Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · LGBTI+ ĽUDIA

Nemusíš to zvládať sám ani sama

Príručka pre LGBTI+ mladých aj dospelých: prečo sa chatbot zdá bezpečnejší a kde nájsť bezpečnú pomoc a ľudí, ktorí ťa prijmú.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Keď sa necítiš prijatý alebo prijatá
02 AI: kde pomôže a kde nie
03 Čo pomáha
04 Keď je toho veľa
05 Prečo sa môžeš cítiť sám, sama
06 Prijatie rodiny robí veľký rozdiel
07 Coming out: tvoje tempo, tvoje rozhodnutie
08 Šikana a diskriminácia
09 Keď ťa doma neprijímajú
10 Hľadanie bezpečného odborníka
11 Modelové situácie
12 Časté otázky
13 Kde nájsť bezpečnú pomoc
14 Pracovný list: moji bezpeční ľudia a miesta
15 Pracovný list: môj plán bezpečia
16 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

Keď sa necítiš prijatý alebo prijatá

LGBTI+ ľudia, najmä mladí, sa častejšie stretávajú s odmietnutím, šikanou a samotou. Chatbot sa môže zdať bezpečnejší ako rozhovor s človekom: nesúdi, nevyzradí ťa a je k dispozícii kedykoľvek. Existujú však ľudia, ktorí rozumejú a pomôžu.

To, že je ti ťažko, nie je chyba v tebe. Ťažkosti vznikajú najmä z odmietania a tlaku okolia. Preto tak veľmi pomáha nájsť prijatie.

02

AI: kde pomôže a kde nie

- **Pomôže** nájsť informácie, slová pre to, čo cítiš, či pripraviť si rozhovor s blízkymi.
- **Nepomôže** ako náhrada ľudí. Nevie ťa objať, nepríde a v kríze nezavolá pomoc.
- **Opatrne s údajmi:** rozhovory sa ukladajú na serveroch firmy. Citlivé informácie o sebe ani o iných do chatu nepíš.

03

Čo pomáha

- Nájsť aspoň jedného človeka, pred ktorým nemusíš nič skrývať.
- Komunitné podujatia a skupiny, aj online, ktoré vedú k stretnutiam naživo.
- Rozhodnúť sa, komu a kedy povieš o sebe, **len ty**. Nikto ťa nemá právo „vyoutovať“.
- Ak ťa niekto šikanuje alebo ohrozuje, povedz to dospelému, ktorému veríš, alebo zavolaj na linku.

04

Keď je toho veľa

Mladí LGBTI+ ľudia majú podľa metaanalýzy 35 štúdií vyššie riziko pokusu o samovraždu ako ich rovesníci. Neznamená to, že je to osud. Znamená to, že si zaslúžiš pomoc skôr, než bude príliš ťažko.

Ak myslíš na ublíženie si, volaj IPčko 0800 500 333 alebo píš na chat na ipcko.sk. V ohrození života 112.

05

Prečo sa môžeš cítiť sám, sama

Ak si LGBTI+, môžeš zažívať veci, ktoré tvoji rovesníci nepoznajú: strach, že sa to dozvie rodina, posmešky v škole alebo v práci, pocit, že musíš časť seba skrývať, alebo že nikto okolo teba nie je ako ty. Osamelosť nevzniká preto, že je s tebou niečo zlé. Vzniká z prostredia, ktoré ťa neprijíma.

Odborníci tomu hovoria menšinový stres: dlhodobý tlak z toho, že si v menšine, ktorá zažíva predsudky. Nie je to tvoja vina a nie je to osud.

06

Prijatie rodiny robí veľký rozdiel

Výskum s mladými dospelými LGBT ľuďmi ukázal, že tí, ktorých rodina v dospievaní prijala, mali vyššie sebavedomie, viac podpory a lepšie zdravie. Prijatie rodiny ich chránilo pred depresiou, zneužívaním látok a myšlienkami na samovraždu.

To neznamená, že ak ťa rodina neprijíma, si odsúdený, odsúdená. Znamená to, že podpora je veľmi dôležitá a oplatí sa ju hľadať tam, kde je: u priateľov, v komunite, u iných dospelých, ktorým veríš.

07

Coming out: tvoje tempo, tvoje rozhodnutie

- **Nemusíš sa outovať nikomu, kým nie si pripravený, pripravená.** Je to tvoje rozhodnutie a tvoje tempo.
- **Bezpečie je na prvom mieste.** Ak by ťa coming out doma ohrozil (vyhodenie z domu, násilie), zváž, komu to povieš skôr a kde máš oporu.
- **Začni s niekým, komu veríš najviac.** Kamarát, súrodenec, učiteľ, terapeut.
- **Priprav sa na rôzne reakcie.** Niektorí ľudia potrebujú čas. Prvá reakcia nemusí byť tá posledná.
- **Online komunity** môžu byť dobrým miestom, kde nájdeš ľudí s podobnou skúsenosťou. Dávaj si pozor na bezpečie a súkromie.

Vety, ktoré môžeš použiť

- „Chcem ti povedať niečo dôležité o sebe. Je to pre mňa ťažké, tak ťa prosím, najprv ma vypočuj.“
- „Nepotrebujem, aby si tomu hneď rozumel. Potrebujem vedieť, že ma máš stále rád.“
- „Prosím, zatiaľ to nehovor nikomu ďalšiemu. Chcem sa rozhodnúť sám, sama, komu to poviem.“

08

Šikana a diskriminácia

Ak ťa niekto šikanuje, uráža alebo vylučuje kvôli tomu, kto si alebo koho miluješ, nie je to v poriadku a nemusíš to znášať.

- V škole: povedz to dospelému, ktorému veríš, školskému psychológovi alebo vedeniu. Škola má povinnosť šikanu riešiť.
- Online: ukladaj dôkazy, blokuj, nahlasuj.
- V práci: diskriminácia kvôli sexuálnej orientácii je zakázaná. Poradiť sa môžeš s organizáciami, ktoré pomáhajú LGBTI+ ľuďom.
- Pri násilí alebo vyhrážkach volaj 112.

09

Keď ťa doma neprijímajú

- Nájdi si aspoň jedného dospelého mimo rodiny, ktorý ťa podporí.
- Ak máš menej ako 18 rokov a doma ti je zle alebo nebezpečne, zavolaj na Linku detskej istoty 116 111.
- inPoradňa Iniciatívy Inakosť poskytuje poradenstvo LGBTI+ ľuďom a ich blízkym.
- Pamätaj, že postoje rodičov sa niekedy časom menia. Ale tvoje bezpečie a zdravie sú dôležitejšie ako čakanie.

10

Hľadanie bezpečného odborníka

Mnohí LGBTI+ ľudia sa boja, že psychológ alebo lekár ich bude súdiť alebo sa ich bude snažiť „zmeniť“. Máš právo na odborníka, ktorý ťa rešpektuje.

- Môžeš sa vopred opýtať: „Máte skúsenosti s LGBTI+ klientmi?“
- Ak ti niekto naznačuje, že tvoja orientácia alebo identita je problém, ktorý treba „liečiť“, nie je to odborná pomoc. Hľadaj iného odborníka.
- Organizácie pre LGBTI+ ľudí vedia odporučiť overených odborníkov.

11

Modelové situácie

Modelová situácia: Filip, 16 rokov. Filip vedel, že je gay, od trinástich. Nikomu to nepovedal, len chatbotu, ktorý ho „vždy podporil“. Cítil sa čoraz osamelejší. Cez inPoradňu našiel skupinu mladých LGBTI+ ľudí. „Prvýkrát som sedel v miestnosti s ľuďmi, ktorým som nemusel nič vysvetľovať.“

Modelová situácia: Lucia, 22 rokov. Lucia sa outovala rodičom ako bisexuálna. Mama plakala a otec dva týždne nehovoril. Lucia sa odsťahovala ku kamarátke. Po pol roku jej mama napísala: „Neviem tomu rozumieť, ale chýbaš mi.“ Začali sa stretávať. „Nebolo to hneď. Ale bolo to.“

12

Časté otázky

Musím niekomu povedať, kto som?

Nie. Komu a kedy to povieš, rozhoduješ len ty. Dobré je mať aspoň jedného človeka, pred ktorým sa nemusíš skrývať.

Čo keď ma doma neprijmú?

Odmietnutie od rodiny veľmi bolí. Nezostávaj v tom sám ani sama: inPoradňa Iniciatívy Inakosť pomáha psychologicky, sociálne aj právne. Ak ti hrozí nebezpečenstvo, volaj 112.

Je bezpečné rozprávať sa o tom s AI?

AI ti môže pomôcť nájsť informácie či slová. Rozhovory sa však ukladajú na serveroch firmy, preto do chatu nepíš citlivé údaje o sebe ani o iných.

Kde nájdem komunitu?

Pri Iniciatíve Inakosť, na komunitných podujatiach a v podporných skupinách, aj online.

13

Kde nájsť bezpečnú pomoc

- **Iniciatíva Inakosť, inPoradňa:** psychologická, sociálna a právna pomoc online, telefonicky aj osobne po dohode (inakost.sk).
- **IPčko 0800 500 333** a chat na ipcko.sk, nonstop a anonymne.
- **Linka detskej istoty 116 111** pre mladých do 18 rokov.
- **Nezábudka 0800 800 566**, nonstop.

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

14

Pracovný list: moji bezpeční ľudia a miesta

Ľudia, pred ktorými sa nemusím skrývať

Miesta, kde sa cítim bezpečne (aj online)

Komu poviem, ak ma niekto šikanuje alebo ohrozuje

Komunita alebo skupina, ktorú chcem vyskúšať

Kde nájdem pomoc: inPoradňa (inakost.sk), IPčko 0800 500 333, Linka detskej istoty 116 111

15

Pracovný list: môj plán bezpečia

Vyplň si ho teraz, keď je ti lepšie. V ťažkej chvíli sa ťažko premýšľa. Najlepšie spolu s niekým, komu veríš.

1. Moje varovné signály: myšlienky, pocity či situácie, keď sa začína zhoršovať

2. Čo mi pomáha upokojiť sa (hudba, prechádzka, sprcha, dýchanie)

3. Ľudia a miesta, ktoré ma rozptýlia

4. Komu môžem zavolať a povedať, že mi nie je dobre (meno a číslo)

5. Odborníci a linky: IPčko 0800 500 333, Nezábudka 0800 800 566, v ohrození života 112. Môj lekár alebo psychológ:

6. Ako urobím svoje okolie bezpečnejším

7. Prečo stojí za to žiť: ľudia, plány, maličkosti

Maj plán v telefóne aj na papieri a ukáž ho niekomu, komu veríš. Postupuj bod po bode, kým sa necítiš bezpečne. Ak ti hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, preskoč všetko a volaj 112.

16

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 Iniciatíva Inakosť, inPoradňa (inakost.sk)

3 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

4 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

5 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

6 Bruk, Scholl a Bless, Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability, Journal of Personality and Social Psychology 115(2), 2018, doi:10.1037/pspa0000120

7 Zhao a Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

8 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