

Výroční správa

2025



ZA SEBA
Bezpečnost bez hanby

Rok rastu, prehlbovania spoluprác a rozširovania vzdelávania

Rok 2025 bol pre občianske združenie ZA SEBA obdobím významného rozvoja. Pokračovali sme v budovaní programov osobnej bezpečnosti založených na princípoch Empowerment Self-Defense (ESD), a zároveň rozšírili ich dosah smerom k školám, širšej verejnosti alebo k odborníčkam a odborníkom pracujúcim s deťmi.

Dôležitým míľnikom bolo prehĺbenie systematického programu na základných školách, spustenie nového vzdelávacieho podcastu, začiatok výcviku pedagógov pre prácu s preventívnym programom a tiež intenzívna medzinárodná spolupráca s organizáciou IMPACT Personal Safety.

Obsah

- 1 Vzdelávanie na školách**
- 2 Medzinárodné vzdelávanie**
- 3 Grant dm drogerie markt**
- 4 Pohľad do budúcnosti**

1 Vzdelávanie na školách



Program Postav sa za seba

Jednou z našich hlavných aktivít v roku 2025 bolo systematické vzdelávanie žiakov prostredníctvom preventívneho programu Postav sa za seba na Základná škola Tbiliská a ZŠ Kataríny Brúderovej.

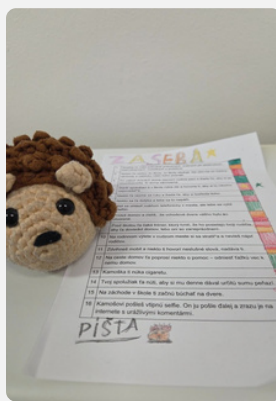
Program je postavený na rozvíjaní schopností detí rozpoznávať rizikové situácie, pomenovať vlastné hranice a reagovať na ne primeraným spôsobom – verbálne, neverbálne aj fyzicky. Súčasťou je aj práca s témou odvahy, vyhľadania pomoci a podpory spolužiakov v situáciách, keď sa niekomu ubližuje.

ZŠ Tbiliská

Program sa na škole realizuje už tretí rok a postupne sa stal súčasťou dlhodobej práce s témou osobnej bezpečnosti, hraníc a rešpektujúcej komunikácie.

V roku 2025 sme realizovali:

- základné kurzy osobnej bezpečnosti pre celý 3., 8. a 9. ročník,
- opakovacie workshopy pre žiakov 4., 6. a 7. ročníka,
- interaktívne divadelné predstavenia pre žiakov 1. stupňa.



ZŠ Kataríny Brúderovej

Začiatkom leta 2025 sme realizovali prvé workshopy a prednášky zamerané na pedagogický personál a podporný tím. Účelom bolo najmä zoznámenie sa s metodológiou a pochopenie aktivít, ktoré neskôr prehĺbia vzdelanie detí v oblasti osobnej bezpečnosti, nakoľko bude existovať jednotný komunikačný rámec na tému prevencie násillia a riešenia konfliktných situácií.

Na tejto škole sme v 2025 realizovali:

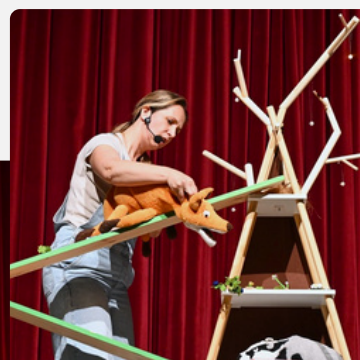
- základné kurzy osobnej bezpečnosti pre celý 3., a 5. ročník;
- jednorazový workshop pre študentstvo 9. ročníka;
- interaktívne divadelné predstavenia pre žiakov 1. stupňa.

Nové divadelné predstavenie pre deti

V roku 2025 sme rozšírili naše vzdelávacie nástroje o nové divadelné predstavenie „Bez rozdieLOVE“, ktoré sa venuje témam rešpektu, hraníc a bezpečnej komunikácie medzi deťmi.

Predstavenie nadväzuje na úspech bábkového divadla Postav sa za seba a využíva hravú a veku primeranú formu na sprostredkovanie základných princípov osobnej bezpečnosti aj mladším deťom.

Divadielka ponúkajú pedagógom a rodičom príležitosť pokračovať v rozhovoroch o bezpečí, rešpekte a empatii aj po skončení predstavenia.



2 Medzinárodné vzdelávanie



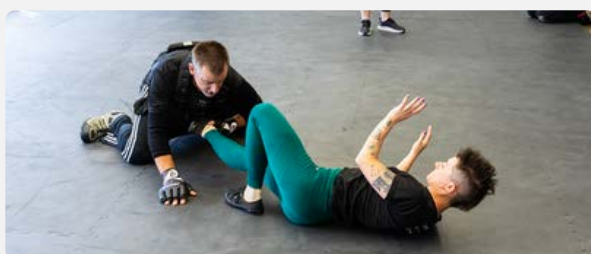
V auguste 2025 sme realizovali intenzívny inštruktorský výcvik pod vedením senior lektorského tímu z organizácie IMPACT Personal Safety, LA.

Tento výcvik bol určený pre súčasných aj nových inštruktov a inštruktorky programov v ZA SEBA a umožnil nám tak obohatiť naše vzdelávacie programy o nové elementy a zakomponovať realistické scenáre a techniky na zvládanie konfrontácií v stave adrenalínu.

Súčasťou letného programu bol aj prvý 16-hodinový intenzívny IMPACT kurz pre verejnosť na Slovensku, vedený tímom zo ZA SEBA (Biankou a Jakubom) a IMPACT Los Angeles.

Účastníčky a účastníci si počas kurzu precvičovali:

- rozpoznávanie rizikových situácií;
- verbálnu deeskaláciu konfliktu;
- prácu s adrenalínom;
- realistické techniky fyzickej obrany.



3

Grant od spoločnosti dm drogerie markt

Veľkým impulzom pre rozvoj našich aktivít bol grant od spoločnosti dm drogerie markt. Vďaka tejto podpore sme mohli spustiť dva významné projekty:



ZA SEBA podcast

Spustili sme ZA SEBA podcast, v ktorom sa venujeme témam osobnej bezpečnosti a sebaobrany nielen na ulici, ale aj v rodine, práci, škole či online prostredí. Podcast prináša rozhovory s odborníkmi a odborníčkami z oblasti fyzickej sebaobrany, psychológie, pedagogiky či práce s traumou a zároveň približuje princípy Empowerment Self-defense širšej verejnosti.

Vzdelávanie pedagogického a odborného personálu v programe Postav sa za seba na školách

Vďaka finančnej podpore od dm drogerie markt sa nám v roku 2025 podarilo spustiť 50-hodinový intenzívny výcvik pre odborný a pedagogický personál pracujúci v školských kolektívoch. Výcvik bol rozdelený na tri časti: online a dve prezenčné. Doplnený je ročným mentoringom, ktorý pokračuje aj v roku 2026.

Do programu sa zapojilo 30 osôb zo všetkých krajov Slovenska s pracovným zameraním v odboroch: učiteľstvo, sociálna a špeciálna pedagogika, (školská) psychológia.

Cieľom výcviku je pripraviť účastníctvo z rôznych regiónov na to, aby vedeli samostatne realizovať preventívny program Postav sa za seba na školách v jeho základnej podobe a rozširovať tak dostupnosť vzdelávania o osobnej bezpečnosti.

4 Pohľad do budúcnosti



Rok 2025 potvrdil, že téma osobnej bezpečnosti, nastavovania hraníc a prevencie násilia má v školách aj v spoločnosti svoje pevné miesto.

V nasledujúcich rokoch chceme:

- rozširovať program Postav sa za seba na ďalšie školy;
- pokračovať vo výcviku pedagogického a odborného personálu;
- redefinovať vnímanie bezpečnosti na pracovisku s cieľom vnímať vzdelávanie o stratégiách osobnej bezpečnosti nielen ako zamestnanecký benefit, ale aj ako kľúčový nástroj udržateľnosti, zvyšovania produktivity a psychickej odolnosti;
- rozvíjať komunitu absolventov a absolventiek a zvyšovať tak kolektívnu bezpečnosť (upstander effect);
- a prinášať nové formy vzdelávania pre deti, rodičov aj širšiu verejnosť.

Veríme, že systematická práca na rozvoji osobnej bezpečnosti, sebaobrany, sociálnej odvahy a rešpektujúcich vzťahov môže dlhodobo prispieť k bezpečnejšiemu a podporujúcemu prostrediu pre deti aj dospelých.