

výroční zpráva 2023

TERAPIE VENKU





OBSAH

Úvodní slovo	str. 5
O Terapii Venku	str. 7
Náš příběh	str. 7
Naše principy	str. 10
Naše hodnoty	str. 13
Děti o nás	str. 15
Naše činnost v roce 2023	str. 16
Plány v roce 2024	str. 17
Náš tým	str. 18
Propagace a média	str. 23
Rozpočet	str. 24
Poděkování	str. 27

ÚVODNÍ SLOVO

Máme velkou radost, že se nám v minulém roce povedlo založit neziskový spolek Terapie Venku. Po dvou letech plánování a příprav to byl velký krok k opravdové realizaci našeho projektu kombinujícího prvky skupinové terapie pro děti s výjezdy do přírody. Díky následující úspěšné kampani na Doniu jsme vybraly dostatek financí, abychom mohly v říjnu otevřít první terapeutickou skupinu pro děti, které potřebují psychologickou péči, a v listopadu společně vyrazit na první výjezd do přírody. Splnil se nám sen, zároveň je to ale jen začátek. Dále rozšiřujeme náš tým a věříme, že budeme moci v letošním roce otevřít další skupiny a pomáhat více dětem.

Velikou oporou nám celou dobu byl skvělý tým, který drží projekt pohromadě – od účetních, IT, grafika, grantové poradkyně, právničky až po terapeuty a psychology. Moc si také vážíme, kolik z Vás nás podporuje, ať už finančně, nebo jinou cestou. Všem Vám patří velké poděkování, bez Vás bychom to nezvládly.

Anežka, Anička, Markéta a Terka



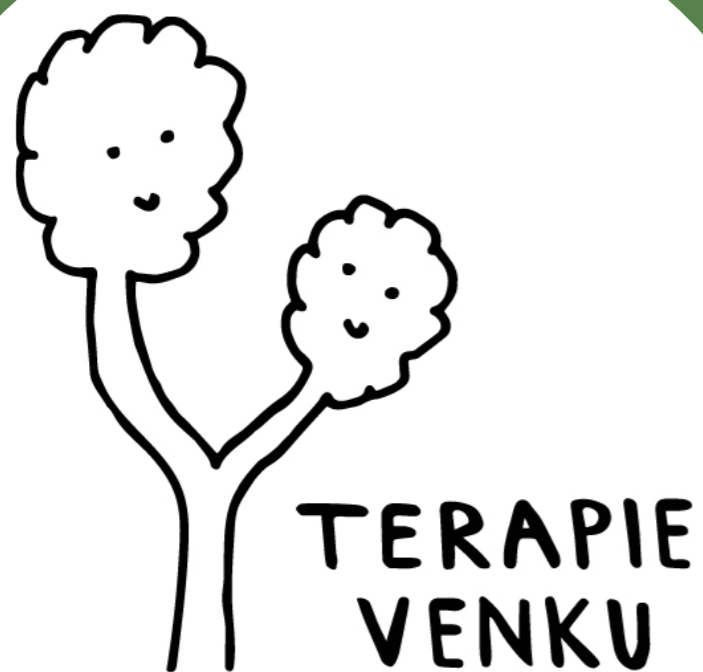


O TERAPII VENKU

Náš příběh

Inspirací pro vznik Terapie Venku byly naše zkušenosti ze skautských oddílů. Od mala jsme byly zvyklé jezdit do přírody, fungovat v kolektivu a později se jako vedoucí starat o mladší. Zároveň jsme vyrůstaly v komunitě, která má společné hodnoty, stará se o lidi a prostředí kolem sebe. Jako terapeutky ve zdravotnictví, školství či sociálních službách jsme se brzy shodly, že nám určitý rozměr v práci s dětmi chybí. V městském prostředí lze velmi těžko využívat zážitkovou terapii a zcela chybí možnost práce v přírodě. Oba tyto prvky mají výrazný pozitivní vliv na duševní zdraví, a přesto není tato praxe v Česku rozšířená. To jsme se rozhodly změnit.

Projekt vznikl těsně po pandemii koronaviru, kdy jsme začaly **krizi v oblasti dětské psychologie** vnímat na vlastní kůži – ať už ve zdravotnických zařízeních, kde výrazně rostly čekací doby, nebo na tísňových linkách pro děti, kam začalo být obtížné se dovolat. Nárůst psychických problémů u dětí během pandemie nám potvrdil, jak zásadní je mít kolem sebe vrstevnickou skupinu a mít se komu svěřit. Psychický stav dětí se bohužel zhoršuje i po pandemii a dále se snižuje dostupnost odborné péče. To je pro nás jasná zpráva, že založení Terapie Venku bylo správným krokem.



Vznik Terapie Venku nebyl lehký, měly jsme mnoho pracovních závazků a dalších aktivit a bylo nám jasné, že stojíme před velkou výzvou. Ze společného plánování jsme ale většinou odcházely nabitě pozitivní energií a i díky tomu nyní existuje spolek, silný organizační tým a je otevřená první terapeutická skupina. Věříme, že postupem času se bude tento koncept dále rozšiřovat. Vnímáme totiž jeho potenciál, což nám potvrzuje velmi pozitivní zpětná vazba od dětí, jejich rodičů i veřejnosti. Samy na sobě cítíme, jak byl pro nás vliv dětského kolektivu a přírody zásadní, a právě proto přejeme tyto zážitky dětem, které to v životě nemají jednoduché a tuto možnost nikdy nedostaly.

NAŠE PRINCIPY

Skupinová terapie umožňuje pomáhat více dětem najednou. Oproti individuální psychoterapii přináší i další výhody – učí děti navazovat a udržovat vztahy s druhými, komunikovat mezi sebou a vzájemně se podporovat v rámci vrstevnických vztahů. Pomáhá také snižovat pocity stigmatizace, které se u dětí mohou v souvislosti s psychoterapií objevovat.

Skupinová setkání se skládají z **různorodých aktivit**: vedle klasického rozhovoru v kruhovém rozsazení využíváme kreativní způsoby práce, jako jsou kresebné techniky, tvorba příběhů, dramatizace, relaxace nebo imaginace. Nabízíme dětem **prostor, ve kterém se mohou cítit bezpečně** a kde mají možnost lépe porozumět samy sobě. Záleží nám také na tom, aby děti chodily do skupiny rády.

Skupinovou psychoterapii obohacují **pobyty v přírodě**, které jsou nedílnou součástí terapeutického procesu. Tyto výjezdy výrazně rozšiřují a umocňují zážitek z účasti ve skupině a vytvářejí přirozené prostředí pro získávání sociálních i praktických dovedností. Vycházíme tak mimo jiné z principů zážitkové terapie a zážitkové pedagogiky. Vědomí dítěte, že výjezd zvládlo, navíc může významně podpořit jeho sebedůvěru a pozitivní vnímání sebe sama.

Také **přírodu samotnou** chápeme jako podstatný prvek naší práce. Celá řada výzkumů dokazuje, že pobyt v přírodě automaticky navozuje příznivější fyzický i psychický stav a příroda je vhodným prostředím pro sebepoznání a seberozvoj (viz např. [Daniš](#), [Doležalová](#), [Hanson-Baiden](#) nebo [Sweet](#)). Les, louku či zahradu lze navíc přímo využít v mnoha hravých terapeutických technikách. V zahraničí již existuje celá řada organizací, které terapeutickou práci v přírodě začlenily do svého běžného fungování, jako například organizace The Wilderness Foundation UK, kde byla jedna ze zakladatelek na stáži.

Naším cílem je, aby byla dětská terapie otevřená opravdu všem dětem bez ohledu na jejich socioekonomické zázemí. Právě k dětem ze znevýhodněného prostředí se pomoc často nedostane, sociální diverzita skupiny může mít navíc pozitivní vliv na překonávání psychosociálních bariér. Naše služby proto nabízíme pouze za minimální provozní poplatek a jejich provoz financujeme z veřejných zdrojů a příspěvků od soukromých dárců.

NAŠE HODNOTY

Důvěra

Chceme, aby děti vnímaly skupinu jako bezpečné a důvěrné místo. Práce ve skupině se řídí pravidly, která se zakládají na respektu k vlastním možnostem i vzájemným odlišnostem.

Příroda

Příroda sama o sobě působí pozitivně na lidskou psychiku. Pobyt v přírodě navíc významně obohacuje terapeutický proces o pestrou škálu zkušeností, ze kterých děti mohou čerpat.

Sounáležitost

Během skupinové terapie vznikají výzvy, jimž vždy čelíme společně. Je pro nás důležitá vzájemná podpora a sounáležitost. Využíváme sílu skupiny ve prospěch jednotlivých členů.

Odbornost

Rozvíjíme způsob práce, který je v českém kontextu do značné míry nový. Zároveň klademe důraz na klasické pilíře odbornosti, tedy na adekvátní vzdělání a pravidelné supervize.



DĚTI O NÁS

*Je to tu super. Jsem ráda, že mi tady lidi rozumí.
A neříkají, že simuluji. Cítím se tu bezpečně.*
Amálka, 11 let

Jsou tady fajn lidi. Je tu zábava. Jsme tu supportive.
Eliška, 14 let

*Našla jsem si tu spoustu lidí, kteří mi opravdu rozumí.
Vždy se tu zasměju. Vždy tu má někdo jídlo XD.*
Bára, 14 let

*Cítím se tu bezpečně a jsem tu ráda, chovají se tu ke mně jako
k princezně, je to tu paráda.*
Katka, 13 let

*Na Terapii Venku se mi velmi líbí. Je tu bezpečné prostředí, kde
můžu říkat cokoli a kdykoli. Moje osobní věci se nikdo nedozví,
což jsem dlouho potřebovala. A i přesto, že už nemám žádné
strašně velké problémy, terapie mi dělá dobře.*
Josefína, 11 let

Mám tu kamarády. Zájezdy. Nasměju se. Můžu se svěřit.
Františka, 13 let

*V Terapii mě baví se poznat. Mám to tu ráda a můžu se uvolnit.
Cejtím se tu bezpečně.*
Máša, 13 let

*Jsem ráda, že jsem tu, protože jsem si tu našla kamarády
<3 <3 <3 a zájezdy jsou supr:)*
Denisa, 12 let

Z důvodu anonymity jsou všechna jména smyšlená.



NAŠE ČINNOST V ROCE 2023

Spolek Terapie Venku byl založen 14. března 2023.

V první fázi jsme budovali organizační tým, rozšiřovali povědomí o projektu a sháněli finanční podporu. Od začátku jsme cítili velkou podporu od našich přátel i široké veřejnosti, která projekt vnímala jako potřebný. I díky tomu byla naše fundraisingová kampaň na portálu Donio úspěšná a získali jsme dostatek prostředků na otevření první terapeutické skupiny.

První terapeutická skupina byla naplánována pro dívky ve věku 11–13 let. O skupinu byl od začátku velký zájem a již během léta se nám podařilo její kapacitu naplnit. Skupina se začala setkávat začátkem října a do konce roku proběhlo 10 setkání. Na setkáních jsme probírali témata, která jsou pro děti důležitá a se kterými se potýkají v běžném životě. Mezi zásadní patřila práce s úzkostí a emocemi, zvládání náročných situací, problémy se spánkem nebo složité situace v rodině a přátelství. Tématům jsme se věnovali skrze různorodé aktivity od her přes tvorbu až po dramaterapii.

V listopadu proběhl také **první víkendový terapeutický pobyt** v přírodě nedaleko Benešova. Přes sychravé počasí jsme si užili čas venku i ve vyhřáté chalupě. Společně jsme si vařili a starali se o sebe navzájem, o naše duševní rozpoložení i prostředí kolem nás. Pobyt měl bohatý program – od arteterapeutických aktivit až po venkovní pohybové hry, oheň a zpívání s kytarou nebo využití kontaktu s přírodou jako terapeutické metody – a u všech účastnic měl velmi pozitivní ohlas.

PLÁNY V ROCE 2024

Dívčí terapeutická skupina vstupuje v únoru letošního roku do druhého semestru a v polovině dubna čeká její členky druhý víkendový pobyt v přírodě. Obohacující složka terapie v přírodě bude uzavřena červencovým pětidenním pobytem na louce nedaleko Žebráku, setkání budou nicméně probíhat až do konce září, kdy působení skupiny vyvrcholí setkáním s rodiči a závěrečným rituálem. Všechny dívky budou mít zároveň možnost pokračovat v nově otevřené skupině.

Naším hlavním letošním cílem je **rozšíření pomoci ohroženým dětem a otevření dvou terapeutických skupin** v novém školním roce (jedna skupina pro chlapce a druhá pro dívky). Zaměřujeme se proto na rozšíření terapeutického i organizačního týmu a zajištění vícezdrojového financování. Vedle žádostí o veřejné granty jsme v březnu spustili novou fundraisingovou kampaň, která začátkem října vyvrcholí benefičním koncertem.

NÁŠ TÝM

Terapie Venku může fungovat především díky tomu, že máme tým plný skvělých lidí, kterým tato práce dává smysl. V roce 2023 byl tým Terapie Venku složen z těchto lidí:



Mgr. Anežka Čížková
Zakladatelka projektu
Terapeutka v dětské skupině
PR a komunikace



Mgr. Anna Ohnisková
Zakladatelka projektu
Terapeutické výjezdy
Finance a účetnictví



Markéta Reichelová
Zakladatelka projektu
Terapeutické výjezdy
Fundraising a granty



Tereza Knotková
Zakladatelka projektu
Terapeutka v dětské skupině
Právní náležitosti

Členové v roce 2023:

Amálie Vlasáková
Stážistka
Péče o tým
Terapeutické výjezdy

BcA Jiří Klimenta
Grafické práce

Mgr. Kamila Francová
Právní poradenství

Ing. Ladislav Knotek
Web

PhDr. Markéta Kavale
Odborná garantka projektu
Odborné týmové supervize

Tereza Davidová
Terapeutické výjezdy

Máme obrovskou radost, že se náš tým postupně rozrůstá. Od začátku roku 2024 jsme rozšířili naše řady o několik dalších klíčových kolegů, díky kterým je práce v Terapii Venku mnohem efektivnější, a můžeme tak pomáhat stále většímu množství dětí.

Pro rok 2024 tak náš tým doplňují:

BcA et Bc. Augustina Micková
Terapeutka v dětské skupině
Terapeutické výjezdy

Mgr. Barbora Knotková
PR a komunikace
Fundraising

Barbora Rajnohová
Financování a účetnictví

David Stybor
Terapeutické výjezdy

Jakub Rosenheim
Terapeutické výjezdy

Jolana Havelková
Stážistka
Terapeutické výjezdy

Marie Volmanová
PR a komunikace
Fundraising

Mgr. Matouš Knapp
PR a komunikace
Fundraising

Mgr. Richard Kubrický
Terapeut v dětské skupině
Terapeutické výjezdy

Mgr. Sára Nekvasilová
Terapeutka v dětské skupině
Terapeutické výjezdy

Bc. Tereza Horáčková
Terapeutka v dětské skupině
Terapeutické výjezdy





PROPAGACE A MÉDIA

Komunikace s veřejností a viditelnost v médiích je pro Terapii Venku zásadní. Projekt je z velké části založen na podpoře veřejnosti, naším cílem je ale především **otevřít téma duševního zdraví dětí ve veřejné diskusi**. O naší činnosti i problematice dětské psychoterapeutické péče pravidelně informujeme na [našem webu](#), [Facebooku](#) a nově také na [Instagramu](#). V loňském roce jsme také poskytli rozhovor pro [Magazín Signály](#) a [časopis Respekt](#) a v letošním dubnu jsme o prvním roce projektu a potřebnosti rozšíření dětské terapeutické pomoci diskutovali v [podcastu Houpačky radia Wave](#).



ROZPOČET

Náklady		
Nákupy materiálu celkem		4 257,00
Materiál pro terap. skupiny	1 858,00	
Materiál na výjezdy	834,00	
Kanc. a režijní materiál	1 565,00	
Služby celkem		17 447,40
Náklady na reprezentaci	3 598,00	
Služby — výjezdy	1 588,00	
Služby — nájemné	5 500,00	
Ostatní služby	6 761,40	
Mzdové náklady		11 600,00
NÁKLADY CELKEM		33 304,40

Výnosy		
Tržby ze služeb		15 500,00
Terapeutické skupiny	6 500,00	
Výjezdy	9 000,00	
Přijaté dary		17 804,40
VÝNOSY CELKEM		33 304,40

Spolek v roce 2023 obdržel dary v celkové výši 239 583,- Kč. Z toho v roce 2023 použil k financování své činnosti 17 804,- Kč. Zbývající část ve výši 221 779,- Kč bude použita v dalších obdobích.

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali Vám všem, kdo jste se na úspěšném první roce podíleli. **Bez Vaší finanční, materiální i duševní podpory by projekt nikdy nevznikl a i díky Vám jej v příštích letech budeme moci dále rozvíjet.** Velmi si vážíme Vaší důvěry a zejména toho, že stejně jako my věříte, že děti naši pomoc potřebují.

Za spolupráci a odbornou pomoc děkujeme naší supervizořce a garantce Markétě Kavale, naší právní poradkyni Kamile Francové, Janě Říhové a Lence Srncové za účetnictví, Láďovi Knotkovi za web, Jirkovi Klimentovi za grafiku, Prokopu Laichterovi za fotky.

Děkujeme odborné psychologické a psychiatrické komunitě, která nás podporuje a doporučuje dětem, pro které je náš koncept péče vhodný.

Za pronájem prostor děkujeme **organizaci Fyzio Vinohrady.**

Za finanční podporu děkujeme zejména našim sponzorům a spozorkám (Anna Kafková, Gabriela Chlupáčková, Oskar Gottlieb, Adam Šilar, Mikuláš Brukner, Jakub Čížek, Filip Švamber, barta.legal, s.r.o., Agentura 97, s.r.o., Daniel Jablonský, Martin Španěl, Ortodoncie Praha, s.r.o., DJ Praha, s.r.o. a další, kteří nechtějí být uvedeni) a všem dalším přispěvatelkám a přispěvatelům, kteří nám pomáhají udržovat naši organizaci v chodu.

A v neposlední řadě chceme poděkovat celému **týmu Terapie Venku, našim rodinám a všem přátelům**, kteří nás během prvního roku vytrvale podporovali.





