Spolufinancováno Evropskou unií

MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY

Integrační Centrum Praha

67. regionální poradní platforma

Zápis

Datum a čas konání: 20. 11. 2025, 13:00 - 16:00 hodin
Místo konání: Sál architektů, Staroměstská radnice, Staroměstské nám. 1/3, Praha 1

Přítomni:

Aivazovi Halyna, ČCE Diakonie	Hovadíková Martina, MČ Praha 14	Lupták Milan, Geomigrace Přf UK Praha	Puchýřová Michaela, ROSA
Ajjanová Iveta, Suverénní řád Maltézských rytířů	Hung Dinh, TAMLy	Marinichenko Maryna, OSVČ	Rusetska Iuliia, MK Praha
Akhmetova Dinara, AMIGA	Chrobáková Viktorie, ICP	Maršálková Zuzana, EURAXESS, AV ČR	Sheptun Tetiana, MČ Praha 13
Anh Vo Tu, TAMLy	Chválová Anna, MČ Praha 4	Mašová Guamaral, Charita ČR	Shumelianko Anastasiia, ÚP ČR
Anishchanka Nastassia, Matertera	Jankovská Agáta, OS ČČK Praha 1	Mataija Amanda, Prague Integration	Shyshlova Nataliia, InBáze
Antoshchenko Iaroslava, OPU	Januševičová Jana, ICP	Matorina Viktoria, ICP	Spiegelová Veronika, ICP
Baklanova Kateryna, SiMI	Jarešová Monika, PPP pro Prahu 1,2 a 4	Matysová Barbora, MČ Praha 11	Suchardová Veselá Martina, MŠMT
Borovska Nataliia, ICP	Kabarchuk Kateryna, CIC	Metikrová Tatiana, Fokus Praha	Syrový Petr, MČ Praha 13
Boumová Klára, Charita Česká republika	Kalash Sofiia, ICP	Mikesková Karolína, PPP Praha 5	Škrdlantová Martina, META
Bultová Lucie, IOM	Kaucká Petra, ICP	Mlejnek Tom, TAMLy	Taich Tomáš, MČ Praha 7
Covrigová Anca, ICP	Kirichenko Marina, Kiamotors	Morčuš Jan, MČ Praha 13	Tranová Van Anh, MČ Praha 11
Cziczey Soňa, MHMP ZDR	Kokhanenko Anastasiia, ČZU	Müllerová Vendula, AC Gymnázium Paměti národa	Trávníčková Lucie, MV ČR
Čamborová Soňa, ÚP ČR	Kolafa Martin, Czechviet	Mynarčík Jakub, MV ČR	Tulupova Elena, AMIGA
Čapková Michaela, ICP	Konečný Petr, Krizový tým Fokus Praha	Němečková Lenka, MV ČR	Valentová Tereza, ICP
Do Bao Nhi, TAMLy	Kořánová Amálie, ZŠ Táborská	Nguyen Ngoc Anh, TAMLy	Vasylevska Lidiia, AMIGA
Dopitová Nikola, IPVZ	Kosiakova Nataliia, ÚP ČR	Nováčková Radka, MČ Praha 3	Vávrová Kristýna, Prague Integration
Drokyševská Natálie, AMIGA	Kozáková Dana, Psychiatrická nemocnice Bohnice	Nováková Tereza, PPI	Venclíková Romana, InBáze
Fachada Andrea, ICP	Králová Hana, MV ČR	Oros Olga, MČ PRAHA 9	Vodehnalová Kateřina, Eset Help
Fedorychak Olena, MČ Praha 13	Krůželová Jitka, Psychiatrická nemocnice Bohnice	Ostřanská Zuzana, SIMI	Votíková Henrieta, Vita melior
Fialová Irena, MČ Praha 22	Kryl Michal, NPI ČR / Nová škola	Paličková Šárka, CDV	Vytvytska Oleksandra, NUDZ
Francuchová Martina, ČvT	Kučerová Zita, InBáze	Pernikářová Veronika, PPI	Yanynovych Maryna, ICP
Hajná Jana, MHMP KUC	Kudryavtseva Elena, OPU	Pešout Ondřej, NUDZ	Zarudna Anastasiia, PPI
Halíková Kateřina, ICP	Kukhareva Daria, ČZU, ČVUT	Pohořelý Šimon, ČAS	Zozulia Nadiia, KC Motýlek
Holubieva Olena, ČZU, ČVUT	Lipavská Klára, ICP	Přinesdom David, MČ Praha 9	

Informace z oddělení národnostních menšin a cizinců MHMP – Jana Hajná

- Grantové řízení pro oblast integrace cizinců je v průběhu hodnocení, grantová komise zasedne ve druhé polovině ledna 2026. Poté budou výsledky zpracovány pro jednání rady a následně zastupitelstva.
- Jsou vyhlášeny projekty obcí, uzávěrka 17. 2. 2026. MČ je doporučeno podívat se na podmínky vyhlášení a vstoupit do tohoto dotačního řízení.
- Na odborech (sociálním, zdravotním, kultury a školství) budou pokračovat pozice specialistů DO – ale jejich oblast se rozšíří na integraci cizinců obecně.
- Jan Janoušek pracuje na materiálu pro radu HMP k jednání ohledně Akčního plánu a Koncepce pro integraci cizinců na další období. Děkujeme všem spolupracovníkům za přípravu podkladů.
- O Vánocích bude Kontaktní místo ICP fungovat formou telefonické podpory.

Plánované akce:

- 2. 12. – Zasedání Komise pro integraci cizinců
- 16. 12. – Společné setkání Poradní platformy MHMP a MČ k oblasti integrace cizinců a Poradní platformy SML MHMP a MČ k tématu vzdělávání a začleňování dětí a žáků s OMJ

Na webu Metropole všech je nově sekce zaměřená na duševní zdraví v češtině a v ukrajinštině. Lze zde najít souhrnnou informaci k duševnímu zdraví a možnostem péče a podpory (nejen) pro nově příchozí držitele dočasné ochrany v Praze.

Sekce informuje:

- o možnostech prevence a sebepéče,
- kam se v Praze obrátit v krizových situacích,
- vysvětluje pojmy z oblasti psychického zdraví,
- u každé odbornosti připojuje mapu či rozcestník, kde je možné konkrétní specialisty vyhledat,
- stručně představuje méně známé složky systému jako stacionáře, komunitní týmy (KOT), centra duševního zdraví (CDZ).
- přináší kontakty na pomáhající organizace v Praze, možnosti doprovodů v Praze a další služby a aktivity zaměřené na psychosociální podporu pro držitele dočasné ochrany v Praze.

Pokud by některá organizace nenašla odkaz na své služby a stála o jejich doplnění, nechť se prosím ozve Soně Cziczey z MHMP, odbor zdravotnictví, na email: Sona.Cziczey@praha.eu.

Aktuality z Integračního centra Praha – Andrea Fachada

- Únorová 68. RPP bude věnována nové pražské Koncepci pro integraci cizinců a z ní vycházejících Akčních plánů.
- ICP prošlo změnou vizuální identity, má nové logo, letáky a web.
- Projekt V Praze jsme doma končí v prosinci tohoto roku, ale webové stránky poběží dále. Nyní připravují komunikační karty pro maminky v šestinedělí.

Tematické prezentace:

Duševní zdraví cizinců v ČR – Úvod do problematiky, výzvy a příležitosti: Ondřej Pešout, Národní ústav duševního zdraví:

Duševní zdraví není nepřítomnost nemoci, ale stav pohody, v němž si člověk uvědomuje své schopnosti, dokáže zvládat běžné životní zátěže a produktivně přispívat společnosti. Tento stav je základním předpokladem pro plnohodnotné fungování v rodině, práci i komunitě.
Duševní zdraví je ovlivňováno biologickými, sociálními a psychologickými faktory, které naši duševní pohodu mohou buď zlepšovat nebo naopak ohrožovat. Nejedná se tedy jen o naši osobní zodpovědnost, velmi nás ovlivňuje společenská, národní a globální situace.

Cizinci navíc čelí specifickým psychologickým a sociálním tlakům, které ovlivňují jejich duševní zdraví. Mezi ty zásadní patří:

- Vykořenění a ztráta známého prostředí.
- Chybějící rodinné vazby a sociální opora.
- Jazyková bariéra, která mimo jiné omezuje přístup k informacím i službám.
- Neznalost kulturního kontextu.
- Odlišné hodnoty a každodenní zvyklostí.
- Předsudky a diskriminace ze strany majoritní společnosti.

Rozumět tlakům, které na duševní zdraví působí, je důležité pro uvědomění si našich problémů a vyhledání podpory, která nám pomůže vrátit se do rovnováhy.

Přehled základních oblastí podpory při problémech s duševním zdravím:

- **Psychiatrie:** silné poruchy nálady, úzkosti, psychózy, různé diagnostikované poruchy,... Je vhodná pro případy, kdy je stav velmi vážný.
- **Psychologie, psychoterapie:** prostor pro pochopení sebe sama, zvládání stresu, vztahových obtíží, životních krizí apod.
- **Peer konzultanti:** lidé, kteří už prožili podobné duševní obtíže a můžou velmi dobře sloužit jako inspirace, podpora nebo odborná pomoc.
- **Další druhy podpory:** Svépomocné skupiny, komunity, duchovní podpora.
- **Prevence** je také velmi důležitá!
- **Všechny tyto oblasti** jsou navíc **propojené** a vzájemně se mohou doplňovat. K obnovení duševního zdraví pomůže, má-li člověk k dispozici více druhů podpory.

Na základě dat Světové zdravotnické organizace (WHO) byly identifikovány hlavní bariéry v přístupu k péči o duševní zdraví cizinců v České republice, kterými jsou jazyková bariéra, neznalost zdravotního systému, administrativní překážky spojené s pojištěním a nízké povědomí o dostupných službách. Mezi primární potřeby migrantů pak patří psychosociální podpora co nejdříve po příjezdu, dostupnost kontinuální péče a tlumočnické a kulturně specifické služby.

Aktivity NUDZ na podporu duševního zdraví uprchlíků z Ukrajiny:

- individuální a skupinová psychoterapie,
- semináře na téma duševního zdraví,
- mapa psychosociální pomoci pro ukrajinské obyvatele: https://www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/mapa-psychosocialni-pomoci-pro-ukr-obyvatele
- mobilní aplikace Samopomi.ch: https://www.samopomi.ch/, inspirovaná českými webovými stránkami Opatruj.se. Obsahuje odborné informace, testy duševního zdraví a další užitečné odkazy pro rychlé získání podpory.
- informace o duševním zdraví na sociálních sítích (Instagram, Facebook, Telegram): https://www.facebook.com/nudzdopomohaua, https://www.instagram.com/nudz_dopomoha_ua/, https://t.me/nudzc

Duševní zdraví mladých Vietnamců – zkušenosti a přístupy organizace TAMLy: Bao Nhi Do a Dinh Hung, TAMLy

Organizace TAMLy je tvořena převážně druhogeneračními Vietnamci, ale jsou mezi námi čeští kolegové. Jedná se o organizaci tvořenou laiky, kteří se duševní zdraví komunity snaží podpořit především vzájemným sdílením zkušeností. Někteří členové TAMLy jsou studenti psychologie. Hodně si zakládáme na bezpečném prostředí a skupinové podpoře, např. formou komunitního sdílení.

S čím se druhogenerační Vietnamci v ČR potýkají:

Vietnam se řadí mezi třetí země. Prarodiče žili ve Vietnamu ve velmi složitých podmínkách, naše rodiče zažili poválečnou dobu, kdy nebyl čas na duševní zdraví, pouze na přežití. Do Čech přijeli naši rodiče kvůli ekonomickému zázemí. Vzhledem k odlišným podmínkám, v nichž jsme vyrůstali, je velký rozdíl mezi mentalitou první a druhé generace Vietnamců žijících v ČR, který přináší do rodinných soužití mnoho napětí.

Prvogenerační boj: soustředění na přežití, potřeba zajistit dětem základní materiální potřeby. Zakotvení ve vietnamské kultuře zaměřené na komunitní hodnoty a společnou péči o děti – komunita se však po přestěhování do Čech vytrácí, společně s dodržováním tradic. Duševní zdraví je přehlížené, branné jako stigma, které by rodinu dehonestovalo a je třeba ho schovat. Měřítkem jsou materiální hodnoty.

Druhogenerační boj: jazykové bariéry, často jazykové odcizení od rodičů a ztráta kulturních kořenů - mnoho z nás vychovávaly “české babičky”. Celkově tak máme jiné vnímání světa než naši rodiče a následkem toho dochází k mezigeneračnímu propadu v porozumění. Také nám chybí propojení skrze tradice, i když bychom je chtěli dodržovat, tak už je neznáme. Další tlaky zažíváme ve škole, nepřijímání od českých spolužáků, šikana. Rodiče na nás navíc vyvíjeli velký tlak, abychom se dobře učili a začlenili se do společnosti.

Jak se jako TAMLy snažíme pomoci:

- **Vytváříme prostředí k upevňování vztahů, podpůrné skupiny s bezpečným prostředím, kde lidé mohou sdílet své zkušenosti.** Mluvíme o tom, jak vnímáme výchovu ze strany rodičů a potomků – vietnamští rodiče neví, co duševní zdraví je a jsou k němu extrémně skeptičtí.

- **Vytvořili jsme komunikační kartičky**, otevírající rozhovory mezi dětmi a rodiči o důležitých tématech, Při jejich tvorbě jsme narazili na komplikaci, že už dobře nerozumíme vietnamštině, která je hodně hierarchická, nelze se v ní stahovat k rodičům příliš důvěrně. Musíme tedy formulace upravovat, aby se rodiče cítili bráni dostatečně vážně.

Kontakt: **https://tamly.cz/** - na stránkách naleznete i odkaz ke stažení komunikačních kartiček.

Zkušenosti z mongolské komunity v Česku – duševní zdraví (nejen) žen a dětí: Guamaral Mašová, Charita ČR

Proces adaptace na nové prostředí bývá dlouhodobý a náročný, mnozí Mongolové zde žijí 20 let a stejně se nedokázali integrovat a drží se pouze uvnitř své menšiny. Adaptace aktivněji probíhá u dětí prostřednictvím školní docházky, ale rodiče dělají většinou manuální činnost a v práci i po ní se drží své menšiny.

Klíčové problémy, které negativně ovlivňují život Mongolů v ČR, zahrnují:

- **Prvních 6 měsíců pobytu je často nejrizikovějších:** Cizinec je velmi zranitelný, závislý na firemním tlumočníkovi, který bývá jediným zdrojem informací. Pokud člověk ztratí pobyt, ocitne se ve velmi komplikované situaci, nemá se kam vrátit, vše prodal, nebo živí rodinu v Mongolsku, proto často začne pracovat načerno, případně žádá o dobrovolný návrat a podporu.
- **Obrovská finanční zátěž:** Migranti si často musí brát vysoké půjčky, přičemž jen poplatky za zprostředkování práce se pohybují mezi 1000 a 2000 €, a celkové počáteční náklady s letenkou a pojištěním mohou přesáhnout 2500 €.
- **Pracovní vykořisťování:** Nejistota v zaměstnání a závislost na zaměstnavateli jsou běžnou realitou. Většina dospělých je zaměstnaná v továrnách **–** masokombináty, automobilky, textilní průmysl apod..
- **Nevyhovující bydlení:** Život na ubytovnách v nevyhovujících podmínkách přispívá k pocitům izolace.

Zranitelnost dětí a žen:

- Pobytový status za účelem „sloučení rodiny“ vytváří strukturální závislost žen na partnerovi, a to jak finanční, tak pobytovou. Tato nerovnováha zvyšuje riziko domácího násilí, jelikož žena je v izolované a zranitelné pozici.
- Ženy zažívají zátěžové situace také v souvislosti s porodem a osamělostí při výchově malých dětí, z důvodu absence širších rodinných vazeb.
- Děti po příchodu do cizího prostředí nejen neznají jazyk, ale také nerozumí odlišným zvykům, následkem toho zažívají ztrátu sebedůvěry, pocity izolace a často čelí školní šikaně.
- Také nárůst mezigenerační neporozumění, neboť děti narozené v ČR ztrácí rodný jazyk a mluví jen česky, zatímco rodič často hovoří pouze mongolsky.

Co by pomohlo:

- Ve školách zlepšování porozumění dětí vůči odlišným kulturám, zvyšování vzájemné empatie, prezentace při níž by dítě mohlo představit svou kulturu a ostatní děti by se mohli doptávat.
- Aby bylo povinné Adaptačně-integrační kurzy absolvovat do tří měsíců po příjezdu. Cizinci by se díky lepší informovanosti mohli vyhnout mnoha nástrahám, např. pracovnímu vykořisťování, a měli by lepší povědomí o dostupných možnostech podpory jako jsou Integrační centra, či o zdravotních službách…
- Dostupnost terapie on-line, např. něco jako Hedepy: https://hedepy.cz/, která by umožnila objednávat psychoterapeutické služby přímo z Mongolska.

Budování systému duševního zdraví ukrajinsky a rusky mluvících migrantů – dobrá praxe organizace AMIGA: Elena Tulupova, Dinara Akhmetova, AMIGA

Budování expertízy v organizaci AMIGA

Organizace AMIGA byla založena ženami migrantkami z Ruska a Ukrajiny v roce 2010. Od svého založení pořádaly skupiny zaměřené na well-being migrantů a průzkum bariér a možností v oblasti duševního zdraví u migrantů v ČR. Také pracovali s mládeží a studenty. Hodně informací o práci s duševním zdravím migrantů jim přinesly projekty konané ve spolupráci se SIMI. Přestože existuje mezinárodní strategie péče o duševní zdraví migrantů, v ČR zatím nebyla příliš akcentována a donorům bylo obtížné vysvětlit, že péče o duševním zdraví cizinců je mnohem rozsáhlejší téma, než že jim seženete tlumočníka.

Rok 2022 umožnil AMIZE začít do hloubky rozvíjet dříve nasbírané zkušenosti a expertízu při pomoci uprchlíkům z Ukrajiny. Zprvu hodně pracovaly zejména s poruchami adaptace a s projevy úzkosti spojenými s nedobrovolnou migrací z důvodu války. Nyní řeší převážně deprese. U uprchlíků je výrazně větší výskyt depresí než v běžné populaci.

Dobrá praxe - multidisciplinární projekt DUMKA
Multidisciplinární tým DUMKA se skládá z ukrajinsky a rusky mluvících specialistů na duševní zdraví, sociální práci a školství, včetně psychologů, interkulturních pracovníků a psychiatra-konzultanta. Tento tým provází klienta systematickým procesem o sedmi krocích:

1. **První kontakt** - Klient vyplní formulář nebo telefonicky kontaktuje dispečera.
2. **Zjištění potřeb** - Dispečer vyhodnotí situaci klienta a informuje o možnostech (např. neposkytujeme dlouhodobou psychoterapii ani služby vlastního psychiatra).
3. **Psychologická konzultace** - Klient je objednán na individuální konzultaci s psychologem.
4. **Odborná psychiatrická konzultace** - Pokud psycholog vyhodnotí potřebu dalšího vyšetření, klient je objednán k ukrajinskému konzultantovi–psychiatrovi.
5. **Návazná zdravotní péče** - Interkulturní pracovník zajistí objednání k českému psychiatrovi či jinému specialistovi (neurolog, endokrinolog) a klienta na vyšetření doprovází.
6. **Vyhledání psychoterapeuta** - Interkulturní pracovník pomáhá klientovi najít psychoterapeuta hrazeného zdravotní pojišťovnou.
7. **Propojení na další služby** - Zajišťujeme kontakt na podpůrné organizace (např. FOKUS, CDZ) a objednáváme klienty na skupinová setkání v AMIZE nebo u partnerských organizací.

Individuální podpora trvala 10 setkání a následně navazovala skupinová péče. Dále v rámci projektu probíhala podpora dětí se speciálním vzdělávacími potřebami.

Důležitost péče o ty, kdo sami pomáhají:
S cílem udržení kvality našich služeb klademe velký důraz na péči o naše psychology a interkulturní pracovníky, abychom předešly jejich vyhoření. Jelikož jsou mnozí z nich sami uprchlíci, jsou vystaveni velké zátěži a je důležité, aby sami byli dobře opečováni. Mají tedy k dispozici pravidelné supervize, dále děláme týmové intervize a odborné konzultace.

Kontakt: https://www.amiga-migrant.cz/o-nas

Podpora osob vystavených bojové zátěži na Ukrajině a jejich rodin: Lucie Bultová, IOM Czechia
Dle české legislativy mohou být váleční veteráni pouze Češi a příslušníci armády ČR, proto dostali lidé ze zkušeností s bojovým nasazením na Ukrajině označení Osoby vystavené bojové zátěži (OVBZ).

Cílem projektu je zajistit, aby stávající služby v ČR byly připraveny poskytnout efektivní, koordinovanou a citlivou podporu lidem s válečnou zkušeností a předešlo se tak potenciálním rizikům spojeným s jejich integrací. Naším záměrem je navýšit kapacity uvnitř systému již existující podpory v ČR, tak aby byly připravené poskytnou pomoc osobám vystaveným bojové zátěži na Ukrajině a jejich rodinám. Proces reintegrace OVBZ ideálně probíhá ve třech krocích: Stabilizace, adaptace a začlenění.

Přehled osob s DO na území ČR a možný vývoj:
- K 10. 11. 2025 pobývalo v ČR dle statistik MV ČR přibližně 398 tisíc osob s dočasnou ochranu (z toho cca 24% dětí; 60% žen). 2/3 osob s DO jsou zaměstnané nebo OSVČ a 9 % studuje.
- ÚV ČR odhaduje, že ve střednědobém horizontu by v ČR mohlo zůstat mezi 258 a 280 tisíci osobami s DO.
- V současné době jsou mnohé rodiny válkou rozdělené, ačkoli nelze předvídat budoucnost, některé budou chtít v ČR zůstat a přijdou za nimi i ti členové, kteří se účastní bojů, jiní se vrátí na Ukrajinu.
- Lidé s bojovou zkušeností však mohou do ČR přicházet jako jednotlivci, hledají-li lepší příležitosti. V současné době neexistuje žádná statistika OVBZ.

Potřeba komplexní podpory pro lidi s OVBZ
- Ze studií, které IOM provedl na Ukrajině, vyplývá, že bojová zkušenost je pro mnohé velmi traumatizující. Po ukončení vojenské služby lidem chybí struktura vojenského světa, mívají pocity ztráty identity a další příznaky posttraumatické stresové poruchy, zažívají neporozumění v civilním prostředí. Zároveň mnozí z nich pochází z prostředí, kde mít duševní problémy znamená stigma.
- Výsledky studií ukazují na nutnost komplexní podpory v oblasti zaměstnanosti, zdravotní péče, duševního zdraví, komunitního začlenění a samozřejmě velice komplexní psychologické a někdy i psychiatrické podpory – zároveň ze studií vyplývá, že aby byla pomoc efektivní, měla by se k lidem dostat co nejdříve po ukončení vojenské služby.

Přehled aktivit IOM na podporu reintegrace osob s OVBZ založených na modelu ICRS (Information Counselling and Referral Service)

Jedná se o model vyvinutý IOM zaměřený na propojení asistence s dostupnými zdroji, šíření informací, transparentním poradenství a funkčních referenčních cestách.

- **Koordinace meziresortní spolupráce:** zapojení Ministerstva vnitra, zdravotnictví, práce a sociálních věcí a Úřadu vlády.
- **Setkávání klíčových aktérů a představování projektu** ve vybraných regionech formou platformem informujících o možnostech reintegrace a psychosociální podpory veteránů a jejich rodin.
- **Mapování dostupných služeb a tvorba přehledné databáze.**
- **Zřízení specializované bezplatné linky pomoci (800 050 749).**
- **Zvyšování odborných kapacit pracovníků**, např. pracovníku CPIC (školení, manuály).
- **Telemost na Ukrajinu** - možnost spojit se s organizacemi poskytujícími psychologickou pomoc na Ukrajině.
- **Vedení destigmatizační kampaně** (např. série podcastů), která se zaměřuje na rodinné příslušníky a ukrajinskou komunitu.

Kontakt: https://czechia.iom.int/