



NE PORNŮ



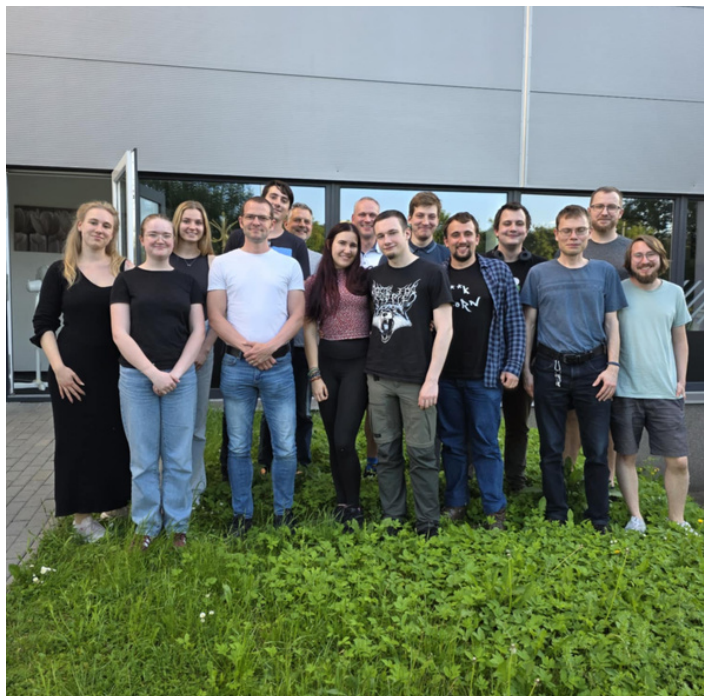
News
letter

Druhé čtvrtletí 2025

#2



Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?



Regionální setkání dobrovolníků v Praze

Koncem května jsme se v Praze setkali s našimi dobrovolníky z okolí na regionálním setkání, které bylo spojeno se společnou večeří. Byl to pro nás vzácný čas – nejen, že jsme se mohli společně potkat a sdílet, jak se nám daří a co se právě v organizaci děje, ale zároveň jsme společně přemýšleli nad dalším rozvojem NePornu.

Dobrovolníci s námi sdíleli, co by jim pomohlo v jejich službě a jak je můžeme dál podporovat. Mluvili jsme například o možnostech dalšího odborného vzdělávání pro naše e-kouče a o tom, jak jim co nejlépe vytvářet zázemí pro jejich práci.

Za sebe mohu říci, že je pro mě opravdu důležité slyšet zpětnou vazbu od lidí, kteří se podíli na chodu NePornu, jaké mají nápady a co by podle nich šlo dělat jinak.

Díky Vaší podpoře můžeme tyto rozhovory nejen vést, ale hlavně je proměňovat v konkrétní kroky.

- Anežka, koordinátorka e-koučů

Výjezd týmu

Začátkem června proběhl v Malenovicích čtyřdenní výjezd týmu NePornu. Hlavním cílem bylo strategické plánování příštího roku, avšak důležitou součástí byl také teambuilding. Byla to tedy příležitost se lépe navzájem poznat a strávit společný čas - třeba během výletu na Lysou horu.

V sobotu se k nám připojili jak členové Rady, tak Etické komise. Společně jsme si mohli nejen vyhodnotit uplynulý rok, ale také promyslet směřování v následujících letech společně s možnými výzvami. Diskutovali jsme také aktuální příležitosti, kterých je vždy hodně, a jejich priority s ohledem na naše kapacity a možnosti.

Celý výjezd byl velmi přínosný nejen v ujasnění dalšího směřování, ale také v utužení týmu.

Byli jsme slyšet v médiích

V druhém čtvrtletí jsme dostali pozvání do **Spotlight Generace** - do pořadu, který se věnuje především mileniálům a Generaci Z. Rozhovor se věnuje tomu, jak sledování pornografie a digitální technologie ovlivňují u mladých mužů zájem o partnerské vztahy a sex.



[Rozhovor Peta Luptona ve Spotlight](#)

Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?



Stánek NePornu na Olomouckém Majálesu

Na začátku května se Terka a Martin zúčastnili Olomouckého Majálesu, kde byli ve stánku NePornu a představovali naši práci široké veřejnosti – studentům, kolemjdoucím nebo zkrátka těm, které téma závislosti na pornografii zaujalo.

Byla to skvělá příležitost mluvit s lidmi, kteří s tímto tématem mají osobní zkušenost, i s těmi, kteří o něm třeba slyšeli poprvé.

V rámci programu vedl Martin také workshop o závislosti na pornografii, který přitáhl řadu zájemců. Celý den byl pro nás příležitostí šířit povědomí, otevírat důležitá témata a být k dispozici pro ty, kteří hledají odpovědi nebo podporu.



Spustili jsme Kurz pro páry

Máme radost, že vám můžeme představit náš nový online kurz pro páry, který pomáhá zvládat výzvy spojené s pornografií ve vztahu. Spustili jsme ho v květnu a už teď pomáhá partnerům lépe porozumět sobě navzájem i samotné závislosti.

Všech šest tematických částech vás kurz provede od prvotního šoku přes posílení sebehodnoty až po znovunalezení důvěry. Naučíte se mluvit otevřeně, nastavovat zdravé hranice a budovat vztah na nových základech – s respektem a porozuměním.

Kurz je zdarma a najdete ho na www.druhykrok.cz.



Komu pomáháme?

NePornu pomáhá lidem, kteří se potýkají se závislostí na pornografii, jejich rodinám i těm, kteří se chtějí o tomto problému dozvědět více. Naše pomoc je anonymní, dostupná online a zdarma. Kromě přímé pomoci lidem se závislostí také realizujeme preventivní programy na základních školách.

V tomto newsletteru jsme pro tebe vybrali pár zpětných vazeb od našich klientů, kteří dochází na podpůrné skupiny. Máme radost, když vidíme, že naše práce má smysl!

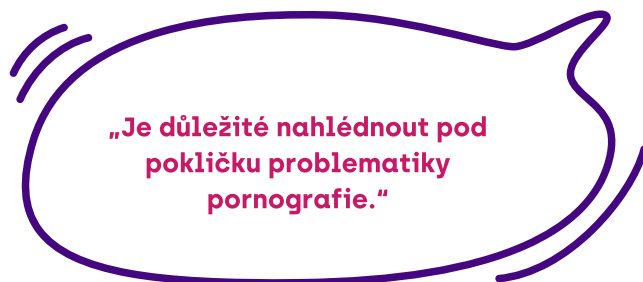
"Chození na skupinu mi dává podporu v těžkých obdobích a možnost podívat se na můj problém z jiné perspektivy. Dnes mám za sebou již 90 dnů, kdy jsem se na porno nepodíval, a z toho přes měsíc, kdy jsem přestal i masturbovat. Neboj se a přijď na skupinu i ty!"

"Stát bez studu v pravdě. To mi umožnila účast na skupinkách organizace NePornu. Konečně jsem schopen si problém se závislostí na pornu přiznat a snažit se ho řešit."

"Nedávno jsem se připojila k online podpůrné skupině pro partnerky závislých a nedokážu slovy popsat, jak se mi ulevilo. Problém sice nezmizel, ale vím, že na to nejsem sama. Jen to, že o tom můžu mluvit s dalšími lidmi, mi dává pocit, že ta tíha je stokrát menší. Našla jsem tu pochopení, podporu, naději a ohromnou úlevu."

Komu pomáháme v číslech?

Druhé čtvrtletí roku 2025 je za námi a my bychom se s vámi rádi podělili o několik důležitých čísel, která odrážejí naši práci. Za každým z těchto čísel stojí skutečné příběhy lidí, jejich odvaha požádat o pomoc a odhodlání změnit svůj život k lepšímu.

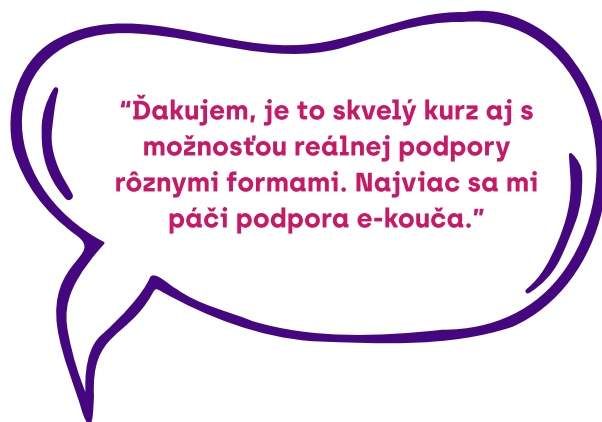
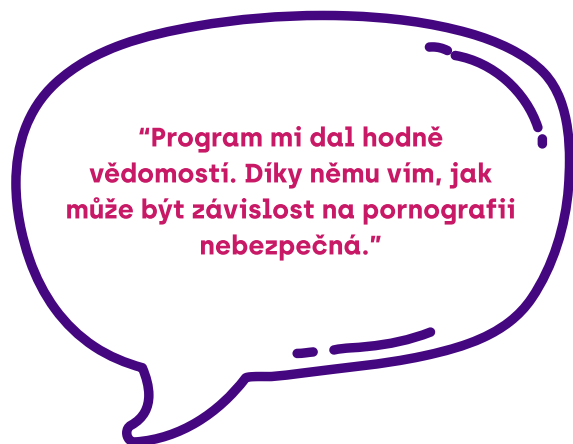


54

Dobrovolníků

462

Registrací
do online
kurzů



111

Nových
klientů

47

Realizovaných preventivních
programů na základních školách

9

Podpůrných skupin

Kdo pomáhá?

Za pomoci těm, kdo se na nás obracejí, stojí jak lidé z týmu NePornu, tak dobrovolníci, lektoři preventivních programů či vedoucí podpůrných skupin. Jedním z členů týmu je i Martin - dříve administrativní pracovník, dnes koordinátor a vedoucí podpůrných skupin.



Proč ti práce v NePornu dává smysl?

Častokrát se setkávám s reakcí typu: „Tyjo, to je hustý, co děláte!“ A to mě moc baví. Jsem vděčný za to být součástí unikátního projektu, který pokrývá díru na trhu. Těší mě zůstat s druhými lidmi u témat, od kterých ostatní lidé utíkají. Věřím, že toto bezpodmínečné přijetí může klientům pomoci v jejich náročných situacích.

Co ti v poslední době udělalo radost?



Kromě koordinace podpůrných skupin vedu podpůrnou skupinu v Olomouci (s Petem) a taky online skupinu. A právě klienti mi dělají velkou radost. Nemám na mysli jen sdílení úspěchů při abstinenci od porna, ale hlavně autentičnost každého člena našich skupin. Fascinuje mě jejich upřímné hledání východisek a to, že jim jejich těžkosti nejsou lhostejné a chtějí na sobě pracovat.

Co bys vzkázal někomu, kdo má pocit, že by potřeboval podporu, ale stydí se o tom mluvit?

Jeden známý mi během mého dospívání řekl, že problém lze přirovnat k hořícímu polštáři v pokoji. Pokud by si člověk řekl, že jde jen o polštář a řešit to nemusí, bude ho to časem stát víc, než jen jeden polštář. Od polštáře chytne postel, od postele pokoj, z pokoje se plameny rozšíří po celém domě... Uhasit malý problém je jednodušší, než poté čelit velkým problémům. Chtěl bych druhé povzbudit, pokud budou vnímat problémy se sledováním porna, určitě se nebát říct si o pomoc. Není to projev slabosti, ale velké odvahy.



Jak nakládáme s financemi?

UPLYNULÁ SBÍRKA

Pomozte mladým lidem získat zpět kontrolu nad svým životem

To byl název sbírky, která byla zaměřena především na podporu mladých lidí, kteří zápasí s problémovým užíváním pornografie.

Moc děkujeme všem 144 dárcům, kteří do sbírky přispěli. Jsme vděční, že se mezi vámi našlo tolik zájemců, kterým naše práce dává smysl natolik, že se ji rozhodli finančně podpořit. Vážíme si toho!



AKTUÁLNĚ

Podpořte změnu, která začíná u porozumění

To je **téma sbírky**, která je otevřená do konce září. Průměrný věk prvního kontaktu dítěte s pornografií je 11 let – a většina dětí vůbec netuší, jaké následky to může mít. Pornografie ovlivňuje vztahy, vnímání sexuality i vlastní hodnotu, přesto se o ní téměř nemluví.

My se to snažíme změnit. Od roku 2023 realizujeme preventivní programy na školách, které s respektem otevírají téma závislosti a vytvářejí bezpečný prostor pro diskuzi.

Budeme vděční, pokud se k nám připojíte a pomůžete nám připravit se na nový školní rok. Podpořte tím rozvoj a podporu lektorů, rozvojem programů na základní i střední školy nebo rozvoj kvalitního vzdělávání pro rodiče i učitele.

ČÍSLA ZA OBDOBÍ DUBEN - ČERVEN

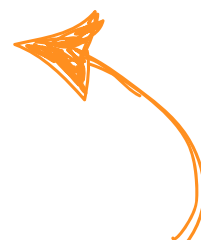
Celkové příjmy: 890 160, 25 Kč

Celkové náklady: 1 115 895, 21 Kč

**Rozpočet na letošní rok je
4 358 837 Kč**

**K POKRYTÍ LETOŠNÍHO ROZPOČTU
ZBÝVÁ VYBRAT 1 000 000 Kč**

PODPOŘ SBÍRKU DO KONCE ZÁŘÍ



Co nás čeká v následujícím období?



Chystáme se na Kristfest a Festival UNITED

Léto je pro nás každoročně příležitostí vyrazit mezi lidi – i letos nás najdete na křesťanských festivalech Kristfest a Festival United. Festivaly jsou vždy příležitostí mluvit se zájemci o tom, co děláme, proč je důležité mluvit o závislosti na pornografii a jak v tom nabízíme pomoc. Je to pro nás cenným prostorem pro sdílení, navazování kontaktů a šíření povědomí.



Vzdělávací semináře pro pěstouny

Během léta nás kromě festivalů čekají semináře pro doprovodné pěstounské organizace, které nás samy oslovily s tím, že by téma pornografie rády otevřely i mezi pěstouny. Připravujeme pro ně semináře zaměřené na to, jak s dětmi a dospívajícími mluvit o pornografii, jak poznat varovné signály a jak vytvářet bezpečné prostředí pro otevřenou komunikaci. Velmi si vážíme důvěry těchto organizací – vnímáme to jako důležitý krok k prevenci i včasné pomoci dětem, které mohou mít za sebou náročné životní zkušenosti.



Školení lektorů na září

Kromě festivalů a seminářů se v létě zaměříme také na přípravu podzimního školení nových lektorů, kteří s námi budou od září jezdit do škol s preventivními programy o pornografii. Chceme rozšířit náš tým a posílit tak naši kapacitu mluvit s dospívajícími o tomto tématu otevřeně, citlivě a srozumitelně.

Staň se součástí NePornu!

PODPOŘ PROJEKT FINANČNĚ

Díky štědrosti individuálních dárců a firem pomáháme lidem překonat závislost na pornografii. Připoj se k nim – tvoje podpora umožní pomáhat dalším, kteří to potřebují.

[Jak se stát dárce?](#)

ÚČET: 2601745437 / 2010



STAŇ SE DOBROVOLNÍKEM!

Chceš i ty pomáhat druhým zbavit se jejich závislosti na pornu? Najdeš si přes týden pár hodin na dobrovolnickou činnost? Možná hledáme právě tebe!

[Jak se zapojit?](#)

SDÍLEJ NÁŠ PROJEKT

Sleduj naše sociální sítě a zůstaň v obraze. Pomáhej šířit povědomí o projektu NePornu a staň se součástí změny, která pomáhá mladým lidem získat zpět kontrolu nad svým životem.





2025

Newsletter

NePornu, z. s.

Polská 29, 779 00 Olomouc

IČ: 08772207

č.ú.: 2601745437 / 2010

IBAN: CZ2720100000002601745437

BIC: FIOBCZPPXXX

NePornu.cz

info@nepornu.cz



**NE
PORN**