

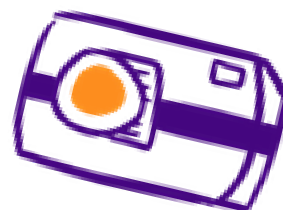
NE PORNŮ



News
letter

Čtvrté čtvrtletí 2025

#4



Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?



Proběhlo školení dobrovolníků

V listopadu jsme se potkali s téměř padesáti dobrovolníky na našem tradičním školení. Společný víkend byl prostorem nejen pro vzdělávání, ale také pro sdílení zkušeností, otázek a konkrétních příběhů z praxe, které dobrovolníci při své práci s klienty zažívají.

Společně jsme se zaměřili na témata, jako je nastavování zdravých hranic v práci s klienty, hledání a posilování malých vítězství a výjimek v náročných situacích i praktické nácviky rozhovorů, které mohou být pro obě strany citlivé.

Školení bylo zároveň příležitostí k vzájemné podpoře, zastavení se a načerpání motivace do další služby.

Děkuvzdání & setkání dárců v Praze

V rámci školení dobrovolníků jsme uspořádali také setkání dárců – děkuvzdání všem, kteří NePornu dlouhodobě finančně podporují. Byla to příležitost se osobně potkat, poznat se i mimo e-maily a zprávy a na chvíli se společně ohlédnout za tím, co se nám v uplynulém roce podařilo.

Součástí programu bylo také sdílení osobního příběhu Viktora, bývalého klienta NePornu, který dnes působí jako e-kouč, a jehož cesta byla silnou připomínkou smyslu naší práce.

Zároveň jsme dárce seznámili s tím, na čem aktuálně pracujeme, jaké výzvy řešíme a kam chceme NePornu posouvat v roce následujícím.

Velmi si vážíme otevřených rozhovorů, zájmu i podpory, kterou jsme během setkání cítili.



Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?



Kulatý stůl k ochraně dětí v digitálním prostředí

V prosinci jsme se zúčastnili odborného Kulatého stolu k ochraně dětí v digitálním prostředí, který pořádal Úřad vlády ČR.

Diskuse se zaměřila zejména na regulaci používání mobilních telefonů ve školách – s důrazem na smysluplná pravidla, důvěru v učitele a zapojení dětí do jejich nastavování. Zazněla také témata dostupnosti pornografie, rizik v online hrách a ochrany digitálních dat.

Účastníci se shodli na potřebě prevence, vzdělávání a rychlejší implementace evropské legislativy (DSA), která má posílit ochranu nezletilých v online prostředí a zvýšit odpovědnost digitálních platforem.



Začátek nové spolupráce

V posledním čtvrtletí jsme postupně vstoupili do spolupráce v rámci projektu **"Busting parental myths about pornography addiction"** společně s kolegy z Centra dokumentárního filmu v Jihlavě a z neziskových organizací Tlakový Hrnec ze Slovenska a Inštitút Integrum ze Slovinska.

V rámci spolupráce plánujeme v průběhu příštích dvou let vytvořit sérii krátkých filmů, seminářů, online kurzů a informačních brožurek věnovaných právě práci s mýty, které jsou zažité mezi rodičovskou veřejností, a samozřejmě také vzdělávání o tom, jak mohou rodiče své děti efektivně chránit v dnešním (zejména online) světě.

Jedním z důležitých bodů spolupráce bylo listopadové setkání zástupců všech zúčastněných organizací u nás v Olomouci, kde jsme probrali všechny výhledy a rozdělili si potřebné úkoly.

Věříme, že spolupráce povede ke skvělým výsledkům!



Komu pomáháme?

V NePornu pomáháme lidem, kteří se potýkají se závislostí na pornografii, jejich blízkým i těm, kteří se o tomto tématu chtějí dozvědět více. Naše pomoc je anonymní, dostupná online a zdarma.

Jednou z cest, jak tuto pomoc přibližujeme, jsou také **životní příběhy lidí**, kteří se rozhodli svou zkušenost sdílet. V tomto newsletteru vám přinášíme jeden z nich – osobní pohled na cestu, která nebyla jednoduchá, ale ukazuje, že změna je možná.



V tomto newsletteru bychom s tebou chtěli sdílet příběh, který ukazuje, jak může pornografie formovat náš pohled na opačné pohlaví způsobem, který si často ani neuvědomujeme.

Autor začal sledovat porno kolem dvacítky z pouhé zvědavosti, ale postupně se stal závislým poté, co ho zklamaly první vztahy. Jeho vyprávění odhaluje, jak pornografie změnila jeho vnímání žen a sexuality, a popisuje probíhající cestu k uzdravení pomocí terapie, spirituality a skutečného vztahu.

Je to příběh o uvědomění si problému a odvaze ho řešit – i když cesta k úplnému uzdravení teprve začíná.

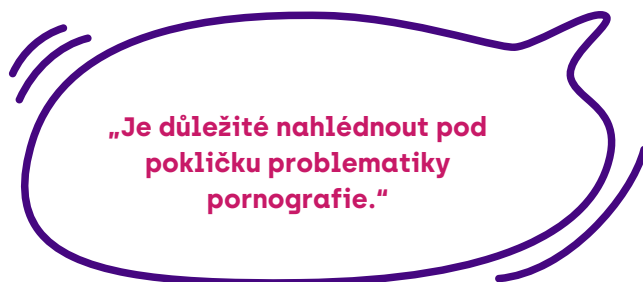
“Jelikož jsem si uvědomoval, že sledování porna je problematické, a viděl jsem, jak mi to ovlivňuje život, zkoušel jsem s tím přestat. Bohužel se mi to nedařilo, ať jsem se snažil sebevíc. Proto jsem požádal o pomoc e-kouče z NePornu.”



[Přečti si celý příběh](#)

Komu pomáháme v číslech?

Poslední 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.

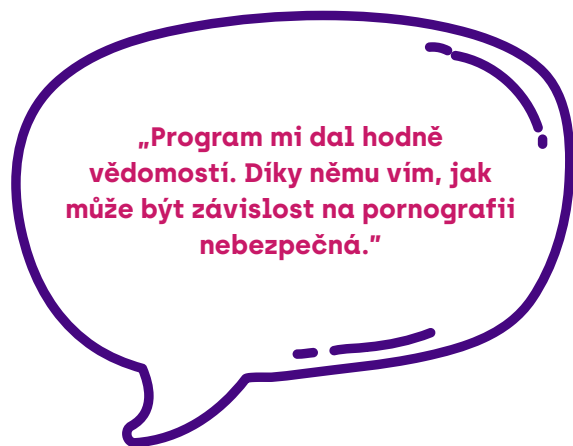
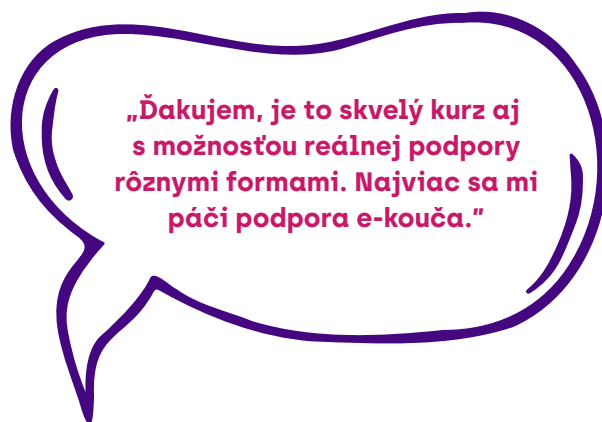


59

Dobrovolníků

374

Registrací
do online
kurzů



121

Nových
klientů

56

Počet zrealizovaných preventivních
programů

10

Podpůrných skupin

Kdo pomáhá?

Za pomoci těm, kdo se na nás obracejí, stojí lidé z týmu NePornu, dobrovolníci, lektoři preventivních programů i vedoucí podpůrných skupin. Jedním z klíčových členů týmu je **Pete**, výkonný ředitel NePornu, který organizaci vede a podílí se na tom, aby naše pomoc byla odborná, srozumitelná a dostupná těm, kteří ji potřebují.



Na co se v NePornu v novém roce nejvíc těšíš?

V NePornu se v novém roce nejvíc těším na dotažení revize našeho obsahu, aby ještě víc odrážel hodnotu profesionality, na které stavíme. Zároveň vnímám jako velkou výzvu i příležitost práci s dárci a navazování nových partnerství. A mám radost, že budeme pokračovat i v rozjetých projektech, jako je Erasmus+, kde se letos dostaneme přímo k realizaci.

Kde teď nejvíc vidíš, že práce NePornu dává smysl?



Smysl vidím ve všech oblastech naší práce, ale nejvíc asi v přímé práci s lidmi, kterým pomáháme – tam je vždycky jasně vidět, že má naše činnost konkrétní dopad. Velký význam má pro mě také práce s dětmi ve školách v rámci preventivních programů a do budoucna i větší zapojení rodičů. Právě rozvoj této oblasti mi teď dává asi největší smysl.

Co ti pomáhá vypnout a udržet si balanc mezi prací a osobním životem?

Hodně mi v tom pomáhá manželka a také vlastní uvědomění, že si tenhle balanc potřebuji hlídat. Chci mít prostor věnovat se synovi a rodině. Důležitá je pro mě i perspektiva, kterou mi dávají další lidé v týmu – pomáhá mi udržet si nadhled a nepřepínat se.



Jak nakládáme s financemi?

OHLÉDNUTÍ ZA GIVING TUESDAY

Děkujeme všem, kteří se zapojili do Giving Tuesday a rozhodli se v tento den podpořit NePorno. **Jen během jediného úterý se díky vaší štědrosti podařilo vybrat 47 000 Kč**, které nám pomohou pokračovat v poskytování bezplatné a anonymní pomoci lidem, kteří se potýkají se závislostí na pornografii, i jejich blízkým.

Vaše podpora je pro nás nejen důležitým finančním zázámem, ale také silným signálem důvěry a solidarity. Díky vám můžeme rozvíjet stávající služby, reagovat na aktuální potřeby klientů a plánovat další kroky do nadcházejícího roku. Děkujeme, že stojíte po našem boku a pomáháte měnit životy konkrétních lidí k lepšímu.



AKTUÁLNĚ

Darujte podporu, která skutečně pomáhá

Až do konce ledna běží na [Darujme.cz sbírka](https://darujme.cz), ve které si můžete zvolit konkrétní dárek, který chcete darovat. Každou korunou zajistíte dostatek podpory a péče pro ty, kteří pomoc potřebují. **Naši štedří dárci navíc vaši pomoc zdvojnásobí** - pomůžete tak dvakrát více lidem najít cestu ven ze závislosti.

Jsme moc rádi, že se doposud podařilo vybrat více než 50% cílové částky!

Pokud by to bylo ve vašich možnostech, budeme rádi, pokud svůj dar ještě zvážíte a pomůžete nám tak dosáhnout cíle.

Děkujeme!

ČÍSLA ZA OBDOBÍ ŘÍJEN-PROSINEC

Celkové příjmy: 780 350, 70 Kč

Celkové náklady: 1 150 755, 77 Kč

**Rozpočet na rok 2026 je
5 418 114, 00 Kč**

**K POKRYTÍ ROZPOČTU NA ROK 2026
ZBÝVÁ VYBRAT CCA 1 500 000 Kč**

PODPOŘ SBÍRKU DO KONCE LEDNA



Co nás čeká v následujícím období?



Zefektivnění práce v NePornu

V následujících měsících nás čeká hodně práce „pod povrchem“ – ladění vnitřních směrnic, organizační struktury i cest, kterými u nás procházejí klienti. Cílem je, aby NePornu fungovalo přehledněji, efektivněji a aby se každý, kdo se na nás obrátí, dostal k pomoci co nejjednodušeji a ve správný čas.



Zkvalitnění obsahu

Budeme se věnovat také revizi našich základních článků. Chceme, aby byly srozumitelné, aktuální a odborně pevné – zkrátka aby odpovídaly tomu, co od NePornu dlouhodobě očekáváte a co sami považujeme za důležité.



Bude o nás více slyšet

Díky mini grantu od Seznamu budeme v lednu a únoru viditelnější i navenek. Na konci ledna a února vyjdou dva PR články – jeden obecně k tématu pornografie, druhý zaměřený na dopad pornografie na ženy. Je to pro nás příležitost otevřít tato témata širší veřejnosti a přispět do veřejné debaty.



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!

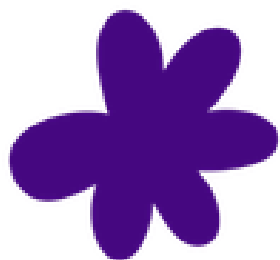
Chceš i ty pomáhat druhým zbavit se jejich závislosti na pornu? Najdeš si přes týden pár hodin na dobrovolnickou činnost? Možná hledáme právě tebe!

→ 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**