

Tisková zpráva: „Nejste na to sami!“ První příručka v ČR provází rodiče úskálími dospívání a vztahů dětí s mentálním znevýhodněním

Praha, 30. 9. 2026

Příručka „Nejste na to sami!“ otevírá tabuizovaná témata dospívání a intimity dětí i dospělých s mentálním znevýhodněním. Rodičům a dalším pečujícím nabízí odbornou oporu i praktické tipy pro komunikaci a osvětu. Její představení je součástí [bezplatného webináře](#) pořádaného organizací Freya, z. s. (dále jen Freya), který proběhne 8. října (17-19 hod).

Otázky spojené s dospíváním, tělesnými změnami, intimitou a navazováním vztahů představují pro rodiče dětí s mentálním znevýhodněním jedno z nejsložitějších a nejcitlivějších témat. Organizace Freya proto vydává novou publikaci s názvem „**Nejste na to sami! Příručka pro rodiče o sexualitě, intimitě a vztazích dětí s mentálním znevýhodněním**“. Jejím cílem je poskytnout pečujícím rodinám srozumitelné odpovědi, zmírnit jejich obavy a nabídnout konkrétní nástroje pro otevřenou komunikaci. Informace v příručce poslouží i profesionálům, kteří pečují o dospívající se znevýhodněním.

V České republice žije podle údajů Českého statistického úřadu (ČSÚ) přibližně 115 tisíc osob s mentálním znevýhodněním (starších 15 let). Dle dat MŠMT se vzdělává více než 100 tisíc žáků (do 14 let) s různým typem zdravotního postižení. Tisíce rodin tak denně řeší výzvy spojené s péčí a výchovou. V období dospívání a dospělosti dětí se pečující často ocitají v situacích, na které nebyli připraveni. Chybí jim přitom potřebná odborná podpora i dostupné informace.

„Nedorozumění a obavy jsou u rodin na denním pořádku. Nedávno jsme řešili například situaci dívky s mentálním znevýhodněním, která se setkala se sexuálními obtěžováními ve škole a její matka si s tím nevěděla rady. Rodiče se na nás velmi často obracejí i v momentech, kdy jejich dospívající děti začínají projevovat svou sexualitu na veřejnosti,“ popisuje realitu z praxe **Lucie Šířová**, ředitelka organizace Freya.

Strach ze zneužití i otázka masturbace: Co rodiče nejčastěji řeší?

Text příručky čerpá přímo z **reálných zkušeností z rodičovských skupin a odborného sociálního poradenství organizace Freya**. V roce 2025 Freya vzdělávala více než 200 rodičů v rámci 19 rodičovských skupin. Autorka publikace, Mgr. Anna Tůmová, do ní promítla nejčastější dotazy, nejistoty a obavy, se kterými se rodiny na Freyu obracejí:

- **Obavy z bezpečnosti a hranic:** „Bojím se, že dceru někdo využije. Poznám, co už je přes čáru, a dokáže říct ‚ne‘?“
- **Otázky veřejného a soukromého prostoru:** „Co mám dělat, když se syn začne svlékat na veřejnosti nebo masturbuje v obýváku před návštěvou?“
- **Partnerství a budoucnost:** „Může mít mé dítě s mentálním znevýhodněním partnera? A je pro něj bezpečné pomýšlet na rodičovství?“

- **Náročnost péče a izolace rodičů:** „Všechnu energii věnuji péči. Jak mám zvládnout ještě otevírat takhle citlivá témata a nezbláznit se z toho?“

Příručka pokrývá témata od hygieny, menstruace a antikoncepce přes masturbaci, partnerské vztahy, službu sexuální asistence až po prevenci sexualizovaného násilí a podporu sourozenců. Součástí je i praktický *Toolbox* obsahující edukační pomůcky a odkazy na navazující služby.

„Pro děti s mentálním znevýhodněním bývá svět často složitý a plný nepsaných pravidel, kterým nerozumějí. Pokud jim včas a srozumitelně nevysvětlíme, jak fungují tělesné změny, hranice nebo vztahy, necháváme je bez obrany. Naším cílem je dát rodičům jistotu a odvahu o těchto věcech mluvit otevřeně a bez studu,“ uvádí autorka příručky **Anna Tůmová**.

Webinář zdarma a dostupnost příručky

S publikací se široká veřejnost může seznámit na [bezplatném online webináři](#), který se uskuteční **8. října od 17:00 do 19:00 hodin**. Webinářem provede přímo autorka Anna Tůmová.

Příručka je k dispozici:

- **Online:** Bezplatně ke stažení ve formátu [PDF na webu organizace Freya](#).
- **V tištěné podobě:** Zdarma k osobnímu odběru v Praze nebo na vzdělávacích kurzech organizace. Na vyžádání je možné výtisk zaslat také poštou na uvedenou adresu. Více také [v aktualitě](#).

Odborné sociální poradenství Freya: Zvyšujeme dostupnost osobních konzultací po celé ČR

Vydání příručky úzce navazuje na činnost odborného sociálního poradenství Freya v oblasti sexuality a vztahů, které pomáhá dětem od 6 let i dospělým s různými typy znevýhodnění (mentální, fyzické, kombinované, poruchy autistického spektra), seniorům a seniorkám a těm, kteří o ně pečují. Poradenství je registrovaná sociální služba a je pro klientelu zcela ZDARMA. V uplynulém roce jejích služeb využilo 328 klientů a klientek (z nichž cca 1/4 tvořili pečující) a poradkyně poskytly více než 1500 konzultací.

Vedle celorepublikové online, e-mailové a telefonické podpory Freya výrazně zvyšuje dostupnost osobního poradenství v regionech prostřednictvím posílení týmu terénních poradkyň. Kromě Prahy působí poradkyně také na Plzeňsku, Hradecku a Pardubicku, Olomoucku, Ostravsku a Zlínsku a od října 2026 také na Ústecku.

Poradna Freya nabízí bezpečný a důvěrný prostor pro konzultaci otázek týkajících se vztahů, sexuality, hranic či prevence rizika zneužívání. Poradkyně v oblasti sexuality a vztahů pomáhají dospívajícím a rodičům hledat konkrétní řešení dle individuálních potřeb. Jednou z aktivit jsou i edukační skupiny pro mladé lidi s mentálním znevýhodněním.

Vznik příručky byl finančně podpořen z EU z Evropského sociálního fondu (OPZ).

Mgr. Jana Poláková, PR manažerka

E-mail: polakova@freya.live

Telefon: 776 105 171

Web: www.freya.live