



Spolufinancováno
Evropskou unií



NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Centrum
pro sexuální zdraví
a intervence



Podpora duševního zdraví a well-beingu transgender a genderově rozmanitých studujících na VŠ

Doc. PhDr. Doležalová Ph.D. & Mgr. Viktor Heumann

AVŠP konference 3.9.2026



COREmind – How media images change our minds and society. This work was supported by the Johannes Amos Comenius Programme (OP JAK), project reg. no.CZ.02.01.01/00/23_025/0008715.

Duševní zdraví – roli hrají sociální a institucionální faktory prostředí

- Monitoring VŠ 2025: non-binary studující mají nejvyšší rizika - snížený well-being 72 %, střední/těžká úzkost 50 %, deprese 45 %, možné suicidální riziko 68 %. (non-binary N = 258 respondentů (1,4 % vzorku))
- Queer zdraví: 3 300 osob, 40 % v silném až extrémním riziku depresivity (Stašek,2023).
- **Rizika vznikají z konkrétních situací, vztahů a institucionálních nastavení v prostředí VŠ**



Psychickou pohodu ovlivňuje i prostředí

Zdroj výzkumů, studií	Co ukazuje	Dopad pro VŠ
Monitoring duševního zdraví studujících VŠ, 2025	Nebinární studující vykazují horší wellbeing a vyšší míru úzkosti, depresivity a suicidálního rizika.	Cílená prevence a dostupná podpora přímo na VŠ.
Queer zdraví, 2023 Stašek A. et al.	Vysoká psychická zátěž a riziko depresivity u LGBTQ+ lidí.	Posílit LGBTQ+ kompetence poradenských služeb.
Být LGBTQ+ v Česku 2022 Pitoňák M., Macháčková M. et al.	Duševní zdraví souvisí s diskriminací, obtěžováním a očekáváním odmítnutí.	Pracovat nejen s jednotlivcem, ale i s prostředím a menšinovým stresem.
Zkušenosti trans a nebinárních lidí, 2018-21 Trans*parent	Bariéry a negativní zkušenosti ve zdravotních a psychologických službách.	Mít ověřené kontakty na kompetentní návazné služby.

Situace na VŠ – zdroj stresu?

- **Které běžné situace na VŠ mohou být pro TGR studující zdrojem dodatečného stresu, které z nich můžeme reálně změnit?**
- Cílem není, aby každý VŠ pedagog byl expert na trans témata.
- Cílem je, aby VŠ nebyla další stresor.



Menšinový stres u TGR studentů

- **Očekávání odmítnutí** – obava z negativních reakcí spolustudujících, vyučujících či okolí.
- **Skrývání identity** – kontrola toho, komu a kdy se člověk může bezpečně svěřit.
- **Zkušenost s předsudky a diskriminací** – misgendering, nevhodné poznámky, vylučování, šikana.
- **Dlouhodobá zvýšená ostražitost** – nutnost neustále vyhodnocovat, kde je prostředí bezpečné a respektující.



Kombinace RF a PF

Individuální zátěž

studium, vztahy, finance, psychické obtíže

+ menšinové stresory

očekávání odmítnutí, skrývání identity, předsudky, diskriminace

+ prostředí VŠ

kolej, spolužáci, výuka, administrativa, poradenské služby



Protektivní faktory

bezpečné vztahy, respektující pedagog, dostupná poradna, předvídatelné postupy školy...



Menšinový stres v akademickém prostředí

- Misgendering, zpochybňování identity
- Nejasné systémy jmen v systému, e-mailu, evidenci
- Strach vyhledat pomoc
- Izolace v učebně / na koleji
- Kumulace se studijním tlakem



Co VŠ pedagog potřebuje vědět a co ne

Koncepty a pojmy:

- transgender, nebinární, genderově rozmanitý
- genderová dysforie / nesoulad
- tranzice sociální, právní, medicínská
- důležité: VŠ neřeší „pravost identity“, ale podmínky VŠ studia



Co může udělat VŠ pedagog a jak podpořit?

- Používat zvolené jméno a oslovení
- Neopravovat veřejně, nevyptávat se před skupinou
- Nevyžadovat coming out jako podmínku podpory
- Nabídnout diskrétní kanál komunikace
- Při krizi neimprovizovat: předat na poradnu / krizové služby aj odborníkům



Mýty

- **“Psychické obtíže jsou důsledkem toho, že jsou trans.”**
→ Vyšší psychická zátěž souvisí významně také s **menšinovým stresem** – odmítáním, diskriminací, skrýváním identity či očekáváním negativních reakcí.
- **“Když budeme používat jiné jméno nebo zájmeno, podporujeme tím tranzici.”**
→ Respektování jména a oslovení není klinické rozhodnutí. Pro pedagoga je to především **způsob respektující komunikace a vytvoření podmínek pro studium**



Co by mělo mít poradenské pracoviště?

- Jasně deklarovaná kompetence
- Intake formulář s polem „jméno, které používám“
- Seznam ověřených externích kontaktů
- Krizový protokol
- Supervize / vzdělávání týmu
- Schopnost rozlišit: běžná studijní zátěž vs. menšinový stres vs. akutní riziko



Největší dopad mají administrativní věci

- Jméno v systémech
- Toalety / šatny / kolejje
- Pravidla proti obtěžování
- Anonymní hlášení incidentů
- Školení studijních oddělení
- Metodika pro VŠ



Závěr

- Nemusíte poznat diagnózu ani rozhodnout, zda problém souvisí s genderovou identitou. Potřebujete poznat změnu ve fungování, bezpečně se zeptat a vědět, kam studenta nasměrovat.
- Všimnu si → zeptám se → zjistím míru naléhavosti → nabídnu možnosti → předám dál.
- **Nedělat z trans identity automatický rizikový marker**
- **Podpora studenta/ky je, aby věděl/a, že když má problém, na vysoké škole existuje cesta, jak se dostat k pomoci.**



Děkujeme za pozornost

Kontakt: pavla.dolezalova@nudz.cz

Kontakt: viktor.heumann@jsmetransparent.cz

