

Save the date: Zářijový Běh proti násilí podpoří ty, kteří chtějí lépe zvládat svůj vztek a agresivitu

Praha, 23. 6. 2025 - Ve čtvrtek 18. září pořádá Diakonie ČCE se svým programem Stop násilí v pražské Oboře Hvězda již 7. ročník Běhu proti násilí. Sejdou se na něm klienti dlouhodobých terapií, jejich terapeuti i všichni ostatní, kteří svou účastí chtějí podpořit ty, kteří se rozhodli v terapiích řešit své problémy se zvládáním vzteku a agresivity a násilným chováním.

„Zbavit se svého vzteku a agresivity je mnohdy během na dlouhou trať. Touto každoroční akcí chceme podpořit a ocenit všechny, kteří se rozhodli na tento běh vydat. Mnozí z nich se tak pustili do dlouhé a nejisté cesty, snaží se po malých krocích měnit své chování a bojovat se svými stíny. Potřebují přitom velkou míru podpory, důvěry i ocenění. Budeme rádi za všechny, kteří se rozhodnou tohoto běhu zúčastnit a klienty našich terapií tímto podpořit,” zve na Běh proti násilí **Věra Víchová**, která v Diakonii ČCE vede program Stop násilí.

Pořadatelé běhu se kromě vyjádření podpory snaží ocenit i odvahu a sílu těch, kteří se rozhodli řešit problém, který mnohdy není snadné se přiznat ani se pustit do jeho změny.

Posouvám se - doslova i obrazně

„Běh proti násilí je pro mě připomínka, proč jsem do terapie šel. Zúčastnil jsem se posledních dvou ročníků tohoto běhu a pokaždé když jsem běžel, jsem měl pocit, že se někam posouvám – doslova i obrazně,” popisuje svou účast na Běhu proti násilí Adam, který před dvěma lety úspěšně absolvoval terapie programu Stop násilí.

K účasti v běhu zvou pořadatelé **rodiče, děti, žáky i učitele z okolních škol i zástupce sportovních oddílů a dětských organizací** z blízkého i vzdálenějšího okolí Obory Hvězda. Ti všichni se Běhu proti násilí mohou zúčastnit jako jednotlivci, mohou se do něj přihlásit i jako tým. Školám pořadatelé nabídnou, aby před samotným během zařadili téma zvládání vzteku a agresivity do výuky. Terapeuti programu Stop násilí za nimi mohou do škol přijít diskutovat o tomto tématu a o své práci s klienty.

Masáže, relaxační techniky i dětský koutek

Program Běhu proti násilí začne na místě ve čtvrtek 18. září od 16:30 dětským závodem o délce 100 metrů v kategoriích 1-3 roky a 4-6 let. Od 17:30 bude následovat hlavní závod na pětikilometrové trase pro dospělé a na trase o délce 2,5 kilometru pro děti ve věku od 6 do 15 let.

Na místě bude přítomným k dispozici i **doprovodný program**. Děti se budou moci zapojit do aktivit v dětském koutku. Ostatní návštěvníci si budou moci s terapeuti programu Stop násilí

vyzkoušet různé relaxační techniky pro zklidnění. Všichni závodníci běhu budou moci v masážním stanu využít masáž od profesionálů z týmu Novida.

Všechny základní informace o akci najdete na webové stránce **behprotinasili.cz**.

Program Stop násilí nabízí dlouhodobé terapie mladým i dospělým

Program, který šestnáctým rokem vede Diakonie ČCE nabízí bezplatné dlouhodobé terapie dětem, dospívajícím i dospělým, kteří se dopouštějí násilného chování a kteří chtějí svou situaci začít řešit. Ti se mohou přihlásit do individuálních i skupinových terapií. Mladí lidé mohou využít speciální Teen terapie nebo anonymní Teen chat. V loňském roce prošlo těmito terapiemi 109 klientů a klientek. U téměř 90 procent z nich se podařilo snížit výskyt násilného chování. Podrobnosti o všech těchto programech jsou k dispozici na webové stránce nasilivevtazich.cz.

Více informací o Běhu proti násilí 2025 poskytnete:

Věra Víchová, vedoucí programu Stop násilí, Diakonie ČCE

tel.: 777 734 172

email: stop@nasilivevtazich.cz

Hlavním sponzorem Běhu proti násilí 2025 je městská část Praha 6, záštitu nad ním převzal starosta této městské části Jakub Stárek. Hlavními partnery akce jsou Asociace pro práci s lidmi, kteří se dopouštějí násilí z.s. a Asociace organizací v oblasti vězeňství (AOOV).

Příběh klienta terapií programu Stop násilí

Martin, 42 let

Martin žije s manželkou a mají spolu čtyři děti ve věku 6 až 17 let. S ženou měly četné a vyhrcované konflikty. Žena se proto v minulosti i s dětmi od něj dočasně odstěhovala. Po čase se i s dětmi vrátila a situace se trochu uklidnila. Když ale konflikty začaly zase narůstat, požádal Martin dobrovolně o vstup do našeho programu. Uvedl, že ztrácí kontrolu nad svým chováním, a došlo i k několika vyostřeným hádkám, kdy manželku fyzicky napadl.

Martin od začátku terapií mluvil o tom, že ví, že je jeho chování nepřijatelné. Podíl viny za vznik konfliktů dával manželce, ale odpovědnost za přehnané reakce, zejména fyzická napadení, bral jednoznačně na sebe. Během terapie si uvědomil i dopady těchto konfliktů na děti a chtěl děti před nimi ochránit.

Během terapie se snažil osvojit si různé techniky zvládání emočně náročných situací či jejich předcházení. Dařilo se mu na čas své chování korigovat, ale často se pak vracel k zaběhnutým vzorcům chování. Z individuální terapie přešel do skupinové. V té může sdílet s ostatními, jak se mu daří ovládat negativní emoce a agresivitu a najít podporu a pochopení v situacích, kdy se to nezdařilo.

