Říct si o pomoc,
#to chce odvahu.

Tisková zpráva

To chce odvahu letos otevírá téma odolnosti. Protože silní nemusíme být sami.

Praha, 1. září 2026

Kampaň To chce odvahu pokračuje druhým ročníkem. Po loňském tématu odvahy mluvit o duševním zdraví se letos zaměřuje na odolnost a na význam vztahů a komunit, které nám pomáhají zvládat těžké chvíle.

Kampaň připravuje Nadační fond Flaminia pod záštitou prezidenta republiky a s odborným dohledem organizace Nevypusť duši.

Její hlavní myšlenka je jednoduchá: být odolný neznamená všechno zvládnout sám. Sílu čerpáme také ze vztahů – v rodině, mezi přáteli, ve škole, v práci, ve sportovním týmu i v sousedství.

„Loni jsme chtěli lidem dodat odvahu říct si o pomoc. Letos chceme ukázat, že tím to nekončí. Odolnost nevzniká tím, že všechno uneseme sami, ale také díky lidem, které máme kolem sebe - protože třeba právě jim je možné říct si o pomoc. Každý z nás může být tím, kdo druhého vyslechne, všimne si ho nebo mu pomůže udělat první krok k pomoci," říká Jana Vlčková, ředitelka Nadačního fondu Flaminia.

Hlavní spot vypráví prostřednictvím dědečka, vnučky a rodinného fotoalba o těch, kteří nás během života provázejí a podrží, když je potřebujeme. Připomíná, že naši odolnost netvoří jen to, co dokážeme sami, ale také vztahy, o které se můžeme opřít.

Rozsvícení Hradu jako symbol odvahy a sounáležitosti

První ročník ukázal, jak silně téma duševního zdraví v české společnosti rezonuje. Web kampaně zaznamenal **téměř 3,7 milionu návštěv a 2,65 milionů unikátních uživatelů**. Na sociálních sítích oslovila kampaň **1,8 milionu lidí**, dosáhla více než **7 milionů zhlédnutí** a přes **322 tisíc interakcí**.

Letos chce **To chce odvahu** na tento zásah navázat a posunout téma od odvahy mluvit o duševním zdraví k tomu, co nám pomáhá těžké situace zvládat.

Klíčový cíl přitom zůstává stejný: **ukázat, že pomoc existuje a kde ji hledat**. Kampaň proto i nadále směřuje veřejnost k **Rozcestníku pomoci Nevypusť duši**, který nabízí přehled možností odborné pomoci podle konkrétní situace.

„O odolnosti někdy mluvíme, jako by znamenala všechno zvládnout sám. Jenže naše duševní zdraví ovlivňují i vztahy, prostředí a lidé kolem nás. Být odolný proto znamená také umět si všimnout, že potřebuji podporu, říct si o ni a vědět, kde ji hledat. A jako společnost můžeme vytvářet podmínky, ve kterých je takový krok přirozený, ne ostudný," dodává Barbora Pšenicová, ředitelka Nevypusť duši.

Ambasadoři Eva a Marek Adamczykovi

Tvářemi kampaně zůstávají Eva a Marek Adamczykovi. V novém společném videu mluví o letošním tématu a o tom, jakou roli v náročných životních chvílích hraje vzájemná opora.

Odvaha ti bude slušet

Poprvé je součástí kampaně také vlastní kolekce To chce odvahu. Claimy pro ni vytvořila Martina Bechyňová alias **Inkoustová tečka**, která vážná témata převedla do krátkých, hravých sdělení vybízejících k rozhovoru o duševním zdraví.

Na tričku se přeškrtnuté **„Zvládnu to sám*a"** mění v **„Řeknu si o pomoc"**, čepice se ptá **„Jak se máš? Doopravdy."** a taška vybízí **„Neseš tíhu? Vyklop to."** Ponožky spojují **Odvahu a Odolnost** a na špičkách ukrývají **„Nádech" a „Výdech"**. Mikinu doplňuje charakteristická linie kampaně, která vizuálně zachycuje proměny našeho prožívání – někdy je klidnější a rovnější, jindy se zamotává – spolu se vzkazy **„Vedeš si dobře"** a **„Věř druhému rukávu"**.

Merch tak přenáší poselství kampaně do každodenního života a jeho nákupem zároveň lidé podpoří aktivity Nadačního fondu Flaminia v oblasti duševního zdraví.

Kolekci je možné předobjednat do 15. září, aby dorazila včas na Světový den duševního zdraví, který připadá na 10. října. I letos se tento den ponese v zelené – barvě naděje a duševního zdraví.

Odvaha je první krok. Odolnost vzniká mezi lidmi.

Hero video 2. ročníku **zde**.
Video s ambasadory kampaně Evou a Markem Adamczykovými **zde**.
Video s prezidentem Petrem Pavlem **zde**.

Kontakt pro média:
Petra Vykydalová
PR, Nadační fond Flaminia
petra.vykydalova@nfflaminia.com