



TěhoDuše 2025

Ohlédnutí za naším prvním rokem



Rok, kdy se z myšlenky

stal oficiální spolek

www.tehoduse.cz

Úvodní slovo zakladatelky

Rok 2025 byl pro TěhoDuši rokem zrodu a prvních kroků. Co začalo jako myšlenka, že by psychická podpora měla být přirozenou součástí těhotenství, se během několika měsíců proměnilo v oficiální spolek s týmem úžasných dobrovolnic a desítkami žen, kterým jsme mohly být nablízku.

Když jsem v únoru 2025 zakládala TěhoDuši, netušila jsem, jak moc tato podpora chybí. Až při prvních konzultacích a skupinách jsem na vlastní oči viděla, kolik žen prochází těhotenstvím s úzkostmi, obavami a pocitem, že na to jsou samy. A právě proto TěhoDuše existuje – aby žádná žena nezůstala se svými emocemi sama.

Děkuji všem, kteří nás v tomto prvním roce podpořili – každým sdílením, každým darem, každým tipem. Jste naší motivací.

Mgr. Tereza Sladká, zakladatelka TěhoDuše

Kdo jsme

TěhoDuše je iniciativa zaměřená na psychologickou podporu těhotných žen a novopečených rodičů. Naší vizí je svět, kde bude psychická podpora stejně přirozenou součástí těhotenství jako měření tlaku a ultrazvuky.

Věříme, že změna je možná, když za ní půjdeme společně – ne proti sobě.

Proč to děláme?

Každá pátá těhotná žena prožívá úzkosti. Každá osmá má depresi

v těhotenství. A polovina z nich zůstává bez potřebné podpory. To chceme změnit.

Jak běžel čas

Únor 2025	Začátek cesty – založení TěhoDuše jako neformální iniciativy
Duben 2025	První skupiny a individuální konzultace
Květen 2025	Přidaly se první dobrovolnice
Srpen 2025	TěhoDuše se stává oficiálně spolkem
Září 2025	Spouštíme první webináře pro těhotné i odborníky

Čísla, která mluví za nás

88 těhotných žen na webinářích	29 žen v individuální péči
3 podpůrné skupiny (13 žen)	15 odborníků na webináři o komunikaci
30 kvalitních článků na webu	3 audiorelaxace pro těhotné zdarma
12 zodpovězených dotazů v online poradnách	28 psychologů v Síti podpory v 13 krajích

Naše webináře v roce 2025

Pro těhotné ženy:

- Sebepečce v těhotenství – lektorka Mgr. Adéla Piknová
- Strach z porodu – lektorka Mgr. Kateřina Skalová Pražáková

Pro odborníky:

- Komunikace s těhotnými ženami – lektorka Mgr. Tereza Sladká

Naše vize a jejich naplňování

1. Vzdělávání a osvěta

Splněno – články, webináře, přednášky. A jedeme dál!

2. Bezpečný prostor

Splněno – 28 psychologů v Síti podpory v 13 krajích

3. Dostupná péče

V procesu – od března 2026 kurz s příspěvkem 3 pojišťoven

4. Proaktivní přístup

Pracujeme na tom – hledáme cesty k lékařům a porodním asistentkám

Náš tým

Zakladatelka: Mgr. Tereza Sladká

Dobrovolnice:

Ing. Kristýna Žáčková • Mgr. Adéla Piknová • Mgr. Veronika Glasová
Mgr. Kateřina Skalová Pražáková • Mgr. Zuzana Marečková Kloudová
Mgr. Marie Nováková

Hospodaření

Příjmy z darů: Donio 7 500 Kč + Darujme.cz 2 500 Kč = 10 000 Kč

Výdaje na provoz byly hrazeny z vlastních prostředků zakladatelky, z příjmů za služby a darů.

Co nás čeká v roce 2026

- Březen 2026: První psychologický předporodní kurz
- Další webináře pro těhotné i odborníky
- Skupiny pro těhotné živě (Brno, Praha)
- Rozšíření Síť podpory o další odborníky
- Letáky do gynekologických poraden
- Jednání s pojišťovnami o hrazení péče

Kontakt

TěhoDuše, z. s. | IČO: 23578661 | Číslo účtu: 360583772/0300

www.tehoduse.cz | info@tehoduse.cz