

Tady mi pomohli najít řešení

21.7.2025 - | Charita ČR

Nízkoprahový klub Pohoda Oblastní charity Hodonín je už více než 20 let bezpečným přístavem pro děti a mladé lidi ve věku 11-21 let z okolí Hodonína, kteří se potýkají s náročnými životními situacemi.

Klub nabízí místo pro setkávání, sdílení a pomoc, a to bez jakýchkoliv překážek či podmínek. Je to místo, kde se cítí přijati a respektováni. Klub nabízí široké spektrum aktivit – od volnočasových her, jako je kulečník nebo ping-pong, až po tématické besedy a přednášky, pomoc s domácími úkoly nebo s hledáním práce. Důležitou součástí služby je také sociální poradenství, krizová intervence a pomoc při řešení osobních problémů. *„Klub Pohoda není jen místem, kam děti a mladí lidé přijdou trávit volný čas. Snažíme se vytvořit prostředí, kde se mohou cítit bezpečně a kde mají možnost otevřeně mluvit o svých problémech. Někdy stačí jen být tu pro ně a nabídnout podporu. To, že k nám přicházejí znovu a znovu, znamená, že to děláme dobře,“* popisuje vedoucí klubu Jiří Barbořák.

Od začátku roku 2024 klub poskytuje i psychoterapie. *„Duševní zdraví dětí a mládeže se za posledních několik let, zejména od doby po covidu, neustále zhoršuje. Děti se potýkají nejčastěji s depresemi, úzkostmi, poruchami příjmu potravy a sebepoškozováním. Při psychoterapii hledáme společně řešení vedoucí ke zlepšení jejich špatného psychického stavu,“* říká Jiří Barbořák, který je i psychoterapeutem.

Šestnáctiletý Pavel popisuje: *„Když jsem poprvé přišel na Pohodu, měl jsem pocit, že se mi život hroutí. Doma to neklapalo, ve škole jsem měl problémy. Tady jsem ale našel lidi, kteří mě vyslechli a pomohli mi najít řešení. Díky nim jsem to zvládl. Teď už sem chodím nejen kvůli sobě, ale i proto, abych podpořil ostatní.“*

Velmi důležitou součástí činnosti klubu jsou **preventivní programy**. Ty jsou realizovány **na základních a středních školách** v Hodoníně a okolí. Témata jako šikana, kyberšikana, závislosti, psychické problémy či zdravý životní styl pomáhají žákům orientovat se v náročných situacích, rozvíjet kritické myšlení a posilovat jejich schopnost čelit rizikovým situacím a vyvarovat se nežádoucímu chování. Programy mají velmi pozitivní zpětnou vazbu a žáci i oceňují otevřenost a aktuálnost témat.

Každý mladý člověk, který hledá pomoc nebo přátelství najde v Nízkoprahovém klubu Pohoda Hodonín otevřené dveře a pochopení.

<https://dchb.charita.cz/clanky/aktualne-clanky/tady-mi-pomohli-najit-reseni>