapii.

#### Centrum pro rodiny Delta

**Úterý, 7. října 2025, 08:30–16:00**

Staropramenná 654/29, Praha 5 – Smíchov

Delta podporuje děti a rodiny, které procházejí náročnými vztahovými situacemi, nejčastěji při rozvodu, rozchodu nebo dlouhodobém napětí mezi rodiči. Pomáháme zvládat konflikty v rodině, posilujeme rodičovské dovednosti a hledáme způsoby, jak být dětem oporou i v těžkých časech.

#### Centrum pro děti Mezipatro

**Středa, 8. října 2025, 10:00–18:00**

Na Klikovce 367/7, Praha 4 – Nusle

Mezipatro je bezpečným prostorem pro děti a dospívající, kteří čelí náročným životním situacím a změnám, ať už jde o jakékoliv obavy, osobní krize, problémy ve škole či vztazích v rodině a s vrstevníky nebo v období dospívání. Podporujeme je v tom, aby lépe porozuměli svým pocitům, mohli vyjadřovat svá přání a potřeby, rozvíjeli své silné stránky a našli cestu, jak obtížné situace zvládat.

#### Krizová pomoc dětem

**Pátek, 10. října 2025, 08:30–16:00**

Hálkova 1616/13, Praha 2 – Nové Město

Krizová pomoc dětem poskytuje podporu dětem a dospívajícím ve věku 6 až 12 let, kteří se ocitli v náročné životní situaci, jako je například psychické vyčerpání, šikana, problémy doma, ztráta blízkého nebo po návratu z hospitalizace. Pomoc je dostupná bez doporučení, anonymně. Dítě může přijít samo, s rodičem nebo jinou blízkou osobou. Centrum poskytuje ambulantní a pobytovou službu.

#### Centrum perinatální duševní péče

**Pátek, 3. října 2025, 9:00–13:00**

Poliklinika Zelený pruh, Roškotova 1717/2, Praha 4 – Braník

Centrum perinatální duševní péče je prvním a unikátním zařízením v Česku, které poskytuje odbornou podporu rodičům v náročném období plánování těhotenství, během něj i po porodu. Pomáhá při úzkostech, výkyvech nálad, poporodních duševních obtížích nebo ztrátě miminka. Oporu zde nacházejí i klientky, které se léčí s duševním onemocněním a plánují těhotenství.

Centrum letos slaví rok od svého otevření. V rámci Týdnů pro duševní zdraví otevře své dveře veřejnosti, návštěvníci budou mít příležitost poznat mezioborový tým odborníků, prohlédnout si přívětivé zázemí s dětskou hernou, kojící místností a zjistit více o poskytované pomoci rodičům.

### Besedy o duševním zdraví s peer specialisty Institutu Zahrady pro duši:

#### Jak žít bez nálepky: Otevřeně o duševním zdraví

**Středa, 1. října 2025, 14:30–17:00**

Markéta Vítková, Kamil Rain

Modrý salonek Divadla za plotem

Ústavní 249, Praha 8 – Bohnice

Beseda, která ukazuje, že život s duševním onemocněním může být plnohodnotný a smysluplný. Dva zkušení peer specialisté sdílí své příběhy o tom, jak se vyrovnávali s diagnózou, jak hledali cestu ke zotavení a jak dnes pomáhají druhým. Diskutovat se bude o stigmatizaci, prevenci, pomoci i o praktických krocích, které mohou lidé v psychické nepohodě podniknout. Součástí besedy je otevřený prostor pro otázky účastníků.

#### O závislostech: Cesta zpátky

**Úterý, 23. září 2025, 14:30–17:00**

Stanislava Kopecká, Kamil Rain

Modrý salonek Divadla za plotem

Ústavní 249, Praha 8 – Bohnice

Beseda probíhá s peer specialistkou Stanislavou Kopeckou a jejím kolegou Kamilem Rainem. Účastníkům nabídne silný a otevřený pohled na závislostní chování a dětské trauma. Stáňa sdílí svůj autentický příběh, kdy ji těžké životní okolnosti a traumatické dětství přivedly právě k závislosti, a také svou cestu zotavení. Součástí bude i moderovaná diskuze.

### Zahrada pro duši na Karlínském dni pro duševní zdraví

**Sobota, 13. září 2025, od 11:00–18:00**

Karlínské náměstí, Praha 8

Zahrada pro duši se připojí také ke Dni duševního zdraví v Karlíně, jehož letošním tématem je odolnost a laskavost. Potkejme se u našeho stánku! Máme pro vás řadu informací o našich službách nebo například tvořivé aktivity s terapeutickým přesahem pro děti i rodiče. Těšit se můžete i na přednášku peer lektorů Institutu Zahrady pro duši „Jak žít bez nálepky“, která otevřeně přiblíží život s duševním onemocněním, nadějí na zotavení i cestu k větší duševní odolnosti. Prostor bude i pro otázky.

### Zahrada pro duši

**Spojujeme, abychom mohli pomáhat**

Jsme Zahrada pro duši, příspěvková organizace hl. m. Prahy. Stavíme síť komplexní péče o duševní zdraví.

**Jedno město. Jedno zdraví. Jedna pomoc.**

ZAH\*  
RADA  
PRO  
DUŠI

**Týdny  
pro duševní  
zdraví**

Program Týdnů pro duševní zdraví probíhá každoročně od 10. září, které je Světovým dnem prevence sebevražd, až do 10. října – Světového dne duševního zdraví.

Více informací naleznete na [www.tdz.cz](http://www.tdz.cz) a [zahradaprodusi.cz](http://zahradaprodusi.cz)