POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra policejních činností

Kolegiální podpora u Policie České republiky

Bakalářská práce

Collegial support at the Police of the Czech republic

Bachelor's thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

pplk. Mgr. Renata Jamelská

AUTOR PRÁCE

Karolína Hornická

PRAHA

2026

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury

V Liberci dne 13.03.2026

Karolína Hornická

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní pplk. Mgr. Renatě Jamelské za vedení mé bakalářské práce, její odborné rady, a především za vstřícnost a trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat kolegům z Krajského ředitelství policie Libereckého kraje, zejména pak z Obvodního oddělení Jablonec nad Nisou, kteří mě ve studiu podporovali. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat mé rodině za jejich podporu při studiu.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá kolegiální podporou u Policie České republiky v Libereckém kraji. Úvodní kapitoly této bakalářské práce se věnují nejprve definici pojmu psychologie, představení jednotlivých psychologických disciplín, významu psychologické podpory a práci psychologů. Následně se poté bakalářská práce zabývá také výběrem členů a požadavky systému kolegiální podpory a dalšími možnosti psychické podpory u policie. Práce přibližuje příčiny psychických potíží policistů, jejich následky a možnosti prevence. V empirické části jsou provedeny rozhovory s příslušníky a zaměstnanci Policie České republiky. V závěru práce je zhodnoceno, zda policisté mají povědomí o kolegiální podpoře a jak by ji bylo možné případně v rámci Policie České republiky zlepšit.

Klíčová slova

Kolegiální podpora* psychologická pomoc* policie* stres* syndrom vyhoření* Liberecký kraj*

Annotation

This bachelor's thesis deals with peer support in the Police of the Czech Republic in the Liberec Region. The introductory chapters of this bachelor's thesis first deal with the definition of the term psychology, the introduction of individual psychological disciplines, the importance of psychological support and the work of psychologists. Subsequently, the bachelor's thesis also deals with the selection of members and requirements of the peer support system and other options for psychological support in the police. The thesis describes the causes of psychological problems in police officers, their consequences and possibilities for prevention. In the empirical part, interviews are conducted with members and employees of the Police of the Czech Republic. At the end of the thesis, it is assessed whether police officers are aware of peer support and how it could possibly be improved within the Police of the Czech Republic.

Key words

Peer support* psychological assistance* police* stress* burnout syndrome* Liberec region*

Obsah

Úvod 8

1.Psychologie 10

1.1 Pojem psychologie 10

1.2 Základní disciplíny 11

1.3 Speciální disciplíny 11

1.4 Aplikované disciplíny 12

2. Policejní psychologie 13

2.1 Předmět zkoumání policejní psychologie 13

2.2 Historie právní úpravy policejní psychologie 14

2.3 Policejní psycholog 14

3. Systémy zřízené k rozšíření psychické podpory 17

3.1 Systém kolegiální podpory 17

3.2 Systém krizové intervence 17

3.3 Linka pomoci v krizi 19

3.4 Duchovní služba 21

4. Systém kolegiální podpory 23

4.1 Úvod do systému kolegiální podpory 23

4.2 Historie kolegiální podpory 24

4.3 Kolegiální podpora v Libereckém kraji 24

4.4 Program třídenního kurzu kolegiální podpory 27

4.5 Etický kodex poskytovatele kolegiální podpory 28

5. Rizikové faktory ovlivňující práci policisty 30

5.1 Povaha práce policisty 30

5.2 Rizikové rysy osobnosti 30

5.3 Workoholismus 30
5.4 Perfekcionismus a anankastické rysy 31
5.5 Stres 32
6. Možné zdravotní následky spojené s riziky práce policisty 35
6.1 Syndrom vyhoření 35
6.2 Posttraumatická stresová porucha 37
7. Péče o duševní zdraví 40
7.1 Duševní hygiena 40
7.2 Skupinová případová supervize 41
7.3 Prevence syndromu vyhoření z pohledu odborníků 42
8. Sociologický průzkum 44
8.1 Popis průzkumu 44
8.2 Odpovědi respondentů 44
8.3 Zhodnocení sociologického průzkumu 53
Závěr 56
Zdroje 59
Přílohy 62
Příloha č. 1: Psychologické služby Policie ČR – Liberecký kraj 62
Příloha č. 2: Výcvik poskytování kolegiální podpory 63

Úvod

Kolegiální podpora je systémem psychické a sociální podpory policistů a zaměstnanců Policie České republiky, kteří se s ohledem na svoji pracovní náplň ocitají každý den v psychicky náročných a stresových situacích. Kolegiální podpora, která je poskytována tzv. peery, zahrnuje rozhovory, sdílení jednotlivých problémů, konkrétní pomoc i zprostředkování odborné psychologické péče. Kolegiální podpora má zejména preventivní charakter a neměla by nahrazovat psychologické služby, je spíše jejich doplňkem, jež má za cíl rozšířit možnosti psychické podpory přímo v policejních týmech.

Téma bakalářské práce Kolegiální podpora u Policie České republiky jsem si zvolila z důvodu, že jsem chtěla zjistit, jaké povědomí o kolegiální podpoře policisté mají. Chtěla jsem si ověřit svou hypotézu, že se u Policie České republiky o kolegiální podpoře bohužel dostatečně nemluví a kolegiální podpora je podceňovaná stejně tak jako ostatní možnosti odborné pomoci u Policie České republiky. Dalším z důvodů, proč jsem si zvolila toto téma je, že se mě osobně dotýká, neboť jsem již přes čtyři roky policistkou v přímém výkonu služby a denně se setkávám s událostmi, které mohou být důvodem k využití kolegiální podpory.

Cílem této práce je tak skrze rozhovory s poskytovateli kolegiální podpory a také řadovými policisty zjistit, zda jsou policisté seznámeni s tím, že mají možnost využít u Policie České republiky kolegiální podpory a jiné psychické podpory. Dále bych chtěla zjistit, zda policisté systém kolegiální podpory využívají, zda ví, jak se s poskytovateli kolegiální podpory spojit, zda mají obavu se svěřit poskytovateli kolegiální podpory a v případě, že ano, tak z jakého důvodu.

Zároveň je cílem práce též zviditelnit možnost kolegiální podpory u Policie České republiky. Přála bych si, aby se o ní mluvilo více a chtěla bych dosáhnout toho, aby policisté věděli, že je dobré mluvit o svých problémech a že se nejedná o zatěžování kolegů svými problémy. Dále bych chtěla, aby policisté věděli, že mají možnost se s jakýmkoliv starostmi obrátit na školené kolegy, kteří jim v jejich

nelehké situaci pomůžou, a že na daný problém nejsou sami a mají možnost jej řešit, čímž mohou předejít možnému syndromu vyhoření.

Ráda bych docílila toho, aby kolegové věděli, že vyhledat odbornou pomoc není projevem slabosti či méněcennosti a že neřešit problém a dusit ho v sobě může mít vážné následky a vést až k dlouhodobým psychickým potížím. Také chci, aby policisté dospěli k tomu, že není správnou cestou snažit se o samotě a v tichosti léčit z problémů, o nichž s nikým nemluví.

1.Psychologie

1.1 Pojem psychologie

Psychologie je obor, který se věnuje studiu lidského chování a jednání. V doslovném překladu se jedná o vědu o duši. Psychologie se stala samostatným oborem na konci 19. století. Praktickým smyslem psychologie je snaha získat co nejvíce poznatků, které by umožnily předpovídat lidské chování a reakce. Veškerá duševní činnost vychází z činnosti mozku. Psychologie zasahuje do téměř všech oblastí lidského počínání a má mnoho samostatných oborů, které se zaměřují na různé stránky duševního života.[1]

Obecná psychologie se snaží postihnout jednotlivé funkce a kvalitu lidské psychiky, jako jsou vnímání, paměť, pozornost, inteligence, city, motivy. Vývojová psychologie se zaměřuje na to, jak se duševní pochody jedince od narození až do stáří a smrti proměňují. Sociální psychologie se naopak věnuje široké oblasti mezilidských vztahů, od vztahu mezi dvěma jedinci až po vztahy ve složitých organizacích, jimiž jsou například pracovní kolektivy, politické strany nebo celé státy.[2]

Klinická psychologie využívá poznatků ze všech ostatních odvětví k účinnému pochopení člověka v roli nemocného a snaží se najít nejlepší možnosti, jak mu v jeho nelehké situaci pomoci. V rámci jednotného oboru psychologie se tímto způsobem diferencují jednotlivé psychologické disciplíny. Systém psychologických disciplín je běžně členěn na tři základní skupiny, a to základní disciplíny, speciální disciplíny a aplikované disciplíny.[3]

---

[1] HONZÁK, Radkin. *Základy psychologie.* Praha: Galén ve spolupráci s Karolinum. První vydání. Str. 21. ISBN: 80-246-1138-4.

[2] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

[3] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

1.2 Základní disciplíny

Obecná psychologie představuje základ všech psychologických disciplín. Hledá obecné poznatky o chování a prožívání. Popisuje, třídí a vysvětluje veškeré duševní jevy a zkoumá, jak se promítají do chování. Tímto způsobem produkuje teorie, koncepce, které objasňují fungování psychiky v podobě obecných tendencí. Její témata i koncepce přebírají další disciplíny a rozpracovávají je s ohledem na konkrétní kontext, například motivace kriminálního jednání.[4]

Vývojová psychologie se zabývá chováním a prožíváním v jednotlivých životních etapách jedince. Studuje vývoj psychických jevů u člověka z hlediska věku, a to od prenatálního období až po stáří. Zajímá ji, jak se podílí dědičnost a prostředí na osobnosti člověka. Nabízí poznatky o tom, jaké chování a prožívání lze považovat v určitých věkových intervalech za přirozené, běžné a normální

Psychopatologie zkoumá chorobné změny psychických jevů tak, jak se vyskytují při psychických defektech, poruchách nebo chorobách. Popisuje a třídí veškeré příznaky narušeného a abnormálního chování a prožívání. Je to nauka o duševních nemocích a poruchách, o jejich příčinách, průběhu a prognóze.[5]

1.3 Speciální disciplíny

Sociální psychologie studuje chování a prožívání v závislosti na sociálním kontextu. Tímto sociálním kontextem může být třeba skupina na pracovišti nebo dav diváků na fotbalovém utkání. Chování, ale i prožívání jedince je přítomností ostatních výrazně ovlivněno. Sociální psychologie odhaluje mechanismy, projevy a důsledky těchto vlivů. Zajímá se o role, které charakterizují jedince jako sociální bytost.

Diferenciální psychologie se původně zabývala individuálními rozdíly mezi jednotlivci. Zkoumala, jak lze přesně vyjádřit, že každý člověk je jedinečná bytost.

---

[4] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

[5] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

V dnešní době jsou pod diferenciální psychologii zahrnuty i přístupy, které zkoumají existenci rozdílů v inteligenci a temperamentu mezi určitými skupinami. Například mezi muži a ženami, obyvateli města a lidmi žijícími na venkově. S diferenciální psychologií souvisí další psychologická disciplína, jež se nazývá psychodiagnostika. To je disciplína, která se specializuje na teorii a metody psychologického vyšetřování jedinců v klinické, personalistické, poradenské, ale i forenzní praxi. Psychodiagnostika se dále zaměřuje také na vlastnosti psychologických testů.[6]

1.4 Aplikované disciplíny

Pedagogická psychologie se zabývá psychologickými aspekty procesů výchovy a vzdělávání, vztahem zrání a učení, psychickými změnami, k nimž dochází u osob různých věkových kategorií ve výchovně vzdělávacích procesech, způsoby výchovného a vzdělávacího působení, vztahy mezi subjekty a objekty výchovy a vzdělávání.

Klinická psychologie je disciplína, která studuje diagnostikování psychických defektů, poruch, chorob, jejich prevencí a léčbou, vztahy mezi pacienty a lékaři, vlivy léčebného prostředí či postoji pacientů k chorobě. Psychologie práce se poté zabývá psychologickými aspekty pracovního procesu, dále se zabývá otázkami týkající se zvyšování efektivnosti a kvality řídící činnosti.

Poradenská psychologie se zabývá výchovným, školním a manželským poradenstvím.[7] Jednou z aplikovaných disciplín je taktéž i policejní psychologie, kterou se budu zvláště zabývat v následující kapitole.

---

[6] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

[7] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 18-21. ISBN 978-80-7380-581-4.

2. Policejní psychologie

2.1 Předmět zkoumání policejní psychologie

Policejní psychologie spočívá v uplatňování psychologických přístupů, hledisek a poznatků v policejní práci. Policejní psychologie se zajímá o chování a prožívání policistů v situacích, v nichž jde o zajišťování veřejného pořádku a bezpečnosti v souladu se zákonem. Policisté se často ocitají ve stresových situacích, které jsou psychologicky a sociálně komplikované, a to ať už se jedná o jednání s obětí trestného činu, s poškozeným, případy spojené rukojmím, asistence při fotbalových utkáních, na kterých policie především dohlíží na veřejný pořádek, nebo výslechy mladistvých. Je tedy třeba, aby příslušníci policie byli do těchto situací vybaveni nejen dobrou fyzickou průpravou a policejní výzbrojí, ale též po odborné a psychické stránce.[8]

Policejní psychologie přebírá teorii a poznatky z jiných psychologických disciplín a aplikuje je ve svém odvětví, tedy přímo při policejní práci. Policejní psychologie čerpá především z obecné psychologie, psychologie osobnosti, sociální psychologie a psychopatologie. Pozornost je upřena na situace jako je jednání policistů s občany, jednání s agresivním člověkem, jednání s duševně narušenými lidmi, jednání s obětmi trestných činů, sdělování nepříjemných zpráv jako je například úmrtí blízké osoby, rozepře v rodinách, krizové vyjednávání s rukojmím nebo komunikace s občany na demonstracích či na fotbalových utkáních.[9]

S policejní psychologií má úzké vazby forenzní psychologie, která řeší psychologické pozadí páchání, vyšetřování a náprava kriminálního jednání. Jedná se například o psychologii výslechu nebo psychologická soudně znalecká činnost.

---

[8] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 42-43. ISBN 978-80-7380-581-4.

[9] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

Další blízkou disciplínou policejní psychologie je kriminální psychologie, která se věnuje psychologii pachatelů a motivaci kriminálního jednání.[10]

2.2 Historie právní úpravy policejní psychologie

Obor policejní psychologie se začal u Policie České republiky rozvíjet v 90. letech, kdy probíhala příprava na systém posttraumatické intervenční péče. Výsledkem této přípravy bylo závazným pokynem policejního prezidenta č. 129/2001 Sb. zavedení systému posttraumatické intervenční péče. V roce 2009 byla poté posttraumatická intervenční péče novelizována závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009 Sb. a tímto pokynem byla mimo jiné taktéž zřízena i anonymní telefonní linka pomoci v krizi pro příslušníky a zaměstnance bezpečnostních sborů. V roce 2010 podle závazného pokynu policejního prezidenta č. 97/2010 Sb. začal fungovat systém psychologické pomoci obětem trestných činů, jehož subjektem byly specializované týmy a jiné subjekty, například Bílý kruh bezpečí. V roce 2016 byl vydán závazný pokyn policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. o psychologických službách[11], který sjednotil a nahradil dřívější předpisy.

2.3 Policejní psycholog

Policejní psycholog je přímo příslušníkem Policie České republiky či zaměstnancem zařazeným u Policie České republiky. Aby mohl profesi policejního psychologa vykonávat, musí před zařazením na služební nebo pracovní místo nejprve absolvovat jednooborové magisterské studium v oboru psychologie. Policejní psycholog se podílí na činnosti týkající se personálního výběru uchazečů o práci u Policie České republiky, poskytuje policistům a zaměstnancům policie psychologickou péči a v neposlední řadě se podílí se na systémech zřízených k rozšíření psychické podpory. Další pracovní náplní policejního psychologa může

---

[10] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 43. ISBN 978-80-7380-581-4.

[11] Pokyn policejního prezidenta PPP č. 231/2016 Sb. ze dne 26. září 2016, o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

být také lektorská, přednášková, publikační, vědecká či výzkumná činnost. Policejní psycholog spolupracuje s útvary a organizačními články policie a s dalšími bezpečnostními sbory.[12]

Policejní psycholog dále poskytuje psychologickou péči policistům a zaměstnancům Policie České republiky. Psychologická péče může být pouze konzultační a poradenská. K řešení duševních obtíží nebo i problému běžného života je využívána psychoterapie. Policejní psycholog může poskytuje též krizovou intervenci, která přichází ve chvíli, kdy je potřeba odstranit následky, které byly způsobeny traumatizující událostí. Cílem psychologické péče je dlouhodobá psychická stabilita policistů a zaměstnanců. Policejní psycholog zajišťuje psychologickou asistenci, která spočívá v tom, že poskytuje zaměstnancům psychologický servis v různých oblastech v rámci výkonu služby. Může asistovat při výcviku policistů, komunikačně náročných situacích s osobami z řad veřejnosti, preventivních aktivitách policie vůči veřejnosti a provádění úkonů v rámci přípravného řízení podle trestního řádu[13].[14]

Pracovní náplní policejního psychologa je též prohlubovat své znalosti, svoji odbornost a kvalifikaci, a to tak, že se účastní různých vzdělávacích programů, účast na stážích u jiných pracovišť psychologů, absolvuje odborné semináře, kurzy nebo své znalosti prohlubuje pomocí odborné literatury a dalších zdrojů. Policejní psycholog se účastní psychických testů, které vykonávají uchazeči, kteří se chtějí stát policistou, kdy jedním z aspektů pro úspěšné dokončení psychických testů je pohovor mezi psychologem a uchazečem. Někdy může policejní psycholog také na základě pověření vedoucím psychologem provádět vyšetření u policisty v souvislosti s posouzením vhodnosti jeho výběru k účasti na zahraniční

---

[12] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 43. ISBN 978-80-7380-581-4.

[13] Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád), ve znění pozdějších předpisů.

[14] Články 4, 5, 11 a 15 pokynu policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. ze dne 26. září 2016, o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

mírové operaci, a to v případě, že oddělení vedoucího psychologa z organizačních důvodů nemůže vyšetření provést.[15]

[15] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Str. 43. ISBN 978-80-7380-581-4.

3. Systémy zřízené k rozšíření psychické podpory

3.1 Systém kolegiální podpory

Systém kolegiální podpory spočívá v poskytování psychické podpory policistům a zaměstnancům, popřípadě jejich rodinným příslušníkům, kteří se ocitli v komplikované psychicky náročné životní situaci, poskytovateli kolegiální podpory, tzv. peery. Systém kolegiální podpory spočívá v nabídce rozhovoru, sdílení pocitů a problémů, poskytnutí konkrétní pomoci nebo informací, které by mohly přispět k řešení aktuálního problému, popřípadě v nabídce zprostředkování psychologické pomoci u dalších odborníků. Cílem tohoto systému je předcházet tomu, aby se u policistů a zaměstnanců rozvíjely psychické problémy, kdy pomocí kolegiální podpory dochází k rozšíření možností psychické podpory o řešení problémů přímo na pracovišti s osobou, která má pro dané záležitosti pochopení.

Poskytovatel kolegiální podpory, peer, absolvuje kurz kolegiální podpory a následně je na návrh koordinátora systému kolegiální podpory jmenován krajským ředitelem daného ředitelství. Činnost poskytovatele kolegiální podpory je dobrovolná. Peer poskytuje kolegiální podporu tomu, kdo ho o ni požádá a zároveň může svou podporu i dle svého uvážení policistovi či zaměstnanci nabídnout, pokud se usoudí, že by mu mohla být užitečnou. Peer je ve své činnosti nezávislý a musí zachovávat mlčenlivost. Systém kolegiální podpory je zřízen v krajských ředitelstvích policie a může být dle potřeby zřízen též u útvarů s celostátní působností.[16]

3.2 Systém krizové intervence

Systém krizové intervence zajišťuje nepřetržité poskytování krizové intervence osobám, které byly zasaženy traumatizující událostí. Krizovou intervenci poskytuje krizový intervent. Příjemcem krizové intervence je poté policista nebo zaměstnanec, který si prožil nebo ještě stále prožívá traumatizující událost, a to například zákrok s použitím střelné zbraně, účast na akci k záchraně rukojmí,

[16] Článek 18, 19 a 21 závazného pokynu policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

pronásledování nebezpečného pachatele, zákrok proti agresivní skupině, náročný výslech oběti, vlastní zranění ze zákroku nebo jinou mimořádnou událost. Traumatizující událostí je taktéž smrt, zranění kolegy nebo blízké osoby, pohled na usmrcení osob, a především pak malých dětí, těžké zranění při dopravní nehodě nebo účast na hromadném neštěstí.

Krizovou intervenci nemusí využít pouze policisté a zaměstnanci policie, ale můžou ji využít také osoby, které byly zasaženy trestným činem, zejména oběti násilného trestného činu nebo pozůstalí po oběti násilného trestného činu s následkem smrti, zvlášť zranitelná oběť trestného činu, další osoba traumatizována trestným činem, například svědek. Dalším příjemcem krizové intervence může být oběť dopravní nehody s těžkou újmou na zdraví, rodinný příslušník pohřešované osoby, zejména dítěte v ohrožení, osoba, které je poskytována krátkodobá ochrana. Systém krizové intervence znamená také poskytnutí krizové intervence, zhodnocení situace, oddělením vedoucího psychologa je v nepřetržitém provozu zřízena linka pro podporu systému krizové intervence, telefonní číslo 974 834 788. Cílem tohoto systému je prevence rozvoje psychických problémů spojených s traumatizující událostí a zabránění vzniku druhotné újmy způsobené trestným činem či jinou mimořádnou událostí.

Krizovým interventem v systému krizové intervence je policista nebo zaměstnanec, který je v tomto systému řádně vyškolený, je jmenován ředitelem krajského ředitelství policie na návrh koordinátora, krizovým interventem může být psycholog ve služebním poměru, ale i psycholog, který není ve služebním poměru. Krizový intervent poskytuje krizovou intervenci, popřípadě i další formy psychické podpory, spolupracuje s oddělením vedoucího psychologa, spolupracuje na místě činu při poskytování krizové intervence, vzdělává se, poskytuje zaměstnancům a policistům informace o možnostech psychologické péče. Krizový intervent telefonicky nahlásí na linku pro podporu systému krizové intervence informaci o tom, že poskytl krizovou intervenci, avšak neuvede osobní údaje, informaci o

případném udělení souhlasu příjemce krizové intervence s předáním osobních údajů mimorezortní organizaci.[17]

3.3 Linka pomoci v krizi

Další možností psychické podpory je využití nepřetržitého provozu anonymní telefonní linky pomoci v krizi, telefonní číslo 974 834 688, kterou zajišťuje oddělení vedoucího psychologa. Linka pomoci v krizi je určena policistům, zaměstnancům policie, zaměstnancům Ministerstva vnitra, pracovníkům organizací, se kterými má policie uzavřenou dohodu, a také jejich rodinným příslušníkům. Dohodu o využívání anonymní linky pomoci v krizi ze dne 6. prosince 2013, kterou uzavřely Policie České republiky, Hasičský záchranný sbor České republiky, Vězeňská služba České republiky, Celní správa České republiky a Generální inspekce bezpečnostních sborů. Linka pomoci v krizi poskytuje pomoc v situacích akutního či dlouhodobého stavu psychické nouze, poskytuje kontakty na odborná pracoviště a prevenci.

Policisté a zaměstnanci, kteří zajišťují provoz linky pomoci v krizi, poskytují psychologické poradenství prostřednictvím internetu a prostřednictvím internetového komunikačního programu Skype. Každý se může dostat do situace, ve které si neví rady a hledá někoho, na koho se může obrátit se svým problémem. Linka pomoci v krizi je anonymní a nepřetržitá. Na tuto linku mohou lidé zavolat při řešení osobních, pracovních nebo vztahových problémů, při problém se závislostmi. Na této lince jsou lidé vyslechnuti bez předsudků a hodnocení, nebudou za svůj problém odsuzování, ale budou se jim snažit pomoci a hledat společnou cestu, jak daný problém překonat.

Hovory nejsou nahrávány a nezobrazuje se ani telefonní číslo volajícího, tudíž nelze provést zpětné volaní ze strany linky pomoci. Pracovníci zachovávají mlčenlivost a řídí se etickým kodexem. Pracovník vykonávající službu na lince pomoci v krizi užívá krizově intervenčních technik při komunikaci s volajícím a příjemcem internetového poradenství a neomezuje ho v jeho svobodě

[17] Článek 22, 23, 25 a 26 závazného pokynu policejního prezidenta č. 231/2016 Sb ze dne 26. září 2006. o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

vyjadřování, poskytuje klientovi linky přijetí, podporu a zplnomocnění k řešení jeho problémů a snášení starostí, a informuje klienta linky o možnostech následné péče.[18]

Linkou pomoci v krizi je například Bílý kruh bezpečí, který poskytuje poradenství obětem trestných činů. Bílý kruh bezpečí lze kontaktovat nepřetržitě na telefonním čísle 116 006, tato linka zajišťuje pomoc obětem kriminality a domácího násilí. Na této lince provozovatelé poskytují obětem trestných činů bezpečný prostor a podporu při sdělení svých problémů, informace o právech obětí trestných činů a rady, jak se domáhat těchto práv, prověří základní potřeby, znovuobnovení pocitu bezpečí. Pomoc je bezplatná. Tato organizace zahrnuje pomoc obětem kriminality a komplexně se týká právních informací, psychologického a sociálního poradenství, praktických rad a informací.[19]

Linka Acorus osobám ohroženým domácím násilím poskytuje komplexní odbornou pomoc směřující k překonání nepříznivé sociální situace a k začlenění do běžného života bez přítomnosti násilí. S uživateli je uzavřena smlouva, kde si uživatel zvolí své služby a stanoví si cíle. Telefonní linka je nonstop.[20]

AT linka poskytuje pomoc lidem, kteří se potýkají s problémy spočívající v užívání návykových látek legálních i nelegálních. Tato linka nezajišťuje klientům objednání na jiná pracoviště. Služby jsou poskytovány na základě zájmu klienta, kontakty klienta jsou důvěrné. Provoz linky je každý čtvrtek včetně svátku od 8:00 do 23:00 hodin.[21]

---

[18] Článek 16 závazného pokynu policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. ze dne 26. září 2006, o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

[19] Poslání a činnost. Online. In: Bílý kruh bezpečí. 2009. Dostupné z: https://www.bkb.cz/o-nas/poslani-a-cinnost/. [cit. 2026-03-16].

[20] Pomoc obětem domácího násilí. Online. Dostupné z: https://www.acorus.cz/nase-poslani/. [cit. 2026-02-03]. Dostupné z: https://www.acorus.cz/. [cit. 2026-03-16].

[21] Centrum sociálně zdravotních služeb. Online. Dostupné z: http://cszs.cz/sluzby_soc_at.html. [cit. 2026-03-16].

3.4 Duchovní služba

Duchovní služba u Policie České republiky je formou podpory policistů a zaměstnanců bezpečnostního sboru. Hlavním cílem duchovní služby poskytovat policistům duchovní, morální a lidskou oporu zejména v náročných situacích, se kterými se při výkonu služby často setkávají. Policisté se při své práci dostávají do kontaktu s tragickými událostmi, násilím, úmrtími nebo velkým psychickým stresem, a právě v těchto chvílích může být přítomnost duchovního velmi důležitá.

Duchovní službu u policie zajišťují policejní kaplani, kteří jsou vysíláni jednotlivými církvemi a působí na základě dohody mezi policií a církvemi. V současnosti jde o malý tým několika kaplanů, kteří svou službu vykonávají především jako pastorační a podpůrnou činnost. Nejsou určeni pouze pro věřící policisty, ale pro všechny, kteří potřebují rozhovor, podporu nebo pomoc při zvládání osobních či pracovních problémů. Kaplani mohou poskytovat individuální rozhovory, duchovní doprovázení, krizovou pomoc po mimořádných událostech nebo také organizovat bohoslužby či pietní setkání. Důležitou součástí jejich práce je spolupráce s policejními psychology a krizovými interventy. Společně se podílejí na pomoci policistům po náročných zásazích. Duchovní služba tak doplňuje psychologickou pomoc o duchovní a etický rozměr.

Kaplani také mohou pomáhat při posledním rozloučení se zemřelými policisty nebo poskytovat podporu jejich rodinám, Duchovní služba je běžnější například v Armádě České republiky nebo u Vězeňské služby České republiky, kde působí větší počet kaplanů. U policie se tato služba rozvíjí a její význam roste. Kaplani představují důležitý prvek podpory, který pomáhá policistům nejen v profesním, ale i osobním životě. Duchovní službu příslušníkům policie a jejich zaměstnancům může poskytovat pouze oprávněná osoba – kaplan.

Kaplan je osoba pověřená písemným dekretem církve. Kaplan je policista nebo zaměstnanec Policie České republiky, má dokončené vysokoškolské vzdělání minimálně v bakalářském stupni v teologickém studijním programu a alespoň dva roky působil v obecné pastorační péči. Jeho náplní je být poradcem služebních funkcionářů v oblasti lidských a duchovních hodnot, policejní etiky, morálky a

mezilidských vztahů, policisty nebo zaměstnance Policie České republiky doprovází v různých životních situacích a je jim k dispozici pro osobní setkaní, ať už s příslušníky či zaměstnanci nebo i s jejich osobami blízkými. ,vytváří zdravé prostředí pro zkvalitňování výkonu služby a prohlubování vzájemné důvěry, předchází konfliktům v mezilidských vztazích, udržuje rozvoj firemní kultury, poradce v oblasti náboženských otázek, doporučuje policistům, zaměstnancům a jejich blízkým osobám další odbornou duchovní, psychologickou, lékařskou, humanitní či právní pomoc a pomáhá jim ji vyhledat, vykonává nebo zprostředkovává duchovní službu pro pracovníky a jejich osoby blízké včetně vykonávání náboženských úkonů (např. křest, svatba, pohřeb, žehnání, bohoslužba). Koordinátorem je kaplan jmenovaný policejním prezidentem na návrh rady. Funkční období koordinátora duchovní služby je 5 let. Nesmí být zvolen na více než 2 funkční období.

Pracovní náplň koordinátora duchovní služby je, že je kontaktní osobou pro policejního prezidenta nebo jím pověřeného funkcionáře ke komunikaci ve věcech duchovní služby, zajišťuje komunikaci s představiteli České biskupské konference a Ekumenickou radou církve v České republice, vede seznam kaplanů, které zveřejňuje na intranetových stránkách policie, vede evidenci činnosti kaplanů, zajišťuje interní spolupráci a součinnost kaplanů s poskytovateli kolegiální podpory, psychology a dalšími resortními pracovišti a organizacemi, zajišťuje externí spolupráci s církvemi sdruženými v České biskupské konferenci (ČBK) a Ekumenické radě církve v České republice (ERC). S Českou biskupskou konferencí a Ekumenickou radou církve a s dalšími mimorezortními pracovišti a organizacemi, zajišťuje kontakt a spolupráci s kaplany jiných bezpečnostních sborů ČR, s kaplany v resortu Ministerstva obrany ČR a se zahraničními policejními kaplany v případě získávání zkušeností a jejich případné aplikace do činnosti duchovní služby, vyhodnocuje každoročně činnost kaplanů a výsledky předává policejnímu prezidentovi, organizačně zabezpečuje odbornou přípravu kaplanů.[22]

[22] Závazný pokyn policejního prezidenta č. 99/2019, o poskytování duchovní služby zaměstnancům Policie České republiky

4. Systém kolegiální podpory

4.1 Úvod do systému kolegiální podpory

Vydáním pokynu policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách, vznikl systém kolegiální podpory, který má za cíl rozšířit poskytování psychické podpory policistům a zaměstnancům a předcházet tak rozvoji jejich psychických obtíží. Tento systém je často označován termínem „peer support“ a poskytovatelem kolegiální podpory je tzv. „peer“. Podpora kolegy kolegovi spočívá v nabídce rozhovoru, sdílení pocitů a problémů, v konkrétní pomoci či podání informací a případně v odkázání na odbornou pomoc. Peeři často svým působením sníží obavu kolegy z přijetí odborné pomoci.

Koordinátoři kolegiální podpory chtějí budovat síť pozitivně motivovaných, k okolí nelhostejných policistů, síť různě strukturovanou, ale komunikačně propojenou. Síť, která v ideálním případě pokryje ředitelství až do úrovně obvodních oddělení. Přiklání se k tomu, aby bylo proškoleno co nejvíce pracovníků policie. Fungování systému by mělo být postavené na vnitřní motivaci peera, jehož působení nebude přesně ohraničeno momentem, kdy poskytuje podporu. Role peera je především v běžném kontaktu s kolegou, kdy peer sníží ostych před využitím odborné služby a umí kolegu nasměrovat. Činnost peerů je obtížné evidovat, proto aktivity nejsou zpracovávány kvantitativně, ale kvalitativně.

Příloha č. 1: Psychologické služby Policie ČR – Liberecký kraj znázorňuje nepatrné rozdíly mezi dva systémy zřízenými k rozšíření psychické podpory, a to Krizovou intervencí a Systém kolegiální podpory v Libereckém kraji. V této tabulce je vysvětlen pojem krizové intervence i kolegiální podpory, pro jaké osoby jsou tyto podpory vhodné a kdy a koho je možné kontaktovat. V tabulce jsou uvedeny jednotlivé události, po kterých má policista či zaměstnanec policie využít krizovou intervenci či kolegiální podporu. Jsou zde i kontakty na psycholožky, které jsou poskytovatelky jak krizové intervence, tak kolegiální podpory.

4.2 Historie kolegiální podpory

Předchůdce kolegiální podpory u Policie České republiky byl systém posttraumatické intervenční péče, který vznikl v roce 2001 a naposledy byl upraven Závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009, o posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi. Poskytovatelé posttraumatické intervenční péče zřízených v rámci krajských ředitelství policie či Policejního prezidia České republiky měli poskytovat policistům a zaměstnancům (případně dalším osobám) bezodkladnou pomoc a následnou péči po prožité traumatizující události.[23]

Tento systém byl interními akty řízení několikrát novelizován, přičemž dne 26. září 2016 byl tento systém zcela zrušen a byl nahrazen Pokynem policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách, jehož obsahem je právě systém kolegiální podpory, systém krizové intervence i anonymní telefonní linka pomoci v krizi. Na základě Pokynu policejního prezidenta č. 231/2016 vznikl v systém kolegiální podpory, jehož cílem je rozšířit a přiblížit psychickou podporu mezi policisty a zaměstnance a předcházet tak rozvoji psychických problémů. Cílem je tak vybudovat tým pozitivně motivovaných, k okolí nelhostejných policistů.[24]

4.3 Kolegiální podpora v Libereckém kraji

Kolegiální podpora vznikla z PIP, posttraumatické intervenční péče. Pokynem policejního prezidenta číslo 231 ze dne 26. září 2016 o psychologický službách se upravuje poskytování psychologických služeb u Policie České republiky[25]. Rozkazem ředitele Krajského ředitelství policie Libereckého kraje č. 146/2018 se zřizuje systém k rozšíření psychické podpory. Od roku 2016 byl na Krajském ředitelství policie Libereckého kraje zřízen systém psychické podpory. Nyní je platný rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Libereckého kraje č. 42 ze dne

[23] Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21 ze dne 16. února 2009, o posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi, interní akt řízení.
[24] Pokyn policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. ze dne 26. září 2006, o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.
[25] Interní web Policie ČR Libereckého kraje. Oddělení psychologických služeb – Domovská stránka. [cit. 2026-03-16].

30. března 2023[26], a tímto rozkazem se zřizuje systém kolegiální podpory v souladu se závazným pokynem policejního prezidenta č. 231/2016.

Koordinátorkou systému kolegiální podpory v Libereckém kraji je psycholožka kpt. Mgr. Petra Svatoňová, LL. M, která je z personální odboru z oddělení psychologických služeb. Systém kolegiální podpory v Libereckém kraji sčítá 32 členů, tzv. „peerů“. Počet členů v systému kolegiální podpory je neomezený, ale ideální stav je, když jsou pokryté územní odbory rovnoměrně. Liberecký kraj má 4 územní odbory – Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa a Semily. Dbá se na to, aby na každém územní odboru byli „peeři“ a ideální stav by byl, kdyby na každém oddělení byl minimálně jeden člen systému kolegiální podpory, na jednotlivých obvodních odděleních, na odděleních hlídkové služby, na odděleních obecné kriminality, odděleních hospodářské kriminality, na dopravních inspektorátech a na dalších okresních či krajských odděleních.

Problém je v tom, že někteří vedoucí oddělení tento systém nepodporují, opovrhují jim a jsou toho názoru, že tento systém je k ničemu. Chybí i podpora v tento systém od nejvyšších důstojníku, kteří jsou na vyšších místech v hierarchii Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Krajský ředitel Libereckého kraje systém kolegiální podpory podporuje, zmiňuje se o něm na krajských poradách a chce po vedoucích odděleních, aby o tom informovali své podřízené.

Členem, tzv. „peerem“ se může stát kdokoliv, nejsou kladeny žádné speciální požadavky, není to omezeno věkem ani odbornou kvalifikací. Stát se peerem může kdokoliv, koho tato práce zajímá a může být nápomocen svým kolegům v řešení nelehkých situací. V první fázi projeví policista nebo zaměstnanec policie zájem, že se chce stát členem systému kolegiální podpory a to tak, že se sám přihlásí, že má o tuto práci zájem. Druhou možností je také, že ho koordinátorovi systému kolegiální podpory doporučí již někdo z aktuálních členů systému kolegiální podpory.

---

[26] Rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Libereckého kraje č. 42/2023 ze dne 30. března 2023, kterým se zřizuje systém kolegiální podpory.

Poté následuje třídenní kurz, který Liberecký kraj má společně s členy systému kolegiální podpory z Krajského ředitelství policie Pardubického kraje v jednom z účelových zařízení. Příloha č. 2: Výcvik poskytování kolegiální podpory ukazuje přibližný plán takového kurzu. Kurz pro nové členy systému kolegiální podpory probíhá 1 x ročně. Na tomto kurzu se noví členové učí správné komunikace, jak správně hovořit s člověkem, jak člověk pozná, že se něco děje, učí se naslouchat, a také rozpoznávat hranice, kdy je potřeba předat osobu, která má určitý problém odborníkovi.

Závěrem tohoto kurzu je modelová situace, ve které má peer za úkol vyřešit určitý problém, se kterým se potýká jeho kolega. Jedná se například o řešení problému v rodině, problémy s alkoholem, závislost na gamblingu a další. Peer může být i prostředníkem, kdy při komunikaci s člověkem, který za ním přišel s problémem zjistí, že je třeba odborné pomoci – psychologa, a tak nabídne tomu člověku, zda si chce promluvit s psychologem, že psychologovi zavolá a sjedná mu schůzku. Noví zájemci stát se členy systému kolegiální podpory po absolvování kurzu obdrží certifikát, ale nestávají se tím automaticky členy kolegiální podpory.

Absolvent tohoto kurzu se rozhodne, zda by měl opravdu zájem stát se členem systému kolegiální podpory. Dále se především koordinátor kolegiální podpory rozhodne, zda je absolvent vhodný do jejich týmu kolegiální podpory, zeptá se absolventa nadřízeného, ať už na pracovní stránku či osobní stránku daného člověka, ale především, zda s tím souhlasí, aby jeho podřízený byl členem systému kolegiální podpory. Členové systému kolegiální podpory se 2 x ročně účastní instruktážně metodického zaměstnání, kde probíhá edukační část, dále se členové podělí o své zkušenosti a závěrem jsou modelové rozhovory a 1 x ročně je celorepublikové instruktážně metodické zaměstnání. Peer byl měl sám šířit osvětu. Určitě by nebylo na škodu, kdyby školení měli všichni policisté. Člen systému kolegiální podpory v Libereckém kraji je jeden kaplan z Českobratrské církve, který byl již členem posttraumatické intervenční péče. Nikdy nebyl zaměstnán u Policie České republiky.

Seznam peerů je dostupný na intranetu Libereckého kraje Policie České republiky. Na intranetu pod ikonkou Psychologické služby lze najít seznam peerů a kontakt na ně, aby je mohl z policistů či zaměstnanců Policie ČR kdokoliv a kdykoliv kontaktovat. Nejvíce funguje systém, že někdo z peerů si všimne, že někdo z jeho kolegů řeší problém, se kterým by potřeboval pomoc, a tak mu svou pomoc nabídne. Moc se nestává, že by někdo vyhledal kolegiální podporu prostřednictvím intranetu Policie České republiky Libereckého kraje.

4.4 Program třídenního kurzu kolegiální podpory

V tabulce v Příloze č. 1 této bakalářské práce je znázorněn program třídenního kurzu pro budoucí poskytovatele kolegiální podpory Libereckého kraje.

V prvním dnu kurzu jsou čtyři časové bloky. První blok trvá 30 minut, ve kterém probíhá seznamování účastníků, seznamovací aktivita, dále se v tomto bloku řeší organizační záležitosti. Seznamování probíhá prostřednictvím tzv. metody „ledolamka“. Ve druhém bloku, který trvá 60 minut, probíhá úvod do peer supportu obsahem úvodu je definice psychologických služeb, jejich vymezení a popis. Třetí blok trvá 90 minut. Téma tohoto bloku je Systém kolegiální podpory u Policie České republiky. Obsahem je Pokyn policejního prezidenta č. 231/2016 o psychologických službách, je zde zmínka o předpokladech poskytovatele kolegiální podpory. Čtvrtý blok trvá 180 minut. Tématem tohoto bloku je teorie zvládání zátěže. Obsahem je stres a trauma a jejich rizika v policejním prostředí.

Ve druhém dni tohoto kurzu je pouze jeden blok, který trvá 360 minut. Obsahem tohoto bloku jsou základy poradenské komunikace, fáze rozhovoru, aktivní naslouchání, práce s emocemi, dalším tématem jsou problémy, ať už vztahové, zdravotní nebo pracovní.

Třetí den je rozdělen do 6 bloků. První blok trvá 30 minut. Obsahem tohoto bloku je podávání zpětné vazby. Druhý blok trvá 120 minut, jehož obsahem jsou morálně náročné situace a řešení těchto situací. Třetí blok trvá 30 minut, jehož obsahem jsou prostřednictvím prezentace informace o anonymní lince pomoci v krizi. Čtvrtý blok je s časovou dotací 90 minut. Obsahem tohoto bloku je péče o sebe. Pátý časový blok trvá 60 minut, jehož obsahem je týmová hra. Šestý blok trvá 30 minut,

je to závěr celého kurzu, kde si poskytovatelé zhodnotí, zda se chtějí stát součástí systému kolegiální podpory.[27]

4.5 Etický kodex poskytovatele kolegiální podpory

Etický kodex poskytovatele kolegiální podpory navazuje na etický kodex Policie ČR a doplňuje ho. Pro naše účely je dobré si připomenout, že obsahem etického kodexu Policie ČR jsou základní hodnoty, kterými je nestrannost, profesionalita, odpovědnost, ohleduplnost, bezúhonnost.[28]

Peer zachovává o podpoře a věcech, které se dozví při poskytování kolegiální podpory mlčenlivost. Případné předávání informací musí být se souhlasem osoby, které se informace týkají. Výjimkou jsou situace vymezené zákonem. Pokud to situace umožňuje, dáme přednost tomu, že kolegu informujeme o omezení mlčenlivosti a jsme povinni informaci ohlásit. Policista peer musí brát v patrnost kromě ohlašovací povinnosti každého občana také § 10, tedy iniciativu ze zákona číslo 273/2008 Sb., o Policii České republiky. [29] Peer registruje pouze anonymizované stručné údaje o poskytnuté podpoře za účelem statistiky. Statistika slouží k ověření potřebnosti systému a zjištění časové náročnosti pro peera.

Peer si uvědomuje, rozpoznává a zachovává hranice svých možností a kompetencí. V případě, že se peer potřebuje poradit, obrátí se na koordinátora nebo lektora systému kolegiální podpory. V případě, že se na peera obrátí kolega, který zažil traumatizující událost, například viděl při dopravní nehodě mrtvé dítě ve stejném věku jako má děti on, může peer odkázat kolegu k policejnímu psychologovi nebo s policejním psychologem může peer spolupracovat, popřípadě může spolupracovat i s krizovým interventem. Při rozhovorech, při kterých může dojít k přechodu z jedné role do druhé, kolega může s poskytovatelem kolegiální podpory hovořit pouze v postavení jako běžní

---

[27] Rozhovor s psycholožkou Krajského ředitelství policie Libereckého kraje – kpt. Mgr. Petra Svatoňová, LL. M.
[28] Etický kodex Policie České republiky. Online. Dostupné z: https://policie.gov.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx. [cit. 2026-03-16].
[29] Zákon č. 273/2008 Sb., o policii České republiky.

kolegové, kamarádi nebo peer, tak je na začátku žádoucí si s hovořícím vyjasnit, v jaké roli spolu hovoří. Uvědomuje si možný konflikt rolí a je zvláště pozorný, aby se vyhnul konfliktu rolí v rámci zastávaných odlišných pozic. Peer má možnost odmítnout poskytnutí kolegiální podpory, a to jak z osobních, tak i z pracovních důvodů. V případě, že z výše uvedených důvodů peer odmítne poskytnout kolegiální podporu, snaží se zajistit podporu u jiných poskytovatelů z týmu.

Role peera není využívána k osobnímu zisku či jiným výhodám. Peer si za svou aktivitu nenárokuje od Policie České republiky odměnu nad rámec služebního příjmu, nepřijímá odměnu od svých klientů, a to ani ve formě protislužby. Peer provádí svou činnost takovým způsobem, aby nenarušila plnění jeho běžných úkolů. Peer nezneužívá svoji roli pro omlouvání se z pracovní doby.

Peer přispívá ke spolupráci svojí aktivitou, šíří osvětu a udržuje pozitivní vztahy. Peer oslovuje jedince, o kterých si myslí, že by mohli být potencionální poskytovateli kolegiální podpory. Peer se snaží udržovat pozitivní vazby mezi jednotlivými pomáhajícími policisty, včetně koordinátora. Peer se účastní setkání týmu, různých školení, kazuistických seminářů. Vzdělává se z vlastní iniciativy v relevantních tématech. Sdílí své znalosti a zkušenosti se svými kolegy, pokud tím samozřejmě není narušena důvěra a mlčenlivost.

Peer dbá především zprvu na své duševní zdraví a v případě, že je ve stresu, využije podporu dalších osob. Podporu může hledat především u dalších členů týmu, koordinátora a psychologa, který s týmem spolupracuje. Chápe, že je pro ostatním vzorem a jeho chování ovlivní chování v pracovní skupině.

5. Rizikové faktory ovlivňující práci policisty

5.1 Povaha práce policisty

Práce policisty představuje náročnou profesi s významným psychickým a fyzickým zatížením. Jde o kombinaci jednorázových extrémních událostí (například kontakt se smrtí, těžká zranění, oběti násilí nebo fatální nehody) i dlouhodobé chronické psychické zátěže spojené s tlakem veřejnosti, byrokracií, konflikty na pracovišti nebo organizačními změnami.

Policisté jsou vystavováni nepřetržitému tlaku, stresu, traumatickým zážitkům a specifickým psychosociálním rizikům, která mohou negativně ovlivnit jejich duševní zdraví a pracovní výkon. Motivace, proč vstoupit do služebního poměru a vykonávat policejní práci je různá. Může to být touha být užitečný, mít pocit moci, přispívat ke spravedlnosti, následovat svůj sen, zažívat adrenalin či přispívat k chytání pachatelů. Tato práce je většinou velmi smysluplná a naplňující, ale skýtá také významné rizikové faktory.[30]

5.2 Rizikové rysy osobnosti

Jedná se zejména o tzv. osobnosti typu A. Lidé s osobností typu A jsou totiž přehnaně zodpovědní, ctižádostiví a bývají často přepracovaní. Potlačují v sobě zlost, trápí je vnitřní neklid a napětí. Touží po úspěchu, chtějí si v životě hodně užít a usilují o vyšší životní úroveň. Míra úspěchu je pro ně množství, stále s někým soutěží, porovnávají se. Je pro ně těžké sedět na místě. Jsou nervózní, když čekají ve frontě nebo musí jet za pomalu jedoucím vozidlem. Jsou ustaraní v obličeji, chtějí být všude včas

5.3 Workoholismus

Je to chorobná závislost na výkonu a práci. Člověk, který trpí workoholismem je závislý na podnětech, které mu práce poskytuje a tyto podněty musí mít.

---

[30] GUIDA, Manuel. Interní prezentace v anglickém jazyce na téma *Mental Health Problems Among Police – CEPOL Webinar*. 2022.

Negativním důsledkem workoholismu je narušení mezilidských vztáhů, práce mám před vším přednost. U workoholiků se často projeví syndrom vyhoření. Workoholismem trpí většinou lidé, kteří jsou na vyšších pracovních pozicích. Vnitřním motorem těchto lidí jsou myšlenkové impulzy typu buď silný, rychlým, zaber. Z jejich pohledu, pokud člověk nepracuje, tak se fláká. Hodnota člověka je určována dle jeho pracovního výkonu. Faktor, který má vliv na workoholické nastavení člověka může být pozitivní hodnota práce – práce je ušlechtilou matkou všech cností. Vliv může mít stávající ekonomická situace – lidé musejí pracovat, aby si udrželi finanční příjem. Člověk, který měl v dětství narušený pocit bezpečí tím, že existenčně strádal, pracuje celý život do úmoru, aby se finančně zabezpečil. Člověk, který chce změti své workoholické nastavení, je pro něj vhodná kognitivně behaviorální terapie. Další možností je členství ve sdružení Anonymní workoholici.

5.4 Perfekcionismus a anankastické rysy

Perfekcionisté mají tendenci dělat věci dokonale, bez chyb a na sto procent. V přiměřené formě může perfekcionismus k dosahování vyšších výkonů, dotahování věcí do konce a celkovému rozvoji osobnosti. U nepřiměřené formy převládá strach ze selhání a strach z toho, že člověk udělá chybu. Perfekcionisté jsou lidé, kteří měli přísné a autoritativní rodiče, kteří je v dětství učili, že přijetí a ocenění si mohou získat jen pořádným a bezchybným výkonem. Za chyby byly často trestání, stačil jen přísný výraz v obličeji jednoho z rodičů.

Mnoho lidí žije v přesvědčení, že dobrá práce je jen ta, která je odvedena dokonale. Věří, že perfektní výkon vede k úspěchu, k uznání a k povýšení v práci. Tito lidé se i v mnoha případech stávají vedoucími pracovníky. V pracovním kolektivu nejsou perfekcionisté moc oblíbení. Perfekcionista si chce udělat vše sám, málokomu důvěřuje, nedokáže úkoly nelegovat na druhé, a proto se mu úkoly hromadí, a tak kvůli tomu může být ve stresu.

Pro lidi, kteří trpí perfekcionismem je vhodná psychoterapie. Nejdůležitějším krokem pro ně je, aby se dokázali vnímat takoví, jaký jsou, s chybami a nedokonalostmi. Měli by se naučit relaxovat, oceňovat sami sebe.

Perfekcionismus je jedním z projevů anankastické poruchy osobnosti. Anankastičtí lidé jsou puntičkáři a disciplinovaní lidé. Jsou nerozhodní, mají sklon k detailismu, byrokratismu. Často moralizují. Mívají problémy s vyjadřováním emocí, především těch negativních Vše, co dělají, mají řádně naplánované. Změny, na které nejsou připraveni, v nich může vyvolat stres. Snaží se být dokonalí a vše dělat do detailu.

5.5 Stres

Stres je stav, při kterém je zatěžován náš organismus vlivem různých stresorů. Při tomto stavu cítíme v těle napětí a různé emoce. Stresory spouštějí stresovou reakci, a ta náš organismus přivádí do stavu pohotovosti. Stresovou reakce vyvolá neklid, napětí. Dochází k uvolnění adrenalinu a noradrenalinu, je aktivován sympatikus, a to se projeví zúžením cév, zrychlením dechu a tepu srdce, rozšířením zornic, může se objevit i „husí kůže“. Stres dělíme na eustres a distres.

Eustres je dobrý stres, ke kterému vede nadmíra práce, která nás naplňuje, narození potomka, uzavření sňatku nebo výhra v loterii. Tyto události, které jsou spojeny s vyšším nabuzením, si v našich myšlenkách vysvětlujeme pozitivně. Prožíváme radost, hrdost, štěstí.

Distres je špatný stres, ke kterému vede propuštění ze zaměstnání, přetíženost v práci, konflikty s partnerem nebo kolegy, rozvod či úmrtí blízkého člověka. Na tyto události reagujeme negativně, v hlavě nám probíhají negativní myšlenky, máme pocit, že něco nezvládneme.

Nejlepší stres je ten přiměřený, který máme pod kontrolou, stimuluje naši mysl a tělo a vede k lepšímu výkonu a k pocitu spokojenosti, čímž je pro nás užitečný. V případě, že je delší dobu málo stresu, může vzniknout tzv. syndrom boreout, jinak řečeno syndrom znudění. Naopak, pokud je stres dlouhodobě intenzivní,

může se rozvinout tzv. syndrom burnout, jinak řečeno syndrom vyhoření. Celý život se člověk snaží hledat a udržet přiměřenou míru stresu.

Stresory spouštějí stresovou reakci a dělíme je na fyzické, psychické a sociální. Mezi fyzické stresory patří například hluk, chlad nebo přemíra vizuálních podnětů. Mezi psychické stresory patří například časová tíseň, v krátké době mnoho změn, emočně nepříjemné myšlenky, vzpomínky. Mezi sociální stresory patří například konflikty s lidmi, ztráta blízké osoby, či odmítnutí druhou osobou. Tyto sociální stresory se promítají do psychického prožívání. Stresory v nás spouštějí stresovou reakci a nepřiměřené prožívání jednotlivých událostí, které můžou ohrozit naší emoční stabilitu, výkon, naše zdraví, kontrolu nad životem, sociální postavení nebo mezilidské vztahy.

Dále ke stresové zátěži přispívají každodenní nepříjemnosti, které se nám přihodí v nejméně vhodnou dobu. Je to například zmeškání dopravního prostředku nebo dopravní zácpa a my kvůli tomu přijdeme pozdě do zaměstnání. Ačkoliv se jedná o malé obtíže, tak i přesto tyto obtíže můžou být posledním dílkem, který spustí náhlou stresovou reakci.

Dobu a míru toho, jak nás budou některé události stresovat, záleží na třech faktorech. Záleží na intenzitě a délce působení stresorů, na způsobu našeho myšlení a na našich možnostech a dovednostech určitý stresor zmírnit nebo odstranit. Určité stresory můžeme zmírnit, pokud je to v našich silách. Hluk můžeme ztišit tím, že si vezmeme špunty do uší, frustraci z práce odstraníme tím, že v práci dáme výpověď a najdeme si jinou práci, která nás bude naplňovat. Konflikt můžeme zmírnit asertivním rozhovorem s člověkem, se kterým máme spor.

Nadměrný stres je v dnešní relativně bezpečné a blahobytné společnosti jedním z našich hlavních nepřátel, který souvisí se stylem našeho života, neboť jsou na nás často kladeny vysoké nároky nebo si je na sebe klademe sami, aniž bychom museli. Chceme vykonávat dobře svoji práci, být příjemní na lidi, být kreativní, ale

také většina z nás chce být dobrými partnery, rodiči a přáteli. V důsledku dlouhodobého a intenzivního stresu může dojít k syndromu vyhoření.[31]

[31] PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta, 2016. Str. 12–15. ISBN 978-80-88163-00-8.

6. Možné zdravotní následky spojené s riziky práce policisty

U policistů často objevují různé zdravotní problémy, a to deprese, což můžou být časté pocity smutku, beznaděje, snížení motivace, úzkostné poruchy, panické záchvaty, posttraumatická stresová porucha (PTSD) – reakce na prožití extrémně stresující nebo traumatické události, syndrom vyhoření (burnout) – fyzické, psychické a emoční vyčerpání, cynismus, snižující se výkon, užívání návykových látek – alkohol bývá dost jako prostředek k úniku od stresu, nemoci - srdeční choroby, gastrointestinální poruchy či diabetes, které jsou spojené s dlouhodobým stresem, předčasná úmrtnost, která je spojena s kumulativní zátěží. Tyto problémy výrazně narušují pracovní výkon policistů, dochází k narušení a ztrátě motivace k práci, vedou k riziku absencí, nespokojenosti, a poté k ukončení služebního poměru.

6.1 Syndrom vyhoření

Se syndromem vyhoření se obvykle potýkají lidé, kteří jsou velmi pracovití, obětaví, myslí více na ostatní než na sebe a za svůj život se toho snaží stihnout co nejvíce, a ještě k tomu nejlépe. Syndrom vyhoření je stav celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu. Tento syndrom se objevuje především u osob, která pracují s lidmi. Jsou to lékaři, zdravotní sestry, učitelé, psychologové, sociální pracovníci, policisté. Policisté k syndromu vyhoření můžou dojít z důvodu velkého množství práce, nízké finanční ohodnocení, lidé nerespektují policejní práci, nevidí už další smysl v policejní práci pokračovat. Syndrom vyhoření nevznikne ze dne na den. Lidé k němu dospějí po individuálně dlouhé době až po různých fázích.

První fáze je idealistické nadšení. Typické myšlenky pro tuto fázi jsou, jít do všeho na plný plyn, lidem je třeba pomáhat, chápat je a musíme jim pomáhat, co nejvíce. Člověk je při nástupu do práce plný očekávání a nějakého ideálu. Touží pomáhat,

své schopnosti si idealizuje. Má nerealistické představy o své práci i o práci svých kolegů

Druhou fází je stagnace. Dochází ke konfrontaci původních ideálů s realitou. Realita se odlišila od našich očekávání. Pracovník se víc soustředí na to, aby se moc nenadřel a měl v práci pohodu. Chce se vyhnout náročné práci. Pokud si pracovník uvědomí, že se nachází v této fázi, je čas přemýšlet o změně. Myšlenky této fáze jsou: „Proč bych se měl honit?“ Beztak to nějak dopadne. Těch požadavků je moc a člověk musí některé ignorovat. Třetí fází je frustrace. Myšlenkou této fáze je, že si lidé vymýšlejí, manipulují s námi a zneužívají naší dobroty.

Čtvrtá fáze je apatie, která je obrannou reakcí. Člověk se uzavírá do sebe a dělá jen to nejnutnější. Straní a vyhýbá se obtížnějším úkolům. Začínají se u něj objevovat psychosomatické problémy jako například bolest hlavy, bolest zad, únava. Kvůli tomu může začít užívat léky, může užívat alkohol, být nemocný a nechodit do zaměstnání. Myšlenky této fáze jsou, že nestojíme za nic, ale nějak to vydržíme. Musím to tu přežít.

Pátou a zároveň poslední fází je poté právě syndrom vyhoření. V této fázi se objevují depresivní stavy, člověk je úplně emočně vyčerpán. Pracovník buď odchází ze zaměstnání nebo v zaměstnání zůstává, ale přejde na jinou pracovní pozici. Myšlenky této fáze jsou, že už to tu nejde vydržet, máme všeho po krk, už abychom odsud vypadli. Vedení je šílené a klienti také. Měli bych s tím něco dělat, také bychom měli dělat něco se sebou, ale nechce se nám.

Lidé, u kterých se projeví syndrom vyhoření trpí onemocněními psychosomatického typu, což je například bolest hlavy, bolest zad, žaludeční vředy, vysoký krevní tlak.[32]

---

[32] PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. Str. 15-19. ISBN 978-80-88163-00-8.

6.2 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha je duševní stav, který se vyvine po prožití traumatické události nebo i poté, co je člověk pouze svědkem traumatické události.[33] Tato porucha se může rozvinout po jednorázové události, například po autonehodě nebo také po dlouhodobé traumatizaci jako například sexuální zneužívání, rodinné prostředí, ve kterém chybí pocit bezpečí a stability.[34]

Častými příznaky jsou myšlenky na událost, úzkosti, poruchy spánku, podrážděnost. [35] Problém je, že kolektivní nároky policejní kultury stále znesnadňují otevřenému pojmenování psychických obtíží – přiznání zranitelnosti se často rovná riziku kariérního znevýhodnění nebo ztráty důvěry. Přestože existuje oficiální systém psychologické péče, policisté jej využívají jen omezeně. Důvodem je nejen stigma, ale i strach z následků – například obava z přezkumu zdravotní způsobilosti nebo strach o udržení pracovního místa. V praxi je častější, že se lidé spoléhají na vlastní strategie, někdy však nefunkční (např. nadmíra alkoholu, asocializace).

Zatímco u vojáků je již péče o PTSD běžnou součástí systému a existují na to specializované týmy, u policie zůstává podpora v počátečních fázích. Kolegiální podpora by mohla být cestou, jak průlomově řešit PTSD v policejní komunitě. V USA nebo Kanadě jsou peer-support programy úspěšně využívány k prevenci a časnému záchytu psychického zranění. České zkušenosti ukazují, že propojení policejních psychologů, peerů a anonymních možností svěřit se kolegovi má velký potenciál. Pro většinu policistů je kontakt s proškoleným kolegou bezpečnější variantou než přímý kontakt s odborníkem nebo nadřízeným. Aktuální dění na Ukrajině i zvýšená frekvence migrace, spojování rodin, a příchod potenciálních válečných veteránů z ukrajinských ozbrojených složek do Evropy – včetně České republiky – znamenají nárůst stresových situací, jimž čeští policisté čelí. Pomáhají

---

[33] Tozax – Posttraumatická stresová porucha – Příznaky, příčiny a jak ji léčit. Online. Dostupné z: https://www.tozax.cz/rubriky/nase-novinky/posttraumaticka-stresova-porucha/. [cit. 2026-03-16].
[34] Psychedelická klinika: Posttraumatická stresová porucha (PTSD). Online. In: . Dostupné z: https://www.psyon.cz/posttraumaticka-stresova-porucha-ptsd/. [cit. 2026-03-16].
[35] GUIDA, Manuel. Interní prezentace v anglickém jazyce na téma *Mental Health Problems Among Police – CEPOL Webinar*. 2022.

při posuzování traumat uprchlíků, setkávají se s obětmi válečného násilí a sami jsou vystaveni sekundární traumatizaci. To je oblast, která bude v příštích letech ještě aktuálnější

Závažnost PTSD v policejní komunitě je podceňována navzdory jasném negativním dopadu na psychické zdraví, výkonnost i vztahy. Aktuální společenské okolnosti nároky na policisty dále zvyšují. Propojení systému kolegiální podpory s odbornou péčí by mohlo představovat efektivní most mezi stigmatizovanou odbornou pomocí a okamžitou podporou uvnitř sboru. PTSD se u policistů může vyvíjet nejen z velkých mimořádných událostí, ale i z kumulace „běžných“ traumat a dlouhodobého stresu. Častými příznaky jsou myšlenky na událost, pocity odcizení od kolegů, úzkosti, poruchy spánku, podrážděnost nebo izolace. Problém je, že kolektivní nároky policejní kultury stále znesnadňují otevřenému pojmenování psychických obtíží – přiznání zranitelnosti se často rovná riziku kariérního znevýhodnění nebo ztráty důvěry. Přestože existuje oficiální systém psychologické péče, policisté jej využívají jen omezeně. Důvodem je nejen stigma, ale i strach z následků – například obava z přezkumu zdravotní způsobilosti nebo strach o udržení pracovního místa.

V praxi je častější, že se lidé spoléhají na vlastní strategie, někdy však nefunkční (např. nadmíra alkoholu, asocializace). Zatímco u vojáků je již péče o PTSD běžnou součástí systému a existují na to specializované týmy, u policie zůstává podpora v počátečních fázích. Kolegiální podpora by mohla být cestou, jak průlomově řešit PTSD v policejní komunitě. V USA nebo Kanadě jsou peer-support programy úspěšně využívány k prevenci a časnému záchytu psychického zranění. České zkušenosti ukazují, že propojení policejních psychologů, peerů a anonymních možností svěřit se kolegovi má velký potenciál. Pro většinu policistů je kontakt s proškoleným kolegou bezpečnější variantou než přímý kontakt s odborníkem nebo nadřízeným. Aktuální dění na Ukrajině i zvýšená frekvence migrace, spojování rodin, a příchod potenciálních válečných veteránů z ukrajinských ozbrojených složek do Evropy – včetně České republiky – znamenají nárůst stresových situací, jimž čeští policisté čelí. Pomáhají při posuzování traumat uprchlíků, setkávají se s obětmi válečného násilí a sami jsou

vystaveni sekundární traumatizaci. To je oblast, která bude v příštích letech ještě aktuálnější. Závažnost PTSD v policejní komunitě je podceňována navzdory jasném negativním dopadu na psychické zdraví, výkonnost i vztahy. Aktuální společenské okolnosti nároky na policisty dále zvyšují. Propojení systému kolegiální podpory s odbornou péčí by mohlo představovat efektivní most mezi stigmatizovanou odbornou pomocí a okamžitou podporou uvnitř sboru.

7. Péče o duševní zdraví

7.1 Duševní hygiena

Duševní hygiena je také označována jako psychohygiena nebo sebe péče. Obecně lze duševní hygienu vyjádřit jako boj proti výskytu duševních nemocí a umožnění optimálního fungování duševního zdraví. Funguje na stejném základu jako například zubní hygiena. Pokud si nebudeme řádně čistit zuby, budeme mít s nimi dříve či později problémy. Stejné je to s duševní hygienou. Během dne ji vystavujeme stresu a dalším zátěžím, a pokud tuto zátěž nebudeme preventivně odstraňovat, dříve či později se dostaneme do potíží. Duševní hygiena by měla patřit do života každého z nás, neboť právě každý z nás se v nějaké formě se stresem potýká. Je proto důležité se tento stres naučit odbourávat a být tak v dobré psychické kondici. Účinnou prevencí vzniku psychických potíží je správná životospráva, tedy zdravá a vyvážená strava, dlouhý a kvalitní spánek, fyzická aktivita nebo koníčky a také kontakt s blízkými. Patří sem také náš správně stanovený denní rytmus, který šetří naši energii a pomáhá nám tak k duševní vyrovnanosti. Nesmíme zapomenout také na pozitivní myšlení, neboť se všichni až příliš často zabýváme tím, co se nám nepovedlo. Právě správná duševní hygiena pomáhá peerům v očištění se od stresu a možných negativních vlivů kolegiální podpory na jejich osobu.[36]

Říká se, že ve volném čase máme dělat opak toho, co děláme v zaměstnání. Tudíž pokud děláme sedavé zaměstnání, tak se poté hodí nějaký pohyb, ale také musíme svému tělu naslouchat. Pokud přijdeme unavení z práce, i té, ve které máme pohybu málo, není pravidlem, že se musíme ještě vyždímat v posilovně, neboť si tím zadělováváme na zdravotní problém. Stejně jako je dobré tělu dopřát pořádný trénink, tak je dobré tělu dopřát odpočinek, když si o to tělo řekne. Pokud je tělo unavené, je vhodné mu dopřát nějakou relaxaci, která má mnoho podob. Může to být poslouchání klidné hudby a soustředit se na své myšlenky, dalším

[36] MORAVCOVÁ, Iva a FORMÁNEK, Ondřej. *Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Druhé přepracované vydání, v Grada Publishing první. Praha: Grada, 2024. Str. 127-128: ISBN 978-80-271-5598-9.

skvělým odpočinkem může být lehnout si vedle svého dítěte nebo partnera. Další možnost duševní hygieny může být uvaření si oblíbeného jídla. Pokud chceme nějakou fyzickou zátěž, nemusí se týkat pouze zvedání činek v posilovně, ale také si můžeme uklidit byt nebo garáž. Dále člověk může jít do přírody v každém ročním období.[37]

Základ duševní hygieny tvoří celkem sedm pilířů, a to zaprvé být pánem svého času a stanovit si priority. Zadruhé rozdělit si práci s ostatními, jak v zaměstnání, tak v rodině a naučit se delegovat práci na někoho jiného. To je přitom možné dělat i v případě, že nemáte žádné podřízené. V případě, že něco nestíháte, požádejte o pomoc kolegu. Třetím pilířem je naučit se říkat „ne“, čtvrtým naučit se zachovat klid, což znamená, že by si každý měl osvojit nějakou antistresovou techniku. Pátým pilířem je jíst zdravě a pravidelně sportovat. Šestým je nezanedbávat spánek, který funguje jako způsob revitalizace těla i psychiky, který nelze ničím nahradit. Posledním sedmým pilířem je poté myslet pozitivně.[38]

7.2 Skupinová případová supervize

Supervize je forma podpory a poradenství pro lidi v pomáhajících profesích. Má formu individuální a skupinovou a může se zaměřovat na případ určitého klienta, na vztahy s kolegy nebo i na atmosféru v týmu. Případová supervize je proces poradenství nebo terapie se snahou zlepšit profesionální kompetence pomáhajícího a zvýšit jeho efektivitu práce. V rámci supervize jsou důležité vztahové otázky, jejich reflexe a sebereflexe. Je to forma učení, probíhá v laskavé, přijímající, bezpečné a tvůrčí atmosféře, její charakter je více podporující než kontrolní. Ten, kdo vede supervizi, by měl být zkušený, důvěryhodný a vycvičený odborník.

---

[37] MORAVCOVÁ, Iva a FORMÁNEK, Ondřej. *Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Druhé přepracované vydání, v Grada Publishing první. Praha: Grada, 2024. Str. 129-131. ISBN 978-80-271-5598-9.

[38] MORAVCOVÁ, Iva a FORMÁNEK, Ondřej. Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí. Druhé přepracované vydání, v Grada Publishing první. Praha: Grada, 2024. Str. 132-133. ISBN 978-80-271-5598-9.

Skupinová případová supervize může mít podporu tzv. Bálintovské skupiny, jejíž průběh má určitou strukturu. V první fázi se přihlásí pracovníci, kteří by se s ostatními účastníky supervize chtěli poradit, jak lépe porozumět svému vztahu s konkrétním klientem. V případě, že projeví zájem více členů skupiny, všichni popíšou případ, který chtějí konzultovat a celá skupina hlasuje, který z nabídnutých případů se bude během skupiny řešit. Vybraný člen podrobněji popíše případ, sdělí vše podstatné, co ho ke klientovi napadne. Ostatní členové se doptávají na to, co je k danému případu ještě zajímá.

Další fáze se nazývá empatická fantazie. Člen skupiny, který případ prezentoval mlčí a jen poslouchá. Ostatní se snaží vžít do popsaného příběhu a do osob, které jsou součástí příběhu. V další fázi ostatní členové sdělí doporučení, co by oni udělali jinak, jak by s klientem pracovali. Do této fáze také nevstupuje ten, kdo případ prezentoval. V poslední fází ten, co případ prezentoval, sděluje ostatním své pocity, které se v něm odehrávají. Ostatním dává zpětné vazby, co mu přišlo empatické, užitečné a zajímavé. Úplně na konci každý ze členů skupiny shrne, co bylo pro něj přínosné, a co si ze skupiny odnáší.

Supervizor, které Bálintovskou skupinu vede, celý proces moderuje, hlídá čas určený pro jednotlivé fáze. Dohlíží na náplň jednotlivých fází a může do nich vstupovat se svými dotazy. Důležité je, aby dal přednost dotazům ostatním než tomu svému.[39]

7.3 Prevence syndromu vyhoření z pohledu odborníků

Radkin Honzák se v knize Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření dotazoval uvedených osobností na to, co přispělo k tomu, že netrpěly syndromem vyhoření, ačkoliv k němu měly vzhledem ke svým profesím velké předpoklady. Psycholožka PhDr. Bohumila Baštecká např. uvedla, že termín „vyhoření“ nepoužívá. Občas člověk o věc ztratí zájem, ale setrvávat v ní škodí, člověk je pak otrávený a cynický. Baštecká vždy hledá něco nového a stereotyp jí nesvědčí. Dělá věci, které ji baví,

[39] PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

a v případě, že jsou pro to potřeba činnosti, které by nebavily ani mrtvého, dělá ty činnosti, protože chce

Psycholožka, psychoterapeutka PhDr. Blanka Čepická uvedla, že před syndromem vyhoření ji chrání to, že nedělá jednu práci, pravidelně jednou za rok cestuje, dbá na to, aby dělala věci, které nepatří k její profesi a jako poslední se věnuje různým sportům. Dvakrát do týdne se snaží hýbat. Bývalý ředitel odboru IZS a výkonu MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky plk. Dr. Ing. Zdeněk Hanuška je názoru, že ten největší důvod, proč ho nepotkal syndrom vyhoření, je, že od dětství snil o tom, že bude hasič, a zvolil si tak práci, která byla zároveň jeho koníčkem.

Záchranářka MUDr. Kristýna Höschlová uvedla, že za důvod toho, že jí nepotkal syndrom vyhoření považuje tom, že dělá dostatek činností mimo svoji profesi. Svůj život rozděluje vyváženě mezi práci, rodinu, přátele. Chodí si zaplavat do jezera, projet se na motorce, zajde si do kina. Emeritní přednosta III. Chirurgické kliniky I. LF UK a FN Motol prof. MUDr. Pavel Pafko DRSc., který uvedl, že odpověď na to, proč ho nepostihl syndrom vyhoření, je jednoduchá. Vybral si práci, která ho baví. Kdyby se při výběru povolání spletl a stal by se třeba psychiatrem, snažil by se o změnu. Nemyslí si, že syndrom vyhoření může potkat každého, ale mají na něj zaděláno určití jedinci už od narození. Ti pak v životě doutnají a jdou syndromu vyhoření naproti.

Psycholog, sexuolog, pedagog, soudní znalec – obor sexuologie Prof. PhDr. Petr Weiss, PhD uvedl, že důvodem, proč během své profese nevyhořel je pestrost jeho práce. Má denně pacienty, učí na katedře psychologie, vede 20 doktorandů, pracuje výzkumně, každoročně vydá monografii a o víkendech nepracuje duševně. Radkin Honzák, autor několika knih uvedl, že důvodem je to, že měl vždy kolem sebe úžasné lidi, dal na slova dědečka ze Saturnina a celý život si nezapomněl hrát [40]

---

[40] HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. Praha: Vyšehrad, 2018. Str. ISBN 978-80-7601-004-8.

8. Sociologický průzkum

8.1 Popis průzkumu

V rámci bakalářské práce byl proveden anonymní sociologický průzkum, který umožnil získat názory od cílené skupiny. Tento průzkum byl zaměřen na policisty v Libereckém kraji, a to formou rozhovorů. S níže uvedenými osmi respondenty jsem vedla rozhovor na téma Kolegiální podpora u Policie České republiky. Někteří respondenti jsou sami členi kolegiální podpory. Rozhovory jsou napříč celým Krajským ředitelstvím policie Libereckého kraje. Tyto rozhovory nejsou pevně strukturované, neboť jsem po respondentech chtěla, aby se sami zamysleli nad tématem kolegiální podpory a z velké části jsem jim nechala tzv. „volnou ruku".

U respondentů, kteří jsou poskytovateli kolegiální podpory mě především zajímalo, jakým způsobem se dozvěděli o systému kolegiální podpory, zda už je někdo požádal o jejich pomoc při řešení problému a celkově jaký je jejich pohled na kolegiální podporu, a jak oni tento systém vnímají. U ostatních respondentů, kteří nejsou poskytovateli kolegiální podpory mě zajímalo, zda mají povědomí o tom, že systém kolegiální podpory v Libereckém kraji funguje, zda vědí, kde se o systému kolegiální podpory mohou dozvědět, kde poskytovatele kolegiální podpory vyhledat, zda využili systém kolegiální podpory, a především mě zajímalo, jestli by se svěřili svému kolegovi, poskytovateli kolegiální podpory nebo by zvolili někoho mimo organizaci Policie české republiky a z jakého důvodu. Dále mohli do rozhovoru začlenit své myšlenky a poznatky. Nechtěla jsem, aby respondenti strojově odpovídali na předem přesně stanovené otázky, tudíž ode mě pouze obdrželi námět, co má být obsahem rozhovoru a na základě tohoto sepsali svůj pohled na systém kolegiální podpory. Délka rozhovoru stanovena nebyla.

8.2 Odpovědi respondentů

Níže uvedení respondenti popisují kolegiální podporu takto:

Respondent č. 1 - peer

„S projektem kolegiální podpory jsem byl seznámen již před delší dobou, avšak aktivně vstoupit do něho jsem se rozhodl asi před dvěma roky, a to na základě oslovení jednoho ze členů týmu. V tomto směru jsem absolvoval vstupní školení a po tomto jsem se rozhodl nadále v uvedeném projektu pokračovat. Vzdělávání a prohlubování kompetencí včetně duševní sebehygieny probíhá v rámci zdejšího ředitelství každoročně, a je možnost se účastnit i některých seminářů v rámci republiky, avšak uvedené s ohledem na pracovní vytížení na svém služebním místě zpravidla nevyužívám.

Celková koncepce projektu je správná, nicméně si k uvedenému dovolím říci pár postřehů. Mylné je se domnívat, že policista, jenž se ocitne ve složitější situaci si vyhledá seznam členů kolegiální podpory, některého z nich si vybere a půjde se mu svěřit se svým problémem, stejně tak je dle mého názoru mylné domnívat se, že členové kolegiální podpory sveřepě sledují chování svých kolegů, aby se mohli zapojit do poskytnutí pomoci a za tímto účelem naplnit své poslání. Těmito domněnkami mnohdy trpí vedoucí funkcionáři i lidé odsuzující tento projekt pro zbytečnost.

Osobně se domnívám, že tato činnost je naprosto přirozeným procesem, při kterém si lidé v nouzi sami najdou jim blízkého člověka a toho osloví, tomuto se svěří a u tohoto najdou potřebnou pomoc. Stejně tak lidé nadáni empatií a nelhostejností ke svému okolí sami, když vidí kolegu v nouzi, začnou se jej s opatrností doptávat ve snaze mu v těžké životní situaci pomoci. Samozřejmě v tomto světle se lze setkat s názorem, že při samotné existenci těchto osob není třeba budování odborných týmů, avšak opak je pravdou. Právě díky školením a sdílením zkušeností, dostávají tito lidé informace, jak postupovat a nejsou odkázání na svoji intuici či nejdou v režimu "pokus – omyl".

Kolegiální podpora tedy není dle mého názoru o seznamech, počtech, statistikách, ale je o tom, že lidé, kteří nejsou lhostejní ke svým kolegům a kteří mají jejich důvěru, dostanou potřebné informace jak s osobou "v nouzi" zacházet, kdy je nutné hledat jinou odbornou pomoc a jak nepřenášet problémy ostatních na sebe. Osobně hovořím s lidmi ve svém okolí, hovořím s nimi o problémech osobního či profesního života, avšak tyto rozhovory nevnímám jako nějaké

terapie, nenastavují žádný mód, teď se bavíme jako přátele a teď již poskytuji podporu, v běžném životě není čas ani prostor pro takové formalismy a není to ani žádoucí, ba dokonce bych řekl, že odmítám přemýšlet o tom, že tento rozhovor by již mohl být jako podpora kvalifikován a tento nikoliv.

Rozhovory s kolegy beru jako vyjádření jejich důvěry ke mně a snažím se, aby našli tu správnou cestu, kterou v životě jít bez ohledu na obsah či závažnost rozhovoru či na skutečnost, zda je rozhovor jediný či opakující se.“

Respondent č. 2 - peer

„Peerem jsem přibližně 7 let. Tato „práce“ mě velice baví a vím, že je potřeba, protože za tuto dobu jsem, jak my říkáme „odpeerovala“ celkem dost kolegů, ale i jejich rodinných příslušníků. V některých případech jsem i kolegu předala do péče služebního psychologa, samozřejmě s jeho souhlasem. V současné době jako již déle vykonávající tuto službu, mám za úkol najít v našich řadách dalšího vhodného kandidáta, jelikož nás je celkem málo. Peer je vlastně takový nestudovaný psycholog, který umí naslouchat a snaží se najít, pokud možno, východisko nebo řešení problému.

Někdy stačí jen dotyčného vyslechnout, protože vyřčený problém je hned trochu lehčí. Každý hned nechce „běžet“ za psychologem se slovy přece nejsem blázen, takže peer je první instance, a je to vlastně povídání s kolegou, který častokrát stačí k řešení nepříjemné situace, problému, a to jak v práci, tak v soukromém životě, protože i s těmito problémy se snažíme kolegům pomoci. Jsme školeni i na to, jak pracovat s jedincem, který nepřijde sám od sebe, ale my na jeho chování poznáme, že se něco děje.“

Respondent č. 3 - peer

„Do týmu Peer supportu se může dostat běžný řadový policista na doporučení od „senior peera“, to znamená, že starší člen týmu vyhledává vhodné adepty do tohoto týmu. Takto mě oslovila naše administrativní pracovnice Obvodního oddělení policie Jablonec nad Nisou. Myslím, že tento tým, ačkoliv se jedná stále o poměrně mladou záležitost, přínosem, zejména pro policisty, kteří se ve svém osobním životě setkávají se situacemi, na které by jinak zůstali sami. Nestalo se

mi, že by mě kolegové cíleně vyhledávali jako peera – jedná se spíš o přirozený pocit důvěry mezi dvěma kolegy, kteří například spolu běžně tráví noční službu, nebo se dají do řeči v průběhu zdlouhavé, náročné směny.“

Respondent č. 4 – řadový zaměstnanec

„Domnívám se, že v případě osobního či pracovního problému se mohu obrátit na určité množství kolegů. S některými kolegy a kolegyněmi mám bližší vztah a vybudovanou důvěru, což však nelze říct o všech. O možnostech kolegiální podpory jsem informována – dozvěděla jsem se o ní v rámci základní odborné přípravy před nástupem do služby. V případě potřeby mám k dispozici telefonní kontakty na kolegy, na našem oddělení působí peer kolegyně a mohu se obrátit také na policejního psychologa. Peer podporu jsem zatím nevyužila. Přesto mám pocit, že se na pracovišti navzájem podporujeme a snažíme si mezi sebou pomáhat.

Z mého pohledu existuje několik faktorů, které mohou policistům bránit ve vyhledání kolegiální podpory. Někteří se mohou za své problémy stydět, případně mají pocit, že by vše měli zvládnout sami. Pro mnohé je obtížné o svých potížích otevřeně hovořit. Další překážkou může být nedostatečná důvěra v ostatní kolegy, obava z odsuzování nebo strach, že se osobní informace rozšíří mezi další policisty. Policisté se při výkonu služby setkávají se specifickými a vysoce zátěžovými situacemi, které jsou nesrovnatelné s většinou jiných profesí. Právě proto je důležité, aby se nebáli kolegiální podporu vyhledat a využít ji jako legitimní a přirozenou součást péče o psychiku.“

Respondent č. 5 – řadový zaměstnanec

„Myslím si, že spousta příslušníků a zaměstnanců neví o tom, že tady je možnost využití kolegiální podpory. Většina lidí ani nejspíš neví, co kolegiální podpora znamená. Už jenom to anglické slovo „peer“ může odrazovat spoustu starších kolegů, kteří už jenom to, že to je v anglickém názvosloví, můžou kolegiální podporu na základě toho odsuzovat. Název může být tedy pro některé matoucí a nevhodně vybraný, a protože lidé nejsou informovaní o tom, co ta kolegiální podpora znamená a jsou málo informovaní o tom, že kolegiální podpora existuje.

Není čas na to jim systém kolegiální podpory představit, zavést je hlouběji do problematiky. Vše je dnes rychlé, je to ve stylu, podepiš papír, že ses něčeho zúčastnil a běž dělat, co je potřeba. Myslí si, že podpora, ať už kolegiální, psychosociální, psychická nebo psychologická je velice důležitá u policie a je to velmi podceňované téma, což se v budoucnu může vymstít a může to být závažné, když v dnešní době nastupující policisté chtějí mít všechno hned. Mají problémy po dvou, po třech letech s vyhořením nebo aspoň tak tomu říkají. Nejsou dost mentálně a psychicky stabilní na to, aby některé věci zvládali, což nemusí být problém pouze jejich, ale je to problém celého systému. Už jenom třeba je špatně to, že byli přijati k Policii ČR. Tato problematika je velmi aktuální.

Důvod, proč lidé kolegiální podporu nevyhledávají je ten, že se můžou stydět svěřit se někomu se svým problémem, nevědí, že kolegiální podpora existuje, nemají důvěru k určitým lidem, kteří tuto činnost vykonávají. Já jsem osobně žádnou kolegiální podporu nevyhledal ani jinou odbornou pomoc a osobně bych určitě za nějakými lidmi, kteří jsou poskytovateli kolegiální podpory, nešel, protože stoprocentně vím o jednom člověku, který je ve vedení kolegiální podpory, a tomu bych se určitě svěřit nešel, protože ten člověk má sám problémy. Obecně je policie velká „šuškárna“ a informace se můžou dostat ven a jsou takové případy. Radši bych vyhledal pomoc někde jinde nebo u někoho jiného, o kterém vím, že mu může věřit, kterého jsem si v průběhu let ověřil. Je to pro mě lepší než jít za někým, kdo je poskytovatel kolegiální podpory.

Tenká linie je mezi prací peera a psychologa, nevím přesně, co všechno, kdo má v náplni. Asi nějaký prvotní kontakt, svěření se, budování důvěry, najít řešení problémů, ale ta tenká linie je mezi tím, kde končí práce peera a nastává práce psychologa, kteří jsou na to vyškoleni, vycvičeni, jsou vzdělaní. Jde o to, aby nedocházelo k tomu, že se práce peera dělá nevhodně, neodborně, jelikož to může člověku uškodit. Šel bych za někým jiným z územního odboru, zavolal, zjistil bych si, jaký člověk je než se svěřovat někomu na krajském ředitelství. Ze zkušeností vím, že se u policie nic neututlá. Pokud bych se měl někomu svěřit, tak potřebuji v něj mít maximální důvěru. Takže důvod, proč policisté či zaměstnanci

nevyhledají kolegiální podporu, může být právě ta nedůvěra a neinformovanost, kdy ty informace se nedostanou mezi řadové policisty.

Sleduji i dění v Armádě České republiky a myslím si, že vzhledem k pomoci a podpoře se s tím v armádě pracuje lépe než u policie. Vojáci mají tu podporu daleko větší než policisté, ale dle zkušeností si myslím, že policisté jsou daleko víc ohroženi a daleko víc potřebují odbornou pomoc. Policista má ze zákona povinnost zasáhnout, strpět, vidět mrtvoly, rozházené, rozsekané lidi, malé děti, dopravní nehody s následkem smrti. Myslíte si, že to nenechává na policistovi nějaké následky? Kdo s tím pracuje? Kdo přijde za policistou a opravdu chce slyšet, vidět, pochopit, co se stalo, jaké má pocity, když viděl rozstřelenou hlavu a tak dále? Je možné, že funguje, ale funguje to opravdu tak, jak to fungovat má, od A až do Z? Má na to ten systém dostatek času? Nejde si to říct, jestli ano nebo ne.

Policista ve službě vidí vše a celkově lidé dnes a denně žijí v patologickém prostředí a psychohygiena, to duševní zdraví je dost podceňované téma. Člověk si ty věci v sobě nese celoživotně, ale kdyby byla možnost nějaké vhodné formy, například nějakou hrou, aktivitou, kdy toho člověka vtáhnete do něčeho, tak si myslím, že by to mohlo být fajn. Je spousta statistik, ať už to jsou statistiky na každou pokutu, kontrolování, jestli člověk byl na kontrolním bodě, ale mohla by být statistika i toho, kolik měl člověk zákroků, donucovacích prostředků, byl u dopravní nehody, u vraždy a spoustu dalších událostí.

Na základě těchto statistik by třeba bylo dobré toho člověka oslovit, jestli je všechno v pořádku, jestli nepotřebuje s něčím pomoct nebo jestli si o té události nechce promluvit. Takový ten zájem z té druhé strany, od toho poskytovatele, ale je možné, že na to nejsou zdroje. Lidé se možná před někým stydí přiznat, že mají problém, ať už to je problém s alkoholem, problém doma. Spousta lidí si také neumí přiznat, že má problém. Bylo by dobré dát lidem najevo, že to není ostuda, není to něco, čeho bychom se měli bát nebo se stydět o tom mluvit, ale dát lidem vědět, že něco takového existuje, přijít za těmi lidmi a říct jim to, klidně i opakovaně. Nejenom, že ti lidé to podepíšou v E-siáři, že byli seznámeni, podepíšou to a tím to končí. Takže to, že se zřídí peer, to víme, na papíře to je

napsané, ale aby to fungovalo, tak to musí být dotažené do cíle. Zaměřil bych se na budoucnost, co bude. Policie neumí plánovat moc dopředu, náročnost té služby bude na kolegy větší, a to z hlediska celosvětových konfliktů, migrací a společenských nálad, atomizace a slabších ročníků, který k policii nastoupí. Slabší jsou už jenom tím, že kdo nastoupí, má úlevy na fyzických a psychologických testech.

Přibývá agresivity, zbraní, útoků nožem, podezření na zbraň. Toto jsou vyšší nároky na soustředěnost, na výcvik, který kolikrát ani není. Takže to bude náročnější do budoucna, s čímž bude souviset i ta podpora. Bude důležité mít nějakou podporu nejenom peera, ale kolegů, nadřízených, aby za policisty stáli. Psychologická nebo kolegiální pomoc je dobrá a důležitá věc, jde především o důvěru svěřit se. Dále jde o informovanost, aby kolegové věděli, že kolegiální podporu můžou využít a jsou lidé, kteří jim jsou ochotni pomoci."

Respondent č. 6 – řadový policista

„Jsem u Policie České republiky zaměstnán již 12 let a sloužím u pořádkové policie. O kolegiální podpoře jsem zaslechl teprve nedávno. Vím, že jsou k ní začleněni řadoví kolegové a mám za to, že jsou vedeni psycholožkou z Krajského ředitelství. Za dobu mé služby jsem naštěstí neměl potřebu kolegiální podporu vyhledat a ani nevím o nikom z mého blízkého okolí, kdo by ji využil. Myslím tím na mém oddělení. Možná je to způsobené tím, že se nám naštěstí nestalo nic tak zásadního, co by s námi natolik otřáslo, což je asi kombinováno s tím, že sloužíme tzv. na ulici a setkáváme se s různými nepříjemnými situacemi, a to nás dostatečně zocelí. Zásadní zážitky pro civilní osoby se pro nás stávají rutinní.

Když tak o tom přemýšlím, asi bych tuto pomoc školeného kolegy nebo psychologa s nějakým menším běžným, ale i vleklým problémem nevyužil, neboť jsem ze své podstaty dost nedůvěřivý. Spíše bych hledal pomoc mimo organizaci už z důvodu zachování jisté anonymity. Myslím, že spousty osobních problémů se člověk zbaví jednoduše tím, že je řekne nahlas a probere je s člověkem, kterého zná a důvěřuje mu. V každém kolektivu se najdou jedinci, kteří si vzájemně rozumí více a některé můžeme považovat doslova za přátele. Chci tím říct, že pokud bych

si měl vybrat se svěřením nějakého problému mezi blízkým kolegou a tím školeným, hledal bych spíše někoho důvěryhodného ze svého okolí a ano i toho pracovního, někoho o kom vím, že udrží tajemství a dokáže mi adekvátně poradit nebo nasměrovat, čímž se nechci dotknout profesionality školených kolegů. Je to jen můj pocit.

Umím si však představit, že školený kolega nebo psycholog by mohl pomoct v náhlých situacích, které by mohly vybočovat za práh, který máme již tak posunutý. Myslím tím extrémní případy typu vážných dopravních nehod nebo závažných zákroků, které jsou spojené s použitím donucovacích prostředků a případně i zbraně, různých typů zranění nebo úmrtí. Jsem přesvědčen, že takové situace by měly být zavčas podchyceny kolegy, kteří podporu poskytují, a měly by je už z preventivních důvodů prověřit, probrat či alespoň tuto pomoc nebo pohovor aktivně nabídnout.

O kolegiální podpoře se u nás v organizaci hovoří více opravdu až v poslední době, řekněme v uplynulých 2 až 3 letech, respektive jsem zaznamenal, že je to výrazně populárnější téma. Setkal jsem se s její propagací na intranetových stránkách, a dokonce jsem mohl její představení zhlédnout na jednom z instrukčně metodickém zaměstnání.“

Respondent č. 7 – řadový policista

„Jako řadový policista bych začal tím, že kolegiální podpora je velmi málo propagována mezi řádové policisty, kteří by ji patrně využili nejvíce. Každý mladý nastoupivší policista v drtivé většině případů o této možnosti nemá tušení a v případě potřeby nemá možnost tohoto využít. Dozví se o tomto až v průběhu své další praxe. Bylo by tedy vhodné zpřístupnit možnost jednoduššího vyhledání. Dále si myslím že v případě využití takové možnosti vždy bude využívat takového kolegu kterého zná a kterému důvěřuje. Pokud se jedná např. o vedoucího, který je přísný, popř. k němu nemá osobní vztah, takovou variantu nikdy nezvolí a bude tuto situaci řešit jinou cestou. V lepším případě u jiného kolegy. Dále je dostupných velmi málo informací, čeho se vlastně kolegiální podpora týká a jaké možnosti jsou. Osvěta zde chybí. Je zde i absence vysvětlení, jak taková podpora probíhá

a jak se odehrává. Každý policista si představí svůj scénář takové pomoci, ale jen málokterý má správnou a úplnou představu o samotném průběhu. Stud, popř. pocit projevu slabosti rovnej brání v jejím samotném využití. Dle mého názoru využijí kolegiální podporu policisté až po několikáté praxi, kdy se o ní dozví a nebojí se oslovit např. Policistů vyšší hodnosti anebo jak jsem uvedl důstojníka."

Respondent č. 8 – řadový policista

„Téma kolegiální podpora je pro moji osobu dosti vzdálené téma. Já osobně to rozděluji do dvou rovin, a to služební a osobní záležitosti. Ve služební rovině, pokud vznikne nějaký problém a požadoval bych od někoho podporu byl by to asi můj nadřízený. Tomu člověku věřím a společně bychom to nějakým způsobem dokázali dovést do zdárného konce, jelikož já osobně působím jako nadřízený a už nějaký pátek sloužím, tak spíše mladší kolegové chodí zamnou a působím spíše pro ně jako podpora, rádce a pro některé snad i kamarád.

Já osobně jsem potřeboval podporu od kolegů cca dvakrát. Jeden případ byl, když jsme oživovali společně s kolegou třicetidenní miminko, a i přes naši snahu zemřelo. Toto bylo pro mě dosti traumatizující i když jsem to na venek nedal znát. Byl to pro mě impulz ukončit kariéru u Policie ČR, jelikož jsem nevěděl, jestli bych zvládl a unesl tíhu takové situace po druhé. Nakonec mluvení o tomto incidentu s některými kolegy mi pomohlo situaci zvládnou a překonat strach z toho, že tato stejná situace muže přijít kdykoliv. Druhý případ byl, když po mě pachatel vystřelil střelnou zbraní. Z počátku jsem to bral zcela normálně jako každý jiný zákrok, který jsme zvládli zdárně dokončit jako tým. Dva týdny po střelbě jsem si začal uvědomovat, že již jsem zde nemusel být. Této době jsem měl doma malou půlroční dceru. Člověk si v hlavě začal probírat to, že už jí nikdy nemusel vidět a ona svého otce by nikdy též nepoznala maximálně z fotografií. Incident se mi začal vracet a jednu dobu jsem měl strach jít do zákroku. Vyřešil jsem to tak, že jsme si s kolegy, co semnou prováděli onen zákrok sedli a celé jsme to zrekapitulovali. Mě osobně to pomohlo, protože jsme si všichni k zákroku samotnému řekli, co tam bylo špatně a co zase dobře. Hlavně čemu se musíme vyvarovat, aby se to již neopakovalo. To nemluvím o tom, že následovalo cca 4 roky chození po soudech,

kde se podezřelý snažil vyvinit a mě to dosti otravovalo život, protože tuto kapitolu jsem uzavřel.

Pokud s jedná o soukromé záležitosti. To dle mého úsudku do zaměstnání mezi kolegy nepatří, protože jak znám za ty léta fungovaní kolegů u Policie ČR, když člověk někomu něco řekne, tak tím zahájí lavinový efekt. Jeden druhému vše povypráví s větou „Nikomu to neříkej, víš to jenom ty ‘‘ a takto to putuje skrze celý sbor. Každý si k tomu trochu přidá a je z toho senzace o kterou nikdo nestál. Já osobně bych kolegiální podporu v rámci svého osobního života nečekal a vlastně ji po nikom tomto ohledu ani nepožaduji. Člověk si tzv. sní co si navařil sám. Na závěr bych uvedl, že ani v jednom případě nikdo z kolegů nevěděl co mě tíží vždy jsem se snažil to rozvést a vyřešit bez toho, aby někdo věděl, že já osobně mam nějaký problém. Vždy jsem byl vychovávaný k tomu, abych si své problémy řešil sám bez účasti druhých.“

8.3 Zhodnocení sociologického průzkumu

Na základě provedených polostrukturovaných rozhovorů s respondenty z řad příslušníků Policie České republiky bylo možné získat hlubší pohled na fungování a vnímání systému kolegiální podpory v rámci Policie ČR, konkrétně v Libereckém kraji. Výzkumu se zúčastnili jak poskytovatelé kolegiální podpory (peeři), tak řadoví policisté, kteří mohou být potenciálními příjemci této pomoci. Díky tomu bylo možné porovnat pohled obou skupin

Z výpovědí respondentů, kteří jsou poskytovateli kolegiální podpory, vyplývá, že tuto činnost považují za důležitou a smysluplnou součást podpory policistů v náročném pracovním prostředí. Peeři zdůrazňují především význam lidského přístupu, empatie a schopnosti naslouchat kolegům, kteří se nacházejí v obtížné životní či pracovní situaci. Podle jejich zkušeností často stačí vytvořit bezpečný prostor pro rozhovor, ve kterém může dotyčný policista svůj problém otevřeně sdílet. Již samotné vyslovení obtíží poté přitom může přinést určitou úlevu a pomoci při hledání řešení.

Peeři rovněž poukazují na skutečnost, že kolegiální podpora často probíhá mezi kolegy, kteří si vybudovali vzájemnou důvěru, přirozenou formou. Rozhovory

nejsou vnímány jako formální intervence, ale spíše jako běžná lidská komunikace mezi lidmi, kteří spolu sdílejí pracovní prostředí a podobné zkušenosti. Současně zdůrazňují význam odborného školení, které jim umožňuje lépe rozpoznat situace, kdy je vhodné kolegu vyslechnout a podpořit, a kdy je již nutné doporučit odbornou pomoc například policejního psychologa. Zkušenější peeři také uvádějí, že systém kolegiální podpory je v některých případech využíván nejen samotnými policisty, ale i jejich rodinnými příslušníky.

Odpovědi řadových policistů na druhé straně však ukazují, že povědomí o kolegiální podpoře není mezi všemi příslušníky Policie České republiky dostatečné. Někteří respondenti uvádějí, že o existenci této možnosti vědí pouze obecně, případně se o ní dozvěděli až po několika letech služby nebo prostřednictvím interních informačních kanálů. Další policisté přiznávají, že by v případě osobních problémů spíše vyhledali pomoc u blízkého kolegy, kterému dlouhodobě důvěřují než u oficiálně určeného poskytovatele kolegiální podpory.

Významným tématem, které se ve výpovědích řadových policistů opakovaně objevovalo, je otázka důvěry a obava z možného šíření citlivých informací v rámci pracovního kolektivu. Někteří respondenti vyjadřují určitou nedůvěru vůči institucionálním formám podpory a preferují řešení osobních problémů mimo policejní organizaci, například prostřednictvím blízkých osob nebo externí odborné pomoci. Dalším faktorem, který může policistům bránit ve vyhledání kolegiální podpory, je stud či pocit, že by měli být schopni své problémy zvládnout sami. Tento postoj může souviset s profesní kulturou policie, která je často spojována s vysokými nároky na psychickou odolnost.

Z rozhovorů také vyplynulo, že někteří policisté vnímají nedostatečnou propagaci systému kolegiální podpory a nedostatek informací o tom, jak konkrétně tato pomoc probíhá. Respondenti poukazují na potřebu větší osvěty a systematického seznamování policistů s možnostmi podpory již v počátečních fázích jejich služebního působení. Zároveň se objevují názory, že by bylo vhodné aktivněji nabízet psychologickou nebo kolegiální podporu zejména po mimořádně náročných služebních událostech, například po závažných dopravních nehodách, násilných trestných činech nebo situacích spojených s úmrtím osob.

Celkově lze konstatovat, že kolegiální podpora je ze strany peerů vnímána jako důležitý a funkční nástroj pomoci policistům v náročných životních situacích. Poskytovatelé podpory zdůrazňují její přirozený charakter, založený především na vzájemné důvěře, empatii a schopnosti naslouchat. Naproti tomu mezi řadovými policisty se objevují jak pozitivní postoje k myšlence kolegiální podpory, tak i určité pochybnosti a bariéry související zejména s nedostatečnou informovaností, obavami z narušení důvěrnosti či preferencí řešit osobní problémy v užším okruhu důvěryhodných osob.

Výsledky průzkumu tedy naznačují, že systém kolegiální podpory má v prostředí Policie ČR své opodstatnění, avšak jeho efektivita může být ovlivněna mírou informovanosti policistů, kvalitou vzájemných vztahů na pracovišti a celkovým přístupem organizace k problematice duševního zdraví a psychosociální podpory příslušníků.

Závěr

Teoretická část této bakalářské práce na téma Kolegiální podpora u Policie České republiky byla věnována základním poznatkům z oblasti psychologie a policejní psychologie. V prvních dvou kapitolách byly popsány psychologické disciplíny, jež jsou významné pro policejní praxi a taktéž představena role policejního psychologa při poskytování psychologické péče policistům. Ve třetí kapitole byly představeny jednotlivé systémy psychické podpory v rámci Policie České republiky, zejména systém krizové intervence, anonymní linka pomoci v krizi, duchovní služba, a především systém kolegiální podpory. Blíže představen byl též systém kolegiální podpory v Libereckém kraji a jeho fungování, včetně toho, kdo koordinátorem tohoto sytému, jak se stát poskytovatelem kolegiální podpory, jak probíhá třídenní kurz pro potencionální poskytovatele kolegiální podpory nebo jaký je etický kodex poskytovatele kolegiální podpory. Samostatná kapitola byla věnována také problematice duševního zdraví policistů, stresu, syndromu vyhoření a posttraumatické stresové poruše, které patří mezi nejvýznamnější rizika spojená s výkonem policejní služby.

Praktická část práce byla zaměřena na sociologický průzkum realizovaný formou rozhovorů s policisty Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Rozhovory byly vedeny jak s poskytovateli kolegiální podpory – tzv. peery, tak s řadovými policisty z Libereckého kraje, kteří mohou být potenciálními příjemci této pomoci. Cílem průzkumu bylo zjistit, jak policisté tento systém vnímají, jaké mají o něm povědomí a zda by jej v případě potřeby využili.

Cíl této bakalářské práce byl splněn. Prostřednictvím rozhovorů s respondenty bylo zjištěno, že systém kolegiální podpory je málo známý, což může být i důsledkem toho, že někteří funkcionáři tento systém nepodporují. Policisté, kteří jsou v přímém výkonu služby mají pouze malé povědomí o tom, že v Libereckém kraji funguje systém kolegiální podpory. Většina respondentů by se se svým problémem svěřila kolegovi, kterému důvěřuje, ať už by byl člen systému kolegiální podpory či nikoliv. Někteří by se zase svěřili někomu, kdo působí mimo Policii České republiky. Z rozhovorů s respondenty, kteří jsou poskytovateli kolegiální podpory vyplynulo, že poskytování kolegiální podpory neberou často

jako jednu z pracovních činností, ale spíše jako pomoc kolegovi nebo jeho rodinnému příslušníkovi. Poskytovatelé si nezakládají na formálnosti, ale snaží se spíše o přátelský rozhovor, během něhož se policista či zaměstnanec peerovi svěří, aniž by řešil, jestli je daná osoba poskytovatelem kolegiální podpory. Ze získaných informací je velmi málo pravděpodobné, že by si někdo vyhledal na intranetových stránkách Policie České republiky seznam peerů, z něhož by si jednoho vybral a následně jej kontaktoval. Mezi důvody, které brání policistům se někomu svěřit patří obava, že nebude zachována mlčenlivost, dále pak stud nebo pocit, že člověk by měl zvládat své problémy sám.

Systém kolegiální podpory je nutno do budoucna zviditelnit, je potřeba, aby se o něm více mluvilo, neboť je nedílnou součástí policejní profese. Dále by bylo vhodné sledovat statistiky služebních zákroků a v případě, že by policista zasahoval u mimořádné události, která by pro něj mohla být traumatizující jako například zákrok proti ozbrojenému pachateli, zákrok, při kterém byla použita policistou služební zbraň či zákrok, v němž byl usmrcen některý z kolegů policisty, by mělo ze strany poskytovatelů kolegiální podpory dojít k automatické nabídce pomoci danému policistovi či zaměstnanci, popřípadě by policistovi či zaměstnanci měla být zprostředkována odborná pomoc u policejního psychologa.

Práce peera je zajímavá, ale taktéž velmi složitá. Osobně jsem názoru, že hranice mezi tím, co ještě poskytovatel kolegiální podpory zvládne vyřešit sám a tím, co by již měl příslušník či zaměstnanec odkázat na jinou odbornou pomoc, je velmi tenká. Přestože jsem ráda, že v Libereckém kraji je zřízen systém kolegiální podpory, nemám osobní zájem vykonávat práci peera. Jsem však ochotna nabídnout pomoc komukoliv z kolegů, pokud se rozhodnou na mě v jakékoliv obtížné životní situaci obrátit, což se snažím dávat najevo.

Pokud bych v budoucnu pokračovala v magisterském studiu, chtěla bych své odborné zaměření věnovat hlubšímu výzkumu dopadů náročnosti policejní práce na duševní zdraví a zejména na rozvoj posttraumatické stresové poruchy (PTSD) u policistů. Zatímco problematika PTSD je veřejně diskutovaným tématem ve vojenském prostředí, u policistů je stále do značné míry tabu. Mluví se o ní jen okrajově, otevřená diskuse často chybí a téma bývá podceňováno. Přitom

zkušenosti z mnoha zemí potvrzují, že nejen vojáci v bojových zónách, ale i příslušníci policie jsou často opakovaně vystavováni akutním traumatickým situacím s dlouhodobým psychologickým dopadem.

Úplným závěrem bych ještě chtěla poděkovat svým kolegům z Libereckého kraje, kteří byli respondenty sociologického průzkumu v této bakalářské práci. Bylo zajímavé se seznámit s jejich interpretací systému kolegiální podpory a tím, jak jej hodnotí z hlediska jeho užitečnosti pro práci policisty.

Zdroje

Monografie

- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

- HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

- HONZÁK, Radkin. *Základy psychologie.* Praha: Galén ve spolupráci s Karolinum. První vydání. ISBN: 80-246-1138-4.

- MORAVCOVÁ, Iva a FORMÁNEK, Ondřej. *Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Druhé přepracované vydání, v Grada Publishing první. Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5598-9.

- PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

Konferenční příspěvky

- GUIDA, Manuel. Interní prezentace v anglickém jazyce na téma *Mental Health Problems Among Police – CEPOL Webinar*. 2022.

- Rozhovor s psycholožkou Krjaského ředitelství policie Libereckého kraje – kpt. Mgr. Petra Svatoňová, LL. M.

Webové stránky a elektronické zdroje

- Anonymní linka pomoci v krizi. Online. Policie České republiky. Dostupné z: https://policie.gov.cz/clanek/anonymni-linka-pomoci-v-krizi.aspx.[cit. 2025-09-03].

- Centrum sociálně zdravotních služeb. Online. In: . Dostupné z: http://cszs.cz/sluzby_soc_at.html. [cit. 2026-03-16].

- *Dohoda o duchovní v Policii České republiky*. Online. Dostupné z: https://spcp.prf.cuni.cz/rcp/97/07-dohoda-o-duchovni-sluzbe-v-policiicr.pdf. [cit. 2025-09-03].

- Etický kodex Policie České republiky. Online. Dostupné z: https://policie.gov.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx. [cit. 2026-03-16].

- Interní web Policie ČR Libereckého kraje. Oddělení psychologických služeb – Domovská stránka. [cit. 2026-03-16].

- Poslání a činnost. Online. In: Bílý kruh bezpečí. 2009. Dostupné z: https://www.bkb.cz/o-nas/poslani-a-cinnost/. [cit. 2026-03-16].

- *Pomoc dětem v krizi*. Online. Dostupné z: https://www.linkabezpeci.cz/. [cit. 2025-09-03].

- Pomoc pro zaměstnance bezpečnostních sborů. Online. Dostupné z: https://policie.gov.cz/clanek/pomoc-pro-zamestnance-bezpecnostnichsboru.aspx. [cit. 2025-09-03].

- Pomoc obětem domácího násilí. Online. Dostupné z: https://www.acorus.cz/nase-poslani/. [cit. 2026-02-03]. Dostupné z: https://www.acorus.cz/. [cit. 2026-03-16].

- Psychedelická klinika: Posttraumatická stresová porucha (PTSD). Online. In: . Dostupné z: https://www.psyon.cz/posttraumaticka-stresova-porucha-ptsd/. [cit. 2026-03-16].

- Syndrom vyhoření. Online. Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra. Dostupné z: https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni. [cit. 2025-09-03].

- Tozax – Posttraumatická stresová porucha – Příznaky, příčiny a jak ji léčit. Online. Dostupné z: https://www.tozax.cz/rubriky/nase-novinky/posttraumaticka-stresova-porucha/. [cit. 2026-03-16].

Zákonná úprava a interní akty řízení

- Rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Libereckého kraje č. 42/2023 ze dne 30. března 2023, kterým se zřizuje systém kolegiální podpory.
- Zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů
- Zákon č. 273/2008 Sb., o policii České republiky
- Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád), ve znění pozdějších předpisů.

- Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21 ze dne 16. února 2009, o posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi, interní akt řízení.
- Závazný pokyn policejního prezidenta č. 99/2019, o poskytování duchovní služby zaměstnancům Policie České republiky
- Závazný pokyn policejního prezidenta č. 231/2016 Sb. ze dne 26. září 2026, o psychologických službách. Sbírka interních aktů řízení.

Přílohy

Příloha č. 1: Psychologické služby Policie ČR – Liberecký kraj

PSYCHOLOGICKÉ SLUŽBY POLICIE ČR – LIBERECKÝ KRAJ

	KRIZOVÁ INTERVENCE	KOLEGIÁLNÍ PODPORA (peer support)	PÉČE PSYCHOLOGA
CO TO JE:	**BEZPROSTŘEDNÍ POMOC OSOBÁM ZASAŽENÝM TRAUMATICKOU UDÁLOSTÍ (nejedná se jen o oznamování úmrtí, ale hlavně o minimalizaci následků tohoto oznámení nebo násilné TČ)**	**PSYCHICKÁ PODPORA v komplikované, psychicky náročné životní situaci** **PO TRAUMATICKÝCH UDÁLOSTECH**	**PORADENSTVÍ A PODPORA při řešení náročných životních situací** **PO TRAUMATICKÝCH UDÁLOSTECH** **+** **psychoterapie, vzdělávací činnost, teambuilding…**
PRO KOHO:	OSOBY ZASAŽENÉ TRAUMATIZUJÍCÍ UDÁLOSTÍ - **policisté, zaměstnanci**, jejich rodinní příslušníci - osoby zasažené TČ nebo mimořádnou událostí (oběti, pozůstalí, svědci)	- **policisté, zaměstnanci** a jejich rodinní příslušníci	- policisté, zaměstnanci a jejich rodinní příslušníci
KDY:	**CO NEJDŘÍVE PO TRAUMATICKÉ UDÁLOSTI** - **nonstop**	- **během pracovní doby** - po domluvě kdykoliv	- **během pracovní doby, v krizových situacích kdykoliv**
JAK:	vyžádáním přes IOS (**žádat může kterýkoliv policista nebo zaměstnanec**)	přímá domluva s peerem nebo prostřednictvím psychologa	přímá domluva s psychologem nebo prostřednictvím peera
DOPORUČENÉ TYPY UDÁLOSTÍ:	- **tragické dopravní nehody** - **násilná TČ na dětech nebo na zvlášť zranitelných obětech** - **vražda, střelba** - **loupežné přepadení se zbraní** - **sebevraždy a úmrtí dětí a mladistvých**	- **partnerské a rodinné problémy** - **osobní a pracovní problémy** - **traumatické události (během i mimo službu… úmrtí, tragické dopravní nehody, střelba, zranění…)**	- **partnerské a rodinné problémy** - **osobní a pracovní problémy** - **traumatické události (během i mimo službu… úmrtí, tragické dopravní nehody, střelba, zranění …)**
KDO POSKYTUJE:	vyškolení krizoví interventi nebo psycholog	vyškolení členové týmu kolegiální podpory (peeři)	psycholog KŘP LK
KONTAKT:	https://l-skpv-tw.pcr.cz/Dosahy/Forms/AllItems.aspx - **služba je NONSTOP**	- seznam členů je na stránkách **Oddělení psychologických služeb** v **Knihovně Dokumentů**, složka **Kolegiální podpora**	**kpt. Mgr. Petra Svatoňová, LL. M.** **tel. 601 090 146,** petra.svatonova@pcr.cz **kpt. Mgr. Jana Blažková,** **tel. 725 113 916,** jana.blazkova@pcr.cz

Příloha č. 2: Výcvik poskytování kolegiální podpory

PROGRAM

Výcvik poskytování kolegiální podpory

	časová dotace bloku (min.)	Blok	Obsah bloku	Metoda
1. den	30	úvod	představení, seznamovací aktivita, organizační okénko a očekávání	ledolamka
	60	úvod do peer supportu	definice, vymezení a popis PS	teorie, brainstorming, kazuistika, video
	90	systém kolegiální podpory v PČR	PPP č. 231/2016, o psychologických službách	sebepoznávací aktivity, práce ve skupině
			předpoklady peera	
			specifikum KŘP	teorie, kazuistika
	180	teorie zvládání zátěže	stres vs. trauma	imaginace, sdílení vlastní zkušenosti, teorie
			rizika a možné psychické dopady v policejním prostředí	skupinová práce
2. den	360	"peer rozhovor"	základy poradenské komunikace (fáze rozhovoru, aktivní naslouchání, mapování, práce s emocemi, empatie, asertivita, ocenění, práce se zakázkou, odkazování)	teorie, modelace, kazuistiky, video, sebezkušenost
			problematika (osobní, vztahové, pracovní, zdravotní, existenční potíže)	teorie, modelace, kazuistiky
3. den	30	podávání zpětné vazby		teorie, nácvik
	120	etická dilemata a hranice	různorodé morálně náročné situace a jejich řešení	sebezkušenostní technika a modelace ve trojicích
	30	anonymní linka pomoci v krizi		prezentace
	90	péče o sebe	hledání a využívání zdrojů, přínosy a ztráty	sebezkušenostní technika a relaxační metody
	60	otázky z parkoviště / teamová hra		
	30	závěr	shrnutí uvědomění, zda se chci stát peerem a zpětná vazba na kurz	sdílení ve skupině/individuální práce
celkem	1080			
	24 x 45´			