

---

# Fond odolnosti

---

**Při příležitosti prvního výročí tragické události na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy Vás srdečně zveme k podpoře projektů zaměřených na posílení odolnosti a psychické pohody studujících i pedagogů naší univerzity.**

`<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/iDhszJD8o2E?si=jz-BUJHikulZRyZ0" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>`

**Společně se snažíme nejen překonat následky této tragédie, ale také aktivně předcházet dalším podobným situacím.**

## Jak můžete pomoci?

Je velmi důležité, aby lidé, kteří byli tragickou událostí přímo zasaženi nebo se momentálně necítí dobře, cítí vnitřní napětí, zoufalství či se domnívají, že jejich hlas není slyšen, neváhali a nechali si pomoci.

Centrum resilience je zde právě pro ně – nabízí podporu, bezpečné prostředí a nástroje, jak čelit těžkostem a vrátit se k vnitřnímu klidu a rovnováze. Žádat o pomoc není projevem slabosti, ale prvním krokem k uzdravení.

**Příspěvek na rozvoj centra můžete rovnou platbou na účet: 12764702/0800 nebo využít platební bránu darujme.cz:**

```
<div data-darujme-widget-token="xyatldb813iusrpg">&nbsp;</div> <script type="text/javascript"> +function(w, d, s, u, a, b) { w['DarujmeObject'] = u; w[u] = w[u] || function () { (w[u].q = w[u].q || []).push(arguments) }; a = d.createElement(s); b = d.getElementsByTagName(s)[0]; a.async = 1; a.src = "https://www.darujme.cz/assets/scripts/vwidget.js"; b.parentNode.insertBefore(a, b); }(window, document, 'script', 'Darujme'); Darujme(1, "xyatldb813iusrpg", 'render', "https://www.darujme.cz/widget?token=xyatldb813iusrpg", "1000px"); </script>
```

## Svým darem podpořte:

- **Individuální psychologické poradenství pro studenty** (500–900 Kč/hodina)
- **Vzdělávací workshopy** pro studenty zaměřené na konkrétní dovednosti, jako je nácvik první psychické pomoci či kurz první pomoci (12–20 tisíc Kč/půldenní až celodenní akce, až 25 účastníků)
- **Podpůrné zážitkové edukační aktivity**, které posilují prevenci v zátěžových situacích (25–35 tisíc Kč/za semestr, 1× týdně, 60–90 minut, až 20 účastníků)
- **Průběžnou podporu mentálního zdraví** studentů a zaměstnanců Univerzity Karlovy
- **Následnou psychosociální pomoc studentům** zraněným při tragické události na FF UK

## Proč je vaše pomoc tolik důležitá?

Centrum resilience usiluje o to, aby tragické zkušenosti mohly být přeměněny v příležitost k růstu.

**Cílem je:**

- Posilovat komunitu, wellbeing a psychickou pohodu všech studentů i zaměstnanců Univerzity Karlovy
- Vrátit studenty k tvůrčímu a konstruktivnímu fungování po krizi či stresové situaci
- Posílit prevenci a pomoci řešit problémy dříve, než přerostou ve fatální činy

## Proč odolnost?

*"Odolnost je celoživotní proces, kterou se lze učit i podporovat. Nemůžeme ovlivnit vlny na moři našich životů, ale můžeme se naučit na nich surfovat. K tomu potřebujeme prkno, trénink, mentora a odvahu začít na menších vlnách, kde se můžeme zdokonalit. Pomozte nám vaším darem tuto cestu po moři začít."*

**Vaše podpora umožní rozvoj projektů, které se zaměřují na klíčová témata, jako je budování psychické odolnosti, duševní pohody a silnějších komunit.** Spoluprací studujících a zaměstnanců vytváříme prostředí, kde může růst vzájemná podpora a kde se každý cítí bezpečně a začleněn.

Každý Váš dar je krokem k rozvoji prvního Centra resilience na akademické půdě v České republice. Pomozte nám vytvořit prostor, kde budou studující i pedagogové nacházet oporu, sílu a odvahu čelit výzvám dnešní doby. Společně můžeme budovat lepší budoucnost – sounáležitou, silnou a psychicky zdravou.