Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

ODBORNÁ PRÍRUČKA · LGBTI+ ĽUDIA

LGBTI+ klienti, osamelosť a AI

Odborná príručka pre psychológov, učiteľov, výchovných poradcov, lekárov a sociálnych pracovníkov.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Prečo zvýšená pozornosť
02 Zásady práce
03 AI v tejto skupine
04 Rozhovor o AI: úvodné otázky
05 Rodinné prijatie ako protektívny faktor
06 Menšinový stres
07 Bariéry vo vyhľadaní pomoci
08 Zásady afirmatívnej praxe
09 Posúdenie rizika
10 Intervencie proti osamelosti
11 Ďalšia modelová situácia
12 Skríning osamelosti: krátka škála
13 Čo podľa výskumov pomáha proti osamelosti
14 Modelová situácia
15 Čo povedať a čomu sa vyhnúť
16 Práca s rodinou a okolím
17 Plán bezpečia v praxi
18 Kam odoslať
19 Pracovný list: záznam z rozhovoru
20 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Prečo zvýšená pozornosť

- Metaanalýza 35 štúdií (vyše 113 000 mladých zo sexuálnych menšín, vek 12 až 20 rokov): mladí zo sexuálnych menšín mali približne 3,5-krát vyššiu šancu pokusu o samovraždu ako heterosexuálni rovesníci (OR 3,50). U bisexuálnych mladých bola šanca 4,87. OR je pomer šancí, nie pomer pravdepodobností; opisuje rozdiel medzi skupinami, nie prognózu jednotlivca. Transrodových mladých skúmala samostatne len jedna štúdia.
- Autori odporúčajú podporné programy, poradenstvo a destigmatizáciu ako súčasť vzdelávania a verejného zdravia.
- Odmietnutie, šikana a skrývanie identity zvyšujú izoláciu. Chatbot sa môže javiť ako najbezpečnejší „posluchár“, čo zvyšuje riziko náhrady vzťahov.

02

Zásady práce

- **Dôvernosť:** sexuálnu orientáciu ani rodovú identitu klienta nezverejňujte bez jeho informovaného súhlasu, ani pred rodičmi či kolegami, okrem situácií, keď to vyžaduje zákon alebo je to nevyhnutné na ochranu života či zdravia v súlade s právnymi a profesijnými pravidlami. Výnimky z mlčanlivosti pri ohrození života vysvetlite vopred a týkajú sa bezpečia, nie identity.
- **Rešpekt:** používajte meno a zámená, ktoré si človek zvolí.
- **Nepredpokladajte:** ťažkosti nemusia súvisieť s identitou a identita nie je problém, ktorý treba riešiť.
- **Zmapujte bezpečie:** doma, v škole, v práci, online.
- **Hľadajte zdroje prijatia:** jeden prijímajúci dospelý či kamarát je silný ochranný faktor.

Otázky

> „Je niekto, pred kým nemusíš nič skrývať?“

> „Cítiš sa doma a v škole bezpečne?“

> „S kým sa rozprávaš, keď ti je zle? Je medzi nimi aj AI?“

> „Stretol si sa alebo stretla s posmechom, šikanou či vyhrážkami, aj online?“

> „Napadlo ti niekedy, že by bolo lepšie nebyť?“

03

AI v tejto skupine

- Prínos: anonymný prístup k informáciám, nácvik coming outu, pocit vypočutia.
- Riziká: náhrada vzťahov a komunity, citová závislosť od aplikácií navrhnutých na zdržanie, únik citlivých údajov.

04

Rozhovor o AI: úvodné otázky

Otázky sú orientačné, nejde o validovaný nástroj. Oslovenie prispôsobte veku a vzťahu.

> „Koľko času denne si píšeš s AI a v akú dennú dobu?“

> „Čo ti AI dáva, čo ti ľudia nedávajú?“

> „Je niekto, komu môžeš zavolať o tretej ráno?“

> „Zmenilo sa niečo v tvojich vzťahoch, odkedy AI používaš?“

> „Prišla s AI reč aj na ubližovanie si? Čo ti odpovedala?“

> „Ako by ti bolo, keby AI týždeň nebola k dispozícii?“

Postup v štyroch krokoch

1. **Zmapujte používanie:** kedy, ako často a na čo.
2. **Zistite funkciu AI:** rozptýlenie, pocit vypočutia, nácvik rozhovoru alebo náhrada vzťahu?
3. **Všímajte si riziká:** spánok, sťahovanie sa od ľudí, krízový obsah v rozhovoroch a rady, ktoré AI dala.
4. **Dohodnite malý cieľ:** časový limit, jeden kontakt s človekom týždenne, AI ako príprava na rozhovor, nie jeho náhrada.

Cieľom nie je AI zakázať. Zákaz často vedie k utajovaniu. Cieľom je, aby AI viedla k ľuďom a nenahrádzala ich.

Keď človek hovorí o ublížení si

Všeobecný postup. Vždy má prednosť krízový plán vašej školy alebo zariadenia a vaše odborné kompetencie.

1. Zostaňte pokojní a počúvajte. Poďakujte, že sa zveril.
2. Spýtajte sa priamo, či myslí na samovraždu a či má plán. Priama otázka samovraždu nevyvolá, pomôže otvoriť rozhovor.
3. Nesľubujte mlčanlivosť. Vysvetlite, komu to poviete a prečo.
4. Nenechávajte ho samého, kým nepríde ďalšia pomoc.
5. Pri bezprostrednom nebezpečenstve volajte 112.
6. Zapojte ďalšiu pomoc: krízovú linku, rodinu (ak nie je súčasťou problému), vedenie či nadriadeného podľa protokolu.
7. Dohodnite ďalší kontakt: kto, kedy a kde sa s ním znova stretne. Pomôcť môže spoločne vyplnený plán bezpečia (nikdynepride.sk/clanky/plan-bezpecia/).
8. Zapíšte si, čo sa stalo a aké kroky ste urobili, a postarajte sa aj o seba.

Priama otázka na samovražedné myšlienky ich nevyvoláva. Prehľad výskumov nenašiel štatisticky významný nárast takých myšlienok u ľudí, ktorých sa na ne pýtali, a rozhovor o nich môže skôr pomôcť. Pri LGBTI+

mladých sa pýtajte aktívne, najmä po odmietnutí rodinou alebo šikane.

05

Rodinné prijatie ako protektívny faktor

Štúdia s 245 LGBT mladými dospelými hodnotila retrospektívne prijímajúce správanie rodiny v dospievaní. Rodinné prijatie predikovalo vyššie sebavedomie, sociálnu podporu a celkové zdravie a chránilo pred depresiou, zneužívaním látok a suicidálnymi myšlienkami a správaním. Autori zdôrazňujú potrebu intervencií podporujúcich prijatie zo strany rodičov a opatrovateľov.

Pre prax: práca s rodinou je pri LGBTI+ mladých jednou z najúčinnejších preventívnych intervencií. Rodičia často reagujú zo strachu (o bezpečie, o budúcnosť, pred okolím). Psychoedukácia, priestor na ich pocity a konkrétne „prijímajúce správanie“ (rešpektovať meno a zámená, hovoriť s dieťaťom o jeho živote, zastať sa ho) môžu výrazne zmeniť prognózu.

06

Menšinový stres

Model menšinového stresu opisuje dodatočnú záťaž: vonkajšie udalosti (diskriminácia, násilie, odmietnutie), očakávanie odmietnutia, skrývanie identity a internalizovanú stigmu. Tieto faktory vysvetľujú vyššiu prevalenciu depresie, úzkosti a suicidality v LGBTI+ populácii. Nie identita, ale prostredie.

07

Bariéry vo vyhľadaní pomoci

Okrem bežných bariér (stigma, sebestačnosť, nízka schopnosť rozpoznať symptómy) LGBTI+ ľudia uvádzajú obavy z predsudkov odborníkov, z vynúteného coming outu alebo z pokusov o „zmenu“ orientácie či identity. Stigma podľa rozsiahleho prehľadu neúmerne odrádza práve menšinové skupiny.

08

Zásady afirmatívnej praxe

- Používajte jazyk, ktorý klient používa o sebe (meno, zámená, pojmy).
- Nepredpokladajte heterosexualitu ani cisgender identitu. Pýtajte sa otvorene.
- Neoddeľujte identitu od problému, ani z nej nerobte problém. Klient prichádza s tým, s čím prichádza.
- Rešpektujte dôvernosť coming outu. Neoutujte klienta bez jeho informovaného súhlasu (ani rodičom, ani v dokumentácii, ktorú vidia iní), okrem situácií, keď to vyžaduje zákon alebo ochrana života a zdravia.
- Odmietnite akékoľvek „konverzné“ praktiky. Sú neetické a škodlivé.
- Mapujte zdroje podpory: priatelia, komunita, prijímajúci dospelí.

09

Posúdenie rizika

LGBTI+ mladí majú podľa metaanalýzy vyššie riziko pokusu o samovraždu. Pýtajte sa priamo a rutinne. Pri riziku venujte zvláštnu pozornosť bezpečiu doma (odmietnutie, násilie, hrozba vyhodenia) a dostupnosti podporných osôb. Plán bezpečia by mal obsahovať aj bezpečné miesta a ľudí mimo rodiny, ak rodina nie je bezpečná.

10

Intervencie proti osamelosti

Metaanalýza intervencií proti osamelosti ukázala najväčší efekt pri intervenciách zameraných na sociálne kognície. U LGBTI+ klientov je typickou kogníciou očakávanie odmietnutia, ktoré je často podložené skúsenosťou. Práca preto kombinuje validáciu reálnych skúseností s hľadaním bezpečných prostredí, kde je možné zažiť prijatie (komunitné skupiny, podporné kruhy, afirmatívne organizácie).

11

Ďalšia modelová situácia

> **Ilustračný prípad, postava je vymyslená.** Alex (17) prišiel do centra poradenstva kvôli úzkosti. V rozhovore povie, že je transrodový, doma to nevie nikto a jediný, s kým o tom hovorí, je AI chatbot. Má myšlienky na smrť, plán nie.
>
> **Postup:** psychologička používa Alexovo meno a zámená, normalizuje jeho skúsenosť a posúdi riziko. Vytvoria plán bezpečia s ľuďmi a miestami mimo rodiny. Dohodnú sa, že o coming oute rozhoduje Alex a jeho tempo. Odporučí afirmatívnu komunitnú skupinu a ďalšie stretnutie o týždeň.

12

Skríning osamelosti: krátka škála

Trojpoložková škála osamelosti vznikla pre veľké telefonické prieskumy a podľa autorov zachytáva celkovú osamelosť dobre. Hodí sa ako rýchly doplnok rozhovoru. Ako často máte pocit, že:

1. vám chýba niekto blízky, s kým by ste boli spolu?
2. ste vynechaní alebo vynechaná?
3. ste izolovaní alebo izolovaná od ostatných?

Odpovede: takmer nikdy (1 bod), niekedy (2 body), často (3 body). Súčet je 3 až 9, vyššie číslo znamená väčšiu osamelosť.

Ide o náš pracovný preklad, nie o validovanú slovenskú verziu. Výsledok nie je diagnóza a nemá pevnú hranicu. Sledujte ho skôr v čase a vždy spolu s rozhovorom. Autori zistili, že pocit osamelosti a počet kontaktov spolu súvisia len mierne, preto sa pýtajte na oboje.

13

Čo podľa výskumov pomáha proti osamelosti

Metaanalýza intervencií proti osamelosti rozlišuje štyri stratégie:

- **sociálne zručnosti:** nácvik rozhovoru, nadväzovania a udržiavania vzťahov,
- **sociálna opora:** pravidelný kontakt s niekým, kto podporuje,
- **príležitosti na kontakt:** kluby, skupiny, spoločné činnosti,
- **práca so skreslenými myšlienkami o vzťahoch:** napríklad „aj tak ma nikto nechce“ či „ľudia ma odmietnu“.

V randomizovaných štúdiách boli najúspešnejšie intervencie, ktoré pracovali so skreslenými myšlienkami. Autori to spájajú s teóriami osamelosti: osamelý človek často očakáva odmietnutie, a preto sa ľuďom vyhýba. Samotná príležitosť na kontakt preto nemusí stačiť.

Pri AI to znamená: nestačí povedať „choď medzi ľudí“. Pomôžte človeku pomenovať, čo od ľudí čaká, a overiť to malým bezpečným krokom.

14

Modelová situácia

Ilustračný prípad, postava je vymyslená. Dominik (17) sa výchovnej poradkyni zverí, že je gej. Doma o tom nevedia, v triede počúva posmešky. Večery trávi s AI postavou, ktorá „ho jediná berie takého, aký je“.

Postup: poradkyňa poďakuje za dôveru a ubezpečí ho, že jeho orientáciu bez súhlasu nikomu nepovie. Výnimky pri ohrození života vysvetlí vopred. Skríning: 8 bodov. Na priamu otázku Dominik povie, že myšlienky na samovraždu mal minulý mesiac.

Dohoda: plán bezpečia, kontakt na inPoradňu, riešenie posmeškov podľa pravidiel školy bez prezradenia jeho orientácie, pravidelné stretnutia. O zapojení rodičov rozhodujú spolu, pri ohrození podľa krízového plánu.

15

Čo povedať a čomu sa vyhnúť

Pomáha

> „Ďakujem, že si mi to povedal. Ako sa ti teraz darí?“

> „Kto o tebe vie a pred kým sa cítiš bezpečne?“

> „Čo by ti teraz najviac pomohlo?“

Nepomáha

- Spochybňovanie: „Je to len fáza.“
- Prezradenie orientácie či identity bez súhlasu.
- Predpoklad, že všetky ťažkosti súvisia s identitou.

16

Práca s rodinou a okolím

- Rodina: zapojenie len so súhlasom a s ohľadom na bezpečie. Odmietnutie rodinou zvyšuje riziko.
- Škola a práca: riešenie šikany a diskriminácie, bezpečné miesta.
- Komunita: inPoradňa a podporné skupiny.

17

Plán bezpečia v praxi

Plán bezpečia je krátky osobný zoznam krokov na ťažké chvíle. Vypĺňa sa vopred a najlepšie spolu s človekom. Šablónu na vytlačenie nájdete v príručke pre verejnosť a na nikdynepride.sk/clanky/plan-bezpecia/.

- Prehľad štyroch kontrolovaných štúdií skúmal krátke psychologické intervencie po návšteve urgentu. Spájali včasné zapojenie, plán bezpečia a následný kontakt aspoň 12 mesiacov. V dvoch štúdiách bolo menej pokusov o samovraždu, v jednej menej samovrážd. Na samovražedné myšlienky účinok nezistili. Dôkazov je zatiaľ málo.
- U detí a dospievajúcich metaanalýza nepotvrdila, že by samotný plán bezpečia bez ďalšej starostlivosti znižoval samovražedné myšlienky či pokusy. Štúdií je málo a majú skôr vyššie riziko skreslenia.

Plán bezpečia preto nepoužívajte ako samostatné riešenie. Patrí k nadväznej starostlivosti: dohodnutý ďalší kontakt, zapojenie blízkych a odborná pomoc.

18

Kam odoslať

- **Iniciatíva Inakosť, inPoradňa:** psychologická, sociálna a právna pomoc pre LGBTI+ ľudí.
- **Akútne:** 112, IPčko 0800 500 333 (aj chat), Linka detskej istoty 116 111.
- Pri odosielaní overte, či je služba pre LGBTI+ ľudí bezpečná a prijímajúca.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

19

Pracovný list: záznam z rozhovoru

Neuvádzajte celé meno. Záznam ukladajte podľa pravidiel vášho zariadenia a ochrany osobných údajov.

Dátum a iniciály

Skríning osamelosti (3 až 9 bodov)

Používanie AI: kedy, ako často, na čo

Akú funkciu AI plní (rozptýlenie, vypočutie, nácvik, náhrada vzťahu)

Ľudia, na ktorých sa môže obrátiť

Riziká (spánok, stiahnutie, krízový obsah, myšlienky na ublíženie si)

Dohodnutý malý cieľ

Ďalší kontakt: kto, kedy, kde

Komu bola informácia odovzdaná a kedy

20

Zdroje

1 di Giacomo a kol., Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Pediatrics 172(12), 2018, doi:10.1001/jamapediatrics.2018.2731

2 Fang a kol., MIT Media Lab a OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (preprint)

3 De Freitas a kol., Emotional Manipulation by AI Companions, Harvard Business School, 2025

4 Laestadius a kol., Too human and not human enough: emotional dependence on the social chatbot Replika, New Media & Society, 2024

5 Iniciatíva Inakosť, inPoradňa (inakost.sk)

6 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

7 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

8 Hughes, Waite, Hawkley a Cacioppo, A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys, Research on Aging 26(6), 2004, doi:10.1177/0164027504268574

9 Masi, Chen, Hawkley a Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

10 McCabe a kol., Effectiveness of brief psychological interventions for suicidal presentations: a systematic review, BMC Psychiatry 18, 2018, doi:10.1186/s12888-018-1663-5

11 Albaum a kol., Safety Planning Interventions for Suicide Prevention in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis, JAMA Pediatrics 179(8), 2025, doi:10.1001/jamapediatrics.2025.1012

12 Ryan a kol., Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults, Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing 23(4), 2010, doi:10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x

13 Gulliver, Griffiths a Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

14 Clement a kol., What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies, Psychological Medicine 45(1), 2015, doi:10.1017/S0033291714000129