

www.linkasluchatko.cz



*Sluchátko*  
TERAPEUTICKÁ LINKA

Děláme psychoterapii dostupnější.

# VÝROČNÍ ZPRÁVA



20  
25





*Sluchátko*  
TERAPEUTICKÁ LINKA

Děláme psychoterapii dostupnější.

---

**01 VÝROČNÍ ZPRÁVA**

---

**01 FOTOGALERIE**

---

**01 FINANČNÍ VÝSLEDKY**



# VÝROČNÍ ZPRÁVA

# ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři, milí podporovatelé,

rok 2025 byl pro Terapeutickou linku Sluchátko dalším rokem, kdy jsme byli svědky toho, jak velký význam má **dostupná, včasná a odborná psychoterapeutická podpora**. Každý telefonát je jiný. **Každý příběh je jedinečný**. A přesto se v mnohých z nich opakuje společné téma: okamžik, kdy už člověk nemůže dál sám.

Jedna z našich klientek nám napsala:

“  
*Před více než rokem jsem se díky dlouhotrvajícímu období pod tlakem a nepohodlí v několika oblastech mého života najednou ocitla na dně, v depresi a vyhoření. Bylo mi opravdu zle a já tak moc chtěla najít cestu nahoru. Nešlo to. Sama jsem to už nebyla schopná zvládnout.*

Tato slova vystihují zkušenost mnoha lidí, kteří nám volají. Nejde o náhlý pád, ale o **pomalé vyčerpávání sil**. O období, kdy člověk dlouho drží, až jednoho dne zjistí, že už nemá z čeho brát. **Navenek vše běží dál** – rodina, práce, povinnosti. **Uvnitř se však ozývá únava, úzkost a pocit, že cesta ven není vidět.**

Klientka dále píše:

“  
*Nebyla jsem ani schopná v návalu povinností jako matka a pracující člověk pomoc najít. Čekací lhůty, vyhodnotit i za kým jít, byl pro mě neřešitelný problém.*

Právě zde se ukazuje smysl Terapeutické linky Sluchátko: **možnost rychlé, opakované a bezplatné psychoterapeutické podpory** bez dlouhého čekání. Možnost zvednout telefon v okamžiku, kdy člověk sotva zvládá běžný den.

“  
*Byla jsem vyslechnuta odborníkem – cítila jsem se v bezpečí. Domluvily jsme si hovor opakovaně a postupně jsme společně rozklíčovávaly kroky, které je dobré podniknout.*

**Bezpečí, kontinuita a odborné vedení jsou tři pilíře**, na nichž naše práce stojí. Nejde o jednorázovou radu. Jde o prostor, kde může člověk po určité době hledat cestu zpět k sobě – **vlastním tempem, s respektem a podporou**.

Klientka svůj dopis uzavírá slovy:

“*Jsou chvíle, kdy člověk potřebuje pomocnou ruku. A vaše linka mi ji dala – dali jste mi start a já se chytla pak už dál. Děkuji vám za to.*”

Tato „pomocná ruka“ je výsledkem **práce desítek zkušených psychologů, koordinátorů a spolupracovníků**, kteří v roce 2025 věnovali svůj **čas, energii a odbornost** lidem zasaženým náročnými životními situacemi a mimořádnými událostmi. Díky jejich nasazení jsme mohli nabídnout až **12 bezplatných terapeutických hovorů ročně** každému, kdo potřeboval prostor k bezpečnému zpracování těžké zkušenosti.

Zároveň **děkujeme všem partnerům a podporovatelům**, kteří nám pomáhají udržovat službu dostupnou i pro ty, kteří by si jinak odbornou péči nemohli dovolit. **Dostupnost psychoterapie není samozřejmostí**. Přesto věříme, že by jí měla být.

## Naší prioritou je Vaše duševní zdraví.



Rok 2025 nám znovu připomněl, že **síla člověka** se nepozná podle toho, že **nepadne**, ale podle toho, že **dokáže přijmout pomoc a znovu vstát**. Jsme vděční, že u těchto okamžiků můžeme být.

Děkuji všem, kteří jsou součástí Terapeutické linky Sluchátko – **kolegům, podporovatelům i klientům za důvěru**.

S úctou

**Mgr. Ing. Kateřina Novotná**  
ředitelka

★ Příběh je publikován se souhlasem klientky při zachování plné anonymity.

# ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

# TÝM SLUCHÁTKA

## Správní rada



## Ředitel



O NÁS

# LINKA SLUCHÁTKO

Věříme, že dobré duševní zdraví je klíčové pro spokojený a kvalitní život. Už více než pět let k němu našim klientům pomáháme.

Terapeutická linka Sluchátko vznikla 15. října 2020 a svou činností navázala na dobrovolnický projekt Anténa, který fungoval během první vlny epidemie koronaviru a který prokázal, že i **psychoterapie po telefonu může být efektivní**, což do té doby mnozí považovali za nemožné. Sluchátko je i dnes tvořeno týmem lidí, kteří pevně věří, že **duševní zdraví je stejně důležité jako to fyzické** a že každý si zaslouží mít možnost **využít odborné psychologické pomoci**. Na lince nabízíme **profesionální, anonymní, bezplatnou a kontinuální psychoterapii osobám starším 16 let**.

Život přináší mnoho výzev či nelehkých situací a každý člověk si zaslouží mít jednoduchý přístup k odborné psychologické pomoci.

## Poslání Sluchátka

Jsme tu proto, abychom podpořili každého, kdo potřebuje naši pomoc, a abychom **společně budovali prostředí, ve kterém se duševní zdraví stává prioritou**. S hrdostí otevíráme pomyslné dveře do psychoterapie nejen na Sluchátku, ale i v širším veřejném prostoru.

Naším cílem je, aby psychoterapie byla dostupná všem lidem, kteří procházejí náročnými životními situacemi, a aby se stigma spojené s vyhledáním duševní pomoci ve společnosti postupně rozplývalo. Snažíme se o to, aby psychoterapie byla přístupná a stala se normální součástí života každého, kdo ji potřebuje.

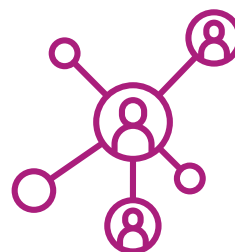


# PROČ JSME POTŘEBA

Poskytujeme bezpečný a dostupný prostor lidem, kteří hledají psychoterapeutickou podporu, a to bez překážek tradičního systému péče.

## Dostupnost pro ohrožené skupiny

Jsme tu pro všechny, kterým je běžná psychoterapeutická péče těžko dostupná, ať už proto, že neví, jak ji vyhledat, váhají, jestli jsou vhodnými kandidáty pro psychoterapii, je pro ně náročné za psychoterapeuta dojíždět (např. osoby se zdravotním znevýhodněním, osoby neformálně pečující o seniory i děti se zdravotním znevýhodněním, klienti paliativní a hospicové péče), obávají se odsouzení ze svého okolí, nebo i těm, kteří čekají na termín u svého psychoterapeuta.



## Řešení témat vyžadujících anonymitu



Díky anonymitě, kterou Sluchátko nabízí, mohou klienti řešit kontinuálně i velmi citlivá témata, s nimiž by se jinak jen obtížně dokázali svěřit v rámci prezenční psychoterapie. Přitom se jedná o témata, která si psychoterapeutickou péči žádají: sexuální násilí, sexuální orientace, psychické zneužívání, traumatické zážitky jako násilí nebo šikana, téma závislostí a další nelehké situace. Vytváříme bezpečný prostor, kde se lidé mohou otevřít bez strachu z odsouzení nebo stigmatizace.

## Dostupnost při mimořádných a celospolečenských událostech

Celospolečenské události mají vždy velký dopad na duševní stav lidí. Ať už se jednalo o události, jakými byla covidová opatření, následky tornáda v roce 2021, začátek války na Ukrajině v roce 2022, střelba na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v roce 2023 nebo ničivé povodně v roce 2024, vždy evidujeme velký nárůst poptávky po psychoterapii. Sluchátko dokáže tento výkyv pokrýt a zabezpečit psychoterapeutickou pomoc ve chvílích, kdy je ta prezenční z časových, místních či finančních důvodů nedostupná.



# PILÍŘE NAŠÍ PRÁCE

Usilujeme o maximální dostupnost a vstřícnost služby. Naším cílem je, aby byla psychoterapie dosažitelná pro každého, kdo ji potřebuje.

## ANONYMITA

Kromě telefonního čísla nevidujeme žádné osobní údaje našich klientů. Ptáme se jen na kraj, ze kterého nám volají. Žádné další údaje nezjišťujeme, pracujeme výhradně s tím, co nám chtějí klienti sdělit.

## BEZPLATNOST

Hovor s psychoterapeutem stojí stejně jako běžné volání, službu psychoterapeuta klient neplatí. V případě potřeby nabízíme možnost zpětného volání, kdy voláme klientům zpět na naše náklady.

## DISTANČNOST

Psychoterapeutická práce probíhá výhradně po telefonu, což znamená, že klienti nemusí nikam docházet nebo dojíždět. Jediným požadavkem je dostupnost telefonního signálu.

## DOSTUPNOST

Linka Sluchátko je v provozu každý pracovní den a spojení s našimi psychoterapeuty je okamžité, bez potřeby objednávání nebo čekání.

## DOVOLATELNOST

Sledujeme vytížení linky a v případě potřeby pružně navyšujeme její kapacitu. Klienty, kteří se nedovolali, kontaktujeme diskrétním způsobem zpět.

## JEDNODUCHOST

K využití služby není potřeba stahovat žádnou mobilní aplikaci. Stačí, když klienti jednoduše v provozní době zavolají na telefonní číslo linky Sluchátko 212 812 540.

## KONTINUITA

Klienti mají možnost domlout si své následující hovory se "svým" psychoterapeutem a využít tak díky kontinuální práci plného potenciálu psychoterapeutické pomoci.

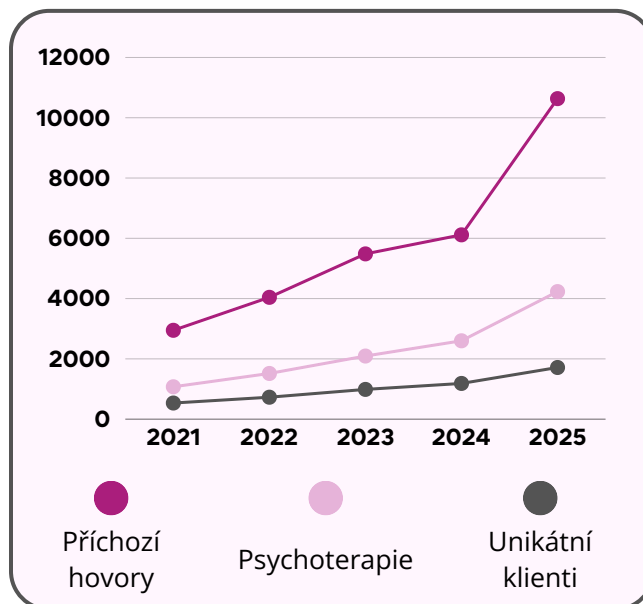
## PROFESIONALITA

Klademe důraz na profesionalitu a kvalitu psychoterapeutických služeb, proto všichni naši psychoterapeuti splňují přísně nastavená kritéria odbornosti a pravidelně se účastní intervizí a supervizí.

## STATISTIKA

# NAŠE POMOC V ČÍSLECH

Počet klientů využívajících služby Sluchátka neustále roste. V roce 2025 jsme evidovali **10634 příchozích hovorů**. Klientům jsme poskytli celkem **4232 psychoterapií**. Klientů, kteří se na nás obrátili, bylo **1714**. Jsme odhodláni pokračovat v naší práci a zajišťovat, aby naše služby byly dostupné pro všechny, kteří je potřebují.



### Příchozí hovory

Evidujeme **74 % nárůst příchozích hovorů** oproti roku 2024.



### Psychoterapie

Počet poskytnutých psychoterapií **vzrostl o 80%**.



### Unikátní klienti

Počet klientů linky **vzrostl o 45 %**.

## PROVOZNÍ STATISTIKY po měsících

Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Celkem
Příchozí hovory	595	636	732	705	691	991	819	931	906	1161	1262	1205	10634
Psychoterapie	339	395	403	403	398	363	402	317	369	464	448	408	4709
Unikátní klienti	195	214	237	254	232	219	237	215	233	258	290	263	1714

## STATISTIKA

# TROCHU JINÁ ČÍSLA

Naše práce se neměří jen počtem příchozích hovorů a psychoterapeutických sezení. Za každým dalším číslem našich méně formálních statistik je **reálný čas, energie a úsilí celého týmu**, bez nichž bychom naše další cíle nemohli naplňovat.



### 450 účastníků seminářů

Naším partnerům nabízíme odborné vzdělávací akce v podobě seminářů nebo webinářů. V roce 2025 se jich účastnilo 450 zájemců.



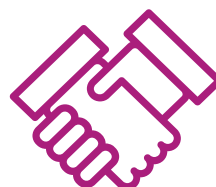
### Přes 460 příspěvků

Své sledující informujeme nejen o dění na Sluchátku, ale snažíme se i o osvětu v oblasti duševního zdraví. Na FB a IG máme přes 3400 odběratelů.



### 423 odběratelů

Po celý rok jsme naše odběratele pravidelně newsletterem informovali o novinkách, aktivitách i plánovaných akcích.



### Nárůst spolupráce

Během roku 2025 jsme oslovili a setkali se s více jak 40 zástupci organizací, kterým jsme představili služby Sluchátka a s některými navázali bližší spolupráci.

I méně formální informace nám pomáhají lépe porozumět našemu pokroku a definují zdroje, které jsou k němu potřeba. Společnými silami pak

**děláme psychoterapii dostupnější...**

DOPADY NA SPOLEČNOST

# ADVOKAČNÍ AKTIVITY

## Když zkušenost z praxe mění systém

Rok 2025 byl pro **Terapeutickou linku Sluchátko** rokem důležitého posunu. Vedle přímé práce s klienty jsme výrazně posílili také naši advokační roli. Usilovali jsme o to, aby psychosociální podpora a poradenská psychoterapie dostaly v systému sociálních služeb jasné, odborně ukotvené místo a staly se dostupnější.

Navázali jsme tak na změnu z roku 2024, kdy se distanční psychosociální podpora stala součástí základních činností uvedených v zákoně o sociálních službách. **Naším cílem bylo pomoci vytvořit rámec, který psychosociální podporu vymezí, odborně ukotví a přiblíží lidem, kteří ji potřebují.**

## Návrh, který vychází z reality

Na začátku roku jsme znovu otevřeli jednání s Ministerstvem práce a sociálních věcí o definici psychosociální podpory v zákoně o sociálních službách.

Předložili jsme spolu s partnery návrh tříúrovňového modelu, který rozlišuje: **základní psychosociální podporu, krizovou intervenci a poradenskou psychoterapii.**

Tento návrh nevznikl od stolu. Vychází z dlouhodobé praxe sociálních služeb i z naší každodenní zkušenosti s lidmi, kteří hledají pomoc v období psychické zátěže, nejistoty nebo vyčerpání. Na základě zpětné vazby jsme návrh dopracovali a společně s dalšími významnými organizacemi jako Charita, Elpida nebo Česká asociace linek důvěry vytvořili užší advokační skupinu, která připravila společný podklad pro jednání s MPSV.

Za zásadní považujeme srpnovou schůzku na MPSV, kde zazněla shoda na potřebě jasně definovat psychosociální podporu a zároveň podpora našeho tříúrovňového návrhu. V září následovalo další jednání za účasti **České asociace pro psychoterapii**, které posílilo odbornou oporu celé iniciativy a přispělo k dalšímu posunu směrem k metodickému a legislativnímu ukotvení psychoterapie v sociálních službách.

## Proč je to pro nás důležité

**Právě díky našim klientům víme, jak zásadní je kontinuita pomoci, možnost nezůstat na těžkou situaci sám a mít kam se obrátit i v době po odeznění krize, než se člověk dostane k systémové péči.**

Usilujeme o to, aby odborná poradenská psychoterapie nebyla výsadou jen pro část populace, ale běžně dostupnou součástí podpory pro seniory, pečující, nízkopříjmové rodiny, osoby se zdravotním znevýhodněním i lidi v akutních či dlouhodobých krizích.

**V roce 2025 jsme nepomáhali jen jednotlivcům. Pomáhali jsme posouvat celý systém blíž k dostupnější, srozumitelnější a lépe ukotvené pomoci.**

## BUDOUCNOST

# VÝZVY, PLÁNY A BUDOUCNOST

## Co chceme změnit

V advokační práci pokračujeme i nadále. Společně s **nadací OSF** rozvíjíme úsilí směřující k prosazení novely zákona o sociálních službách, která by jasně definovala pojem **psychosociální podpora** a ukotvila její jednotlivé úrovně včetně poradenské psychoterapie.

Naším cílem je, aby tento typ pomoci měl v systému nejen své jméno, ale také jasně vymezené místo, standard a odborné zázemí.

## Jakému principu věříme

Navrhovaná úprava vychází z jednoduchého, ale zásadního principu: lidé v nepříznivé sociální nebo životní situaci potřebují odbornou službu, která jim poskytne psychickou pomoc, orientaci v situaci, posílí jejich zvládací schopnosti a doporučí návaznou péči.

Zároveň usilujeme o to, aby bylo jasné, že tato pomoc může být poskytována **prezenčně i distančně**. Právě flexibilita formy a její snadná dostupnost často rozhodují o tom, zda se pomoc k člověku dostane včas.

## Tři úrovně podpory

Součástí našeho návrhu je jasné rozlišení tří forem psychosociální podpory.

**První formu** tvoří základní psychosociální podpora, kterou mohou poskytovat pracovníci sociálních služeb jako první bezpečný kontakt a oporu v náročné situaci. Pokud tato úroveň pomoci nestačí, může navazovat buď krizová intervence v situacích akutní zátěže, nebo poradenská psychoterapie tam, kde je potřeba hlubší a dlouhodobější práce na změně.

**Druhou formu** proto představuje krizová intervence poskytovaná odborně vyškolenými pracovníky.

**Třetí forma** je poradenská psychoterapie, tedy strukturovaná odborná pomoc pro lidi, kteří potřebují delší psychické doprovázení a prostor pro hlubší zpracování své situace.

Toto rozlišení podle nás pomáhá lépe pojmenovat to, co už v praxi existuje, ale dosud nebylo dostatečně ukotveno. Přispívá k větší srozumitelnosti systému pro klienty i odborníky a zároveň vytváří předpoklad pro zkvalitnění a lepší provázání pomoci.

**Děkujeme všem partnerům za podporu systémových změn, budeme i nadále propojovat zkušenost z přímé práce s klienty se systémovými změnami, protože právě tak vzniká pomoc s dlouhodobým dopadem.**

# NOVINKY ROKU 2025

Realizujeme změny, které nás posouvají o další krok blíže k našim klientům a partnerům.

## Implementace nového systému evidence klientských hovorů

V březnu roku 2025 jsme po několikaměsíční přípravě zahájili provoz nového systému evidence klientských hovorů. Systém byl vyvinut pro bono na klíč společností Intax spol. s r.o. Jedná se o webovou aplikaci, která je snadno obslužitelná a poskytuje přehledné pracovní prostředí pro naše psychoterapeuty. Systém zároveň umožňuje precizní práci s anonymizovanými daty. Implementace tohoto systému představuje významný krok v digitalizaci organizace, zatraktivnění pracovního prostředí pro psychoterapeuty a přispívá ke zkvalitnění poskytovaných služeb.

## Vytvoření metodického pokynu pro MPSV s Českou asociací pro psychoterapii

V roce 2025 jsme se také aktivně spolupodíleli na systémové podpoře zkvalitňování psychoterapie v České republice. V rámci pracovní skupiny České asociace pro psychoterapii jsme spolupracovali na vytvoření metodického pokynu k poskytování psychoterapie v sociálních službách pro Ministerstvo práce a sociálních věcí. Tento dokument přináší jasnější vymezení role psychoterapie v sociálních službách, podporuje její odborné ukotvení a přispívá k vyšší kvalitě i bezpečí poskytované péče.

Vnímáme jako důležité, aby psychoterapie byla dostupná nejen v soukromé praxi, ale i v systému veřejných a sociálních služeb, a aby měla jasně definované standardy, kompetence a podmínky výkonu. Možnost podílet se na tvorbě tohoto metodického materiálu považujeme za přirozené rozšíření naší zkušenosti z přímé práce s klienty i za výraz důvěry v odbornost týmu Terapeutické linky Sluchátko.

LINKA SLUCHÁTKO

# OCENĚNÍ A DISKUZE

## Ostrava MPSV - ocenění pečující roku

Terapeutická linka Sluchátko získala ocenění Počin roku v oblasti podpory neformální péče udělené Ministerstvem práce a sociálních věcí. Oceněna byla za poskytování anonymní a bezplatné psychoterapeutické telefonické péče, kterou jako první a dosud jediná specializovaná služba v ČR nabízí také neformálně pečujícím. Ocenění převzali na Fóru rodinné politiky ředitelka linky Mgr. Ing. Kateřina Novotná a předseda správní rady Mgr. Petr Fabián, PhD.



Linka Sluchátko byla zároveň zařazena mezi doporučované služby první dámy paní Evy Pavlové v Rozcestníku pomoci na oficiálním webu [www.pavlovaeva.cz](http://www.pavlovaeva.cz).



## Brno MPSV - fórum aktivního stárnutí

V průběhu roku se ředitelka Kateřina Novotná zúčastnila panelové diskuse pořádané MPSV v Brně v rámci Fóra aktivního stárnutí. Diskuse se zaměřila na duševní pohodu ve vyšším věku, prevenci osamělosti a možnosti podpory seniorů, včetně role krizové a telefonické pomoci, ke které Sluchátko dlouhodobě přispívá.

NOVINKY ROKU 2025

# SEMINÁŘE A WEBINÁŘE

## Semináře v domovech pro seniory

V roce 2025 jsme navázali na pilotní projekt z předchozího roku a uspořádali několik prezenčních besed pro seniory na téma Duševní zdraví v seniorním věku. Setkání se zaměřila na edukaci v oblasti duševního zdraví a seznámení s možnostmi odborné podpory.

Součástí programu byla praktická ukázka volání na Sluchátko, která pomohla odbourat obavy z kontaktu se službou a distribuce informačních letáků. Následné neformální diskuse umožnily seniorům sdílet témata, která je trápí, včetně osamělosti, vztahových obtíží či zkušeností s podvodnými praktikami.



- 26.3.2025: Klub seniorů Na Louži 19, Vršovice
- 10.4.2025: Klub seniorů Sámova 7, Vršovice
- 22.4.2025: Klub seniorů Karpatská 19, Vršovice
- 24.4.2025: Klub seniorů Počernická 64, Malešice
- 22.10.2025: Seniorcentrum Pospíšilovo náměstí 1693, Pardubice
- 22.10.2025: Domov pro seniory Dubina Pardubice, Pardubice

## Webináře

V roce 2025 jsme pro **pracovníky sociálních služeb i širokou veřejnost** uspořádali čtyři bezplatné veřejné webináře vedené psychoterapeuty Sluchátka. Akce se setkaly s velmi pozitivní zpětnou vazbou a v jejich realizaci plánujeme pokračovat. Zároveň jsme realizovali personalizované semináře pro pojišťovnu Kooperativa.

PRO VEŘEJNOST		
NAUČME SE RELAXOVAT	15.1.2025	JAN VAVŘIČKA
POTÍŽE S ÚZKOSTÍ	1.4.2025	JIŘÍ GUMANČÍK
5 SMYSLŮ V MODERNÍM ŽIVOTĚ	10.6.2025	HANA TOULAVÁ
TERAPIE ŠESTI ZVUKŮ	8.10.2025	JAN VAVŘIČKA
PRO FIRMY		
O VZTEKU A JINÝCH DOBRÝCH EMOCÍCH	16.5.2025	KATEŘINA NOVOTNÁ
JAK ŽÍT PODLE SEBE NE PODLE OČEKÁVÁNÍ DRUHÝCH	16.10.2025	PETR FABIÁN

NOVINKY ROKU 2025

# DUŠEVNÍ ZDRAVÍ SENIORŮ

Duševní zdraví seniorů je v Česku výrazně opomíjené, přestože téměř třetina sebevražd se týká lidí ve vyšším věku. Většina seniorů by byla ochotna využít psychoterapii na doporučení lékaře, ale neví, kde pomoc hledat. Praktičtí lékaři přitom často nemají k dispozici jednoduchý nástroj, jak je rychle nasměrovat.



Proto jsme spolu s Linkou seniorů ELPIDA, Centrem pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče, Gerontologickým centrem a Dobrokruhem vytvořili webovou aplikaci [dusevnizdravisenioru.cz](http://dusevnizdravisenioru.cz), která lékařům během jedné minuty umožní najít vhodné služby, provést základní screening a propojit zdravotní a sociální péči. Cílem je podpora prevence, včasné pomoci seniorům a snížení zátěže zdravotního systému.



## Duševní zdraví seniorů

**30 %**  
Skoro každá třetí dokonaná **sebevražda** je u seniorů. Jejich počet dál roste.

**89 %**  
**89 % seniorů** by využilo psychoterapii, pokud by ji doporučil praktický lékař.

**84 %**  
**84 % seniorů** neví, kde a jak lze vyhledat psychickou pomoc.

**PODPORUJEME DUŠEVNÍ ZDRAVÍ SENIORŮ**

**NÁSTROJ PRO LÉKAŘE**

**Přehledný web** pro lékaře a odborníky, kteří pracují se seniory, díky kterému lze:

- rychle vyhledat vhodnou službu podle obtíže a lokality,
- vytisknout klientovi informace a kontakt na vhodnou službu,
- využít screeningový dotazník pro orientační zhodnocení stavu.

Cílem je nezatížit lékaře a zajistit, aby senioři dostali konkrétní a dostupnou pomoc.



Právě probíhá **testování webového nástroje do 31.října 2025.**

Cílem je otestovat web a **poskytnout zpětnou vazbu, aby nástroj sloužil rychle a optimálně** (krátký online dotazník)



[www.dusevnizdravisenioru.cz](http://www.dusevnizdravisenioru.cz)

NOVINKY ROKU 2025

# KARLÍNSKÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



V září jsme se již tradičně zúčastnili Karlínského dne pro duševní zdraví, komunitní akce zaměřené v tomto ročníku na téma laskavosti a psychické odolnosti. Akce nabídla prostor pro setkávání organizací z oblasti neziskového sektoru, sociálních služeb i široké veřejnosti.

Součástí programu byl také náš workshop Chůze po střepech, který vedla Katka a kterého se zúčastnilo více než dvacet lidí. Workshop nabídl účastníkům možnost bezpečně pracovat s hranicemi, důvěrou a vnitřní odolností.



## NOVINKY ROKU 2025

# 5. NAROZENINY

Sluchátko oslavilo 15.10. své páté narozeniny, které jsme si připomněli společným setkáním. Měli jsme možnost zastavit se, sdílet zkušenosti z práce na lince a načerpat energii do dalšího fungování služby.



## Sociální sítě - nový vizuální styl, adventní kalendář a spolupráce s influencery

K pátým narozeninám organizace jsme představili redesign vizuální stránky naší komunikace na sociálních sítích. Přináší modernější vizuální identitu, větší přehlednost a snadnější rozpoznatelnost značky.

Realizovali jsme také projekt Adventní kalendář pomoci, který veřejnost učil, jak si říci o pomoc ve třech fázích; poslední čtvrtá byla věnována vděčnosti. Naší snahou bylo, aby nikdo z nás nemusel být na těžkosti života sám a abychom se dokázali navzájem podpořit.

Navázali jsme spolupráci s řadou influencerů působících v oblasti osvěty a podpory duševního zdraví (například pan Kvapilík, Nevěš hlavu aj.), kteří pomohli šířit myšlenku projektu a oslovit širší veřejnost.



# NAVÁZÁNÍ SPOLUPRACÍ

Navázali jsme nové spolupráce s organizacemi podporujícími rodiny a jednotlivce v náročných situacích a zapojili se do společných aktivit

## Maják pro tebe – nová spolupráce



V uplynulém roce jsme navázali spolupráci s organizací Maják pro tebe, která provozuje linku podpory pro rodiče čelící výzvám v opatrovnickém systému a poskytuje jim praktické i emocionální vedení. Tato spolupráce posílila naši síť partnerů pracujících s rodinami v obtížných životních situacích.

## Nedoklubko – spolupráce a účast na konferencích

Naše organizace od začátku roku aktivně spolupracuje s organizací Nedoklubko podporující rodiny předčasně narozených dětí. Toto propojení umožnilo rozšířit přímou terapeutickou podporu rodinám, jež hledají odbornou pomoc a porozumění v náročných obdobích. V průběhu roku jsme se v rámci naší spolupráce také zúčastnili a přednášeli na 3. Kongresu Nedoklubka.



## Nezломné – premiéra filmu (Asistence)



Jako zástupci organizací poskytujících přímou podporu neformálně pečujícím jsme byli přizváni k akci pořádané při příležitosti premiéry filmu Nezломné a k prezentaci rozsáhlého výzkumu. Film, který vznikl ve spolupráci s organizací Asistence, citlivě prezentuje autentické životní příběhy a strategie lidí čelících náročným situacím. Tato kulturní událost významně přispívá k šíření povědomí o problematice blízké našemu poslání.

# PŘÍBĚHY Z LINKY

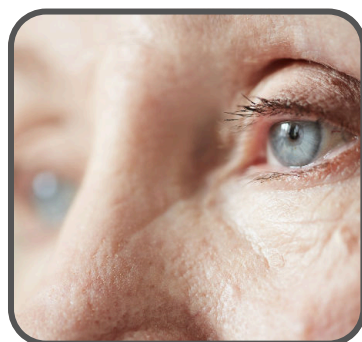
## Senioři



**Radomil** se obrátil na krizovou linku, protože po smrti manželky ztratil chuť žít. V hospici zemřela žena, se kterou prožil 30 let, a teprve poté zjistil, že veškerý majetek včetně jejich psa odkázala svému synovi z prvního manželství, kterého vychovával. Nevlastní syn po něm navíc požaduje peníze a psa mu nechce vrátit. Radomil se cítí zrazený, ale během hovoru se zaměřil na hezké vzpomínky, uvědomil si, že ho naplňuje práce a vztah s vnukem, a rozhodl se pokračovat v osobní terapii.



**Alena** (73) po 50 letech manželství zjistila, že její manžel (76) trpí demencí. Popisuje ho jako neempatického a dlouhodobě nevěrného, k rozvodu se kvůli výhrůžkám nikdy neodhodlala. Nyní se obává o společné úspory. Během dvou měsíců využila pět hovorů na lince, kde s terapeutkou hledala oporu a nové úhly pohledu. Postupně si začala více uvědomovat i pozitivní stránky svého života – podporu dětí, vnoučat i přátel – a lépe zvládá náročnou rodinnou situaci.



**Alžběta** volá s trápením, že jí zemřel manžel, zůstala v bytě sama a má nepřizpůsobivé sousedy, kteří ji dle jejích slov šikanují. Má z nich strach. Největší strach má z toho, že se dostanou do jejího bytu, když jde nakupovat, a chtěla by s tou myšlenkou, která jí zúzkostňuje, pracovat. S terapeutem se baví o svém prožívání, původu strachu, i reálném riziku. Alžběta je ráda, že mohla svoje trápení někomu sdělit, protože děti a vnoučata žijí daleko a nechce nikoho dalšího neustále zatěžovat. Po telefonátu se cítí lépe.

★ Fotografie jsou pouze ilustrativní, jména klientů byla pro zachování anonymity smyšlená.

# PŘÍBĚHY Z LINKY

## Neformálně pečující



**Jitce** před rokem a půl zemřela matka, poslední dva týdny byla v nemocnici. Jitka si vyčítá, že nevěděla, jak se o ni co nejlépe starat a zlobí se na sestru, která jí nepomáhala. Po dlouhé péči je vyčerpaná, má zdravotní potíže bez jasné příčiny a cítí se osamělá – žije jen se psem, se sestrou nemluví a přišla o kamarádky. Teď je navíc nemocný i pes, což jí vrací bolestné vzpomínky. Potřebuje se svěřit a naučit se odpustit si, aby mohla znovu normálně fungovat.



**Jan** (72 let) pečuje již 3,5 roku o svoji manželku (71 let) s Alzheimerovou chorobou. Poslední půl rok využívá asistence zdravotníků. Situace je pro něj velmi náročná. Jedna dcera bydlí velmi daleko, druhá má momentálně starosti s rozvodem. Ve městě, kde Jan žije, není k dispozici odlehčovací služba, ani svépomocné skupiny. Jan vítá možnost mluvit s psychoterapeutem po telefonu, kdy může zároveň zůstat nablízku manželce.



**Petr** (48 let) je svobodný, bezdětný, dle svých slov nemá osobní život, pracuje jako OSVČ a práci nestíhá. Již 4 roky se stará o matku, ale péče je pro něj náročná. Když nepečuje, cítí výčitky. Ocítl se v bezvýchodné situaci, služby jsou dle jeho slov nedostupné. Na začátku hovoru spolu s psychoterapeutem mapovali situaci, faktické možnosti a připravenost ke změně současného nastavení. Nabízené kontakty na odbornou sociální poradnu Petr z počátku odmítal, ke konci hovoru je s poděkováním a záměrem je využít přijal.

★ Fotografie jsou pouze ilustrativní, jména klientů byla pro zachování anonymity smyšlená.

# PŘÍBĚHY Z LINKY

## Dospělí



**Monika** je maminka dvouleté dcery a mateřství ji vyčerpává. Partner hodně pracuje, ona by se chtěla vrátit do práce a zlepšit finanční situaci, protože sotva vycházejí. Cítí se bez podpory, manžel ji kritizuje, má výčitky kvůli křiku na dceru a obává se, že zaostává za vrstevníky. Během čtyř měsíců absolvovala šest setkání s terapeutkou, kde řešily komunikaci s manželem, finance i hledání času pro sebe.



**Anna** (26) vystudovala matematiku a fyziku. Už na střední škole cítila silný tlak a zahlcení, které ji provází i v dospělosti. Vystřídala několik zaměstnání, stres snáší obtížně. Nyní pracuje jako pomocná učitelka pro děti se speciálními potřebami, kde kromě stresu řeší i napjaté vztahy s kolegyněmi a pocit, že ji neberou. Situace ji znejišťuje. Ukazuje se, že na sebe klade vysoké nároky a potřebuje vždy podat bezchybný výkon, proto s psychoterapeutem hledají možnosti změny.



**Iveta**, matka dvou malých dětí, se obrátila na linku kvůli pomoci s orientací ve svých pocitech a vztahu k manželovi. Ten ji podvedl s mužem, psychicky se hrouští a Iveta se tak stará nejen o děti, ale i o něj. Doma dochází k častým hádkám, manžel ji fyzicky napadl a manipuluje s ní (gaslighting). Iveta si chce ujasnit, zda situaci vnímá správně a zda má právo od něj odejít. S terapeutkou vše probrala a dostala kontakt na Aperio.

★ Fotografie jsou pouze ilustrativní, jména klientů byla pro zachování anonymity smyšlená.

## BUDOUCNOST

# VÝZVY A PLÁNY

## Rozvoj projektu Duševní zdraví seniorů



V roce 2025 jsme spolu s Linkou seniorů ELPIDA, Centrem pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče, Gerontologickým centrem a Dobrokruhem spustili webovou aplikaci Duševní zdraví seniorů, která propojuje zdravotní a sociální služby a umožňuje praktickým lékařům rychle nasměrovat seniory k odpovídající odborné pomoci.

Tento nástroj reaguje na situaci, kdy velká část seniorů neví, kde hledat psychologickou podporu, a zároveň využívá klíčovou roli praktických lékařů jako prvního kontaktního místa.

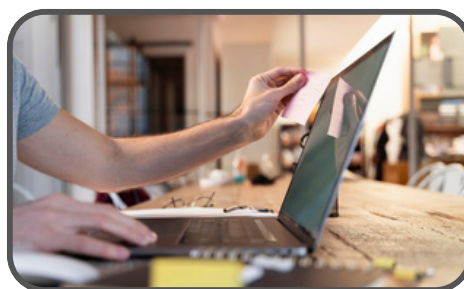
Do budoucna je naším cílem další rozvoj a rozšiřování této platformy. Plánujeme zapojení všech krajů České republiky, rozšíření databáze poskytovatelů služeb a posílení spolupráce mezi zdravotním a sociálním sektorem. Důležitou součástí bude také vzdělávání praktických lékařů a podpora jejich aktivního využívání nástroje v každodenní praxi.

Současně chceme projekt dále rozvíjet i směrem k veřejnosti – zvyšovat informovanost seniorů a jejich blízkých, nabízet srozumitelné edukační materiály a podporovat včasné vyhledání pomoci. Dlouhodobou ambicí je přispět ke zlepšení dostupnosti psychosociální podpory, posílení prevence a snížení rizika závažných dopadů neléčených duševních obtíží ve stáří.

## Rozvoj webové prezentace

V následujícím roce se zaměříme na komplexní úpravu webových stránek organizace s cílem posílit fundraisingové aktivity. Plánujeme zlepšit uživatelskou přívětivost, srozumitelnost a přehlednost obsahu tak, aby návštěvníci snadno porozuměli poslání organizace i konkrétním dopadům její činnosti.

Součástí úprav bude jasnější komunikace modelových situací, prezentace výsledků a přínosů služby a vytvoření intuitivních možností, jak se do podpory zapojit. Zaměříme se také na optimalizaci darovacího procesu, jeho zjednodušení.



Cílem těchto kroků je zvýšit počet individuálních dárců, posílit dlouhodobou podporu veřejnosti a zajistit stabilnější financování služeb Terapeutické linky Sluchátko.

# SLUCHÁTKO A MÉDIA

V roce 2025 jsme systematicky rozvíjeli mediální komunikaci s cílem zvyšovat povědomí o duševním zdraví a dostupnosti psychosociální podpory.

## Online média a publicistika

Naše činnost byla opakovaně reflektována v online médiích a na odborných portálech. Objevili jsme se například na zpravodajském portálu [Novinky.cz](https://www.novinky.cz), kde byl představen význam psychosociální podpory pro seniory i role digitálních nástrojů v péči o duševní zdraví.

Další mediální výstupy vyšly na portálech [PardubiceDnes.cz](https://www.pardubicednes.cz), [Zdravotnický deník / Tribune.cz](https://www.zdravotnickydenik.cz) či [Svět neziskovek](https://www.svetneziskovek.cz), kde jsme přispěli k diskusi o systémových změnách v oblasti sociálních služeb a duševního zdraví.

Odborné i regionální platformy, jako [Jihočeský sociální portál](https://www.jihocesky-socialni-portal.cz) nebo [Společenská odpovědnost](https://www.spolecenskaodpovednost.cz), pomohly šířit informace o konkrétních nástrojích podpory a potřebách ohrožených skupin.

## Spolupráce a tematické články

Důležitou součástí mediální komunikace byla prezentace spolupráce s partnerskými organizacemi. Například článek na [webu Nedoklubko](https://www.nedoklubko.cz) představil společnou podporu rodin předčasně narozených dětí.

Zapojili jsme se také do komunitních a osvětových projektů, například prostřednictvím platformy [Dobrokruh](https://www.dobrokruh.cz), kde jsme přiblížili naši činnost širší veřejnosti.

## Odborné výstupy, webináře a projekty

V průběhu roku jsme vystupovali i v rámci odborných a vzdělávacích aktivit. Na platformě [Kraj pro rodinu](https://www.krajprorodinu.cz) jsme se podíleli na propagaci webinářů a vzdělávacích akcí zaměřených na duševní zdraví a psychosociální podporu.

Současně jsme byli součástí širší komunikace inovativních projektů, například webových aplikací propojujících zdravotní a sociální služby pro seniory, které byly prezentovány jak odborné, tak širší veřejnosti.

## Odborné výstupy, webináře a projekty

Rozvíjeli jsme také audiovizuální komunikaci – vznikla videa a rozhovory, které přiblížily naši činnost a pomohly oslovit širší veřejnost.

# PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří i těm, kteří nás v roce 2025 sponzorsky podpořili.



VIENNA INSURANCE GROUP



NDT Senior

NADACE



Nadační fond  
**KLADNÉ  
NULY**



**DOBROKRUH®**  
připraveni pomoci



**Pardubice**



**VDV**  
VÝBOR DOBRÉ VŮLE  
*Nadace Olgy Havlové*



**Středočeský kraj**

**Gas Storage CZ**



**NADACE ČEZ**

# PODĚKOVÁNÍ



Pardubický kraj



Moravskoslezský kraj



Královéhradecký kraj



Olomoucký kraj



MONETA

PRAHA  
PRAGUE  
PRAGA  
PRAG

^ Liberec Praha //

Pomáhající



Plzeň

Karlovy VARY°



praha 11



Holice

město  
kulturní  
energie



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2



MĚSTSKÁ ČÁST  
PRAHA 4



BURZA  
FILANTROPIE



CH&T PARDUBICE  
ČLEN SKUPINY ENTERIA



BONATRANS

FOXCONN



DATART



ELEKTRONIK  
transformátory a tlumivky



ČSOB Pojišťovna

INDIVIDUÁLNÍ  
DÁRCI



EOP

OPATOVIČKÁ  
ENERGIE

FILM KOLEKTIV

Díky Vám všem můžeme dělat psychoterapii dostupnější.

[www.linkasluchatko.cz](http://www.linkasluchatko.cz)



Děláme psychoterapii dostupnější.

# FOTOGALERIE



NAŠE PRÁCE

# FOTOGALERIE



Advokační Akademie

Aby dětem dobře bylo



Burza filantropie

NAŠE PRÁCE

# FOTOGALERIE



Duševní zdraví seniorů



Fórum aktivního stárnutí

NAŠE PRÁCE

# FOTOGALERIE



Setkání s psychoterapeuty



Kooperativa galerie



Karlínský den pro duševní zdraví

www.linkasluchatko.cz



*Sluchátko*  
TERAPEUTICKÁ LINKA

Děláme psychoterapii dostupnější.

# FINANČNÍ VÝSLEDKY



20  
25



# FINANČNÍ VÝSLEDKY

# VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY

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

## VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY

sestavený k **31.12. 2025**  
(v celých tis. Kč)

Název a sídlo účetní jednotky  
Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.

Jičínská 226/17  
130 00 Praha - Žižkov  
Právní forma  
zapsaný ústav

Účetní jednotka doručí:  
1x příslušnému finančnímu  
orgánu

IČO
09497595

Název ukazatele	Činnosti			
	hlavní	hospodářská		celkem
	5	6	7	8
<b>A. Náklady</b>	4 125			4 125
<b>I. Spotřebované nákupy a nakupované služby</b>	586			586
1. Spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovatelných dodávek	11			11
4. Cestovné	9			9
5. Náklady na reprezentaci	4			4
6. Ostatní služby	562			562
<b>III. Osobní náklady</b>	3 522			3 522
10. Mzdové náklady	2 970			2 970
11. Zákonné sociální pojištění	552			552
<b>V. Ostatní náklady</b>	17			17
22. Jiné ostatní náklady	17			17
<b>Náklady celkem</b>	4 125			4 125

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

## VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY

sestavený k **31.12. 2025**  
(v celých tis. Kč)

Název a sídlo účetní jednotky  
Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.

Jičínská 226/17  
130 00 Praha - Žižkov  
Právní forma  
zapsaný ústav

Účetní jednotka doručí:  
1x příslušnému finančnímu  
orgánu

IČO
09497595

Název ukazatele	Činnosti			
	hlavní	hospodářská		celkem
	5	6	7	8
<b>B. Výnosy</b>	4 125			4 125
<b>I. Provozní dotace</b>	1 726			1 726
1. Provozní dotace	1 726			1 726
<b>II. Přijaté příspěvky</b>	2 331			2 331
3. Přijaté příspěvky (dary)	2 331			2 331
<b>III. Tržby za vlastní výkony a za zboží</b>	30			30
Tržby za vlastní výkony a za zboží	30			30
<b>IV. Ostatní výnosy</b>	38			38
7. Výnosové úroky	25			25
10. Jiné ostatní výnosy	13			13
<b>Výnosy celkem</b>	4 125			4 125

Odesláno dne:

Razítko :

Podpis odpovědné  
osoby :

Podpis osoby odpovědné za sestavení:  
Kateřina Novotná

Datum sestavení:  
20.04.2026

PREMIER system ver. X9.1 © 1995-

# FINANČNÍ VÝSLEDKY

# ROZVAHA AKTIVA A PASIVA

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

Účetní jednotka doručí výkaz  
1x příslušnému fin. orgánu

## ROZVAHA

sestavena k **31.12. 2025**  
(v tisících Kč)

IČO  
09497595

Úč NO úč 1 - 01

Název a sídlo účetní jednotky  
Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.

Jičínská 226/17  
130 00 Praha - Žižkov

Právní forma  
zapsaný ústav

AKTIVA	řádek b	Stav k prvnímu dni účet. období	Stav k posled. dni účet. období
		1	2
<b>B. Krátkodobý majetek celkem</b>	041	773	1 244
<b>B.II. Pohledávky celkem</b>	052	48	
13. Nároky na dotace a ost. zúčt. s rozp. orgánů územ. sam. celků	(348) 065	48	
<b>B.III. Krátkodobý finanční majetek celkem</b>	072	725	1 244
3. Peněžní prostředky na účtech	(221) 075	725	1 244
<b>AKTIVA CELKEM</b>	<b>ř. 1 + 41</b>	773	1 244

PREMIER system ver. X9.1 © 1995-202

PASIVA	řádek b	Stav k prvnímu dni účet. období	Stav k posled. dni účet. období
		3	4
<b>A. Vlastní zdroje celkem</b>	086	528	824
<b>A.I. Jmění celkem</b>	087	30	326
1. Vlastní jmění	(901) 088	30	30
2. Fondy	(911) 089		296
<b>A.II. Výsledek hospodaření celkem</b>	091	498	498
<b>1. Účet hospodářského výsledku</b>	092		440
2. Hospodářský výsledek ve schvalovacím řízení	(931) 093	440	
3. Nerozdělený zisk, neuhrazená ztráta minulých let	(932) 094	58	58
<b>B. Cizí zdroje</b>	095	245	420
<b>B.II. Dlouhodobé závazky celkem</b>	098		10
6. Dohadné účty pasivní	(389) 104		10
<b>B.III. Krátkodobé závazky celkem</b>	106	245	410
1. Dodavatelé	(321) 107	23	71
4. Ostatní závazky	(325) 110	1	
6. Ostatní závazky vůči zaměstnancům	(333) 112	155	225
7. Závazky k inst. soc. zabezpečení a zdrav. poj.	(336) 113	43	79
9. Ostatní přímé daně	(342) 115	23	35
<b>PASIVA CELKEM</b>	<b>(ř.86+95)</b>	773	1 244

Odesláno dne:

Razítko:

Podpis odpovědné osoby:

Podpis osoby odpovědné za sestavení:  
Kateřina Novotná

Okamžik sestavení:  
20.04.2026



## Děláme psychoterapii dostupnější

Terapeutická linka **Sluchátko** se snaží zajistit, aby psychoterapie byla dostupná pro každého, kdo ji potřebuje.

Naším cílem je nabídnout podporu lidem v životních situacích, které psychoterapeutickou pomoc vyžadují. Vytváříme aktivity, které k tomuto cíli směřují. Věříme totiž, že péče o duševní zdraví by měla být prioritou pro všechny.

## KONTAKTNÍ ÚDAJE

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

Sídlo společnosti: Jičínská 226/17, 130 00 Praha 3 - Žižkov

Pobočka společnosti: Dvorecká 21, 147 00, Praha 4 - Podolí

Bankovní spojení: 39497595/2010

Datová schránka: iuss6ub

### Zakladatelé:

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

### Správní rada:

Mgr. Petr Fabián, PhD.; Mgr. et Mgr. Petra Večerková; Mgr. Ing. Pavlína Strnadová

### Ředitelka:

Mgr. Ing. Kateřina Novotná



Telefon

**+420 777 666 196**



E-mail

**[info@linkasluchatko.cz](mailto:info@linkasluchatko.cz)**



Webová stránka:

**[www.linkasluchatko.cz](http://www.linkasluchatko.cz)**



Sociální sítě

**[@linkasluchatko na Facebooku](#)**  
**[@linkasluchatko na Instagramu](#)**