

TERAPEUTICKÁ LINKA SLUCHÁTKO

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022



OBSAH

<u>ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELE.....</u>	<u>3</u>
<u>ÚDAJE O SPOLEČNOSTI.....</u>	<u>4</u>
<u>O NÁS.....</u>	<u>6</u>
<u>PILÍŘE A VIZE.....</u>	<u>8</u>
<u>PROČ JSME POTŘEBA.....</u>	<u>9</u>
<u>SLUCHÁTKO V ČÍSLECH.....</u>	<u>11</u>
<u>TLS JAKO PREKURZOR.....</u>	<u>16</u>
<u>PROJEKTY A SPOLUPRÁCE.....</u>	<u>18</u>
<u>PŘÍBĚHY Z LINKY.....</u>	<u>24</u>
<u>UKÁZKA MÉDIÍ A LETÁKY.....</u>	<u>29</u>
<u>FOTOGALERIE.....</u>	<u>34</u>
<u>FINANČNÍ ZPRÁVA.....</u>	<u>37</u>
<u>PODĚKOVÁNÍ.....</u>	<u>38</u>



ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELE

Vážení,

v průběhu roku 2022 jsme se setkali s mnohými výzvami, na které jsme dokázali reagovat. Schopnost rychlé reakce na aktuální změny ve společnosti je jednou ze silných stránek našeho Sluchátka. Dovednost vidět potřeby pomoci a schopnost rychlé reakce je dána realizačním týmem a týmem psychoterapeutů, bez kterých by celý projekt neexistoval. Za dobu své existence se Terapeutická linka Sluchátko (dále jen TLS) stala svou snadnou dostupností novým směrem služeb i nástrojem ke zkvalitnění života obyvatel.

V minulém roce jsme dokázali rychle zareagovat na válečný konflikt na Ukrajině. Vytvořili jsme ukrajinskou mutaci TLS a nezapomněli jsme ani na rozvoj české linky. Pro širokou škálu profesí pomáhajících ukrajinským běžencům jsme realizovali on-line semináře o práci s běženci a práci s traumatem. Pracujeme tedy nejen na rozvoji a posílení české společnosti, ale rovněž na rozvoji jejích profesionálů. Potřebnost našich služeb dokazuje téměř 100% nárůst počtu hovorů. Zapojili jsme se do podpory sendvičových rodin a aktivně se podílíme na úpravě a rozvoji sociálních služeb v rámci jednání na MPSV. Vnímáme naši důležitost a nebojíme se být prekurzory nových služeb a hledání nových cest pro zvyšování spokojenosti obyvatel ČR.

Toto vše dokážeme jen díky našim pracovníkům, dobrovolníkům a spolupracujícím organizacím včetně našich partnerů. Bez vás všech bychom nemohli tvořit novou, spokojenější společnost.

- Mgr. Petr Fabián, PhD.

ÚDAJE O SPOLEČNOSTI

Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.
zapsaná u Městského soudu v Praze, U 908
IČ: 09497595

Sídlo: Jičínská 226/17, 130 00 Praha 3 - Žižkov
Bankovní spojení: 39497595/2010

Webové stránky: www.linkasluchatko.cz

Sociální sítě:

- @linkasluchatko na Facebooku
- @linkasluchatko na Instagramu

Kontakty:

e-mail: info@linkasluchatko.cz

Ředitel: Mgr. Petr Fabián, PhD.

Správní rada: Ing. Kateřina Novotná, Mgr. Petra Večerková,
Mgr. Ing. Pavlína Strnadová

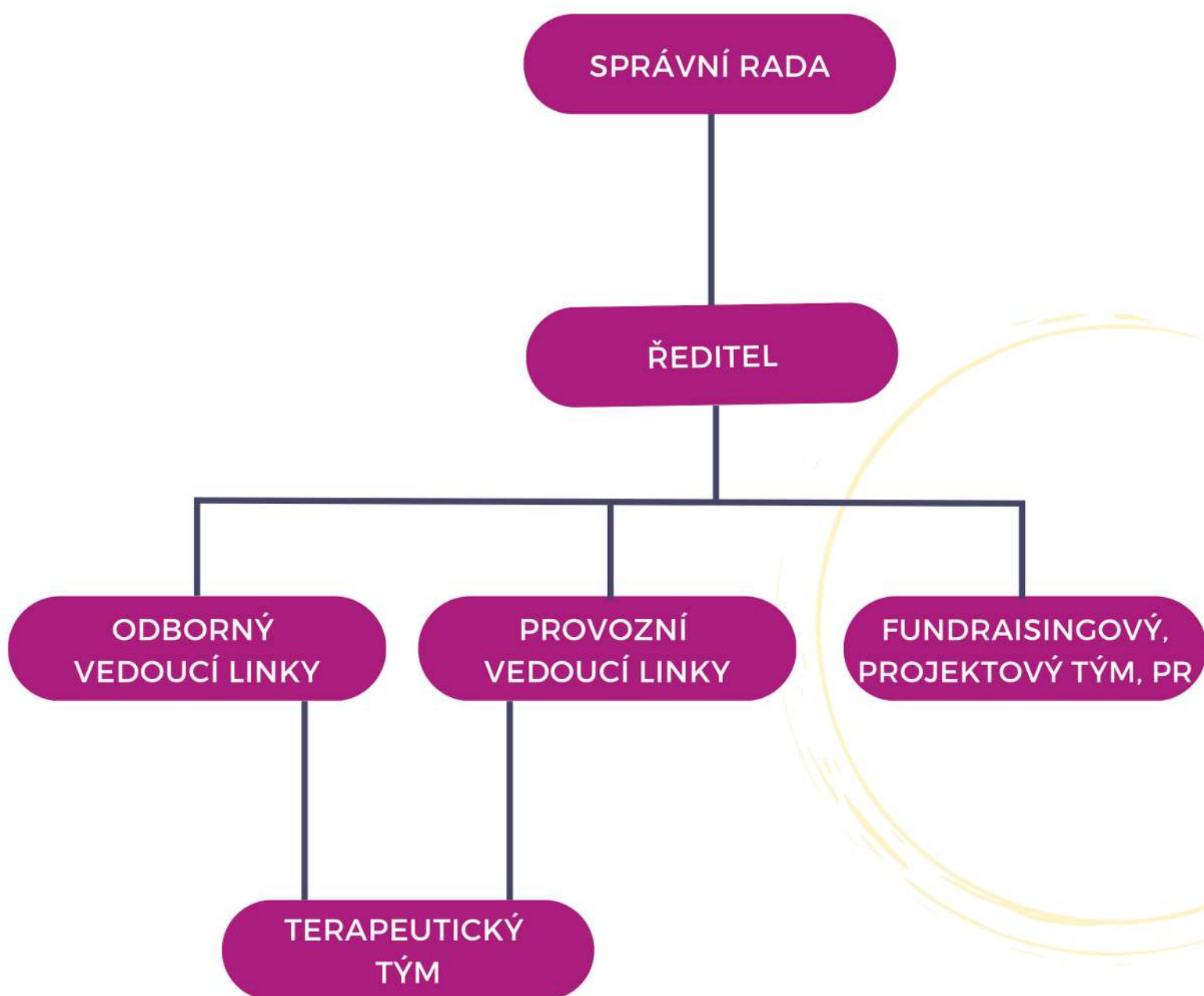
Zakladatelé: Ing. Kateřina Novotná, Mgr. Petra Večerková, Mgr. Ing. Pavlína Strnadová, Ing. Milan Balun, Marie Malinová, Mgr. Jan Pechar

Počet zaměstnanců a dobrovolníků linky:

- 8 členů projektového týmu
- 26 psychoterapeutů české linky, z toho 9 dobrovolníků
- 6 českých supervizorů
- 60 spolupracujících psychoterapeutů
- 13 ukrajinských a ruských psychoterapeutů, z toho 8 běženců
- 1 ukrajinský supervizor
- 1 překladatel a koordinátor



ORGANIZAČNÍ STRUKTURA LINKY





O NÁS

Terapeutická linka Sluchátko - Cesta k psychoterapii a spokojenějšímu životu. Poskytujeme lidem moderní a ojedinělou službu. Nejsme linka krizová, ale linka nabízející na sebe navazující psychoterapeutická sezení s psychoterapeutem po telefonu. Jsme platformou pro dostupnou, bezplatnou* a anonymní telefonickou podporu a psychoterapeutické služby pro lidi napříč ČR. Naše služby jsou určeny všem, kdo se necítí psychicky dobře nebo se cítí osamělí, neumí si s tím poradit a chtějí pomoci. Zároveň i všem, pro koho je běžná psychoterapeutická péče nedostupná, ať už proto, že

- nevědí, jak ji vyhledat
- necítí se být vhodnými kandidáty na psychoterapii (především senioři)
- to k ní mají příliš daleko nebo se k ní nedostanou (osoby se zdravotním znevýhodněním)
- obávají se odsouzení okolí (identitu našeho klienta neznáme, vedeme jej pouze pod jeho telefonním číslem)
- čekají na termín u svého psychoterapeuta (dokážeme vykrýt v současnosti velmi dlouhou čekací dobu u psychoterapeutů)

Pro klienty ve finanční tíži máme tzv. službu zpětných volání. Na klientovo vyžádání kontaktuje psychoterapeut telefonicky klienta v předem domluvený čas a i náklady na volání nese provozovatel linky.

**klient má konzultace zdarma a hradí pouze běžný telefonní poplatek svému operátorovi*



UNIKÁTNOST

VE SDRUŽOVÁNÍ RŮZNÝCH PSYCHOTERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ

Psychoterapeuti, kteří slouží na Sluchátku prošli akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem a splňují kvalifikační kritéria členství v České asociaci pro psychoterapii a v dalších profesních organizacích. TLS ve své jedinečnosti sdružuje psychoterapeuty z různých psychoterapeutických škol a vytvořila tak zcela mimoděk zajímavý projekt vzájemné provázanosti. Jsou zde zastoupeni psychoterapeuti z psychoanalytických směrů, ze škol vycházejících z Heideggera a Frankla (logoterapie, gestalt atd.), KBT psychoterapeuti, ericksonovsky orientovaní a Focus Solution psychoterapeuti, pároví psychoterapeuti i psychoterapeuti s koučovacími výcviky a podobně. Volajícím tak poskytujeme možnost výběru a nastávají i situace, kdy psychoterapeut doporučí klientovi některého ze svých linkových kolegů. Tato profesní bohatost se odráží i v řadách supervizorů, které mají psychoterapeuti k dispozici – samozřejmě v režii TLS.

PILÍŘE A VIZE



**ODBORNÁ
POMOC
LIDEM**



**AKTIVNÍ
NASLOUCHÁNÍ**



**KOMPETENTNOST
PSYCHOTERAPEUTŮ
A TÝMU**



**KVALITA
A UDRŽITELNOST**



JAK FUNGUJEME

Po vytočení čísla 212 812 540 v provozní době linky klienta automaticky spojíme s jedním z psychoterapeutů. Ten se klientovi bude až 50 minut věnovat. Klient zůstává v anonymitě. Psychoterapeut se přizpůsobí klientovi, jeho situaci a tomu, co potřebuje řešit. Pokud má klient zájem, může se s psychoterapeutem domluvit na dalším hovoru a rezervovat si termín své distanční psychoterapie. Ty může na lince uskutečnit až čtyři /případně 6/.

Momentálně na lince pracuje 26 **psychoterapeutů** (většinu provozní doby je přítomen jeden psychoterapeut - zaměstnanec a jeden dobrovolník - neplacený psychoterapeut). I mimo provozní dobu linky je k dispozici psychoterapeut, který se věnuje klientům v rámci tzv. zpětného volání. Tím jsou ošetřena volání přicházející na linku mimo její provozní dobu, klienti v sociální tíži (při volání zpět nese náklady na hovor TLS) a také žádosti klientů podané pomocí kontaktního formuláře na webových stránkách. Psychoterapeutická konzultace pak probíhá v čase, který vyhovuje klientovi. Psychoterapeutům je k dispozici 6 **supervizorů**, kteří jim poskytují neustálou podporu a pomáhají tak udržovat a zvyšovat kvalitu práce s klienty.

Kvalita poskytované péče je pravidelně monitorována a evaluována **vedoucím linky**, který odpovídá nejen za vzdělání a kvalifikaci jednotlivých pracovníků, ale také za dodržování metodických postupů. Práci pracovníků a dobrovolníků, nezbytnou kapacitu v daném čase a technickou podporu při práci s call centrem zajišťuje **koordinátor**. Ten kontroluje, zda-li je v daný čas ve službě dostatek psychoterapeutů a v případě potřeby bez prodlení zajišťuje navýšení kapacit linky.

PROČ JSME POTŘEBA

Pandemie, živelní pohromy, konflikt na Ukrajině a současná ekonomická situace ukazují, jak moc je potřeba mít k dispozici dostupnou psychoterapii. Všechny tyto turbulentní změny posledních let silně ovlivňují nejen psychickou odolnost a zdraví našich občanů, ale i komunikaci a vztahy v jejich rodinách. Pandemie prokázala, že je možné nabízet kvalitní službu i bez osobního kontaktu v pracovně psychoterapeuta, že je psychoterapie po telefonu funkčním způsobem psychoterapeutické práce. Nespornými výhodami setkávání po telefonu jsou možnost zůstat v anonymitě, v bezpečí a v prostoru, který klient zná a který si sám vybere.

*Vaše cesta k terapii a spokojenějšímu životu
...aneb říci si o pomoc je znakem síly...*



SLUCHÁTKO V ČÍSLECH

ČESKÁ VĚTEV

Linka byla založena 15.10.2020 a je k dispozici v průměru **50 hodin týdně**. Pracovníci jsou na lince a drží prostor **200 hodin měsíčně** již více než dva roky. Nabízí bezplatně měsíčně 200 hodin a **ročně 2200 hodin terapie**. Klienti mají k dispozici 3 až 4 hovory, každý v délce 50 minut zdarma. Ve výjimečných případech při akutní náročné situaci je možno určité skupině klientů poskytnout hovorů 6 (v roce 2022 např. klientům volajícím v souvislosti s válkou na Ukrajině). Po třech měsících od posledního hovoru může klient volat znova.

Vývoj v počtu volajících ukazuje zcela jasný trend, kterým je setrvalý nárůst. Vyjímkou jsou stejně jako v prezenční terapeutické praxi prázdninové měsíce, kdy jsou lidé na dovolených a řeší jiné záležitosti. Počty hovorů, volání mimo provozní dobu i žádostí o zpětná volání jsou tedy v tuto dobu nižší.

Počty prvovolajících (nových klientů) se ustálily na standardním počtu kolem **32 osob měsíčně**, vyjma měsíce března 2022, kdy začal válečný konflikt na Ukrajině a kdy čísla významně vzrostla. Toto období bylo poznamenáno několika základními faktory. Existují zde početné skupiny osob, které pamatují II. světovou válku či okupaci v roce 1968. Tito lidé po invazi na Ukrajinu velmi řešili úzkosti a strachy z případného opakování traumat. K této skupině přibyla další – ne až tak početně významná – skupina mladých lidí ve věku do 30 let, kteří z obav před válečným konfliktem zvažovali emigraci do zemí více vzdálených válečnému konfliktu.

Za rok **2022** jsme na lince zodpověděli 1710 hovorů, z čehož **1516** je evidováno jako **terapeutický rozhovor** (ostatní byly informativního či edukativního rázu). Obrátilo se na nás **425 nových klientů**. Počet těchto prvovolajících stoupl meziročně o šestinu, **počet terapeutických evidovaných rozhovorů stoupl téměř o třetinu**. Tentýž nárůst klientů dle kvalifikovaného odhadu očekáváme v následujících letech.

SLUCHÁTKO V ČÍSLECH

ČESKÁ VĚTEV

DATA ZA ROK 2022 (LEDEN - PROSINEC)

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	Celkem
příchozí hovory celkem	236	260	569	298	312	330	302	525	327	295	297	291	4042
délka příchozích hovorů v hodinách	49	52	98	57	54,5	36,5	29	58	54,5	60	64	65	623
evidované terapeutické rozhovory	93	100	236	147	124	107	88	125	117	113	134	132	1516
prvovolající rozhovory	31	33	68	46	33	34	18	35	36	22	32	37	425

KDO NÁM VOLÁ NEJVÍCE A CO NEJČASTĚJI ŘEŠÍ

Denně v průměru zazvoní Sluchátko 10x. Ze **75 % tvoří naše volající ženy. 50 % lidé mezi 40 a 60 lety.** Druhou polovinu stejným dílem tvoří senioři a mladí lidé. Nejčastěji naše klienty trápí **vztahy v rodině, vztah s partnerem, úzkosti, deprese, úmrtí v rodině, rozchody nebo problémy týkající se práce.**

SLUCHÁTKO V ČÍSLECH

UKRAJINSKÁ VĚTEV

Od spuštění provozu ukrajinské větve linky až do konce roku **2022** zazvonil telefon **458krát**. Zpětné volání proběhlo 124krát.

Dohromady strávili naši ukrajinští psychologové a psychoterapeuti **408 hodin telefonními konzultacemi jak s dospělými, tak s dětskými klienty.**

DATA ZA ROK 2022 (DUBEN - PROSINEC)

PROVOZ UKRAJINSKÉ LINKY OD 11.4.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	celkem 2022
příchozí hovory celkem	76	83	62	31	82	54	35	16	19	458
zpětná volání	17	16	15	15	12	12	13	13	11	124

ŘEŠENÁ TÉMATA

Mezi témata řešenými na ukrajinské lince dominují **emoční nestabilita, pocity viny, touha vrátit se domů, konflikty v rodině, somatické poruchy a integrace do české společnosti.**

DĚTSKÉ PSYCHOTERAPEUTICKÉ SKUPINY

UKRAJINSKÁ VĚTEV

Velkým projektem v rámci ukrajinské linky je realizace 10ti prezenčních dětských psychoterapeutických skupin. Od začátku října do nich každý týden dochází v Praze a v Brandýse nad Labem 130 dětí ve věku 6 až 17 let. Ad hoc jsou dětské skupiny doplňovány workshopy pro rodiče dětí a přidruženými konzultacemi s rodiči.

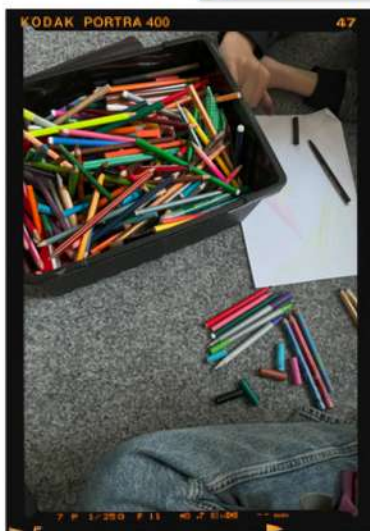
ŘEŠENÁ TÉMATA

Mezi hlavní témata rezonující v dětských psychoterapeutických skupinách patří touha a přání po konci války; traumatická válečná zkušenost a zkušenost s násilím; stesk a strach o příbuzné a přátele na Ukrajině; pocity izolovanosti a osamocení; komunikace s vrstevníky, šikana a problémy ve škole; porozumění a zvládání vlastních emocí - osamocení, strach, nejistota, stesk; hledání opor v novém prostředí a životní fázi plné nejistoty; spory s rodiči a příbuznými nebo somatické poruchy a poruchy spánku. Ve většině skupin se objevilo téma znepokojivých zážitků z novoročních ohňostrojů a petard a strach, že válka už je i zde.



DĚTSKÉ PSYCHOTERAPEUTICKÉ SKUPINY

FOTOGRAFIE



PREKURZOR NOVÝCH CÍLOVÝCH SKUPIN A POTŘEB KLIENTŮ

Linka zachytává a podporuje nové cílové skupiny klientů, na které legislativa a stát ještě nejsou připraveny. Mezi nejdůležitější fakta nasbíraná z dat během dvouleté historie fungování TLS patří informace o věkových skupinách volajících a tématech hovorů. Ty potvrzují aktuální utváření dvou nových kategorií klientů nazývaných dohromady jako tzv. sendvičové rodiny. Jedná se o rodiny, ve kterých osoby v produktivním věku vychovávají a zabezpečují své děti a zároveň pečují o své rodiče.

- **Lidé v produktivním věku**, kteří mají stálou práci, ale doléhá na ně **péče o generaci jejich rodičů a prarodičů**. Zároveň s péčí o děti a zajištěním života v současné turbulentní době, vzniká velmi rozsáhlý prostor pro retraumatizaci starých vzorců spojených s novými úzkostmi či obavami. Tato skupina je sice centrem zájmu prarodinných politik, ale v české kotlině rodinná politika teprve hledá své místo.
- Kategorie **klientů sociální péče**, pro které je **základní formou pomoci jejich blízký příbuzný** a jsou ve svém domácím prostředí. Tyto osoby mohou prožívat **ztrátu smyslu, noogenní neurózy** a jejich psychický diskomfort jen násobí již tak často **napjaté domácí vztahy a pocity, že jsou na obtíž**. Na tyto osoby je pamatováno v rámci sociálních služeb, ale není pamatováno na jejich duševní zdraví a duševní zdraví jejich pečujících – často neformálních pečujících.



PREKURZOR NOVÝCH CÍLOVÝCH SKUPIN A POTŘEB KLIENTŮ

S těmito dvěma skupinami se všeobecně počítá jen málo, ale podle výsledků práce TLS jsou stěžejními klienty hledajícími osobní pohodu a životní rovnováhu. To, co obě skupiny spojuje je potřeba psychoterapeutické pomoci a podpory při rozvoji osobnosti. Z výsledků zpracovaných dat, které jsme nasbírali plyne, že snadno dostupná psychoterapeutická podpora je efektivním a důležitým nástrojem v moderní společnosti. Tento postoj zároveň podporuje fakt, že pro krizové linky (jak vyplývá z analýzy dat) je TLS často rychlým a prakticky jediným řešením pro další péči o klienty.

TLS je tedy jednou z příležitostí, jak rozvíjet občanskou společnost, sociální práci a umožnit lidem jejich osobní rozvoj. Dostupnost psychoterapie je novou potřebou ve společnosti. Psychoterapie, péče o sebe a o svůj seberozvoj zvyšuje jak účinnost sociálních a zdravotních služeb, tak i zajišťuje prostor pro rozvoj nové generace.

PROJEKTY

UKRAJINSKÁ TERAPEUTICKÁ VĚTEV

Den po invazi Ruska na Ukrajinu jsme začali připravovat telefonní terapeutickou a krizovou pomoc pro osoby prchající před válkou (dospělé i děti). Čtyři dny po počátku války na Ukrajině, tedy 1.3.2022 zazvonil poprvé telefon na tzv. ukrajinské větvi TLS (od 11.4.2022 jsme již měli celotýdenní provoz). Na lince od počátku pracují ukrajinští a ruští psychoterapeuti. Těm jsme pomohli zajistit základní vybavení pro práci (telefony a počítače) v ČR. Pomoc běžencům jsme v prvních týdnech financovali z finančních rezerv, t.j. z našich financí určených na provoz české linky a z dobrovolnické práce části psychoterapeutů. Rozšířili jsme webové stránky, úzce spolupracovali s MPSV a hledali řešení, jak financovat pracovní smlouvy nových zaměstnanců (to se nakonec nepovedlo z důvodu legislativy a TLS musela najít finanční podporu z grantů, veřejných sbírek a spolupráce s kraji).

Na ukrajinské větvi zaměstnává TLS vedoucí linky, 9 placených ukrajinských psychologů (dětských i pro dospělé), supervizora a jednoho překladatele a koordinátora linky v měsíčních nákladech 230 tis. Kč. Někteří z nich dříve pracovali s běženci z Donbasu a Luhanska a zároveň se čerstvě stali sami běženci a uplatňují tak při práci i svojí osobní zkušenost. Jejich dovedností TLS využila v on-line seminářích pro pracovníky uprchlických center v ČR. Záznamy jsou na stránkách TLS <https://www.linkasluchatko.cz/kontakt/> v sekci Mluvili o nás). Od října 2022 jsou pak v Praze a Brandýse nad Labem realizovány prezenční terapeutické skupiny pro ukrajinské děti, které prochází integračním procesem. Julija, běženkyně a psycholožka Sluchátka, která sama roky pracovala s uprchlíky z Donbasu, vypráví typický příběh, který na lince slýchává ona: "Timur přijel do Čech s babičkou. Rodiče zmizeli při ostřelování města a stále se po nich pátrá. Timur má každou noc sen o tom, že s rodiči vystupuje z letadla na pláži u oceánu. Mluví úplně jako dospělý, nehraje si s dětmi ani s hračkami. Cítí úzkost. Hodně spí a když nespí, čte noviny. Hledá zprávy o mámě a tátovi."

KAMPAŇ V MHD V PRAZE

V červnu a červenci proběhla ve spolupráci s pražskou MHD propagační kampaň cílená na skupiny dospělí, senioři a ukrajinsky mluvící lidé pobývající na území ČR. Ve vozích MHD byly k vidění letáčky s telefonním číslem a informacemi o službě.

DETABUIZACE PSYCHOTERAPIE

Koncem roku 2022 jsme se v kampaních na sociálních sítích zaměřili na téma detabuizace psychoterapie. Kampaň probíhá formou osvěty v oblasti prevence psychického zdraví a na příkladech z praxe a příbězích vysvětluje možnost využití psychoterapie jako jednoho z nástrojů udržování psychické stability a odolnosti.



KURZ "TRAUMA A POSILOVÁNÍ ODOLNOSTI V KRIZI"

S IZRAELSKÝMI A UKRAJINSKÝMI LEKTORY

Ve spolupráci s renomovanou organizací Israel Trauma Coalition a ukrajinským KH Social Health jsme v červnu realizovali v Praze dva běhy jedinečného dvoudenního prezenčního tréninku pro psychology, psychoterapeuty a další pomáhající profese, kteří pracují v první linii s ukrajinskými uprchlíky nebo s lidmi, kteří přímou pomoc uprchlíkům poskytují. Kurz byl zaměřen na porozumění traumatu, způsoby posilování odolnosti v krizovém období a metody, jak tyto dovednosti předávat klientům. Kurzů se zúčastnilo přes 40 českých a ukrajinských kolegů z pomáhajících profesí.

Chtěli bychom zároveň poděkovat komunitnímu centru Svitlo od Skautského institutu, které nám propůjčilo na kurz krásné prostory na Staroměstském náměstí.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



SKAUTSKÝ
INSTITUT



KURZ "TRAUMA A POSILOVÁNÍ ODOLNOSTI V KRIZI" S IZRAELSKÝMI A UKRAJINSKÝMI LEKTORY



TRA 400

41



TRA 400

41



TRA 400

41



TRA 400

41



SENDVIČOVÁ GENERACE

Od září 2022 úzce spolupracujeme s projektem Centra pro rodinu a sociální péči s názvem Sendvičová generace na vzájemném doporučení služeb klientům organizací. Podíleli jsme se na obsahu e-booku (<https://www.linkasluchatko.cz/kontakt/>) pro klientelu obou služeb. Úzká spolupráce našich organizací přináší nabídku komplexní profesionální psychosociální podpory pro pečující i pro ty, o které pečují. “Můžeme včas pomoci zajistit praktickou pomoc i psychickou podporu lidem, kteří vyčerpali většinu svých sil pomáháním svým blízkým, ale jsme tu i pro jejich blízké, kteří se směrem k pečujícím často cítí být na obtíž” říká Petr Fabián, ředitel Sluchátka.

Kampaň, kterou Terapeutická linka Sluchátka, z.ú. a Centrum pro rodinu a sociální péči připravili, běží od 9.12.2022 především na sociálních sítích. Věnuje se jak praktickým tipům na využití sociálních či pobytových služeb, tak souvisejícím tématům: pečovat o sebe není sobecké, je normální prožívat emoce nebo jaké to je, když moji rodiče stárnou. V plánu je do budoucna i příprava dalšího e-booku a tematických kampaní.

CELOSTÁTNÍ KAMPAŇ NA PODPORU SENIORŮ A PEČUJÍCÍCH

Ve spolupráci s našimi donory jsme v roce 2021 realizovali celorepublikovou emailovou kampaň s nabídkou psychické podpory seniorům a pečujícím. S možností bezplatné distanční psychické podpory jsme v této kampani cíleně oslovili přes 2100 státních i soukromých institucí sdružujících seniory. V roce 2022 jsme kampaň zopakovali s tím, že jsme rozšířili cílovou skupinu o osoby neformálně pečující a navíc jsme rozeslali informační letáky do koncových zařízení.

KARLÍNSKÝ DEN PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Podruhé jsme se také účastnili akce Karlínský den pro duševní zdraví. Ta je součástí programu Týdnů pro duševní zdraví, které již pravidelně pořádá Národní ústav pro duševní zdraví a společnost Fokus. Sluchátka zde prezentovalo na vlastním stánku poslání organizace a pro návštěvníky jsme realizovali workshop s podtitulem “Proč se chovám jak se chovám, když vím, že se takhle chovat nechci?”

KAMPAŇ NA PODPORU OHROŽENÝCH OSOB V MS KRAJI

Ve spolupráci s Moravskoslezským krajem jsme na podzim realizovali kampaň s nabídkou služby ohroženým skupinám seniorů a neformálně pečujících. Oslovili jsme 150 institucí sociálních služeb a 140 obcí kraje emailem a distribuovali prostřednictvím dobrovolnické sítě tištěné letáky do sociálních organizací podporujících domácí péči.



SPOLUPRÁCE





SPOLUPRÁCE

Stali jsme se členem České asociace pro psychoterapii. Navázali jsme spolupráci s Člověkem v Tísni, Českým červeným křížem, Sendvičovou generací a Asociací péče o seniory.

Jednou z priorit roku 2022 bylo nastavení fundraisingové strategie pro zajištění dlouhodobé udržitelnosti TLS, kterému jsme se mohli věnovat díky podnětům a finanční podpoře Nadačního fondu rodiny Orlických.

NADAČNÍ FOND
RODINY ORLICKÝCH

MEDIÁLNÍ PREZENTACE

DFMG (DŘÍVE DARK SIDE)

Díky přední digitální a komunikační agentuře DFMG máme profesionální a reprezentativní webové stránky linkasluchatko.cz.

DFMG
digital first marketing group

POČET SLEDUJÍCÍCH

Na Facebooku se k našim sledujícím přidalo 173 nových, na Instagramu 87.



VYSTUPOVÁNÍ V MÉDIÍCH

Vystupovali jsme v televizi, rádiích i tištěných médiích (ČT, Prima, ČRo, Deník N, Aktuálně.cz, Blaník, Radio Wave a další).

Odkazy na všechny naše mediální výstupy jsou k nalezení na našich webových stránkách v sekci Media a Mluvili o nás.

Ukázky jsou k nalezení na stranách 27-30.

PŘÍBĚHY Z LINKY

DOSPĚLÍ

UYČERPÁVÁ MĚ PÉČE O RODINU

Do práce jsem se vracela po šesti letech na rodičovské. Jeník byl čerstvě v první třídě a Anežka ve školce. Všechno bylo úplně jinak než před dětmi. Skloubit dohromady práci s vyzvedáváním dětí a jejich kroužky byla celkem jízda. Do toho nás minulý podzim zasáhla nešťastná událost, která nám obrátila život vzhůru nohama. Táta totiž spadl ze žebříku. Zlomenina se mu nezahojila dobře a chodil čím dál hůř. Trpěl bolestmi a celkově nesl situaci těžce. Měla jsem pocit, že už strašně dlouho nevím, kam dřív, že se mi už nikdy nepodaří si pohrát s dětmi. Péče o tátu byla pro mě čím dál náročnější a vyčerpávající. Zavolala jsem na Sluchátko. Terapeutka mě pozorně vyslechla. Cítila jsem úlevu už jenom díky tomu, že jsem mohla někomu cizímu říci, jak hrozně mi v tom je. Našla jsem pochopení a dokonce i nějaké tipy na to, jak bych si mohla ulevit.

ZVÝŠENÁ NERVOZITA

Splnil jsem si svůj sen a založil si tenisový klub. Ze začátku šlo vše hladce, později se ale objevilo pár problémů s financemi. To bylo poprvé, co jsem pocítil nervozitu. Za chvíli se to vyřešilo půjčkou od banky, ale ta nervozita ustala jen z části. I sebemenší problém mě prostě úplně rozhodil. Byl jsem nervózní v podstatě pořád. Měl jsem v hlavě jenom práci. Pořád mě napadaly další a další potenciální problémy, které mohou nastat, neustálý stres.

ŠPATNÁ NÁLADA

Považuji se za zodpovědného člověka. Svou práci jsem měla vždy ráda a dávala mi smysl. Měla jsem poslední dobou trochu víc práce, ale neměla jsem dojem, že to nezvládám. To, že jsem nenaložená a nesoustředěná jsem přisuzovala zimnímu období. Koncem března se mě manžel zeptal, jestli s tou depresí nechci něco udělat, že mě děti vidí stále zasmušilou a že spolu už dva měsíce prakticky nemluvíme. Zprvu jsem nechápala, o čem mluví. Ale rozleželo se mi to, přiznala jsem si, že vážně nejsem poslední dobou ve své kůži. Na Sluchátku mi pomohli si ujasnit, že od doby, kdy přišel nový šéf a udělal pár změn, mě vlastně práce už tolik nebaví a v kolektivu to dře. Bylo těžké si přiznat, že mě práce nenaplňuje tak jako dřív a zároveň úlevné si uvědomit, že se svou skleslostí mohu něco udělat.

PŘÍBĚHY Z LINKY

SENIORŮ

PŘIBÝVAJÍ OBAVY

- týkající se samoty nebo nefunkčních vztahů
 - z nemoci nebo ztráty soběstačnosti a potřeby pomoci od ostatních
 - z ohrožení ve finanční nezávislosti
 - z vyčerpání z náročné péče o partnera
 - z dopadů úmrtí partnera na jejich život
-

LIBUŠE

Paní Libuše (68 let) před Vánocemi pohřbila maminku, se kterou měla krásný vztah. Po svátcích pak našla odvalu rozejít se s partnerem, který jí více než 5 let psychicky vydíral, byl na ní hrubý, urážel jí. Potřebuje se někomu svěřit, nemá teď po smrti maminky nikoho, komu by věřila nebo se o něj mohla opřít.

LADA

Paní Lada je silně zneklidněna posledními zvěstvy na Ukrajině a ráda by nějakým způsobem využila svou zkušenost s ruskými vojáky z roku 1945. Ráda by proto sdílela svůj příběh s někým, pro koho to může mít smysl. Napadá nás společně, že by se paní mohla poradit s nějakou zastřešující organizací, např. Svaz bojovníků za svobodu či Vojenský historický ústav.

EVA

Na paní Evu (79 let) doléhá samota, podobně jako předchozí roky po výročí úmrtí manžela. Nemá rodinu, žije v domově seniorů a nemá svůj stesk s kým sdílet.

DÁŠA

Paní Dáša (77 let) je po rozchodu s partnerem, se kterým byla 22 let. Řešili majetkové spory a ona se teď musí vyrovnávat s rozchodem, ztrátou pejska, novým bydlením a pomluvami lidí, kteří slyší jen partnerovu verzi příběhu. Chtěla sdílet své trápení a podpořit v tom, že neudělala nic špatně a že to chce čas.

PŘÍBĚHY Z LINKY

UKRAJINA

V prvních dnech přicházeli ti, kteří v Čechách někoho měli nebo znali. Často se jim podařilo odejít včas, takže neměli přímé válečné zážitky. Na linku se nejčastěji obracely ženy snažící se prvně zajistit pomoc pro své blízké, např. pro staré rodiče vyčerpané cestou a celou válečnou situací. Jejich strach o rodinné příslušníky a přátele, kteří na Ukrajině zůstali, byl a je obrovský.

Ve druhé fázi se na linku začali obracet ti, kdo boje zažili a byli vystaveni traumatizující zkušenosti. Nejčastěji se na linku obraceli se strachem o své příbuzné a rodiny na Ukrajině, s pocity viny, že oni jsou tady v bezpečí, s nespavostí a s obavami o budoucnost. Zásadní pro ně byl samozřejmě pocit odloučení a ztráty bezpečného domova, který byl poničen nebo ležel v troskách. Trpěli nemožností ujistit se, že rodinní příslušníci jsou v pořádku a vlastním přímým setkáním s válečnou situací. "Nejtěžší je situace pro děti s nízkou odolností vůči stresu, které se nemají na koho obrátit, protože jejich příbuzní jsou v podobné situaci nebo jsou tu samy. Také jde o děti retraumatizované, jež si nesou trauma z válečných akcí na východě Ukrajiny v letech 2014-2015. Děti se ale ve většině případů rychleji a lépe se zotavují než dospělí" říká Svitlana Tavantseva, odborná vedoucí ukrajinské linky.

Časem se začaly přidávat potíže s ukrajinskými spolubydlícími a stoupal počet témat týkajících se integrace dospělých i dětí do společnosti.

V poslední části roku se na nás nejčastěji obraceli klienti s tématy integrace do české společnosti, dětí do škol a s rodinnými a vztahovými konflikty jak zde, v ČR tak i s těmi, kdo zůstali na Ukrajině.



PŘÍBĚHY Z LINKY

UKRAJINA

MARTINA

Martina, zakladatelka a organizátorka spolku, který pomáhá ukrajinským dětem, pracuje v Kongresovém centru - aktuálně se cítí vyčerpaná a emočně vyprahlá. Její záměr je dát spolku oficiální formu, což je v současné hektické době velmi náročné. Pro „své dobrovolníky“ by chtěla, aby se cítili dobře, aby o sebe pečovali, ale o sobě tak neuvažuje, i když ví, že jí to může „sejmout“. Ujasňuje si, jak vystupovat jako leader spolku, zda se od ní očekává, že bude vystupovat jako silná žena, nebo zda může ukázat svoje emoce a zranitelnost. Martina mluví o své práci, během hovoru pláče a hodnotí to velmi pozitivně ...“konečně mi to jde“. Je velmi kreativní, společně nacházíme její zdroje - psaní, malování, fotografování, četba. Mluvíme o meditacích, psaní deníků, o synovi (5 let), partnerovi i mladším bratrovi, který je voják, dobrovolně se přihlásil do války a ona je jediná z rodiny, kdo o tom ví. Hovor jí pomohl, pocítila velkou úlevu, ocenila, že se mohla svěřit a „bezpečně si poplakat“.

ŽEŇA

Žeňa má od příchodu do Čech narušený spánek, pronásledují ji noční můry a je čím dál víc podrážděná. Trápí ji silné vnitřní napětí, plačtivost, apatie, i když je na celkem bezpečném místě. Chce se přizpůsobit novým podmínkám v novém prostředí a začít se integrovat do zdejší společnosti. Potřebuje pochopit, že to, co cítila a cítí, je normální, když se ocitla v abnormálních, extrémně stresujících podmínkách.

Postupně si začíná uvědomovat, že je v bezpečí a začíná z toho těžit ve svůj prospěch. Pomáhá jí, že není na své pocity sama, s psychoterapeutkou je začíná postupně pojmenovávat a uvolňovat tak svá vnitřní napětí. Žeňa si už po čase dokáže vymezit role, ve kterých se cítí dobře a navázat sociální vazby. Naučila se se sebou zacházet opatrněji, naslouchat tělesným vjemům a pocitům, které ji chrání. Spánek se normalizoval, úzkost se snížila a dokonce se jí podařilo získat práci.

PŘÍBĚHY Z LINKY

UKRAJINA

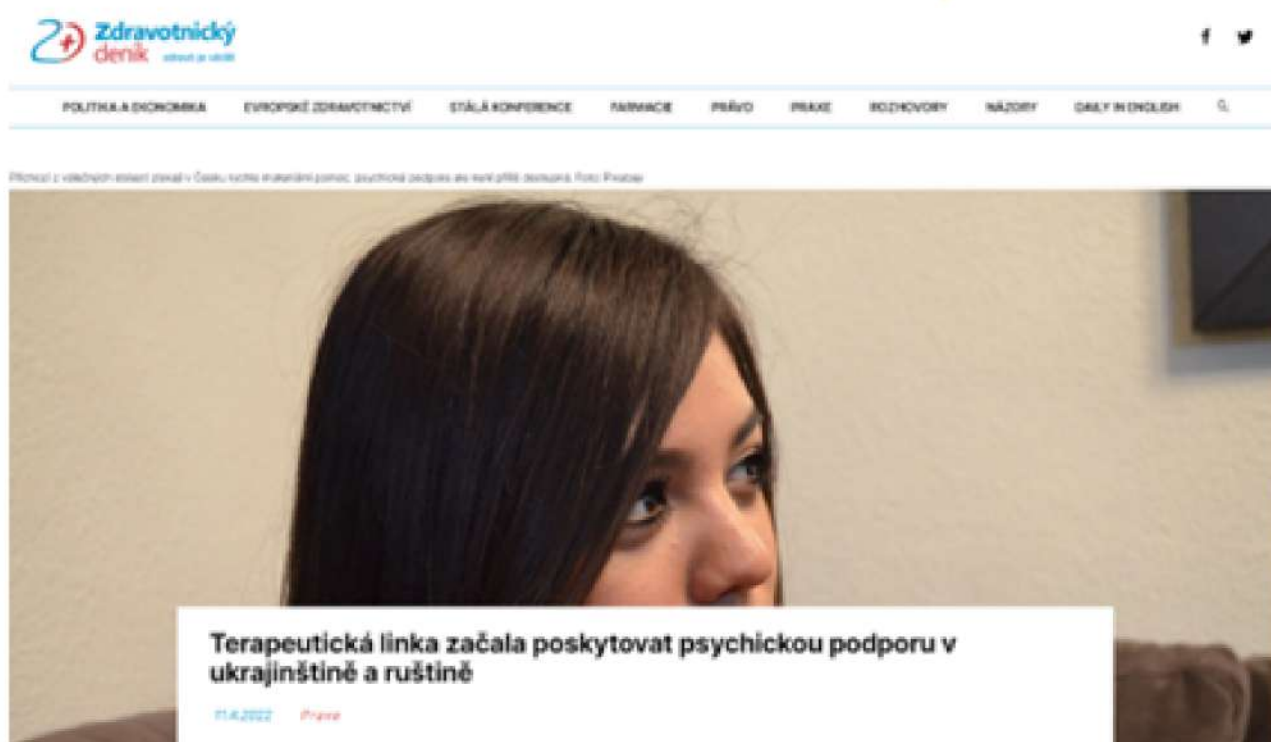
MUSÍM ZŮSTAT SILNÁ

Pracovala jsem v Charkově jako zubařka, manžel jako právník. Můj syn, student, zůstal se svým otcem ve městě, když jsme s dcerou a matkou odešly ze země. Manžel naléhal, abychom to udělaly. Náš byt rozbily rakety, naše chata je na okupovaném území, naše auto shořelo. Dva týdny jsme seděli ve sklepě a doufali, že válka brzy skončí, až začalo ostřelování našeho domu. Když se vám zřítí dům a vy to slyšíte ze sklepa, zdá se vám, že jste už zemřeli. Nevnímáte nic - jenom zimu a zvuk padajícího domu. Teď potřebuji nabrat síly, musím pracovat, začít se vším od nuly, protože neumím jazyk a nemohu pracovat v oboru. Zatím pracuji v restauraci, myji nádobí a podlahu. První 3 dny byly velmi bolestivé, protože jsem to nikdy nedělala a nepředstavovala jsem si sebe sama v takové roli.

Moje duše je tam, kde je můj syn, můj manžel, moje doma. Nemůžu spát. Moje dcera neustále pláče, chce domů, bojí se, že bratra a tátu v Charkově zabijí. Zdá se, že nechápe, že náš dům už neexistuje, její psychika tento den vytěsnila, nic si z něj nepamatuje. Moje matka nespí a velmi špatně jí, prý už nechce žít. Já musím vstát a jít do práce, abych mohla podporovat matku, dceru, syna i manžela. Kde vzít sílu, abych tím vším prošla? Někdy se nechci probudit, a pak přemýšlím, jak to beze mě moje rodina zvládne, a říkám si, že musím zůstat silná.



UKÁZKY Z MÉDIÍ



UKÁZKY Z MÉDIÍ

Opatruj se

Sendvičová generace

- Dospělí v produktivním věku, kteří se starají o své děti a zároveň pečují o své rodiče, nebo i prarodiče.
- Způsobeno stárnutím populace a zvyšováním věku dožití.
- Ovlivňuje duševní zdraví, přináší nadměrné množství úkolů a povinností.
- Možné dopady: dlouhodobý stres, syndrom vyhoření, psychické a fyzické potíže, problémy v partnerském vztahu.

opatruj se Znáte sendvičovou generaci? 🍞 Možná jste i vy její součástí. Je to generace dospělých, kteří se v produktivním věku starají nejen o své děti, ale zároveň i pečují o své rodiče. Tím, jak společnost stárne, počet sendvičových generací narůstá a spolu s nimi i nadměrná zátěž a počet úkolů pro zčástně, kteří musí fungovat na více úrovních. Sendvičová generace tak čelí zvýšenému tlaku na výkon, nadměrnému stresu a tímto tak vyhoření, nebo jiné psychické či fyzické potíže. Každý pátý občan v ČR dnes pečuje o někoho blízkého i když třeba nepravdělně.

Týká se téma právě vás? K dispozici je psychosociální podpora - navštivte @linkasluchatko 📧 www.linkasluchatko.cz

#opatrujse #dusevnizdravi #pomoc

BENEŠOVSKÝ
deník.cz

ZMĚNIT
REGION



ZPRÁVY VOLBY SPORT PODNIKÁNÍ NÁZORY MAGAZÍN PODCASTY MIMINKA O DENÍKU ŠKOLY SOUTĚŽE 🔍

BENEŠOVSKO Z OKOLÍ ENERGIE KRIMI KULTURA TIPY ČEŠI V ČÍSLECH ČTENÁŘ REPORTÉR | ČESKO A SVĚT

NOVINKY V DŮCHODECH: Jiné termíny výplat, vyplacené peníze zůstanou pozůstalým

Terapeutická linka Sluchátko pomáhá sendvičovým rodinám

0 ★★★★★
Nehodnoceno, buďte první!

Ohodnoťte článek

12.12.2022



Stárnutí populace a nárůst počtu tzv. "sendvičových rodin" negativně ovlivňuje psychické zdraví střední generace. V souvislosti se stárnutím populace a zvyšováním věku dožití jsou příslušnicí střední generace dlouhodobě vystaveni vysoké zátěži z důvodu souběžné péče o své děti a rodiče nebo prarodiče. Dospělí v rodinách, v produktivním věku, kteří se starají o výchovu a zabezpečení svých dětí a rovněž pečují o své rodiče. Dnes se této generaci říká "sendvičová".



ZPRÁVY ODJINUD



TN CZ
Sněhová smršť zdaleka nekončí, meteorologové vydali...



TN CZ
Papež se ostře pustil do Ruska, Vatikán se za něj musel...



UKÁZKY Z MÉDIÍ



O NÁS ▾ ADRESÁŘ SLUŽEB ▾ CO DĚLAT KDYŽ ▾ ZVEME VÁS ▾ PODCAST ▾ BLOG ▾ KONTAKT ▾ Q

Psychoterapeutická linka

Terapeutická linka Sluchátko je cesta k psychoterapii a ke spokojenějšímu životu. Nabízí bezplatnou anonymní telefonickou podporu a psychoterapeutické služby dostupné napříč ČR.

Přínášší výhody:

- **Anonymita** – evidováno je telefonní číslo jen z důvodu evidence počtu hovorů
- **Snadná dostupnost** – volání **bezplatné** v pohodlí, bezpečí a v pravou chvíli
- **Nabídka široké škály terapií** – definice co, jak a s kým sdílet
- **Kontinuální péče** – plánování setkání podle služeb psychoterapeuta

Jsou profesionální službou i lidským dotekem na lince!

Těší se na Vás

- 7 členů projektového týmu
- 20 terapeutů na lince
- 6 supervizorů odborníků
- 60 dalších terapeutů a dobrovolníků

metro | www.metro.cz | VÁLKA NA UKRAJINĚ | středa 23. března 2022 10

Seniorům se vrací vzpomínky. Jak s nimi mluvit o Ukrajině?

Současná situace kolem války na Ukrajině se velmi dotýká i českých seniorů. „Mnoho našich klientů se ve vzpomínkách vrací k roku 1968, boji se, že něco podobného zažijí podruhé,“ říká Soňa H. Moravcová, ředitelka Nadace Krása pomoci, která se zaměřuje na osamělé seniory. Někteří zažili i válku a hrůzné vzpomínky se jim teď odívají.

Podle zkušeností terapeutů z Terapeutické linky Sluchátko mají někteří senioři velké obavy. Návěty dezinformací jsou často mířené přímo na ně. Nadace Krása pomoci ve spolupráci s Terapeutickou linkou Sluchátko proto vytvořily leták, jak mluvit se staršími lidmi o válce. Vychází ze zkušeností terapeutů na lince Sluchátko i zaměstnanců nadace. Je určeno široké veřejnosti a odpovídá na nejčastější otázky. Více informací najdete také na www.linkasluchatko.cz.

JAK MLUVIT SE STARŠÍMI LIDMI O VÁLCE?

Co říci, když s vámi mluví o válce (paměť)?

Věsta staršího člověka, když se vrátí z války, je velmi důležitá. Je to jeho životní zkušenost, kterou si musí osvojit. Je důležité, aby se mohl vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Co říci, když s vámi mluví o válce (paměť)?

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Co říci, když s vámi mluví o válce (paměť)?

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Co říci, když s vámi mluví o válce (paměť)?

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Co říci, když s vámi mluví o válce (paměť)?

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

OŽIVJÍ VAŠE VZPOMÍNKY Z DĚTSTVÍ?

Proč se někdy vrací vzpomínky z dětství? Je to často způsobeno tím, že se nám vrací vzpomínky z dětství, které byly velmi silné a které nám pomáhají vyrovnat se s válkou.

CO DOPORUČUJEME

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.

Starší lidé mají často velmi silné vzpomínky na válku. Je důležité, aby se mohli vyjádřit a být slyšen. Pokud je to možné, snažte se ho slyšet a být slyšen.



LETÁKY



Nebojte se nám zavolat, když Vás něco trápí

Jsme Sluchátko, tým profesionálních terapeutů připravených Vám zdarma a okamžitě naslouchat. Máme dlouholeté zkušenosti s pomáháním od všech lidských trápení.

Náš hovor bude zcela anonymní a důvěrný. Platíte jen běžné telefonní poplatky. Můžeme si povídat až 50 minut, nebo můžete kdykoliv zavěsit. Neuslyšíte od nás žádnou kritiku ani kázání. S námi si můžete ulevit od svých starostí. Pomůžeme Vám najít odvahu, sílu a nový směr.

Zkuste to a zavolejte nám. Těší nás Vám pomáhat.



212 812 540

Terapeutická linka Sluchátko, z. ú.

Děkujeme našim terapeutům a donorům, že nám pomáhají pomáhat.
www.linkasluchatko.cz/podporte-nas/

www.linkasluchatko.cz



Jste jistotou uprostřed nejistoty. Pro své rodiče i děti. Nebud'te na to sami ani vy.

Zvládáte každodenní pracovní výzvy, podporujete své děti i rodiče, pomáháte jim překonávat obavy ze složité doby. Na řešení vlastních obav a starostí si už obtížně hledáte čas a síly.

Je vám ten příběh povědomý?

Jsme anonymní bezplatná terapeutická linka Sluchátko. Vyslechneme vás a pomůžeme vám vaši situaci zvládnout. Platíte jen běžný telefonní tarif. Nebo zavoláme my vám zpět, abyste ušetřili za telefon.

212 812 540
www.linkasluchatko.cz



Tiží vás nelehká doba?

PSYCHOTERAPIE ZDARMA

212 812 540

Navazující rozhovory s Vaším psychoterapeutem anonymně a zdarma, platíte jenom běžný tarif svému telefonnímu operátorovi.

Volejte kdykoliv v provozní době, najdete ji na www.linkasluchatko.cz.



PSYCHOTERAPIE PRO SENIORY ZDARMA

212 812 540

PONDĚLÍ AŽ ČTVRTEK 9:00-12:00 a 14:00-17:00

Povídejte si anonymně a zdarma. Platíte jen běžný tarif svému telefonnímu operátorovi. Nebo Vám zavoláme zpátky, když bude obsazeno nebo nás o to požádáte, abyste neměli vysoký účet za telefon.



АНОНІМНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

212 812 540

7 ДНІВ НА ТИЖДЕНЬ,
9-00 ДО 18-00

Професійна команда:
кризовий психолог, медичний психолог, дитячий психолог

Мова спілкування на лінії:
українська, російська





FOTOGALERIE

SETKÁNÍ SLUCHÁTKA 14.5.2022

Na krásném místě, v zahradách Nemocnice pod Petřínem, se 14.5. konalo historicky první osobní setkání psychologů Sluchátka. Sjeli jsme se z celé republiky a to nejen Češi, ale v hojném zastoupení přijeli i psychologové a tým naší ukrajinsky a rusky hovořící větve linky. Srdečný dík patří naší kolegyni a hostitelce z řádu Milosrdných sester svatého Karla Boromejského i ostatním sestřím za to, že nám k setkání poskytly zahrady svého domova a pohostinnost své kuchyně.



FOTOGALERIE

KARLÍNSKÝ DEN 2022



Karlínský den pro duševní zdraví

10.9.2022
11:00 - 18:00

Program dne

Rozhovory ve spolupráci s organizací Život za zdi-ArsAnima, z.s.:

- 12:00 MUDr. Kristýna Paulová (INEP): S čím mi [ne]může pomoci psychiatr?
- 13:00 MUDr. Olga Kunertová (PRO Gaudia): Jak se vypořádat s tím, když přijde do života onemocnění
- 14:00 Mgr. Radka Víchová (Sociální klinika): Podpora psychické odolnosti u dětí [nejen na začátku školního roku]
- 16:00 Mgr. Dalibor Špok, PhD.: Jak být šťastný v těžké době?
- 17:00 Mgr. et Mgr. Pavel Rataj: Partnerské vztahy v těžkých dobách

Workshopy relaxací

11:30 Mgr. Lenka Krejčová: Úvod do mindfulness

Mindfulness (všímavost) je schopnost uvědomovat si, co se odehrává v těle a v mysli v přítomném okamžiku. Na workshop si můžete poslechnout více o tom, co mindfulness je, jak je možné ji rozvíjet a jak může přispívat ke spokojenému životu. Budete mít příležitost vyzkoušet si meditační cvičení, po němž bude prostor pro sdílení.

12:30 Napaníkař: Půlhodinka psychohygieny

Přijďte si s námi užít půl hodinky věnované právě Vám – tomu, co Vám dodává sílu, ale i tomu, co Vám ji bere a jak s tím bojovat. Společně objevíme, kde jsou Vaše silné stránky, když přijde na duševní zdraví, abyste je mohli využít, ať už preventivně či v nějaké krizové situaci. Kromě toho, s čím sami přicházíme, si na workshop ukážeme tzv. uzemňovací cvičení, které se naučíte prakticky, tak, že si je sami vyzkoušíte.

13:30 Nevypusť duši: Krátký relaxační workshop

Přijďte si vyzkoušet dva typy relaxačních cvičení pro krátké zastavení a prožití chvíle tady a teď s lektory. Nevypusť duši. V krátkém relaxačním workshopu se dozvíte více o tom, co vám mohou relaxační techniky přinést, jejich benefity pro zvládnutí stresu, náročnějších životních situací, ale i podporu wellbeingu a každodenní psychohygieny a odpočinku. Vyzkoušíte si dvě krátké techniky - mindfulness neboli všímavost a Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci.

14:30 Dům Tří přání: Kreativní uvolňující techniky

Workshop zaměřený na uvolnění stresu a napětí, který formou kreativních dramaterapeutických a arteterapeutických technik podpoří sebepoznání a sdílení pocitů.

16:30 Linka Sluchátko: Proč se chováme jak se chováme, když vím, že se takhle chovat nechci? - Mgr. Petr Fabián PhD

Proč jsem praštila svoje dítě kostátkem, když mám chuť ho za jeho drzost políbit aneb jak se nám to přihodí, že jednáme jako bychom to ani nebyli my.

Doprovodný program

- 15:00 Petr Šušor: Drum Circle - skupinové bubnování (45 minut)
- 13:45 Krátká ukázka Canisterapie (10 min)

Organizace, které se akce zúčastní

České asociace pro psychoterapii, Terapeutická linka Sluchátko, Napaníkař, Úsměv mámy, Nevypusť duši, Fokus - důstuduj.fit, INEP, Soulmio, Kpsychologovi.cz, Sociální klinika, PRO Gaudia, Dům tří přání, Psyon - Psychedelická klinika, Poradna Vigvam, Léčivé tlapy, Transparent, AfterIn - Centrum pro rodinu PSS a klinické adiktologie, EduCorn, Cerebrum



FOTOGALERIE

DÁREK DONORŮM



FINANČNÍ ZPRÁVA

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY

Zpracované v souladu s vyhláškou
č. 504/2002
Sb. ve znění pozdějších předpisů

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu od 01.01.2022 do 31.12.2022 (v Kč přesně)

Obchodní firma nebo jiný
název účetní jednotky
**Terapeutická linka Sluchátko,
z.ú.**

Sídlo, bydliště nebo místo
podnikání účetní jednotky
Jičínská 226/17

**Praha
13000**

IČO
09497595

Označení	Název	Číslo řádku	Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
A.	Náklady	1	2 978 473,46	0,00	2 978 473,46
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	776 882,21	0,00	776 882,21
A.III.	Osobní náklady	4	2 201 591,25	0,00	2 201 591,25
	Náklady celkem	10	2 978 473,46	0,00	2 978 473,46
B.	Výnosy	11	3 668 269,00	0,00	3 668 269,00
B.I.	Provozní dotace	12	843 747,00	0,00	843 747,00
B.II.	Přijaté příspěvky	13	2 824 522,00	0,00	2 824 522,00
	Výnosy celkem	17	3 668 269,00	0,00	3 668 269,00
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	18	689 795,54	0,00	689 795,54
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	19	689 795,54	0,00	689 795,54

Právní forma účetní jednotky	
Předmět podnikání nebo jiné činnosti	

Okamžik sestavení	Podpisový záznam osoby odpovědné za sestavení účetní uzávěrky	Podpisový záznam statutárního orgánu nebo fyzické osoby, která je účetní jednotkou
13.04.23		
13:52		

Výše plnění poskytnutých členům orgánů ústavu za rok 2022 činí 0 Kč.

PODĚKOVÁNÍ

Nadace Krása pomoci

Člověk v tísni

Nadace Kooperativa

Nadace Jistota KB

ČEPS

Nadační fond rodiny

Orlických

Energii lékařům

Ministerstvo práce a

sociálních věcí

Moravskoslezský kraj

Karlovarský kraj

IPEX

MHMP

DarkSide

Neologic

T-mobile

Centrum pro rodinu a

sociální péči Brno

Terapeuti a supervizoři

Sluchátka

Drobní dárci a

podporovatelé

Spolupracující média a

obce

Rodiny a přátelé

zakladatelů a

projektového týmu

A další dárci,

spolupracující

organizace a

podporovatelé