

Fyzické a duševní zdraví herectva v Česku

Jana Návratová

výzkumná zpráva

2025

$\mathcal{C} \rightarrow i \leftarrow R \rightarrow G$



Univerzita Palackého
v Olomouci

Fyzické a duševní zdraví herectva v Česku

Výzkumná sonda

Jana Návrátová

Obsah

I. ÚVODEM	3
Specifika herecké profese. Proč se otázkou zdraví herectva zabývat?	5
II. METODOLOGIE VÝZKUMU	10
Otázky a cíle výzkumného úkolu	10
III. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O ZDRAVÍ HERECTVA	11
Respondenti	12
A. Pracovní vytížení	14
B. Sebevěda	15
C. Fyzická kondice	16
D. Duševní zdraví	18
E. Rizika a hrozby	22
F. Prevence	24
IV. FOCUS GROUP (FG) „Zdraví herectva“ – pracovní podmínky herců a hereček a jejich dopad na zdraví	27
V. ZDRAVÍ, BEZPEČNOST A PREVENCE V HERECKÝCH SMLOUVÁCH	33
Agenturní zastupování	35
VI. BEZPEČNOST PRÁCE V DIVADLECH	36
VII. PSYCHOHYGIENA	38
VIII. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O ZDRAVÍ HERECTVA Z POHLEDU MANAGEMENTU DIVADEL	40
RESUMÉ	50
BIBLIOGRAFIE	53

I. ÚVODEM

Téma zdraví se ve veřejném diskurzu významně prohloubilo globální zkušeností s pandemií covidu-19. Zdravotní péče byla vždy důležitým společenským a politickým tématem, ale covidová krize vnesla do tohoto diskurzu nové aspekty a perspektivy, jimž se dříve nevěnovala taková pozornost. Intenzivněji od té doby rezonuje například téma duševního zdraví. Větší pozornost se začíná věnovat i péči v rámci profesního života, kde se toto téma propojuje s otázkou udržitelnosti a rozvoje kariéry, férových pracovních podmínek, důstojné mzdy a stability firem. Celou tuto oblast označujeme pojmem **wellbeing**.

Pro oblast *performing arts*, tedy pro umělecké obory, v nichž se tvorba realizuje živým výkonem v přítomnosti publika, byla tříletá pandemická zkušenost mimořádně náročná. Umělci a umělkyně v oborech jako činoherní divadlo, tanec, opera, muzikál, nový cirkus, ale i v hudební koncertní oblasti v podstatě nemohli pracovat, což vedlo k velkému otřesu a dalšímu prohloubení jejich dosavadních kariérních nejistot. Většina z nich funguje jako OSVČ, buď jako fakturující subjekt s IČO, nebo v režimu svobodného povolání, případně v kombinaci se zaměstnaneckým poměrem různého rozsahu. Naše sonda operuje s hereckou kohortou, o jejíž velikosti a struktuře (genderové, věkové, vzdělanostní apod.) nemáme přesné údaje. Dle statistiky zpracované organizací NIPOS (nyní Národní institut pro kulturu) divadla se stálým souborem vykazala v roce 2023 celkem **813 herců a hereček v pracovním poměru a 5 447 herců a hereček, kteří v divadlech pracují na jiný druh smlouvy**.¹ I když tato čísla nelze sečíst, neboť jedna osoba může působit v několika divadlech, vidíme, že se pohybujeme v řádech tisíců. S velkou pravděpodobností tato čísla zahrnují i herectvo působící v audiovizi², přičemž tzv. „screen-only“ herectvo, věnující se čistě audiovizuální tvorbě nebo působící převážně „před kamerou“, se početně odhaduje na stovky, až k hladině kolem jednoho tisíce. Rámcový **početní odhad** velikosti hereckého personálu je tedy **kolem 5 000 až 5 500 osob**. Žádný oficiální herecký registr neexistuje, a tak pracujeme s kvalifikovaným odhadem na základě dat ČSÚ, NIPOS a profesních organizací s přihlédnutím k počtu absolventů hereckých škol a objemu audiovizuální tvorby.

- 1 Tyto údaje vycházejí z interních, veřejně nepublikovaných podkladů získaných na základě osobní komunikace autorky studie s pracovníky Oddělení statistiky kultury Národního institutu pro kulturu.
- 2 Oblast audiovize zahrnuje všechny média a formy komunikace, které propojují zvuk a obraz, tedy film a video, televizní formáty (seriály, filmy, nejružnější pořady), reklamu a PR, veškerý on-line obsah, scénickou audiovizi (jevištní projekce, videomapping), instalace a výstavy, videohry a interaktivní aplikace.

Široká profesní diskuse o postavení umělců na trhu práce v době covidu a tlak odborné veřejnosti na stabilizaci pracovních podmínek v umění vyústily v přijetí legislativy známé jako „status umělce“, která oproti potřebám a očekáváním zatím představuje pouze dobrovolnou registraci umělců a možnost čerpání stipendií. Proces, jehož se účastnilo Ministerstvo kultury ČR spolu s odbornými a profesními organizacemi, ale i širokým uměleckým plénem, byl podpořen finanční alokací z tzv. Národního plánu obnovy částkou 5,5 milionu korun. Nejen pro samotné zpracování věcného záměru dané legislativy, ale pro celkovou racionalizaci, věcnost diskuse a také z potřeby zachytit a pojmenovat dlouhodobě přehlížené problémy a potřeby proběhlo několik výzkumů, analýz a dotazníkových šetření mapujících profesní podmínky v umění. Naše výzkumná sonda na některé z nich úzce navazuje. Dosavadní mapování a analýzy aktualizují dlouhodobé problémy, ať už jsou to různé podoby prekarizace (nejisté pracovní právní ukotvení, nedodržování zákoníku práce, neplacená práce u freelancerů, nedostatečné ohodnocení, nevyvážené smlouvy, porušování autorského zákona, v některých případech obtížná vymahatelnost práva na duševní vlastnictví), nebo také malá, či dokonce nulová kompenzace rizik a pracovní zátěže u výkonných umělců.

V této zprávě se zaměřujeme právě na zdravotní problematiku, a to v kohortě profesionálních herců a hereček. Navazujeme na výzkum zpracovaný odborníky z Nadačního fondu pro taneční kariéru Úrazy a nemoci z povolání *u profesionálů a profesionálek v oblasti pohybových umění* (Bohutínská et al., 2023), dále na studii *Insight* (2023)³, mapující profesní podmínky v české audiovizí, a na mapování uměleckých kariér v rámci výzkumných projektů Institutu umění – Divadelního ústavu (Návrátová et al., 2024).

Specifika herecké profese. Proč se otázkou zdraví herectva zabývat?

Herectví je umělecká profese, jejíž podstatou je psychofyzická přeměna, kdy herec/herečka ztvárňuje charakter postavy, vžije se do role, „mění se“ v jiného člověka (či jinou entitu). V některých případech jde o proměnu tak radikální, že významně ovlivňuje umělcův fyzický vzhled. Hovoříme především o výkyvech hmotnosti či o radikálních změnách účesů. K těmto extrémním viditelným proměnám dochází především při

3 Výzkum zpracovala Jana Neustupová a Linda Pilková; prezentace byla představena na konferenci ARAS s názvem Kvalita života a tvorby v českém filmovém průmyslu (ARAS_cz., 2024).

ztvárnění postav ve filmu a televizi. A jsou doložené případy, kdy taková změna měla negativní fyzické či duševní následky.⁴

Subjektem herecké tvorby je tedy konkrétní člověk, komplexní psychofyzická bytost. Nástrojem pak jeho tělo, hlas, inteligence, psychoemoční a kreativní potenciál. Herecká práce je komplexním procesem, v němž herec/herečka pracuje s tělem, emocemi, identitou, představivostí, empatií a pamětí. Jde o profesi psychicky i fyzicky náročnou, která předpokládá určité osobnostní dispozice, charisma, pohybovou i hlasovou flexibilitu, paměť, tvořivost, schopnost se koncentrovat, zvládat stres, pracovat v týmu i hierarchii. Herci často ovládají jízdu na koni, šerm, hru na hudební nástroj, cizí jazyky, tanec i zpěv. Jinak pracuje herec/herečka na divadle v živé interakci s publikem, jinak herci před kamerou či rozhlasovým nebo dabingovým mikrofonem. Zcela jiný způsob herecké práce vidíme v loutkovém divadle.

Herectví můžeme klasifikovat jako somatické umění – tedy umění, kde je tvorba vázána na lidské tělo (podobně jako v tanci, fyzickém divadle, pantomimě, cirkuse, opeře apod.). Může tedy vyvstat riziko přetížení, úrazů, vyčerpání či různých druhů onemocnění. Podstatné jsou pro hereckou práci kvality, jako je spontaneita, autenticita, otevřenost. Z psychologického hlediska se tím zároveň tematizuje nastavování osobních hranic, neboť v rámci tvorby se herci stávají zranitelnými i po psychické stránce. To se dotýká celého komplexu etiky práce. V uměleckých kolektivech, jako je divadlo či filmový štáb, kde se koordinují desítky lidí různých profesí a roli hrají čas a peníze, dochází často k přehlížení křehkého, ale zásadního tématu, jímž je respektování osobních hranic. Nejcitlivější je v tomto smyslu zřejmě pořizování intimních scén a simulace sexu. Touto problematikou se zabývají tzv. koordinátoři intimity, kteří fungují jako prostředníci mezi herci/herečkami, režisérem a štábem. Jde o novou profesi, která během tvorby facilituje účelnost, citlivost, důstojnost a intimní bezpečí umělců tak, aby proces zkoušek či natáčení intimních scén probíhal způsobem, s nímž budou umělci souhlasit. Tato podpůrná profese už je standardem v zahraničních produkcích a pomalu se prosazuje i v domácí filmové praxi.

Psychofyzická komplexnost herecké práce není ale jediným faktorem, který může ovlivňovat zdraví umělců a umělekýň. Je to i samotná povaha a způsob práce, které se historicky vyvíjely a ustálily v podobě nepravidelné a nárazově velmi intenzivní praxe. V divadlech se pracuje ve dne i večer, o víkendech a v podstatě kdykoliv je potřeba. U filmu jsou to dlouhé natáčecí dny a intenzivní natáčecí plán. Podle posledních informací tlak na efektivitu filmového natáčení sílí, a proto se zkracuje počet dní, ale zároveň prodlužuje počet natáčecích hodin. Touto praxí samozřejmě netrpí jen herci, ale i další profese ve filmových štábech (Nováková, 2025).

4 V domácím kontextu za všechny jmenujme Petra Uhlíka v roli Ladislava Hojera v sérii *Metoda Markovič: Hojer* (2024). Uhlík kvůli roli sériového vraha zhubl o deset kilo a práci na roli popisuje jako extrémně psychicky a fyzicky náročnou. V zahraničním kontextu to byl například Joaquin Phoenix, který kvůli roli Jokera ve stejnojmenném filmu (2019) zhubl o 24 kg. I když byl tento úbytek hmotnosti pod lékařským dohledem, měla tato transformace hluboký dopad na hercovu psychiku. Vedla k nutkavé kontrole hmotnosti, poruchám příjmu potravy, snížené energii a obecně psychosomatické nestabilitě.

Dalším rizikovým faktorem je pracovní nestabilita a nejistota v čase a financích. Herec-tvo pracuje z valné části projektově, nárazově, v prostředí vysoké konkurence. Nechodí do práce „od-do“ a v režimu coby OSVČ nemá stabilní příjem. Absolvování konkurzů, čekání na rozhodnutí a zpracování odmítnutí je zatěžující, stejně jako nutnost být stále ve střehu, k dispozici, být omezován v plánování osobního času. Nízké finanční ohodnocení bývá další součástí problému. Nízké honoráře, tlak konkurence a nahraditelnost vedou často umělce k náročné kombinaci závazků, aby saturovali své ekonomické potřeby. Čekání na příležitost může trvat roky.

Dalším aspektem této profese je veřejná známost (popularita), která může být pro některé jedince nepříjemný, zúžkostňující faktor. Být hercem/herečkou obnáší různou míru popularity, což v některých případech znamená ztrátu soukromí, a tedy i pocitu bezpečí. Součástí toho je i tlak na image a očekávané chování na veřejnosti, veřejná kontrola. To platí především u filmových a televizních osobností. Bulvární média pak na jejich příkladu často vytvářejí obraz herecké profese jako lukrativní, v zásadě snadné činnosti plné zábavy, večírků a nezdravého životního stylu. To samozřejmě nepřispívá k důstojnému obrazu této profese ve veřejném mínění.

Vyjmenovali jsme zátěžová specifika herecké práce, abychom odpověděli na otázku, proč je třeba věnovat tématu fyzického a psychického zdraví herectva pozornost. V Národní soustavě povolání (NSP)⁵ jsou sledované zátěže u herecké profese v jednotlivých kategoriích na stupni 1 – minimální zátěž, nebo maximálně 2 – únosná míra rizika (Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2017). Jde o zátěže způsobené vysokou teplotou, hlukem, prašností a také o riziko úrazů i celkovou fyzickou a duševní zátěž či směnný provoz. S ohledem na výše uvedené aspekty herecké profese i nálezy této výzkumné sondy lze o hodnotě 2 u aspektu duševní zátěže diskutovat. V mnoha případech je samozřejmě i riziko fyzické zátěže hereckého výkonu daleko za úrovní 1 – tedy mírné zátěže. NSP uvádí, že určení těchto rizik a zátěží je orientační a musí se přihlídnout ke konkrétním případům. V běžné praxi tato klasifikace nehraje velkou roli, ale jako podklad pro pracovněprávní legislativu má svou váhu.

Problematika zdraví uměleckých profesí u nás a v zahraničí

Lze konstatovat, že péče o zdraví uměleckých profesionálů (obecně) u nás není zatím systematicky sledována a řešena. Tím, že většina umělkyň a umělců svou profesi vykonává v režimu OSVČ, je prevence a péče o zdraví ponechána jejich individuální zodpovědnosti. Zvýšenou pozornost fyzickým (méně už psychickým) rizikům profese věnují umělci a produkce v oblasti tance⁶, fyzického divadla a nového cirkusu, kde je riziko úrazů velmi vysoké.

5 NSP je pouze metodickým podkladem pro další legislativní dokumenty, jako je například Národní soustava kvalifikací nebo zákoník práce.

6 Například Národní divadlo Praha otevřelo v roce 2023 přímo v prostorách jedné z budov ND speciální rehabilitační a fyzioterapeutické centrum – Centrum fyzioterapie Baletu ND.

V organizacích, jako jsou divadla, sbory a orchestry, kde umělci a zástupci dalších profesí pracují v rámci úvazků, se v této otázce postupuje podle platné legislativy zákoníku práce, která řeší bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Divadlo, sbor nebo orchestr jako zaměstnavatel může rozvíjet ochranu a podporu zdraví i nad legislativní rámec, a to nejrůznějšími benefity pro zaměstnance, případně i spolupracovníky v rámci pracovních dohod. Může jít o nejrůznější formy příspěvků na vstupy do sauny, na masáže, k fyzioterapeutické péči nebo zajištění těchto služeb přímo na pracovišti. Formy zaměstnaneckých benefitů mohou být předmětem kolektivní smlouvy. Benefity ale nesuplují celkový wellbeing v rámci pracovního (tvůrčího) kolektivu. Wellbeing je komplexní stav pohody, naplnění, seberealizace, pocitu smysluplnosti, sounáležitosti atd. Tyto kvality se stávají v posledních letech součástí hodnocení a kultury firem a tento trend má velkou podporu ministerstva zdravotnictví. Pro kulturní organizace a týmy může jít z mnoha důvodů o poměrně náročnou výzvu.

Speciálně wellbeingem hudebníků se v aktuálním výzkumu zabývá PhDr. Lenka Dohnalová a velkou pozornost na toto téma zaměřuje brněnská platforma Co.labs, konkrétně jejich výzkumný a konferenční projekt Women in art.

Problematiku zdraví v oblasti performativních umění si často vybírají pro své bakalářské a diplomové práce studenti divadelních škol. Jde většinou o dílčí pohledy do zkušenosti, praxe, vztahové dynamiky či patologického chování, jako jsou závislosti, poruchy příjmu potravy apod. Zkoumaným vzorkem bývá vesměs studentstvo, nikoli profesionální umělecká komunita, kam z pozice studujících nemají autoři těchto prací přístup. V té souvislosti upozorníme na výzkum studentky konzervatoře Anety Malinové, která zmapovala situaci studentů tanečních konzervatoří v ČR s ohledem na jejich duševní situaci a přinesla ve svém výzkumu závažná zjištění (Malinová, 2023).

*

U nás takřka nenajdeme lékařské specialisty zaměřující se na výkonné umělce, možná s výjimkou zpěváců. V počátcích je shromažďování či uplatňování poznatků z oblasti **taneční medicíny a taneční psychologie**. Taneční medicína se vyvinula v USA ze sportovní medicíny a řeší specifické úrazy a nemoci tanečních profesionálů s ohledem na jejich pracovní režim, který je od sportovního velice odlišný.⁷ Psychologie v tanci se také do značné míry inspiruje odborně pokročilejší psychologií z oblasti sportu, ale řeší i jiná témata než sport. Obecně řečeno – v českém uměleckém prostoru je péče specializovaná na umělecké profese nulová nebo v počátcích a rozvíjí se především na poli tance a cirkusu.

V zahraničí už od druhé poloviny 20. století existuje samostatný vědní a lékařský obor **Performing Arts Medicine – medicína performativních umění**, který se zaměřuje na prevenci, diagnostiku, léčbu a rehabilitaci zranění a zdravotních obtíží umělců vykonávajících fyzicky náročné činnosti, jako jsou tanečníci, hudebníci, herci, cirkusovní umělci

7 Problematikou se v českém prostředí zabývá například Sara Puchowska. Její studie přinášející základní vhled do tématu jsou připraveny k vydání v časopise *Živá hudba*.

nebo zpěváci. Na rozdíl od běžného sportovního lékařství řeší Performing Arts Medicine unikátní pohybové vzorce a nároky spojené s uměleckým výkonem – například jemnou motoriku u houslistů, extrémní rozsah pohybu u tanečníků, hlasovou hygienu u zpěváků, ale i psychologické otázky tvůrčí praxe. Jde o multidisciplinární oblast, v níž jsou zastoupeny obory jako ortopedie, fyzioterapie, foniatrie, nutriční medicína, psychologie a psychiatrie nebo také tréninková a umělecká pedagogika i koučink pro umělce.

Umělci totiž často čelí velké fyzické i psychické zátěži bez možnosti potřebné regenerace (to je odlišuje od sportovců, kteří postupují podle sezonních tréninkových plánů, v nichž mají přísně plánovaný čas na regeneraci). Dále umělci v performativních oborech často čelí velkému stresu a tlaku jejich okolí, což vede k úzkostem, závislostem, duševním poruchám. Objevují se u nich zranění způsobená repetitivním pohybem nebo nevhodnou technikou a nedostává se jim adekvátní péče, protože běžní lékaři většinou nerozumí specifikům jejich práce.

V některých zemích (např. USA, Kanada, Velká Británie) jsou k dispozici specializované kliniky a vzdělávací programy. Odbornou diskuzi, šíření poznatků, dobrou praxi a podporu expertízy v této oblasti zajišťuje **Performing Arts Medicine Association** (PAMA, n.d.) – mezinárodní platforma pro výzkum a praxi v oboru.

II. METODOLOGIE VÝZKUMU

Naše studie je po více než půlstoletí prvním odborným pokusem zmapovat širěji problematiku zdraví herectva v ČR.⁸ Jakkoli je fyzická a psychická kondice českých herců a hereček jasně ohraničené téma, nabízí tato problematika široké pole možností, subtemat a parametrů, které by bylo možné zkoumat. Pro naše účely vstupního šetření jsme stanovili tyto základní cíle a otázky:

Otázky a cíle výzkumného úkolu

- Jaký má herecká profese vliv na fyzickou a duševní kondici umělců a umělekýň a jaké jsou jejich zkušenosti, postoje a potřeby v oblasti péče o fyzické a duševní zdraví?
- Jak problematiku vnímají zaměstnavatelé (především vedení divadel) a jaký přikládají význam péči a ochraně zdraví herectva, případně jaké prostředky mají k tomu, aby mohli stav fyzického a duševního zdraví herectva pozitivně ovlivňovat?
- Jaká jsou další desideráta a témata v této oblasti?

*

Ačkoli se zaměřujeme pouze na jednu konkrétní uměleckou profesi, je třeba mít na paměti její rozmanitost. Herectví se uplatňuje v několika kontextech – jako živá aktivita na divadle (nebo v jiném ke scénické akci určeném prostoru) nebo v audiovizí (televizi, filmu, reklamním průmyslu, rozhlase, dabingu atd.). To přináší celou řadu specifických praxí, z nichž každá na herectvo klade jiné požadavky a vytváří různou míru zátěže a rizik. Vzhledem k tomu, že tato studie je jakousi pilotní mapovací sondou na dané téma, máme herecké specializace na zřeteli, ale pojímáme kohortu jako víceméně heterogenní, a to i z toho důvodu, že herci a herečky mezi těmito specializacemi přirozeně „migrují“. S tím souvisejí i použité výzkumné metody.

8 Koncem 60. let tým MUDr. Josefa Glücksmána publikoval odborné články v *Acta Scaenographica*, například na téma prašnosti v divadlech (Glücksman, 1967) nebo neurózy v herecké profesi (Glücksman, 1968).

Cílovou skupinu jsme oslovili dvěma způsoby – prostřednictvím **dotazníku** a přímou moderovanou diskusí ve formátu **focus group**.

Paralelně jsme šířili dotazník pro vedení divadel, kde jsme se zaměřovali na vyšší management – ředitele, vedoucí činoherních souborů, umělecké šéfy a tajemníky divadel. Dotazník jsme adresovali jak příspěvkovým, tak soukromým divadlům, jak činoherním, tak loutkovým divadlům, respektive divadlům pro děti.

Kromě dotazníkového šetření se uskutečnilo několik rozhovorů, a to s ředitelem Moravského divadla a Moravské filharmonie Olomouc Davidem Gernešem, s odborníkem na bezpečnost práce v divadlech Vladimírem Václavíkem, se zástupkyní hereckých agentur Selmou Ročkovou, a konzultace s týmem lektorek herecké psychohygieny – Vendulou Wichsovou, Karolínou Hýskovou a Angelikou Sboulí.

III. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O ZDRAVÍ HERECTVA

Dotazník byl určen profesionálním hercům a herečkám a byl šířen on-line prostřednictvím kulturních newsletterů, sociálních sítí, e-mailů zaslaných castingovým a hereckým agenturám, managementu divadel a individuálními kontakty. Před spuštěním distribuce prošel konzultacemi s odborníky a testováním na pěti zástupcích a zástupkyních cílové skupiny. Získat odpovědi nebylo snadné. Dotazníky na různá témata se šíří v kulturní oblasti poměrně často a lidé ztrácejí zájem věnovat jim pozornost. Dotazník s více než 40 otázkami nakonec vyplnilo celkem **226 respondentů**. Od začátku pracujeme s konceptem pilotního šetření, jakési sondy do problému, a proto pokládáme i tento vzorek za velmi cenný. Sběr dat probíhal **od 1. dubna do 15. května 2025** a cílovou skupinu tvořili zejména:

- činoherní herci a herečky v angažmá i freelanceři;
- profesionálové a profesionálky účinkující ve filmu, televizi, dabingu a reklamě;
- herci a herečky v loutkovém, muzikálovém či fyzickém divadle;
- studenti hereckých škol s profesionálními zkušenostmi.

Naším cílem bylo zmapovat praxi a postoje k otázce výkonnosti, regenerace, prevence, dále aktuální stav tělesné a duševní kondice herectva a zjistit, jaké jsou v této oblasti jeho potřeby.

Za silné stránky šetření můžeme označit **reprezentativní profesní rozptyl** – výzkum zahrnuje různé typy umělecké činnosti (činohra, film, dabing, loutkové divadlo aj.) a pokrývá jak osoby s dlouholetou praxí, tak mladší generaci. Cenná je také **vysoká míra otevřenosti odpovědí**. Kvalitativní sekce otevřených odpovědí přinesla hluboký vhled do osobních zkušeností a emocí spojených s profesí. Jako přínosný vnímáme **komplexní záběr témat** – dotazník pokrývá nejen pracovní zatížení, ale také hodnocení tělesného a duševního zdraví, téma prevence, sociální kontext a vnímání systémových podmínek. Výzkum reaguje na aktuální a stále posilující

diskuzi o psychické pohodě v uměleckých profesích, kde často chybí systematické podklady.

Jako limit výzkumu vnímáme možné **zkreslení výběrovým efektem**: Pravděpodobnější účast mají osoby se zájmem o téma, s osobní zkušeností s vyčerpáním, psychologickými obtížemi nebo potřebou změny. Výzkum nezohledňuje geografické rozložení respondentů ani kulturněinstitucionální rozdíly mezi pracovišti. Nejasné je také časové vymezení: odpovědi reflektují subjektivní stav v okamžiku vyplňování, což může být ovlivněno aktuální pracovní nebo zdravotní situací.

Respondenti

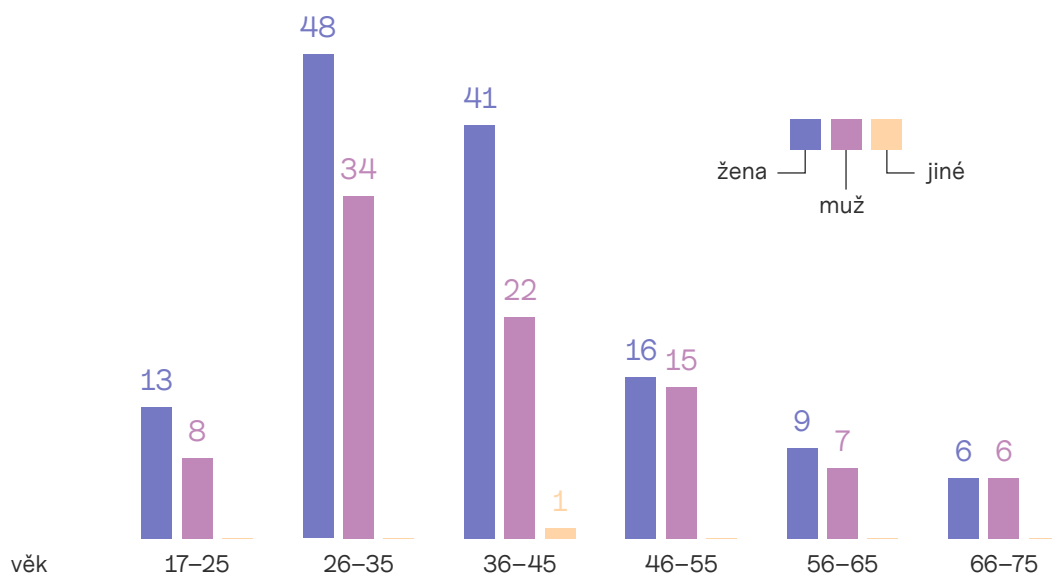
Jak už bylo uvedeno, dotazník vyplnilo 226 herců a hereček v následujícím genderovém rozložení:

- 133 žen
- 92 mužů
- 1 jiný gender

Věkový profil

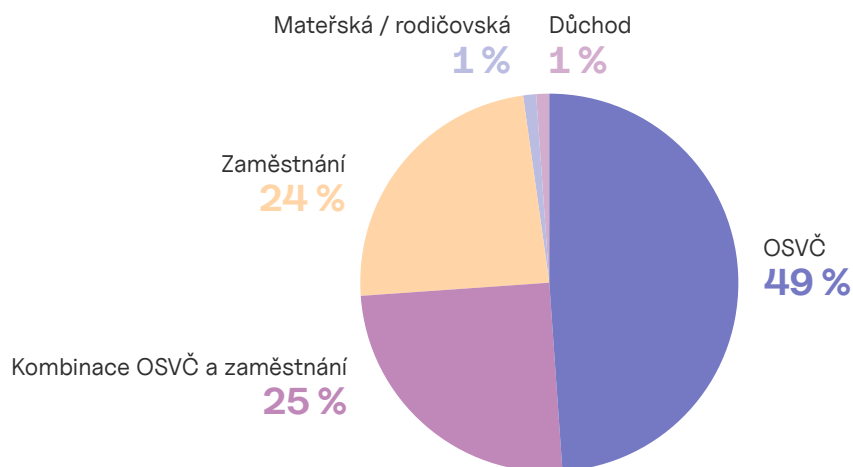
Průměrně bylo respondentkám a respondentům našeho dotazníkového šetření **39,5 let**; nejmladší byly dvě ženy ve věku **17 let** a nejstarší byli muž a žena ve věku **75 let**; 50 % respondentů bylo ve věku **30–47 let**.

Graf č. 1 – Věkové a genderové rozvrstvení respondentů



Pracovní status

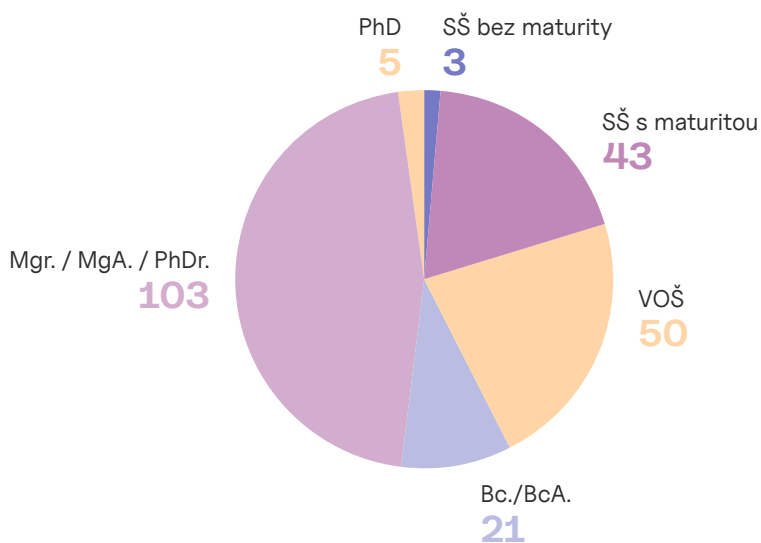
Graf č. 2 – Pracovněprávní status



Vzdělanostní profil

Největší skupinu tvoří lidé s magisterským vzděláním (45,3 %), následováni absolventy VOŠ (22,2 %) a SŠ s maturitou (19,1 %). Bakalářské vzdělání v našem vzorku vykázalo 21 osob (9,3 %), doktorské studium absolvovalo 5 osob (2,2 %). SŠ bez maturity uvádějí 3 osoby (1,3 %), titul PhDr. 1 osoba (0,4 %) a základní vzdělání není zastoupeno.

Graf č. 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



Celkově má vysokoškolský titul 57,3 % respondentů; po započtení VOŠ má postsekundární vzdělání 79,6 % sledovaného souboru.

A. Pracovní vytížení

Herecká profese je mimořádně různorodá. Většina respondentů (76,5 %) uvedla, že působí v činoherním divadle, ve filmu a televizi (51 %), ale též v reklamě, loutkovém divadle, dabingu a dalších oblastech. Je zjevné, že někteří respondenti a respondenty patří do dvou nebo více profesních kategorií. Jejich překryv jsme v dotazníku neřešili.

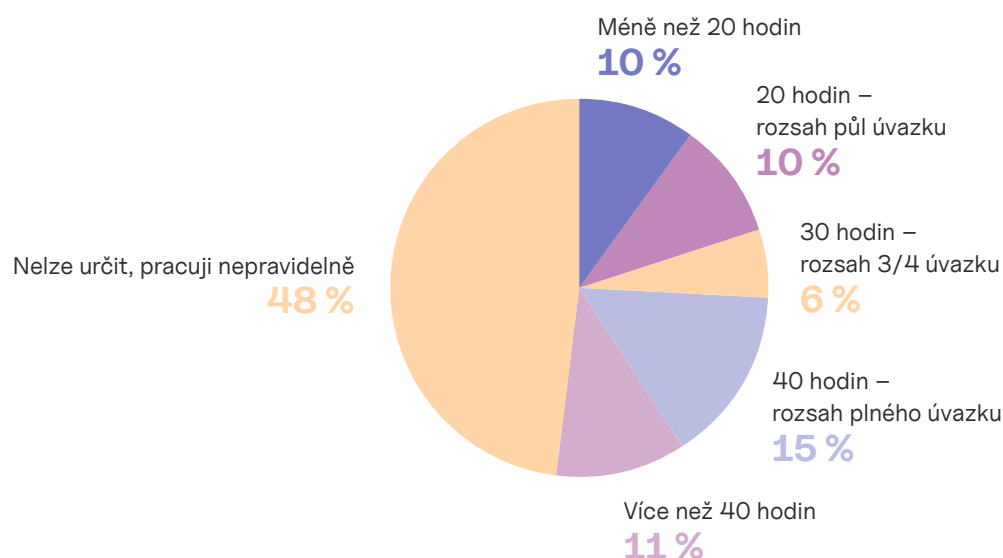
Zato jsme se umělců a umělkyň ptali na to, zda si přivydělávají i mimo uměleckou sféru. **Zhruba 50 % respondentů uvedlo, že tak činí z finančních důvodů.** V zahraniční literatuře (Seife, 2022) se vyskytuje pojem *survival work*. „Práce pro přežití“ je obvyklá strategie v herecké branži, která pomáhá saturovat základní životní potřeby, ale také může být zdrojem zkušeností a inspirace pro hereckou práci.

Průměrná délka profesní dráhy byla podle našeho dotazníku **17,9 let**. Nejčastější i střední hodnota (modus i medián) činí **15 let**, což ukazuje, že výrazná část respondentů má dlouhodobou zkušenost v oboru.

Více než 90 % respondentů označilo herectví za velmi nebo spíše náročnou profesi. Pouze jediný respondent uvedl, že ji za náročnou nepovažuje. To potvrzuje náhled na povolání jako extrémně zatěžující – nejen fyzicky, ale i psychicky a společensky.

48 % osob uvedlo, že pracuje nepravidelně, 11 % respondentů odpracuje týdně více než 40 hodin, zatímco přibližně **třetina** má opačný problém – **pociťuje nedostatek práce.** Téměř polovina respondentů (46 %) přijímá většinu zakázek, zatímco 29 % uvedlo, že nemá možnost volby (např. pracuje v zaměstnaneckém poměru).

Graf č. 4 – Průměrný počet hodin odpracovaných týdně v herecké profesi

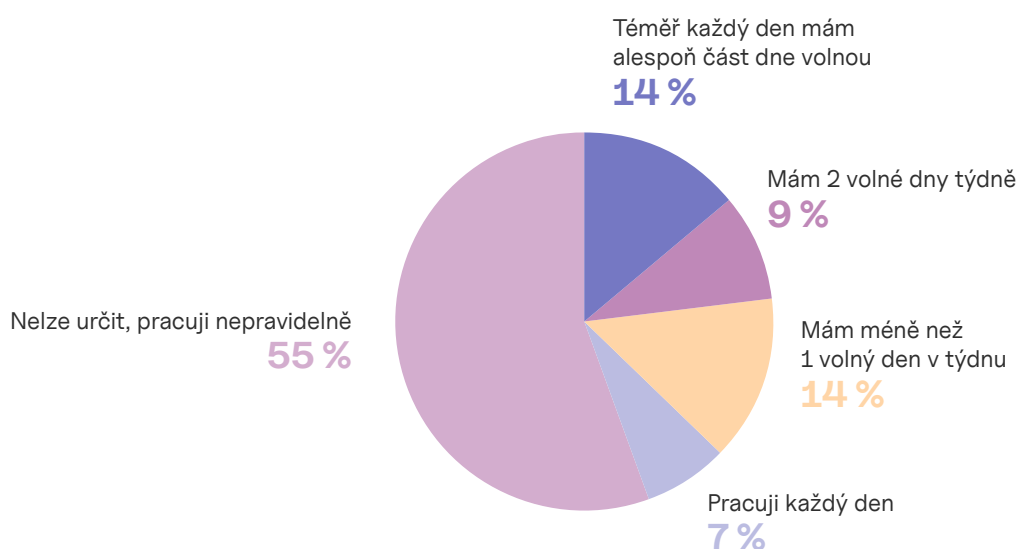


B. Sebepéče

Sebepéče je pro herce zásadní, přesto si na ni každý den najde čas **jen 6 %** z našeho vzorku. **34 % respondentů** odpovědělo, že se sebepéči věnují **výjimečně nebo vůbec**. Nejčastější formou odpočinku je čas s blízkými (70 %), spánek (69 %) a pobyt v přírodě (63 %). **Sociální vztahy a pasivní regenerace tedy v rámci sebepéče dominují.**

Jak je to s volným časem, ukazuje následující graf, v němž nadpoloviční většina (55 %) vypovídá o nemožnosti jej plánovat:

Graf č. 5 – Jak často máte volno?



Každý den bez odpočinku pracuje 7 % respondentů a méně než jeden volný den v týdnu má 14 %. Tyto údaje mají k sobě blízko natolik, že by bylo možné je sečíst a konstatovat, že takřka **bez volného dne k odpočinku v našem průzkumu pracuje zhruba pětina** dotázaných. Není ale jasné, jak má tato skupina dlouhé pracovní dny, a jaké je tedy jejich reálné vytížení. Každopádně dlouhodobé pracovní nasazení bez volného dne k regeneraci nebude pro určitou skupinu profesionálů běžnou praxí.

Na sebepéči ve smyslu konkrétní aktivity – sauny, masáže, meditace – si najde každý den 5 % respondentů, jednou týdně 23 %, jednou za měsíc 17 %.

Zdravotní problémy aktivně řeší 68 % osob, zatímco **32 %** řešení odkládá, a to často kvůli financím, časové tísní nebo pracovnímu tlaku.

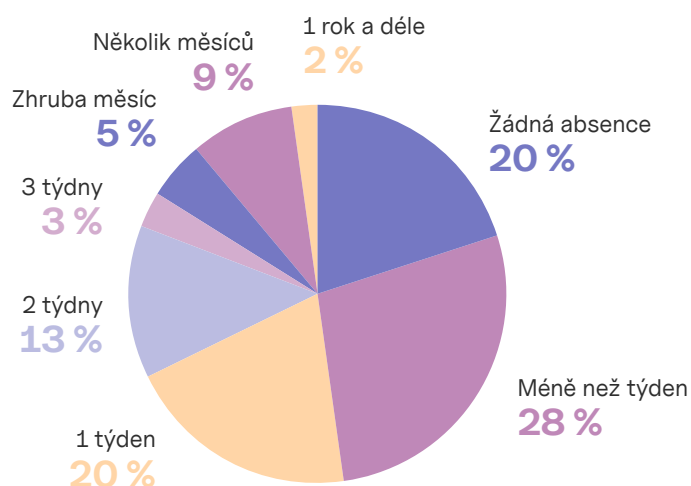
C. Fyzická kondice

Herecká práce má přímý dopad na fyzické zdraví. **47 %** respondentů vnímá vliv své profese **pozitivně** (udržování kondice, trénink paměti, pohyb), zatímco **30,5 %** jej hodnotí negativně. Mezi **hlavní negativa patří fyzické přetížení, zranění, jednostranná zátěž, nedostatek spánku, stres a prostředí nevhodné pro dlouhodobý pobyt** (hluk, kouř, prašnost, nedostatek denního světla).

94 % herců či hereček pokračuje v práci i přes nemoc nebo indispozici. Hlavními důvody jsou: tlak okolí, zodpovědnost vůči kolegům, finanční důvody, neexistence alternace. Jen závažné stavy (např. ztráta hlasu, akutní zlomeniny, horečka) bývají důvodem pro absenci. **Závažný zdravotní stav omezil v minulosti výkon povolání přibližně u poloviny respondentů**, často však jen krátkodobě (dny až týdny). Jak vyplynulo z následné diskuse v rámci focus group, nemoc je v herectví tabu a herci jsou od školy vedeni k tomu, aby podali výkon i v indispozici. Přílehu tuto praxi vystihuje bonmot „nemocný herec, kulatý čtverec“.

Několik respondentů uvedlo, že vystupovali se zasádrovanou zlomeninou, ztrátou hlasu či krátce po hospitalizaci a infuzi. Znamé jsou případy, kdy herci vystupují navzdory psychickému otřesu, zprávě o tragické události, úmrtí někoho blízkého apod.

Graf č. 6 – Na jak dlouho vám nemoc zabránila vykonávat povolání v období 2023–2024?

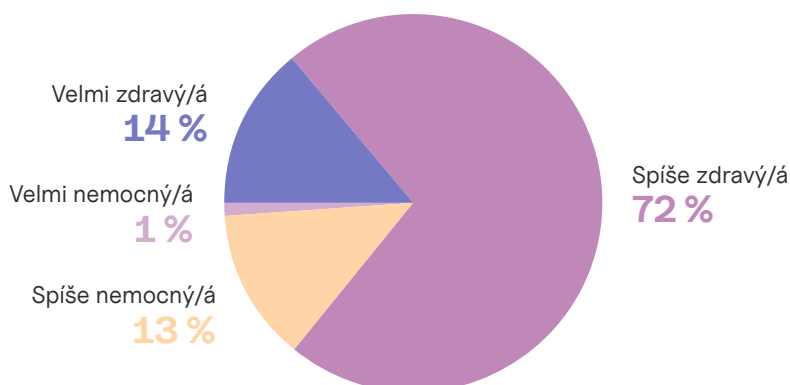


Jako doplňující kontextový údaj uvedme, že podle statistického úřadu byla průměrná doba trvání v pracovní neschopnosti v letech 2023–2024 pracovních **31,5 dne ročně** (Český statistický úřad, n.d.).

Na dotaz ohledně aktuálního zdravotního stavu 54 % respondentů uvedlo, že mají tělesné obtíže – často bolesti zad, kloubů, únavu, psychický stres, problémy

se spánkem či migrény. Vyskytly se i chronické stavy jako autoimunitní onemocnění, reflux, problémy s hlasivkami nebo následky úrazů. Nicméně při sebehodnocení fyzické kondice vyšla čísla poměrně optimisticky, což odráží následující graf:

Graf č. 7 – Subjektivní hodnocení zdravotního stavu



Podle dat Národního zdravotnického portálu, informací Ministerstva zdravotnictví a dalších zdrojů patří v rámci české populace k nejčastějším vážným onemocněním, která jsou zároveň příčinou předčasných úmrtí, nemoci oběhové soustavy a onkologická onemocnění. Alarmující je nárůst výskytu diabetu a obezity. V našem dotazníku se v odpovědích na aktuální zdravotní potíže onkologická onemocnění ani kardiovaskulární a oběhové potíže nevyskytují. V jednom případě byla zmíněna nadváha. To samozřejmě neznamená, že by se v kohortě herectva tato onemocnění nevyskytovala, a bylo by potřeba udělat zvláštní mapování, abychom zjistili, jakými onemocněními české herectvo aktuálně trpí.

D. Duševní zdraví

Negativní dopad herecké práce na duševní zdraví uvedlo 58 % respondentů.

Mezi nejčastější příčiny uvedli:

- vysoký tlak na výkon,
- finanční nejistotu,
- nedostatek uznání,
- toxicitu prostředí (zejména ze strany vedení, režisérů nebo kolegů),
- nepředvídatelnost,
- emocionální vyčerpání.

Výsledkem jsou časté psychické potíže – výkyvy nálad (39 %), úzkosti (38 %), syndrom vyhoření (32,7 %), deprese (15 %), panické ataky (13 %).

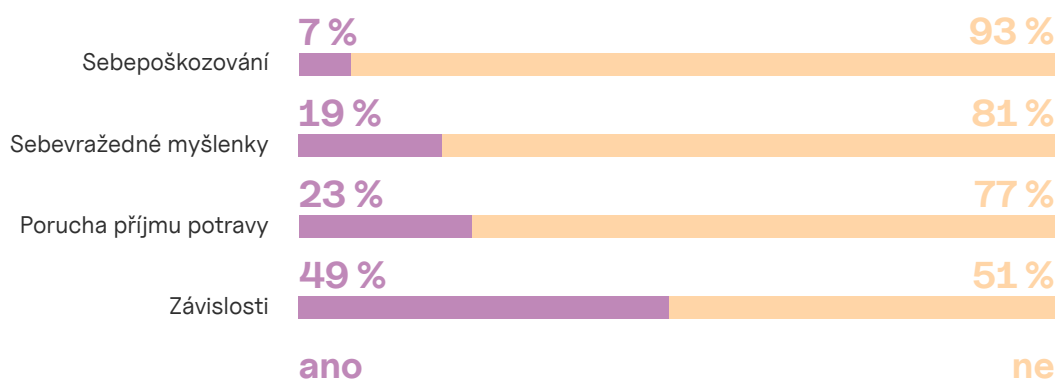
Přes 20 respondentů (9 %) přiznalo závislost (na alkoholu, lécích, drogách).

Výskyt závažnějších onemocnění, jako jsou závislosti, sebevražedné myšlenky, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, uvádíme níže v grafu. Skoro polovina respondentů (49 %) uvedla, že má zkušenost se závislostí, 23 % trpělo poruchou

příjmu potravy, 19 % mělo blízko k sebevražedným myšlenkám a 7 % přiznalo sebepoškozování.

I přesto 62 respondentů zvolilo z možných odpovědí na otázku, zda má jejich práce negativní dopad na jejich duševní zdraví, variantu „Žádný významný dopad nemá“. Mnozí navíc v komentáři sdíleli, že svou pracovní činnost vnímají jako zdroj stability nebo jako terapii.

Graf č. 8 – Měl/a jste někdy blízko k těmto rizikovým faktorům?



V obecné populaci bylo v roce 2023 zachyceno 5 253 dospělých s poruchou příjmu potravy (Němec, 2025). Předpokládá se, že toto číslo je fakticky mnohem vyšší. V našem vzorku se ptáme na zkušenost, kterou dotazovaný nebo dotazovaná mohli mít i v mladším věku. Nicméně i tak je číslo 23 % respondentů, kteří mají zkušenost s touto poruchou, značně vysoké. Co se týče rizika sebevražedného chování, podle podkladového dokumentu pro Národní akční plán prevence sebevražd 2020–2030 (Kasal et al., 2019) bylo identifikováno zvýšené riziko sebevražedného chování u 3,8 % české populace, zatímco v našem vzorku je to 19 %; údaje o riziku sebepoškozování v obecné dospělé populaci nejsou dostupné. Podle odborných zdrojů (např. Rozsivalová, 2016, s. 22) se ve světě uvádí výskyt sebepoškozování u dospělých přibližně na úrovni 4 %, z našeho šetření vyplývá 7 %.

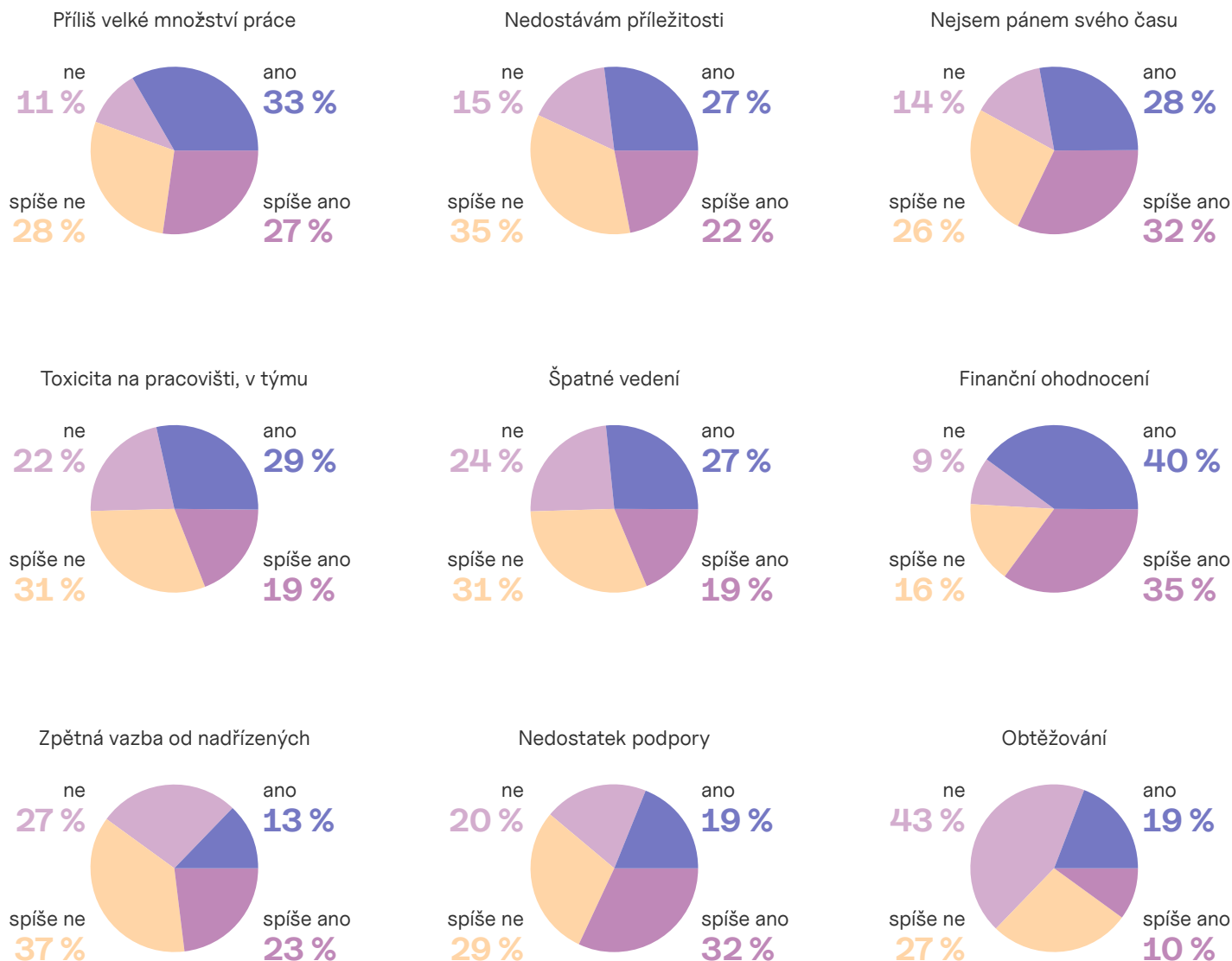
S vědomím všech limitů naší výzkumné sondy jsou údaje o závažných psychologických rizicích poměrně alarmující a nabízí se v dalších výzkumech a praxích na tuto otázku zaměřit.

Na psychoterapii chodí pravidelně 28 % respondentů, 27 % občas. Ostatní buď terapii nepotřebují, nebo jí nedůvěřují, či mají teprve v plánu terapeutickou podporu vyhledat. Jako překážky byly uvedeny: finanční nákladnost, místní nedostupnost, časová tíseň. **15 % osob uvedlo, že užívá psychofarmaka, z toho je 77 % žen a 23 % mužů.**

Podle World Health Organization a Calouste Gulbenkian Foundation (2014) jsou rizikové faktory duševních poruch těsně svázané se **sociální nerovností**; chudoba, nejisté bydlení i nízká kontrola nad životními podmínkami zvyšují riziko úzkostí a depresí napříč životem. Nízké příjmy, a hlavně finanční nejistota jsou v odpovědích dotazníku i v následné focus group

často akcentovány. A vice versa – když se lidem zlepší finanční situace, zlepšují se i psychické ukazatele. Nedávno to významně doložil výzkum v kohortě irských umělců, kteří se zúčastnili sociálního experimentu s bezpodmínečným příjmem (Alma Economic, 2025).⁹

Graf č. 9 – Do jaké míry ovlivňují následující okolnosti vaše duševní zdraví a pohodu?



9 V Irsku zavedli pilotní projekt základního příjmu pro umělce (BIA – Basic Income for the Arts). Ten spočíval v pravidelné týdenní podpoře 325 eur, kterou po dobu tří let (2022–2025) dostávali losem vybraní umělci či umělkyně, kteří se do projektu přihlásili a splnili základní kritéria. Tímto způsobem bylo vybráno 2 000 účastníků. Výzkumný vzorek měl svoji stejně velkou kontrolní skupinu složenou z těch, kteří vybrání nebyli. Ukázalo se, že BIA mj. významně zlepšuje schopnost příjemců uspokojovat základní potřeby. Snižuje pravděpodobnost potíží s pokrytím životních nákladů o 19–23 % a pravděpodobnost vynucené deprivace (příjmy z různých zdrojů a podpora v nezaměstnanosti) o 18–22 %; zároveň se zvýšil podíl příjmu z umělecké činnosti.

Graf naznačuje mnoho zajímavých údajů, ale upozorníme jen na jeden – finanční ohodnocení a nejisté příjmy jsou evidentně silnými faktory pro duševní zdraví, ale jako **nejsilnější faktor vychází nepravidelný životní rytmus**.

E. Rizika a hrozby

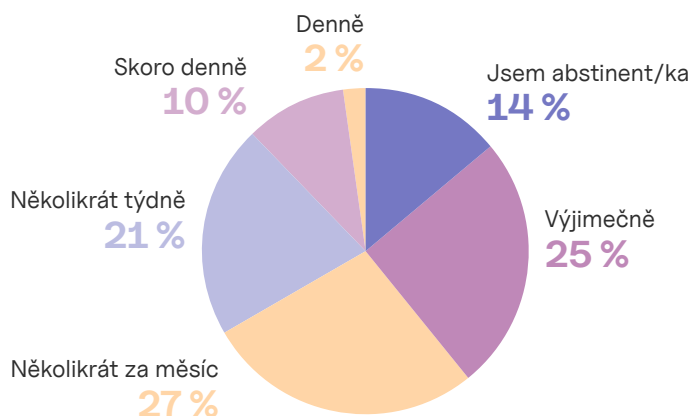
Mezi hlavní zdravotní rizika (pro fyzické a duševní zdraví) herci uvádějí:

- nedostatečné finanční ohodnocení (36 % „ano“, 23 % „spíše ano“),
- nepravidelné příjmy a nejistotu,
- nepravidelný rytmus (36 % „ano“, 32 % „spíše ano“),
- práci v noci,
- nevhodné pracovní prostředí (hluk, prašnost, technické podmínky).

Drogy a alkohol

Divadelní a filmové prostředí je stereotypně spojováno s užíváním alkoholu a návykových látek. Zeptali jsme se v dotazníku i na tuto okolnost. **Výjimečně, například při přípitku na premiéře, pije alkohol 25 % respondentů. Několikrát za měsíc si alkohol podle našeho dotazníku dopřeje 27 % respondentů.** Několikrát týdně pije 21 % osob, zatímco téměř denně 10 % lidí. **Denní konzumaci alkoholu přiznává 2,2 % respondentů.** Celkem **13,7 %** dotázaných uvedlo, že jsou **abstinenti**.

Graf č. 10 – Jak často pijete alkohol?



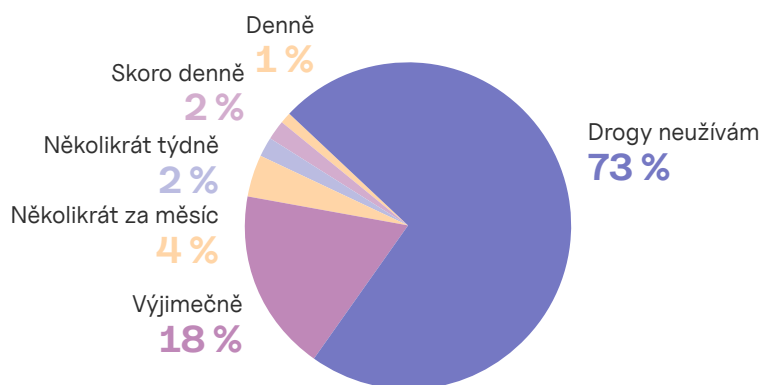
Ve srovnání s obecnou českou populací, v níž je alkohol konzumován široce,¹⁰ jsou čísla v naší herecké kohortě mírně „optimistická“. Pití alkoholu na denní bázi v české populaci je na úrovni 7–10 %. Průměrně je v ČR 15 % abstinujících.

10 Podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti více než 93 % dospělé populace užilo v roce 2023 v nějaké míře alkohol (Chomynová et al., 2024).

K otázce užívání jiných **návykových látek**, než je alkohol, **se negativně vyjádřilo 72,6 % osob**. K výjimečným konzumentům patří v našem vzorku 18 % lidí, několikrát za měsíc užívají drogy 4 % respondentů. K nejčastějším látkám patří jednoznačně **marihuana** a **kokain** a tzv. taneční drogy – **extáze, MDMA**.

Dle dílčích zdrojů a informací z praxe je v současnosti v divadle i filmu, tam především, velmi rozšířené užívání kokainu. Je to způsobené účinky, které podporují kreativitu, výdrž a komunikaci. Cena této látky na trhu v posledních letech klesla a stala se dostupnou například i pro studentstvo uměleckých škol (Rybová, 2023).

Graf č. 11 – Jak často užíváte drogy?



Kondice paměti

Jednou z klíčových mentálních funkcí je pro hereckou profesi paměť. Herci si často musí v krátkém čase uložit do paměti velké množství textu a instrukcí a při střídání rolí a různých projektů pracují s daným textovým a informačním arzenálem. Práce v zátěži může mít na kapacitu paměti a její pohotovost negativní vliv, stejně jako věk. Z odpovědí lze vyčíst, že **excelentní paměť má skoro 16 % dotázaných a spíše dobrou skoro 48 %, což je zhruba 64 % respondentů**. Tyto údaje neumíme s ničím porovnat a chápeme akcent na tuto kvalitu jako specifikum herecké práce.

Graf č. 12 – V jaké kondici je vaše paměť?

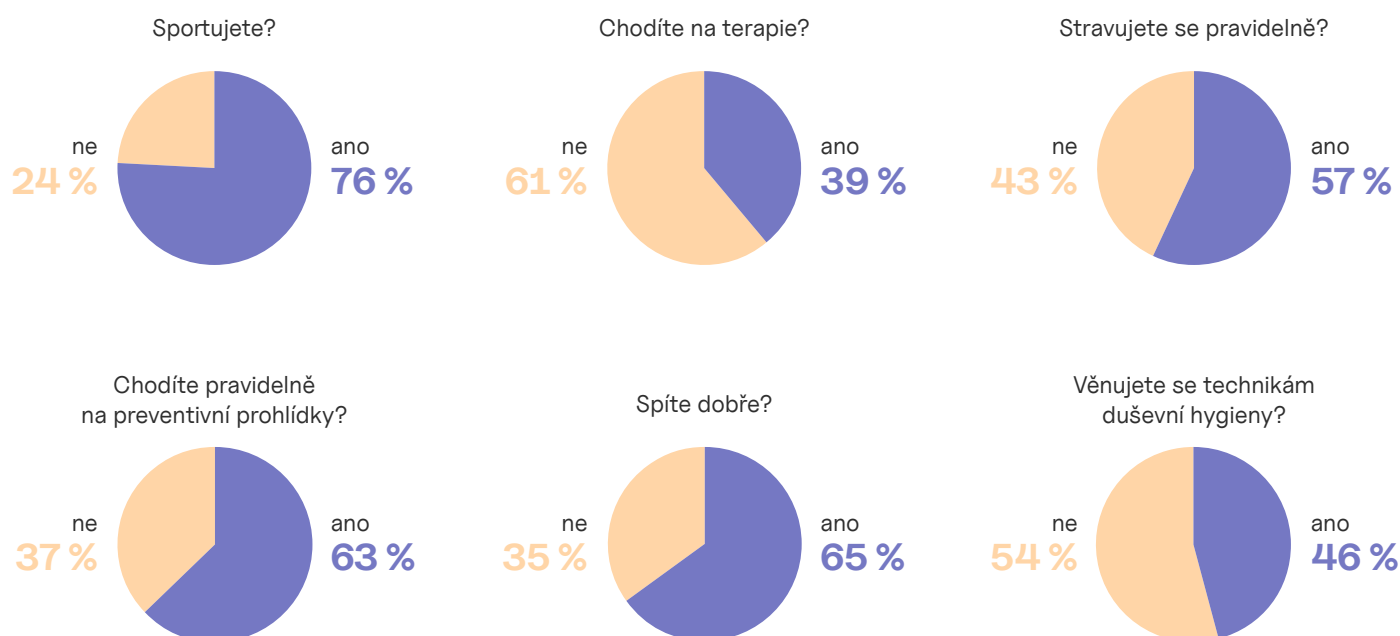


F. Prevence

V dotazníku jsme se zaměřili i na dodržování principů zdravého životního stylu a prevenci, a to sérií jednoduchých otázek.

Preventivní návyky jsou silnější v oblasti fyzické než psychické. Pravidelně sportuje 76 %, dobře spí 65 % respondentů a na preventivní prohlídky chodí 63 %; 57 % se stravuje pravidelně. Oproti tomu jen 39 % respondentů chodí na terapii a 46 % se věnuje technikám duševní hygieny (meditace, mindfulness apod.).

Graf č. 13 – Prevence



Celkově převládají fyzické preventivní návyky nad psychickými.

Spánek

Významným faktorem zdravého životního stylu je spánek. Vzhledem k nepravidelnosti práce v divadle, kde se hraje po večerech, nás zajímala délka a kvalita spánku.

Respondenti měli odpovědět číslou a z výsledku čteme, že **průměrná délka spánku je 7 hodin**, jako minimální byla uvedena hodnota 3 hodiny a maximální 10 hodin, **25 % respondentů odpovědělo, že spí méně než 6 hodin denně**.

Pojištění

Zajímalo nás, zda jsou herečky a herci pojištění nad rámec povinného zdravotního pojištění. Na otázku „Máte pojištění nad rámec povinného ZP?“ odpovědělo **48,7 % „ano“**, **„ne“ 48,2 % a „nevím“ 2,2 %**. Mezi těmi, kteří pojištění mají, se nejčastěji objevuje životní pojištění (60,9 %), následované úrazovým (42,7 %). Ve dvou případech zůstala otázka bez odpovědi. Nějaký penzijní produkt uvedlo 5,5 % respondentů, pojištění odpovědnosti za neúmyslnou škodu 4,5 %, cestovní 1,8 %. Po jedné odpovědi bylo uvedeno pojištění pro vysokohorské sporty, na smart zařízení, nemocenské a „za újmu“.

Z kombinací dominovalo **spojení životního a úrazového pojištění (24 odpovědi)**; dále se objevily kombinace životní + penzijní (3) a životní + penzijní + úrazové (2). Ojedinele se vyskytly trojkombinace životní + úrazové + (pojištění odpovědnosti / za újmu / na smart zařízení) – jednotlivě po 1–2 případech.

Celkově jde o situaci „půl na půl“; pokud dotazovaní doplňkové pojištění mají, nejčastěji jde o životní (cca 6 z 10 pojištěných) a úrazové (cca 4 z 10).

Benefity

Otázka na benefity se typicky týká hlavně zaměstnanců a bývá ve firmách a institucích běžnou součástí péče o zaměstnance. Jedná se o nejrůznější karty na vstupy do fitness center, bazénů, sauny; různá cenová zvýhodnění při vstupu do kulturních nebo sportovních zařízení. Někdy se jedná o firemní cvičení, fyzioterapii apod.

V našem vzorku převažují OSVČ a tomu odpovídá i povaha odpovědí na tuto otázku. **Z 226 odpovědí většina (71,5 %) uvádí, že žádné benefity nemá.** Zbývajících 28,5 % zmiňuje nějaké výhody – nejčastěji kartu MultiSport (13,6 %). Dále se objevují stravenky (1,7 %), Pluxee / benefit karta (0,8 %) a fyzioterapie (0,8 %). Pět lidí (2,2 %) uvádí, že benefity nevyužívá nebo o nich neví. Ojedinele (7 %) se v odpovědích vyskytují konkrétní formy benefitů jako sauna, bazén / fitness centrum / posilovna, masáže, jóga na pracovišti, boulder, sleva do sport centra, vstupenky či hodiny zpěvu, studijní cesty, plavenka pro celé divadlo, vánoční dar apod.

Celkově převažuje absence benefitů; tam, kde jsou, dominují sportovní karty a ostatní položky jsou spíš nahodilé a nesystematické.

Možnost využití sabatiklu

Na herectví jako komplexní psychofyzickou činnost jsme nahlíželi i před zahájením výzkumu jako na náročné a intenzivní povolání. Dlouhodobé mentální zapojení může vést k syndromu vyhoření, ztrátě energie, motivace, inspirace. Nabídli jsme proto respondentům úvahu nad možností vybrat si delší volno pro mentální regeneraci,

samostudium, rozvoj zájmů, jemuž se v akademické sféře říká *sabatikl*. Může jít o placené či neplacené volno v řádu několika měsíců.¹¹

Na možnost využití *sabatiklu* jsme dostali 72 % kladných a 28 % záporných

odpovědí. V kladných odpovědích se objevilo, že by *sabatikl* byl příležitostí pro sebevzdělávání, celkovou péči o tělo a duši, dočerpání energie, čas s rodinou, cestování, jinou tvůrčí práci. V negativních komentářích se objevil problém s financemi, narušení plánování divadla a smluvní závazky, rodina, riziko psychické nepohody z delšího intervalu bez práce.

11 Např.: Francie – *congé sabbatique*: zákonný institut neplaceného volna na osobní účely, obvykle 6–11 měsíců (podmínky seniority aj.). Španělsko – *excedencia voluntaria*: zákonné neplacené volno dlouhé 4 měsíce až 5 let (nárok po určité délce zaměstnání). Belgie – *career break / time credit (crédit-temps / tijdskrediet)*: státem podporované přerušení práce či snížení úvazku, s příspěvkem a ochranou pracovních práv. Rakousko – *Bildungskarenz / Bildungsteilzeit*: dohodnutelná vzdělávací dovolená až 12 měsíců, s posudkem AMS (Weiterbildungsgeld); existuje i částečná varianta.

IV. FOCUS GROUP (FG)

„Zdraví herectva“ – pracovní podmínky herců a hereček a jejich dopad na zdraví

Dotazníkové šetření jsme se rozhodli rozšířit o živou moderovanou diskuzi, abychom zjistili, zda a jak rezonují témata z dotazníku a zda neexistují další okruhy témat, která se v otázkách či odpovědích neobjevila.

Zúčastnění byli informováni o tom, že se diskuse nahrává, a s pořízením záznamu souhlasili. Zároveň byli ujištěni o anonymizaci vyřčených názorů a postřehů a požádáni o diskrétní práci s obsahem, který v rámci FG bude vznikat.

Výzkum realizovaný metodou focus group proběhl 13. června 2025 v Praze a trval 90 minut, moderátorkou byla autorka výzkumu Jana Návrátová a Jana Neustupová, autorka výzkumu Insight.

Diskuse se zúčastnilo 7 osob v tomto složení (věk, status, oblast působení):

- Herec (26); student; studentské filmy
- Herec (78); zaměstnanec, důchodce; divadlo, film, TV, dabing, rozhlas
- Herec A (47); OSVČ; divadlo, TV, film
- Herec B (47); OSVČ; divadlo, TV
- Herečka (41); OSVČ; performance, film
- Herečka (36); OSVČ; divadlo
- Herečka (29); OSVČ; divadlo, reklama

Všichni zúčastnění odpověděli na veřejnou výzvu šířenou on-line podobně jako dotazníky, tedy prostřednictvím e-mailů adresovaných hereckým agenturám, divadlům a profesním organizacím, prostřednictvím facebookových skupin, newsletteru Culture-net i na základě osobních kontaktů.

Dobrovolnost a aktivní přihlášení indikují, že zúčastnění se o téma zdraví zajímají a mají i aktivní zájem na zlepšování podmínek v herecké profesi. Někteří již byli s tématem výzkumu seznámeni prostřednictvím dotazníkového šetření, jehož se zúčastnili, jiní se orientovali podle otázek, které obdrželi před konáním debaty. Otázky byly předkládány jako orientační, nikoli závazné diskuzní okruhy a zněly takto:

- Jak je na tom duševní a fyzická kondice herců a hereček a co ji ovlivňuje?
- Co pomáhá, a co chybí k optimálnímu a dlouhodobému fungování na jevišti či před kamerou?
- Jak je na tom herectvo s pamětí a koncentrací?
- Co s ohledem na péči o zdraví a eliminaci rizik chybí v jejich smlouvách?

Na některé otázky v rámci diskuse ani nedošlo.

V úvodním „představovacím“ kolečku každý ze zúčastněných naznačil, z jaké perspektivy k tématu zdraví přistupuje a jaké „subtéma“ jej zajímá. Herečka (36) vnesla téma **skloubení mateřství a herecké profese**; herec-student (26) uvedl zájem o **další vzdělávání herců**, šíření principů etického chování a **informování o právech umělců**; herečku (28) zajímalo **téma bezpečné práce s emocemi** a uvedla dobrou praxi s terapeutickou podporou v rámci natáčení; herec B (47) zajímalo, **jak pracovat s extrémní trémou a podpořit duševní zdraví**; herečku (41) tíží **celková nepředvídatelnost a nestabilita** v prostředí divadla a filmu; herec A (47) zajímalo, **jak mohou role zasahovat do duševní pohody interpretů**.

Hned na začátku diskuse byla hercům a herečkám položena otázka, zda uvítali **fungování „záchytného“ místa, zdravotního infopointu**, kde by získali informace, doporučení, případně podporu k řešení nějakého akutního zdravotního, respektive psychického problému. Diskutující odpověděli, že řada herců chodí na terapie, ale často nedochází ze strany terapeuta k pochopení jejich situace. Podle zúčastněných je potřeba hovořit s někým, kdo alespoň trochu rozumí problematice herectví, prostředí divadel či filmového natáčení. Hovořilo se o „nesdělitelnosti“ nebo pociťované nesdělitelnosti – druhu izolace spojené s frustrací, kdy ani nejochotnějším a maximálně empatickým posluchačům z řad blízkých osob nelze přenést zkušenost či prožívané emoce a podělit se o problém. Toto téma se ještě několikrát do diskuse FG vrátilo.

Další otázka se týkala **práce v nemoci či silné indispozici** a extrémní ochoty herectva překračovat svoje zdravotní limity. V dotaznících se k hraní v nemoci kladně vyjádřilo 94 % respondentů. Účastníci přijali otázku s pobavením jako běžnou součást profesní praxe. Došlo i na bonmot „nemocný herec, kulatý čtverec“. Mezi hlavními důvody této praxe byla zmíněna odpovědnost vůči kolegům (řada z nich je na volné noze, při zrušení představení by přišli o honorář), vůči divákům i divadlu (divadlo je instituce, která má nějaký rozpočet a každý otřes zasáhne řadu lidí). Někteří uvedli, že si nemohou dovolit finanční ztrátu. Posléze herec A (47) doplnil, že se praxe mění,

že **v době covidu „padla aura hrát za každých okolností“**. Před pandemií zkrátka nebylo možné ze dne na den absentovat, ale dnes je už běžnější, že herec/herečka pro nemoc nevystoupí a řeší se nějaký plán B. U filmu je ale podle diskutujících situace daleko horší – jde o víc peněz i o prestiž.

Herec-student (26) hovoří o mentálním nastavení, podle něhož se v branži **hraní v nemoci nebo se zraněním glorifikuje** (uvádí příklad z Cirku La Putyka). Herec nebo herečka jsou po zvládnutí indispozice pokládáni za hrdiny. Sám takovou zkušenost na sobě prožil, když odvedl výkon s vykloubeným ramenem.

Do diskuse vnesla moderátorka téma hranic, které je například v zahraniční filmové praxi daleko víc vnímané a facilitované. Herečka (29) naléhavě vysvětluje tlak, který je způsoben konkurencí a nahraditelností:

Když já nemůžu, tak přijde druhý, třetí herec. Pokud to tedy není roztočená hlavní role nebo něco velkého. Je hrozně těžké, kór po škole, se někde udržet, uchytit, menežovat si ty věci, nějakým způsobem dávat o sobě vědět, ... to musí být člověk stoprocentně k mání s vypětím všech sil: „Ano, jistě, zítra můžu, není problém, přesunu si, udělám tohle.“ A pak přijde telefonát: „Ne..., to jsem jenom chtěla ověřit vaši dostupnost, vybrali jsme jinou herečku... Vy jste si přeházela celý harmonogram? No, to je mi líto.“ Tohle se děje, protože se chceme v té profesi někde uchytit. Někým být, aby si nás někdo všimnul a nějak nás začal validovat. Člověk není nikým, a někým bude, až bude mít ksicht na plakátech.

Herečka (36) nabízí jiný pohled. Skrze terapie a mateřství si začala pro sebe hranice nastavovat a zjistila, že nemá méně práce. Určení priorit, kde je péče o děti hlavním úkolem, jí pomohlo odmítat zakázky a nijak zvlášť nad nimi nepociťovat lítost. Naopak – zmínila, že je hrdá, že se jí to podařilo. Stejná mluvčí vnesla do diskuse **otázku normativity** – například hraní v nemoci je norma, kterou všichni schvalují a tolerují. Jakmile by to přestali dělat, došlo by ke změně.

Další téma se týkalo **vycházení s autoritami, toxicity na pracovišti, bossingu**.

Herec (78) zmínil svůj životní příběh, kdy musel za totality přijmout roli, kterou nechtěl hrát, ale z existenčních důvodů se jí nakonec zhostil. Uvedl, že nesoulad s režiséry a šéfy souborů je běžná záležitost a vždy se musí najít způsob, jak situaci zvládnout. Jednu nepříjemnou situaci ustál i z toho důvodu, že je členem **odborové organizace divadla** a z této pozice mohl s šéfem činohry, s nímž byl v konfliktu, jednat.

Herec A (47) odešel kvůli neshodám s vedením divadla z angažmá a stal se freelance-rem. Zažil i umělecké šéfy, kteří herce a herečky přímo psychicky likvidovali. „Občas se podaří,“ uvedl, „že se soubor semkne a odolá tlaku a toxicitě a režiséra ‚zpacifikuje‘.“

Moderátorka konstatuje, že ve struktuře divadelních a filmových týmů neexistuje žádná „vyšší autorita“ nebo ombudsosoba, u níž by měli poškození zastání či která by pomohla situaci mediovat.

Dalším tématem byla otázka **profesní psychohygieny**. Herec A (47) rozvinul úvahu nad tím, že pokládal hereckou práci dlouhá léta za léčivou a zábavnou, zvláště

v počátcích kariéry. Postupem času – s věkem a novou životní rolí rodiče a partnera – jej začaly jím studované a představované charaktery obtěžovat, odvádět od osobních témat. Pripouští, že některé role jsou ale i prostředkem, jak zpracovat a vybit emoce a frustrace. Herečce (29) naopak dává smysl vkládat do rolí sebe samu, pokládá to za součást herecké práce.

Nad tímto tématem se rozvinula diskuse, v níž se opět otevřelo křehké téma hranic a **zneužití ze strany režie**. V praxi dochází k situacím, kdy se režie záměrně v herci dotkne citlivého místa. Diskutující identifikovali rozdíl, kdy se pracuje s nějakou osobní citlivostí, bolestí či zraněním určitého herce nebo herečky profesionálně, tedy tak, aby se podpořilo vyznění a přesvědčivost výkonu, a kdy je naopak režie necitlivá, krutá, arogantní a záměrně zneužije důvěru a slabé místo interpreta. Herečka (29) sdílí zkušenost z aktuálního natáčení, kde je dostupná **psychologická podpora**:

Už jen ten fakt, že je tu ta možnost někomu o tom říct, mít oporu, vyblít se, je skvělý! Terapeutka ví o celém procesu práce, nic nevyřeší, nemůže nic udělat, ale nabídne porozumění. Máte se na koho obrátit. Při tom natáčení jde o velmi těžká témata, která probouzejí zvláštní myšlenky, a když se svěřím rodině, tak ji vyděším.

Moderátorku to inspiruje k otázce, zda by i ostatní využili psychoterapeuta, kdyby jej filmové produkce nabízely. Odpověď byla jednoznačně kladná.

Dalším tématem byly **herecké smlouvy** – co v nich chybí, zda je umělci čtou a vyjednávají o jejich znění. V této části diskuze bylo pro účastníky obtížnější nabídnout konkrétní odpovědi. Ukázalo se, že ne všichni umělci věnují smlouvám dostatečnou pozornost a u tří ze sedmi smluvní záležitosti řeší agent, který je ve vyjednávání podmínek zastupuje. Herec-student (26) v té souvislosti zmiňuje značnou **neochotu sdílet v branži informace o odměnách**. Herečka (36) by uvítala, kdyby byly alespoň **dostupné informace o minimálních honorářích** za určitý druh práce, například za voiceover. Herec A (47) uvádí zkušenost s výší honoráře za práci pro Českou televizi. Výše odměny se odvíjela zvykově podle toho, jakou částku dostal za předchozí spolupráci, tedy bez ohledu na druh a rozsah práce. Nezodpovězená zůstala otázka, v jaké fázi kariérního vývoje si už herec/herečka může začít diktovat výši honoráře. Herečka (36) zmiňuje, že se ve smlouvách objevuje **článek o mlčenlivosti**, a domnívá se, že je takový požadavek nelegální. Její manžel takovou smlouvu odmítl podepsat, produkce proto danou pasáž odstranila a smlouva byla podepsána.

V souvislosti se smlouvami řešili diskutující hlavně **výši odměny**, která je zásadním faktorem spolupráce. Zatímco u filmu s vyplácením odměny nebyl podle herce A (47) žádný problém, v divadle je běžnou praxí, že se za zkoušení inscenace neplatí buď nic, nebo jen velmi málo. Když není inscenace úspěšná a hraje se krátce, tak je podíl honorářů za odehraný večer rozpočítaný například na dvouměsíční zkoušení směšně malý. Navíc v té době, kdy herec zadarmo zkouší, mohl mít jinou a dobře placenou práci u filmu nebo v reklamě, dodává herečka (29). Možnou ochranou je **prosazení garantovaného počtu repríz ve smlouvě** – ale zatím to není běžná praxe.

Velkým tématem jsou **castingy**, které někdo považuje za součást práce jako job interview, ale někomu vadí, když se u velkých castingů plýtvá časem umělců.

Diskutující konstatovali, že castingových příležitostí ubývá, nahrazuje je on-linová prezentace a selftapy – krátká prezentační videa. Na konkurzy se zve jen předvybraný počet herců a hereček, často jde o ustálený okruh populárních tváří. Pro ostatní to ale znamená, že ani nedostanou příležitost vyzkoušet si projít nějakým reálným procesem, který oproti selftapům přináší výrazně bohatší zážitek, jak popisuje herečka (29):

Natočit si doma selftape je fajn, ale jsem tam sama. Když pak přijdu na konkurz, je tam kamera a další čtyři lidé – to je něco úplně jiného. Je to normální práce, dialog, a i když to nevyjde, mám pocit, že jsem pro svoji kariéru něco udělala.

Přípravu na konkurzy a jejich absolvování lze pokládat za profesní trénink.

Jana Neustupová uvádí, že ve filmovém průmyslu začalo docházet ke změnám právě díky ochotě profesních zástupců sdílet informace o finančním ohodnocení. Diskuse o penězích dříve probíhaly způsobem „šeptandy“, kdo dostává jaký honorář, což vedlo k toxické atmosféře. Otevřené sdílení může podle ní naopak zlepšit jak odměňování, tak vztahy v komunitě či týmu. V té souvislosti byla zmíněna činnost profesních organizací, v nichž nikdo z přítomných nebyl zapojen.

Závěrečná otázka resumovala hlavní téma: **Je herecká práce zdravá, nebo zdraví škodlivá?** Herečka (29) konstatuje, že tento aspekt závisí na individuální odpovědnosti a schopnosti vytvořit si správné podmínky. Herečka (36) s tímto názorem souhlasí a v obdobném duchu uvádí, že herectví je zdravá profese, pokud je správně nastavena, tedy pokud se herec sám zasadí o zdravé pracovní podmínky: „Nikdo to za mě neudělá.“ Herec A (47) připojuje poznámku, že jsou i náročnější profese a je třeba mít na náročnost herecké práce střízlivý pohled, nebýt přecitlivělý. Herecstudent (26) oponuje, že herec musí být citlivý, křehký, protože je to součást jeho profese. Herečka (29) na závěr připomíná, že herectví je kolektivní tvůrčí činnost, která se má vykonávat s radostí:

Možná stačí si uvědomit, že pracujeme s emocemi, vědět, kdo jsme, umět se kontrolovat. Hodně se zapomíná na to, že tvoříme kolektivní dílo a měli bychom se cítit v kolektivním díle dobře. Děláme práci, o které jsme snili, a pak jsme naštvaní, že jsme tam, kde jsme chtěli být. Neztrácejme radost!

Doporučení a návrhy

- Zřídit **informační a podpůrný point pro herectvo** (personální, psychologické a zdravotní poradenství).
- Posílit **transparentnost honorářů** a sdílení informací o podmínkách.
- Začlenit do produkcí **psychologickou podporu** (terapie, supervize).
- Otevřít diskusi o **placeném zkoušení a minimálních standardech smluv**.
- Podpořit vznik **ombudsmana/mediátora** pro řešení konfliktů a toxického prostředí.

V. ZDRAVÍ, BEZPEČNOST A PREVENCE V HERECKÝCH SMLOUVÁCH

Herectví jako profesi lze v ČR vykonávat buď jako tzv. závislou, nebo jako nezávislou činnost. V prvním případě jde o zaměstnanecký poměr, který je sjednaný na dohodnutou dobu (určitou či neurčitou) a v němž je stanovena velikost úvazku. Taková smlouva se řídí zákoníkem práce. Z hlediska zdraví a bezpečnosti má zaměstnavatel povinnost **vytvářet bezpečné a zdravé neohrožující podmínky**, předcházet rizikům, odstraňovat nebezpečí u zdroje, zajistit školení BOZP a **informovat zaměstnance o rizicích**, poskytovat **osobní ochranné pracovní prostředky (OOPP)**, mycí a hygienické prostředky, přizpůsobit práci schopnostem zaměstnanců (věk, zdraví, těhotenství, handicap), zajistit **pracovní lékařské prohlídky**, **vést evidenci pracovních úrazů** a přijímat opatření proti jejich opakování.

V organizacích, jako jsou divadla, mohou fungovat odborové organizace, které se zaměstnavatelem uzavírají **kolektivní smlouvu**, která upravuje pracovní a mzdové podmínky, rozsah zaměstnaneckých výhod a další práva a povinnosti nad rámec toho, co stanoví zákoník práce. Kolektivní smlouva může ovlivnit mzdové tarify, délku pracovní doby, nejrůznější **benefity** jako příspěvky na stravování, dopravu, rekreaci, sport, na penzijní připojištění, ale také příspěvky na vzdělávání, delší volno a například i vyšší odstupné při propouštění.

O zaměstnaneckém vztahu můžeme hovořit při uzavření **dohody o provedení práce (DPP)** či **dohody o pracovní činnosti (DPČ)**. Ty se uzavírají na kratší dobu, ale z hlediska ochrany zdraví a bezpečnosti práce se neliší od smlouvy o pracovním poměru. Z dohod většinou nevyplynou žádné benefity.¹²

V.

31

V případě, že je herec/herečka OSVČ, což je v ČR častější model, může se zadavatelem (divadlem, produkcí) uzavřít smlouvy podle občanského zákoníku (**smlouva o dílo**,

¹² Nově od roku 2024 vzniká u DPP právo na **dovolenou**, pokud je u jednoho zaměstnavatele za minimálně 4 týdny odpracováno alespoň 80 hodin.

příkazní smlouva, **smlouva o spolupráci** apod.), nebo **licenční smlouvy** podle autorského zákona. V tomto případě jsou ošetřena autorská práva. Herci mohou pracovat ale i podle živnostenského zákona a mít přidělené IČO.

Vzhledem k tomu, že v našich právních předpisech nelze najít obecný smluvní typ, pod který by bylo možné smlouvu o vytvoření výkonu výkonným umělcem snadno podřadit, ponechává se smluvní prostor oběma stranám, aby si upravily práva a povinnosti z různých smluvních typů tak, aby smlouva vyhovovala oběma stranám a odpovídala specifičnosti úkolu.¹³

Samostatným tématem je **odpovědnost za škodu**, která je v případě zaměstnanců limitována 4,5násobkem platu, zatímco u OSVČ je odpovědnost v plném rozsahu.

V té souvislosti zmiňme i téma pojištění. Některé herecké výkony mohou vyžadovat extrémní a riskantní skoky, pády, pohyb ve výškách. U zaměstnanců spadá pojistná odpovědnost na zaměstnavatele, zatímco u OSVČ jde o čistě individuální záležitost. Jiný režim je u filmu, kde je pojistná agenda velmi propracovaná a rozsáhlá.

Pro zajímavost zmiňme rakouskou divadelní praxi, kde funguje speciální komplexní jevištní zákonodárství (Theaterarbeitsgesetz – TAG), výslovně zaměřené na jevištní umělce, jimž poskytuje specifickou a vysoce přizpůsobenou právní ochranu.¹⁴ V jiných členských státech EU nic tak komplexního neexistuje, ale i tak funguje solidní rámec pro **ochranu výkonových práv**, který je často doplněn systémem kolektivní správy. Směrnice EU zakotvily minimální standardy pro ochranu duševního vlastnictví, ale **pracovníprávní ochrana** (BOZP, smluvní jistoty, zvláštní status) zůstává na úrovni národních právních řádů.

Jak už bylo naznačeno v rámci focus group, složitou pracovní agendu mohou za herce a herečky řešit jejich agenti. Tento servis v posledních letech získal na významu a aktivně se rozvíjí.

Agenturní zastupování

Pro lepší pochopení situace herectva na trhu práce ještě stručně popíšeme fungování hereckých agentur, které spočívá v zastupování umělců při získávání pracovních příležitostí a vyjednávání podmínek jejich práce, které jsou pro téma výzkumu klíčové.

Agenti jsou jakýmsi spojovacím článkem mezi umělcem a trhem – tedy producenty, režiséry, castingovými režiséry, divadly, filmovými studií či reklamními agenturami. Agenti vyhledávají pro herce pracovní příležitosti, sledují aktuální nabídku castingů, doporučují své klienty castingovým režisérům, zpravidla vyjednávají výši honorářů

13 Tzv. „inominátní kontrakt“ znamená „bezejmennou smlouvu“. Jde o smluvní vztah, který není výslovně pojmenovaný v zákoně, ale strany si ho mohou dohodnout, pokud není v rozporu s právním řádem.

14 Zákon definuje například nárok na odměnu za zkušební proces nebo právo žen na placené volno v době těhotenství či menstruace.

a licenčních poplatků, domlouvají konkrétní podmínky natáčení či repríz, zajišťují právní jistotu tím, že kontrolují smlouvy, hlídají dodržování autorských práv. Agent/agentka také pomáhá herci/herečce s budováním kariéry – konzultuje výběr projektů, nastavení mediální image a prezentace, pomáhá se sestavením portfolia, showreelem apod. Může dohlížet na udržitelnost pracovního vytížení. Poskytuje také umělci zpětnou vazbu; často je osobní oporou, důvěrníkem, koučem a pomáhá se zvládáním náročnějších momentů kariéry. Rozsah služeb agenta může být různý – záleží na vzájemné dohodě, potřebách klienta a kapacitách na straně agenta. Zastupování může být exkluzivní nebo ne-exkluzivní. Ve druhém případě mohou být herci zastoupeni několika agenturami. Služby agentů stojí na široké síti kontaktů a budování dobrých vztahů napříč hereckým průmyslem. Je-li jejich práce kvalitní, může významně ovlivnit zdraví i wellbeing klientů. Agenti však nejsou přímo odpovědní za zdraví svých klientů ani za případné způsobené škody hercem či herečkou.

Za svou práci si agenti obvykle účtují procenta z honorářů, což v Česku představuje 10–20 %. V ČR funguje Asociace hereckých agentur, která v posledních letech svými aktivitami a ve spolupráci s dalšími profesními organizacemi usiluje o nastavení etičtějších poměrů v audiovizí.

VI. BEZPEČNOST PRÁCE V DIVADLECH

Ačkoli Česká republika patří k zemím s velkou divadelní tradicí a hustou sítí zřizovaných či soukromých divadel různého typu a velikostí, neexistují speciální zákonná ustanovení pro dodržování bezpečnosti práce, prevenci úrazů a škod. Bezpečnost práce se v divadelním provozu řídí obecnými pokyny a vyhláškami zákoníku práce, zatímco specifika provozu, který lze z mnoha důvodů považovat za rizikový, se upravují vnitřními pravidly. Pro představu uveďme příklady specifických rizik:

- práce s otevřeným ohněm;
- riziko uklouznutí na jevišti, ve zkušebně, a hlavně na baletním sále;
- riziko pádu do orchestřiště;
- pád ze závěsů, visutých plošin apod.;
- úraz pádem technických prvků z provazistě;
- ohrožení citlivých osob stroboskopem;
- vysoká prašnost.

Jako zcela konkrétní – ale také extrémní – příklad můžeme uvést pád velké boční kulisy vážící několik set kilogramů na Ivu Janžurovou v závěru představení *Marie Stuartovny* v roce 2002. Tuto nehodu naštěstí herečka přežila jen s pohmožděninami a otřesem.

Vhled do problematiky prevence a bezpečnosti práce v divadelním provozu poskytl formou rozhovoru Ing. Vladimír Václavík, požární a bezpečnostní technik, ale také metodik pro BOZP, který působí v Národním divadle v Praze.

Z hlediska personálu jsou podle něj v divadlech **nejohroženější skupinou** jednoznačně **tanečníci**. Úrazy jim hrozí jak během představení, tak na zkouškách. Speciální podmínky pro práci ale vyžadují například i zpěváci a zpěvačky, a to především s ohledem na teplotu a vlhkost ve zkušebnách.

Členové uměleckých souborů působících v ND, tedy i členové a členky činohry, jsou většinou v angažmá, tedy zaměstnaneckém poměru, a procházejí standardním a pravidelným školením BOZP, které se stvrzuje podpisem. U externistů na DPP a DPČ platí s ohledem na BOZP stejná praxe.

Pravidla bezpečné práce se speciálně sledují už při vývoji inscenací. Konzultace a dohled jsou průběžné a odehrávají se v rámci realizačního týmu od výrobních porad

až po tu předávací. V celém procesu se posuzují nejrůznější výrobní postupy, volba materiálů, nosnost apod. Bezpečnostní dohled pak probíhá od prvních zkoušek až po živá představení. V ND se podepisuje bezpečnostní protokol na každou inscenaci, což se týká celého týmu.

Podle Václavíka jsou **největším problémem improvizace a náhlé změny**. Typicky jde o situace, kdy se někdo z tvůrčího týmu rozhodne použít dekoraci jiným než k tomu určeným a schváleným způsobem, což se stává v zápalu tvorby a s nejlepšími úmysly. Riziková může být například náhlá alternace, kdy není na proškolení náhradního interpreta/interpretky čas, nebo změna nebyla vůbec nahlášena.

Herectvo v angažmá většinou na bezpečnost dbá a pravidla dodržuje, už jen pro svoji osobní ochranu a díky absolvovaným školením. Jiná situace je například u **režisérů, kteří jsou z velké části externisté a pracují na jiné než zaměstnanecké smlouvy**. Někteří z nich podle Václavíka občas upřednostňují svoje umělecké vize před bezpečnostními pravidly. Jako externisté nenesou totiž odpovědnost, tu má zaměstnanec divadla, nejčastěji inspicient, který je při případném incidentu na místě. K tomu poznamenejme, že Ing. Václavík dělá přednášky o bezpečnosti práce v divadelním provozu na DAMU a vzdělává budoucí produkční, nikdy však adepty režie. Zahrnout externí režiséry do odpovědnosti za zdraví a škodu považuje Václavík za hlavní doporučení vyplývající z jeho dlouholeté praxe.

Úrazovost se v ND vykazuje podle příslušného nařízení vlády¹⁵ a vede se její přesná evidence. Podle Václavíka je počet těchto hlášení v dlouhodobém horizontu přibližně stejný.¹⁶

S Ing. Václavíkem jsme také hovořili o tématu užívání alkoholu a návykových látek na pracovišti. Testy na alkohol a drogy se používají při sebemenším podezření, a to i na zájezdech, mezi administrativním personálem nebo namátkově. Toto rizikové chování se podle něj v ND přísně sleduje.

*

Popsanou praxi Národního divadla můžeme pokládat za svého druhu dobrý příklad. Standardy bezpečnosti práce představují systemizovanou odbornou agendu, která musí být v rámci organizací, jako jsou veřejná divadla, ze zákona dodržována. Dodržování bezpečnosti práce se ale týká i nezávislé a soukromé divadelní sféry. Toto pole zůstává nezmapované. V oblasti nezávislého divadla, kde se pracuje projektově a kde neexistují pracovní zaměstnanecké smlouvy, je dodržování principů BOZP dáno obecnými pravidly vázanými na provoz budov a sálů (např. požární prevence). Úrazy se řeší jako individuální problém a je na odpovědnosti jednotlivce, aby se chránil nejen obezřetným chováním, ale například i nadstandardním pojištěním. Evidence zranění se v tomto prostředí podle našich zdrojů systémově neřeší.

15 Nařízení vlády č. 201/2010 Sb.

16 Souhrnná statistika o úrazech v divadlech se nesleduje, stejně jako se nevede ani v kulturním sektoru jako celku.

VII. PSYCHOHYGIENA

O tomto klíčovém tématu jsme se zmínili už v úvodu při formulaci specifík herecké práce. Nejde jen o zvládání pracovního stresu a tlaku na výkon, ale i o **udržení zdravého vztahu k vlastní identitě, emocím a tělu**. Riziku emočního přenosu, kdy v herci/herečce zůstávají pocity svázané s postavou i po zkoušce či představení, se dá čelit nejrůznějšími technikami „odpojení“ (např. dechovými cvičeními, krátkými rituály, tělesným uvolněním). Tréma a stres k tomuto povolání patří a jejich zdrojem je mimo tlak na veřejný výkon také velká konkurence, časté odmítání při castingích či omezení soukromí. Průběh zkoušek a proces budování charakteru postavy jsou založeny na kritických připomínkách, které mohou umělce/umělkyni navzdory „profesionalitě“ zraňovat. Nástrojem herce je jeho tělo, je tedy třeba dbát na regeneraci, spánek, výživu, fyzioterapii a hlasovou terapii, stejně jako na dobrou organizaci času, díky níž je vyhrazen dostatek prostoru na odpočinek. Herci jsou vystaveni veřejnému posuzování a tlak na jejich vzhled může do značné míry negativně ovlivňovat jejich sebepojetí. Divadlo a film, kde herci působí nejčastěji, jsou kolektivní hierarchická prostředí, kde může fungovat náročná komunikace, napětí a nezdravá dynamika vztahů (viz témata focus group). To všechno jsou možné rizikové faktory, které negativně ovlivňují wellbeing této profese. Zanedbávání péče o psychickou pohodu u herců (nejen u nich) vede k syndromu vyhoření, depresím, úzkostem a také závislostem na alkoholu a jiných návykových látkách.

Téma duševní pohody je v poslední době široce sledované a diskutované na mnoha úrovních. Zdá se, že v provozu českých divadel se mu ale nedostává systematictější pozornosti a jeho facilitace je ponechána individuální péči umělců. Odborníci (např. psychologové spolupracující s konzervatoři nebo divadly) zdůrazňují, že psychohygienu by neměla být jen „doplňek“, ale součást hereckého tréninku.

V českém prostředí evidujeme například iniciativu **„Psychohygienu pro studenty herectví“¹⁷**. Tento projekt vznikl jako preventivní program zaměřený na duševní bezpečí studentů uměleckých oborů, zvláště ve světle narůstajících psychických potíží během pandemie. První pilot proběhl v dubnu 2022 na Janáčkově konzervatoři v Ostravě. Program obsahoval tři bloky – teoretický, praktický a zpětnou vazbu – a poskytoval výstupy pro pedagogy, včetně doporučení, jak systematicky pečovat o duševní zdraví studentů. Tento program by se mohl uplatňovat pravidelně na dalších školách, ale bohužel na něj školy nemají finanční prostředky.

17 Autorkami a lektorkami tohoto edukačního modulu jsou Angelika Sbouli, Vendula Wichsová a Karolína Vyhliďal Hýsková, které se psychohygieně pro scénické umělce věnují v rámci projektů sdružení Just Monkeys.

V rámci studia na vysokých školách (DAMU, JAMU) jsou kurzy psychohygieny, hlasové hygieny, práce s emocemi či základů psychologie pro herce dostupné zatím nárazově.

V zahraničí existuje nabídka certifikovaných vzdělávacích kurzů pro lektory podporující duševní zdraví uměleckých profesí (např. Mental Health and Musician Certificate, UK), u nás se této problematice věnují nejčastěji sami umělci, kteří rozšířili svůj profesní záběr dalším studiem a specializací. Tento nábor odborníků z řad samotného herectva se jeví jako nejefektivnější. Znalost prostředí, citlivost na témata a osobní zkušenost mohou terapeuta-herce dobře připravit pro výkon této profese.

VIII. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O ZDRAVÍ HERECTVA Z POHLEDU MANAGEMENTU DIVADEL

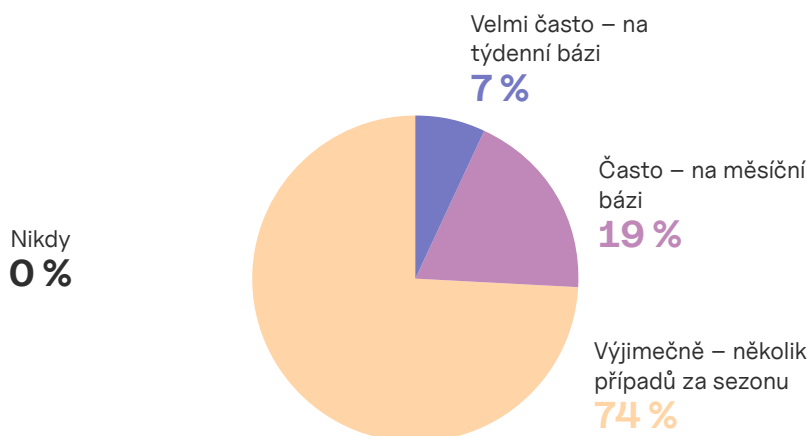
Na problematiku prevence, péče o zdraví herců a hereček jsme se zaměřili také z pohledu vedení divadel. Ředitelům či šéfům činoher a také tajemníkům/tajemnicím divadel jsme adresovali krátký dotazník s 12 otázkami. Dotazník se distribuoval paralelně s dotazníkem pro herectvo, tedy mezi 1. dubnem a 15. květnem 2025. Jeho smyslem bylo zachytit rámcové postojové klima, zjistit, jaké jsou možnosti institucí, věnovat se zdravotním aspektům herectva a dozvědět se, jak tuto problematiku vlastně vnímají. Dotazník byl zaslán 47 subjektům. Oslovili jsme zřizovaná i soukromá divadla, vícesouborová, kde jsme oslovovali činoherní vedení, a také loutková divadla, respektive divadla pro děti. Na dotazník odpovědělo 26 divadel, konkrétně:

- Centrum experimentálního divadla, p. o., Brno
- Činoherní klub, z. ú., Praha
- Dejvické divadlo, o. p. s., Praha
- Divadlo Alfa, p. o., Plzeň
- Divadlo Drak a Mezinárodní institut figurálního divadla, o. p. s., Hradec Králové
- Divadlo Josefa Kajetána Tyla, p. o., Plzeň
- Divadlo na Vinohradech, p. o., Praha
- Divadlo pod Palmovkou, p. o., Praha
- Divadlo Radost, p. o., Brno
- Divadlo Šumperk, s. r. o.
- Divadlo v Dlouhé, p. o., Praha
- Horácké divadlo Jihlava, p. o.

- Jihočeské divadlo, p. o., České Budějovice
- Komorní scéna Aréna, p. o., Ostrava
- Městská divadla pražská, p. o.
- Městské divadlo Brno, p. o.
- Městské divadlo Mladá Boleslav, p. o.
- Městské divadlo v Mostě, s. r. o.
- Městské divadlo Zlín, p. o.
- Moravské divadlo a Moravská filharmonie, p. o., Olomouc
- Naivní divadlo Liberec, p. o.
- Národní divadlo moravskoslezské, p. o., Ostrava
- Slezské divadlo Opava, p. o.
- Slovácké divadlo Uherské Hradiště, p. o.
- Těšínské divadlo, p. o., Český Těšín
- Západočeské divadlo v Chebu, p. o.

Odpovědi na otázku, **jak často vedení divadla či souboru řeší nějakou situaci spojenou se zdravím herectva** (úrazy, tělesné či duševní onemocnění nebo nejružnější indispozice), ukazuje následující graf.

Graf č. 14 – Výskyt zdravotní incidence během sezony



Podle výsledku se zdá, že **zdravotní incidence v divadlech je z pohledu vedení poměrně nízká.**

Zrušená představení

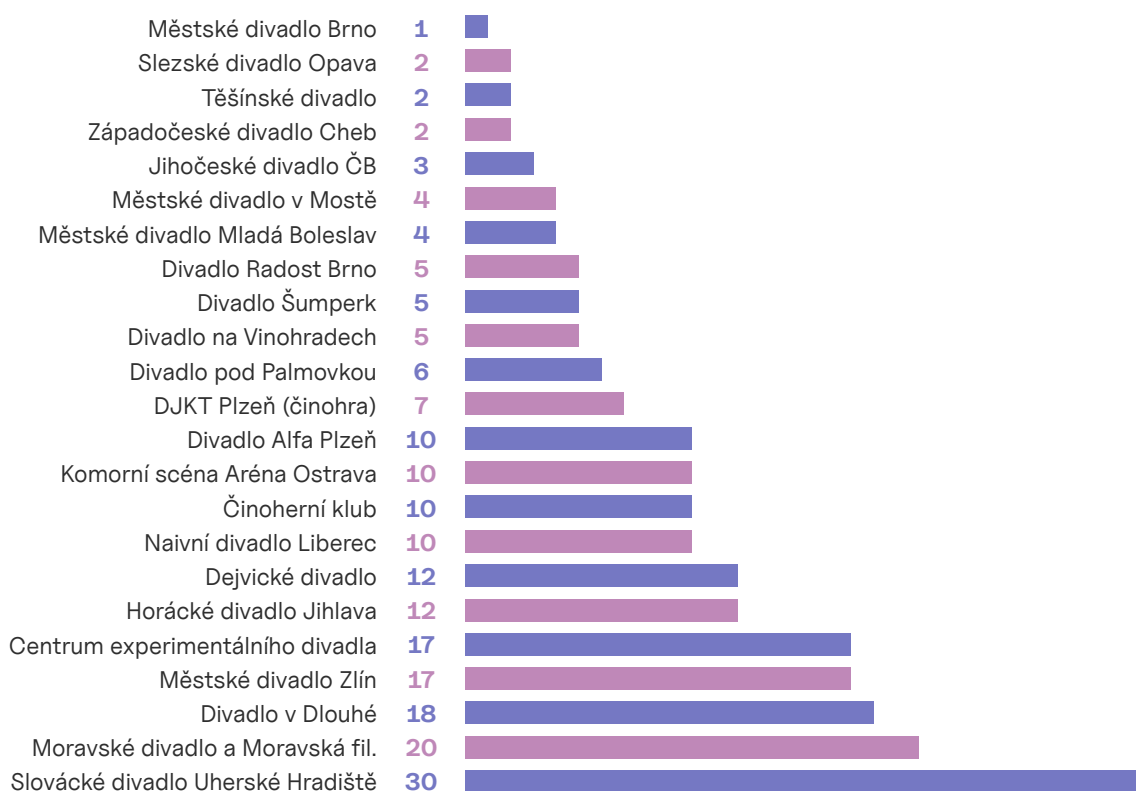
VIII.

39

Zajímalo nás, zda divadla evidují zrušená představení v důsledku zdravotní indispozice herců. Období jsme orámovali roky 2023 a 2024, tedy obdobím po covidové pandemii. Respondenti měli odpovídat číslovkou a mohli připojit i komentář, pět odpovědělo jen komentářem.

Z číselných odpovědí vyplynulo, že průměrně **pětikrát za sezonu** došlo v divadlech ke zrušení představení kvůli nemoci nebo úrazu. Nejméně jich vykazalo Městské divadlo Brno (1 případ) a nejvíce Slovácké divadlo v Uherském Hradišti (30 případů). Z dotázaných si vede evidenci pět divadel, ostatní odpověděli odhadem. Například Divadlo Drak k této otázce uvedlo: „Nemáme přesnou evidenci. Není to ale nikterak výjimečná situace a již při plánování sezony počítáme s tím, že se část představení ze zdravotních důvodů neodehraje. Forma našich inscenací prakticky znemožňuje zaskoky.“ Městská divadla pražská odhadla průměrně 1 zrušené představení měsíčně ze zdravotních důvodů; Národní divadlo moravskoslezské uvedlo, že ze zdravotních důvodů zruší „nízké jednotky představení za divadelní sezonu“. Odhad dalších divadel ukazuje následující graf.

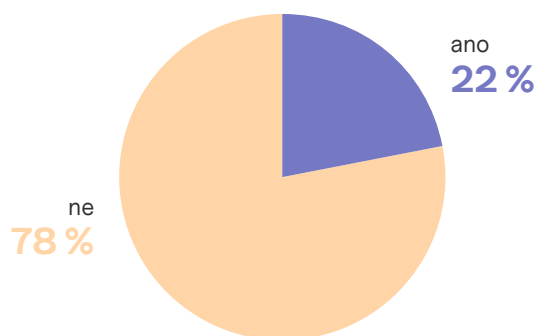
Graf č. 15 – Počet zrušených představení v letech 2023 a 2024 (odhad)



Kolektivní smlouva

Více než $\frac{3}{4}$ dotázaných divadel se v kolektivních smlouvách podporou a ochranou zdraví zaměstnanců zabývá. Šest divadel uvedlo, že kolektivní smlouvu nemá uzavřenou. V komentářích se nejčastěji uvádí minimální zákonné závazky dané platnou legislativou.

Graf č. 16 – Je téma zdraví herectva zakotveno v kolektivní smlouvě?



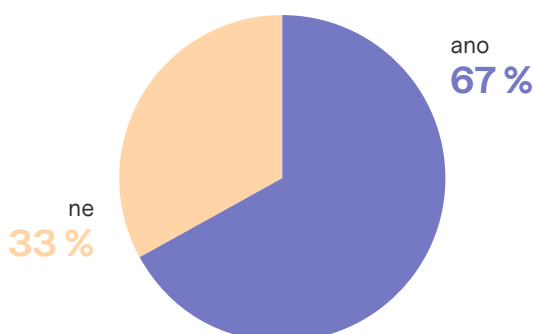
Komentáře respondentů k tomu, co obsahuje kolektivní smlouva

- Pracovnílékařské služby, školení BOZP a první pomoci pro zaměstnance
- Zaměstnanecké zdravotní benefity
- Pravidelné kontroly BOZP; kontroly scénografie před zahájením zkouškového procesu prováděné bezpečnostním technikem; bezplatné nápoje pro účinkující ke zmírnění tepelné zátěže
- Kontroly bezpečnosti na pracovišti, pravidelné zdravotní prohlídky aj.
- Nemáme možnosti a prostředky se zabývat zdravím zaměstnanců nad rámec povinností vyplývajících z legislativy.
- Pravidelné kontroly
- Není to předmětem smlouvy – pouze pracovní podmínky.
- Zdravím zaměstnanců se zabýváme v rámci legislativních povinností. Máme indispoziční volno – 3 dny.

Benefity

Už v předchozích odpovědích zaznělo, že na téma péče o zdraví není v rozpočtu divadel peněz nazbyt. Přesto většina divadel (67 %) poskytuje alespoň minimální benefity svým zaměstnancům, případně spolupracovníkům. Mezi benefity jsme zahrnuli MultiSport kartu, fyzioterapii (např. poukaz nebo ošetření přímo v divadle), cvičení na pracovišti, poukaz do sauny apod. Nejčastějším benefitem byla ale MultiSport karta.

Graf č. 17 – Poskytujete zdravotní benefity svým zaměstnancům, případně externistům?



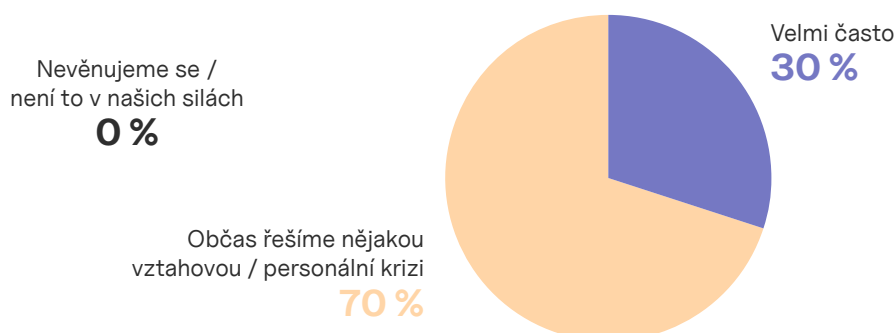
Příklady benefitů:

- Cvičení na pracovišti, poskytování léčivých nápojů (Divadlo Zlín)
- Fyzioterapie, cvičení na pracovišti, plavanky (DJKT Plzeň)
- Formou poukazů financovaných z FKSP – např. příspěvky na sport, kulturu, zdravotní pomůcky... V divadle je k dispozici masážní křeslo (Komorní scéna Arena)
- Slevy na brýle (Západočeské divadlo Cheb)
- Multisport karta, přispívání na fyzioterapie, dentální hygienu, optické potřeby (Divadlo pod Palmovkou)
- Plavání (Naivní divadlo Liberec)
- Cvičení na pracovišti (Městské divadlo Brno)
- Vitamínové a zdravotné balíčky, Lekáři so zmluvou s našou p. o. (Horácké divadlo, Jihlava)
- Multisportka, příspěvek na doplňky stravy, případně další dle individuální potřeby a domluvy (Divadlo Drak)
- Fyzioterapie, slevy do wellness (Moravské divadlo Olomouc)
- Posilovna v divadle zdarma, výhodné vstupné na partnerská městská cvičiště (Divadlo Most)

Vztahy a atmosféra v rámci divadla

Zeptali jsme se, jak často se vedení divadla nebo souboru zabývá vztahovými otázkami a atmosférou na pracovišti. Ukázalo se, že každý subjekt se touto problematikou tak či onak zabývá, což není v uměleckém prostředí nijak překvapivé. V každém případě se nabízí otázka, jak se daří případné složité situace zvládat, zda mají vedoucí pracovníci nástroje, jak se krizím vyhnout nebo je zdravě řešit.

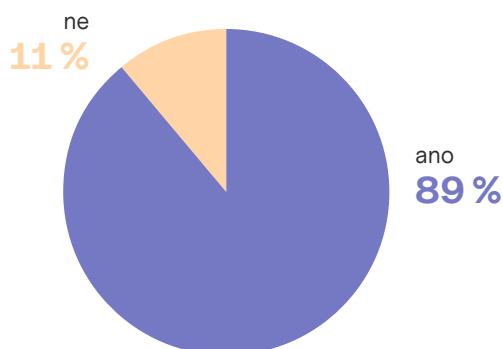
Graf č. 18 – Jak často řešíte vztahy na pracovišti?



Pozornost k nezdravému chování zaměstnanců (závislosti)

Otázka, na kterou se možná neodpovídá snadno, se týkala nezdravého chování herectva (potažmo jiných profesí), které pokládáme většinou za soukromou záležitost daného člověka, dokud tímto chováním nenaruší společný pracovní proces nebo prostor. Zajímala nás citlivost a pozornost k této věci. Sledování tohoto aspektu připustila většina dotázaných subjektů.

Graf č. 19 – Všímate si nezdravého chování zaměstnanců (např. závislosti)?



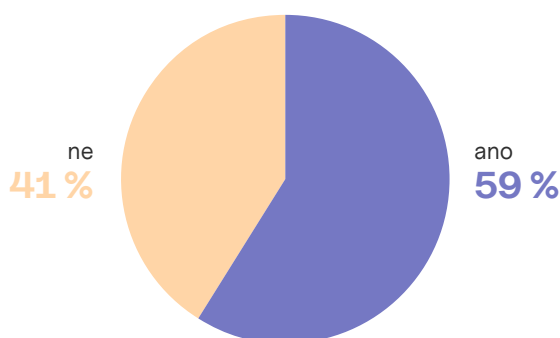
Komentáře k této otázce (bez identifikace mluvčích)

- Jde většinou o alkohol, výjimečně o návykové látky.
- V divadle v posledních třech letech působili tři zaměstnanci se závažnou alkoholovou a drogovou závislostí, nyní již u nás nepracují.
- Alkohol
- Jsem přesvědčený, že hlavní pracovní náplní ředitele je postarat se o „dobrou pracovní atmosféru“, aby lidé do práce, když už divadlo musí být prací, chodili rádi. Pokud ne, tak v „Kolbence“ dostanou mnohem větší finanční ohodnocení. Ad odpověď 9 (vztahy a atmosféra na pracovišti) – ano, řeším to denně, ale ne že bychom museli řešit vztahové pracovní krize, spíše se jedná o jednoduchý zájem.

Možnosti prevence „nezdravého“ chování

Další otázka se týkala toho, zda si vedoucí pracovníci myslí, že mají možnost nezdravému chování zaměstnanců v divadlech předcházet, zmírňovat jej či zcela eliminovat. Mírně převažovaly kladné odpovědi. U této otázky nebyla možnost komentářů, ale jistě by bylo zajímavé tyto postoje podrobit diskusi.

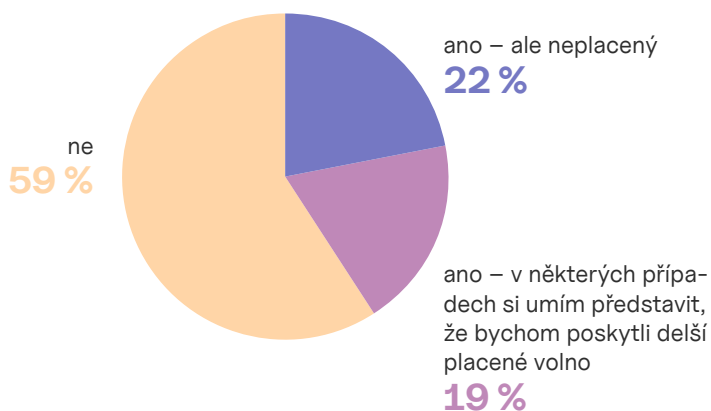
Graf č. 20 – Myslíte, že máte nástroje, jak případné „nezdravé“ chování preventovat, zmírňovat nebo se mu vyhnout?



Sabatikl

Herectví pokládáme za duševně náročné povolání, při němž je třeba udržovat zdravý odstup od rolí a tvůrčích problémů. Někdy není možné tuto zdravou rovnováhu vytvořit během divadelních prázdnin, které mají herci a herečky většinou k dispozici. Vybírat si volno během sezony nebývá možné. Připomeňme, že divadlo se hraje i o víkendech. Proto jsme navrhli možnost „institutu“, který pochází z akademické sféry a je aplikovatelný na tu uměleckou. Jedná se o delší placené či neplacené volno – sabatikl. Otázku na téma sabatikl dostalo herectvo i v individuálním dotazníku. Vedoucích pracovníků jsme se zeptali, zda by zvážili možnost poskytovat hercům a herečkám sabatikl. Většina (59 %) odpověděla záporně, placené volno by v některých případech poskytlo 19 % subjektů a 22 % v neplacené verzi.

Graf č. 21 – Uvažujete o možnosti poskytovat zaměstnancům sabatikl?



Komentáře a postoje k problematice zdraví a wellbeingu

VIII.

44

Na závěr jsme nechali respondentům prostor k zamyšlení a vyjádření jejich postoje k tématu dotazníku a uvádíme zde všechny odpovědi:

- *Za zásadní považuji mezilidské vztahy v divadle. Jsme komorní scéna, kde se všichni dobře znají a jsou v poměrně úzkém a neformálním kontaktu. Důležité je proto vytvoření přátelské a kreativní atmosféry. (Komorní scéna Aréna)*

- *Podstatné je problémy řešit. Nenechat je zahrnovat. Pomoci, pokud to jde a osoba o to stojí. (Městské divadlo Mladá Boleslav)*
- *Wellbeing, sabatiki – hezký český výraz, hlavně pokud jsme v divadle. Důležitá je starost o zdraví pracovníků ve všech ohledech. Ale je obtížné dělat opatření, když dostatečné nástroje nemá ani stát. (Západočeské divadlo v Chebu)*
- *Zajištění času na regeneraci pracovníků nejen během letní dovolené a úměrná zátěž v rámci divadelní sezony (Divadlo pod Palmovkou)*
- *Nemáme žádné kapacity se tímto problémem zabývat, většinou se snažíme řešit jen akutní problém. (Divadlo na Vinohradech)*
- *Zaměstnanec, který je v duševní a fyzické pohodě, podá vyšší pracovní výkon. (Národní divadlo moravskoslezské)*
- *Registruji nutnost více se zabývat duševním zdravím zaměstnanců. Aktuálně hledáme možnosti poskytnutí kontaktů, partnerských slev či jiné formy zvýhodnění terapeutické péče a psychohygieny. (Centrum experimentálního divadla)*
- *Osvěta (Horácké divadlo Jihlava)*
- *Otevřená komunikace napříč divadelním organizmem; možnost artikulovat potřeby zaměstnanců prostřednictvím provozních porad, umělecké rady a odborové organizace (Divadlo Radost)*
- *Zdravé sociální vztahy (Městské divadlo Zlín)*
- *Podstatný je osobní přístup ke svému zdraví a péče o něj, včasné řešení problémů, které se objeví a se kterými chce konkrétní osoba na základě vlastní vůle pracovat. Myslím, že by v divadle mohl existovat externě spolupracující psycholog, na kterého by se jednotlivec v případě problémů mohl obrátit. (čínohra DJKT Plzeň)*
- *Sledovat osobní situaci zaměstnanců (Divadlo Alfa)*
- *Snažíme se změnit celkovou firemní kulturu. Nastavit systém interpersonálních vztahů dle principů PARMAV prof. M. Selingmana. Pozitivní atmosféra, profesionální mezilidské vztahy, radost ze smysluplných výsledků práce s využitím potenciálu talentu všech spolupracovníků. (Slezské divadlo Opava)*
- *Vést divadlo/organizaci s chladnou hlavou a selským rozumem. Zajímat se o všechny zaměstnance a mít je rád, nelhat a nekrást. (Městské divadlo v Mostě)*
- *Zajištění wellbeingu je velmi aktuální a důležité pro udržení kvalitní a produktivní pracovní atmosféry, a to platí i pro prostředí divadla. Jihočeské divadlo jako prestižní kulturní instituce s více než stoletou tradicí má obrovský potenciál stát se místem, které nejen přináší kulturu divákům, ale i pečuje o své zaměstnance a umělce. (Jihočeské divadlo)*

Výsledky dotazníkového šetření mezi vedením divadel ukazují, že **problematika zdraví herectva je vnímána jako důležitá**, avšak většinou je řešena spíše nahodile a v rámci zákonem stanovených povinností. Zdravotní incidence jsou podle oslovených ředitelů a uměleckých šéfů relativně nízké, avšak v průměru vedou k pěti zrušeným představením za sezonu, přičemž systémová evidence těchto případů není zavedena plošně. Přístup k prevenci a péči o zdraví je proto často závislý na možnostech konkrétní instituce a na osobním postoji jejího vedení.

Pozitivním zjištěním je, že **většina divadel zahrnuje v kolektivních smlouvách alespoň základní ustanovení k ochraně zdraví a dvě třetiny poskytují**

zaměstnancům určité benefity, například MultiSport karty, fyzioterapii nebo cvičení na pracovišti. Velká pozornost je rovněž věnována **atmosféře a mezilidským vztahům**, které jsou vedením označovány za klíčový faktor fungování souboru. Současně se potvrzuje, že v divadelním prostředí není zanedbatelným problémem ani nezdravé chování, zejména spojené s **konzumací alkoholu**, kterému se většina institucí snaží citlivě věnovat.

Za slabé místo lze považovat oblast prevence duševní zátěže. Přestože část ředitelů reflektuje potřebu podpory psychohygieny a zmiňuje **možnost spolupráce s externími psychology či terapeuti**, celkově je péče o duševní zdraví spíše v začátcích. Možnost sabatiklu, tedy delšího volna k regeneraci, většina divadel odmítá, a to především z ekonomických a provozních důvodů, i když menší část připouští jeho zavedení alespoň v omezené podobě.

Doporučení a návrhy

- Zavést systematickou evidenci zdravotních absencí a zrušených představení, která umožní přesnější vyhodnocení zátěže.
- Dále se jeví jako potřebné posílit prevenci – jak fyzickou, prostřednictvím fyzioterapie a pohybových programů, tak duševní, například zavedením dostupné psychologické podpory.
- Významnou roli hraje také kultivace mezilidských vztahů a rozvíjení otevřené komunikace, které lze podpořit vzděláváním vedoucích pracovníků a vytvářením pozitivní organizační kultury.
- V neposlední řadě stojí za zvážení hledání flexibilnějších forem odpočinku, jež by hercům umožnily lépe regenerovat v průběhu sezony.

RESUMÉ

Tato výzkumná zpráva nabízí rámcové informace k problematice zdraví českého herectva. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda má herecká profese vliv na fyzický a duševní stav umělců, jaká je povaha těchto dopadů a jak jsou vnímány a hodnoceny samotnými aktéry.

Výzkumná sonda prokazuje rozdílné vnímání vlivu herectví na fyzický a psychický stav umělců. Zatímco po fyzické stránce není herecká práce hodnocena nijak negativně, ba naopak – dle některých vyjádření herectví motivuje a vede umělce k udržování fyzické kondice, s psychickou stránkou je to o poznání složitější. **Udržet psychickou pohodu je v tomto povolání náročné především z důvodů nejisté práce a odměny, nepředvídatelnosti a nepravidelnosti příležitostí, a tedy i životního rytmu a jako negativní aspekt je zmíněn i nesoulad s cirkadiánním rytmem.** Praxe, v níž herectvo působí, je dána dlouhodobým vývojem a je globálně ustálená (divadla hrají večer, natáčí se podle natáčecích dní i více než 12 hodin denně apod.), změny se tedy prosazují jen velmi obtížně. Nicméně v oblasti profesních podmínek lze mnoho věcí zlepšit, a tím zmírnit sociální dopady, a tedy i stres, který vzniká z ekonomické nejistoty. **Férové odměňování, vyvážené smlouvy, etické vztahy v rámci tvůrčích týmů, zvyšování povědomí o pracovněprávní problematice, podpora či rozvoj agenturního zastupování – to jsou možné cesty ke zlepšení podmínek herectva na trhu práce.**

Dalším významným aspektem je samotná **podstata herecké práce, již je psycho-fyzická umělecká transformace a ztvárnění role.** Náročnost tohoto (dlouhodobého i opakovaného) procesu spočívá v práci s emocemi, vnitřní energií, představivostí a koncentrací. Tato „migrace identit“ může velmi negativně ovlivňovat reálné sebe-pojetí, chování, pracovní, osobní i rodinné vztahy. Jedním ze závěrů našeho šetření je nutnost věnovat více pozornosti **herecké psychohygieně** a učinit z ní součást vzdělávacího procesu už na školách. Dalším doporučením je **dostupnost specifické terapeutické či psychologické podpory** v rámci tvůrčího procesu.

Dalším aspektem je ochrana osobních hranic, soukromí, důstojnosti a integrity umělců. Sem patří téma **koordinace intimity**, které se postupně v českém uměleckém prostředí buduje a standardizuje. Bezpečné hranice je třeba nastavovat v rámci tvůrčího procesu tak, aby nebyl pro jeho aktéry zraňující, či dokonce traumatický. Existuje řada kazuistik, kdy chování nadřízené osoby (režiséra nebo šéfa souboru) **překračovalo meze profesionality a etického chování směrem k šikaně, bossingu, psychickému týrání.** Patří sem ale také méně nápadné, nicméně rovněž problematické „zacházení

s lidmi“ v rámci konkurzů či plánování uměleckých projektů, kdy se jako samozřejmost bere to, že jsou stále k dispozici, jako by jejich čas a kapacity měly nulovou cenu. Tato „měkká zranění“ se odrážejí citelně v sebepojetí umělectva, které často prožívá nedostatek validace a respektu. Subjektivně prožívaný nedostatek respektu coby hlavní problém českých umělců už popsal dřívější výzkum IDU mapující umělecké kariéry napříč uměleckým spektrem (Návratová et al., 2024).

Z hlediska organizací, tvůrčích týmů a produkcí vyvstává **otázka kapacit ohledně péče o zdraví a celkového wellbeingu uměleckých týmů**, včetně jejich vedení. Je třeba zvyšovat povědomí o respektování osobních hranic, otevřené komunikaci, etice profesních vztahů a také férových odměnách. Zvýšení pozornosti k těmto tématům může být prvním krokem k **posílení stability institucí i jednotlivců**, a tím i celého sektoru kultury. Divadla financovaná státem a samosprávou by měla vyjednávat o finanční a strukturální podpoře wellbeingu, například **zřízením ombudsosoby, psychologické či mediační podpory**. Obecně by oblast performativních umění měla tuto problematiku detailněji mapovat a odpovídat na nálezy tohoto šetření. Na závěr ještě připomeňme odbornou lékařskou specializaci na oblast *performing arts*, která se rozvíjí v zahraničí a věnuje se specifickým zdravotním potřebám uměleckých profesionálů a profesionálek v oblasti scénických umění, včetně audiovize.

BIBLIOGRAFIE

- Alma Economics. (2025). *Cost-Benefit Analysis of the Basic Income for the Arts*. https://assets.gov.ie/static/documents/b87d2659/20250929_BIA_CBA_Final_Report.pdf
- ARAS. (2024, 12. prosince). *Zvýšení honorářů v ČT díky spolupráci ARAS, AČK a AFS*. <https://aras.cz/2024/12/12/zvyseni-honoraru-v-ct-je-vysledkem-spoluprace-aras-ack-a-afs/>
- ARAS.cz. (2024, 29. listopadu). *Linda Pilková a Janka Neustupová – Studie Insight*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JbPYpRIZIQ4>
- Arias, G. L. (2019). *In the Wings: Actors & Mental Health A Critical Review of the Literature*. Lesley University. https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=expressive_theses
- Blaydoe, E. (2025). *What is Known about the Psychological Impacts of Acting, and Where are the Gaps?* Portland State University. <https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2964&context=honorsthesis>
- Bohutínská, J., Návratová, J., Prokeš, Z. a Vašek, R. (2023). *Úrazy a nemoci z povolání u profesionálů a profesionálek v oblasti pohybových umění (tance, pohybového divadla a cirkusu) v ČR. Nadační fond pro taneční kariéru*. https://www.tanečníkariera.cz/wp-content/uploads/2023/05/NFTK_Studie_final.pdf
- Brockshus, B. (2021). *Actors and Fighters: Predictors of Motor Health, Cognitive Health, and Well-Being in Actor-Combatants*. Iowa State University. <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/7ec8d06f-c380-4035-b6aa-efafbd0a1ea2/content>
- Brown, G. H. (2019). *Blurred Lines Between Role and Reality: A Phenomenological Study of Acting*. Antioch University. <https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1560&context=etds>
- Bürik, J. (2021). *Kolektivní smlouvy v divadelní praxi* [Diplomová práce, Akademie múzických umění]. Archiv závěrečných prací AMU. <https://dspace.amu.cz/server/api/core/bitstreams/8bcbaccd-a74f-47b3-b1fe-afee703a81c8/content>
- Clements, L. (2022). *Equity Global Scoping Review of Factors Related to Poor Mental Health and Well-being within the Performing Arts Sectors*. <https://www.equity.org.uk/media/hwignp3cu/mental-health-report.pdf>
- Česká kardiologická společnost. (2025). *Národní kardiovaskulární plán ČR (NKVP 2035): Prevence a rizikové faktory*. Ministerstvo zdravotnictví ČR. https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2025/01/Priloha-4_NKV_plan_rizikove-faktory-a-prevence.pdf
- Česká televize. (2024, 27. září). *Memorandum pro udržitelný audiovizuální průmysl podepsali klíčoví hráči české audiovize: APA, ARAS, ČT, FAMU, FTV Prima a TV Nova*. <https://www.ceskatelevize.cz/vse-o-ct/pro-media/memorandum-pro-udrzitelny-audiovizualni-prumysl/>
- Český statistický úřad. (n.d.). *Pracovní neschopnost*. Citováno 16. října 2025 z: <https://csu.gov.cz/pracovni-neschopnost>
- Equity. (2022, 12. května). *Equity Global Study Finds those Working in the Performing Arts are More Likely to Experience Poor Mental Health*. <https://www.equity.org.uk/news/2022/equity-global-study-finds-those-working-in-the-performing-arts-are-more-likely-to-experience-poor-mental-health>
- Glücksman, J. (1967). *Prašnost v divadlech*. *Acta Scaenographica*, 7(8), 148 a 153.
- Glücksman, J. (1968). *Herec a neurózy*. *Acta Scaenographica*, 9(3–4), 45–48.

- Chomynová, P., Dvořáková, Z., Grohmannová, K., Orlíková, B., Galandák, D., Černíková, T., Franková, E. a Lucký, M. (2024). *Zpráva o alkoholu v České republice 2023*. Úřad vlády České republiky. https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33916/1253/Zpráva%20o%20alkoholu%20v%20ČR%202023_fin1.pdf
- Kasal, A., Bechyňová, L., Daňková, Š., Melicharová, H. a Winkler, P. (2019). *Situation Analysis of Suicide Prevention in the Czech Republic: A Background Document for the National Action Plan for Suicide Prevention 2020–2030*. World Health Organization. <https://www.researchgate.net/publication/337244162>
- Kratochvílová, E. (2012). *Sebepojetí herců v divadelním angažmá a jejich vlastní mentální reprezentace herectví* [Magisterská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. https://is.muni.cz/th/k2jgn/DIPLOMOVA_PRACE.pdf
- Malinová, A. (2023). *Zranění a úrazy v průběhu studia na konzervatoři* [Absolventská práce]. Gymnázium, střední odborná škola a Pražská taneční konzervatoř.
- Martin, E. a Battaglini, C. (2025). Health Status of Live Theater Actors: A Systematic Literature Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 34(2), 108–117.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. (2017, 22. listopadu). *Herec*. Národní soustava povolání. <https://www.nsp.cz/jednotka-prace/herce>
- Národní divadlo. (2018). *Kolektivní smlouva*. Národní divadlo. https://media.narodni-divadlo.cz/11302/1739354315-1575539233-kolektivni-smlouva_f.pdf
- Návrátová, J., Slaběňáková, B., Štičková, A., Debnár, V., Prokůpek, M. a Klementová, M. (2024). *Mapování pracovních podmínek umělkyně a umělců v České republice*. Institut umění – Divadelní ústav. http://www.idu.cz/dokumenty/post-covid-adaptation-models-in-culture/zaverecna-zprava_aktivita-3.pdf
- Nováková, M. (2025, 29. července). *Parník pluje, kapela se potápí / Situace autorů a autorek v českém filmu*. Cinepur. <https://www.cinepur.cz/rubriky/5757-parnik-pluje-kapela-se-potapi-situace-autoru-a-autorek-v-ceskem-filmu>
- Němec, J. (2025, 21. března). Poruch příjmu potravy rapidně přibývá. Odborníkům v léčbě pomáhá i virtuální realita. *Zdravotnický deník*. <https://www.zdravotnickydenik.cz/2025/03/poruch-prijmu-potravy-rapidne-pribyva-odbornikum-v-lecbe-pomaha-i-virtualni-realita/>
- PAMA. (n.d.). *Performing Arts Medicine Association*. Citováno 16. října 2025 z: <https://artsmed.org>
- Rozsivalová, E. (2016). Sebepoškozování v dětství a dospívání. *Psychiatrie pro praxi*, 17(1), 22–24. <https://psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2016/01/06.pdf>
- Rybová, T. (2023). *Divadlo přes čáru – drogy v divadelním prostředí* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/179293>
- Rýdlo, O., Say, N., Táborská, R., Tušková, E., Daňková, Š. a Kasal, A. (2024). *Hledání světla v temnotě: Souhrnná zpráva o sebevražedném jednání a prevenci v České republice 2022/2023*. Národní ústav duševního zdraví. <https://sebevrazdy.cz/wp-content/uploads/2024/07/Souhrnna-zprava-o-sebevrazednem-jednani.pdf>
- Seife, A. J. (2022). *The Raw Material of Beauty: A Qualitative Study of Actors' Perceptions of Creativity and Mental Health*. Long Island University. https://digitalcommons.liu.edu/post_fultext_dis/36/
- Šrajder, M. (2025, 24. ledna). Co se stalo v české audiovizí v roce 2024. *Filmový přehled*. <https://www.filmovyprehled.cz/cs/revue/detail/co-se-stalo-v-ceske-audiovizii-v-roce-2024>
- University of Sydney. (2015, 14. září). *Demands of Acting Hurting Mental Health: Study of Almost 800 Actors Reveals Pressures of Performance*. <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2015/09/14/demands-of-acting-hurting-performers-mental-health.html>
- Vašková, J. (2023). *Herecké strategie zvládání emoční kocoviny* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/185371/130367197.pdf>
- Vitands, B. (2025). *A Spotlight on Mental Health and Theatre*. University of Minnesota. <https://med.umn.edu/news/spotlight-mental-health-and-theatre>
- World Health Organization a Calouste Gulbenkian Foundation. (2014). *Social Determinants of Mental Health*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/539fec7f-eadc-43ea-b12a-8dba1793381b/content>
- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce (2006). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262>



Tato výzkumná zpráva vznikla za podpory projektu Komplexní výzkum a podpora rozvoje kulturních a kreativních průmyslů v Olomoucké aglomeraci, reg. č.: CZ.02.01.01/00/23_021/0008382 spolufinancovaného Evropskou unií.

Grafická úprava — Jiří Vaněk / Carton Clan.

Tato výzkumná zpráva je zveřejněna pod veřejnou licencí CC-BY.