

Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé

Existuje mnoho lidí a kontaktů, na které je možné se obrátit, když si nevíte rady s tím, jak žákovi pomoci. Pamatujte, že na to nejste sami, podpora odborníků může velmi rychle pomoci žákovi i vám.

Pokud máte o žáka obavy, ve školním prostředí se můžete obrátit na kolegy:


- třídního učitele daného žáka
- výchovného poradce
- školního metodika prevence
- školního psychologa


Může se stát, že pomoc dítěti, či komunikace s jejich rodiči je natolik zátěžová, že byste si o tom sami potřebovali s někým popovídat. Případně se cítíte vyčerpaní a dlouhodobě necítíte duševní klid. Nebo byste potřebovali doporučit kontakty na odborníky rodičům svých žáků. Existuje mnoho anonymních linek či online zdrojů, na které se můžete v případě potřeby obrátit.


Telefonní linky a online zdroje

RODIČOVSKÁ LINKA

Funguje v rámci sdružení Linka bezpečí a je určena pro rodiče, další rodinné příslušníky, učitele a všechny dospělé, kteří mají obavy o děti. Rodičovská linka je anonymní a nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství jak po telefonu, tak online.

 rodicovskalinka.cz


 606 021 021


 pomoc@rodicovskalinka.cz

 chat.rodicovskalinka.cz


CENTRUM ANABELL

Nabízí pomoc a podporu lidem s poruchami příjmu potravy a jejich blízkým. Poradenství je určeno pro děti od 12 let. Je možné se na centrum obrátit také v případě příznaků duševní nepohody, jako jsou například úzkostné stavy či strach. Poradenství je zdarma. Schůzku si lze domluvit telefonicky či emailem.


 anabell.cz

 i-poradna@anabell.cz


Praha - Cimburkova 258/21, 130 00

 775 904 778

Brno - Masarykova 506/37, 602 00


 724 824 619

Ostrava - Pivovarská 4/10, 702 00

 602 236 457


LINKA PRO RODINU A ŠKOLU

Je určena pro podporu rodiny v případě, že nastanou rodinné či mezigenerační konflikty, jako je například rozchod rodičů, spory o děti, rodičovské únosy či útěky dětí. Obrátit se na linku je možné i v případě, že má dítě výchovné potíže ve škole nebo řeší problém šikany. Linku mohou kontaktovat rodiče, příbuzní či další blízcí, pedagogové, děti a další široká veřejnost.

 linkaztracenedite.cz

 116 000


 116000@cestazkrize.net

 linkaztracenedite.cz/chat

APERIO LINKA PRO MÁMY A TÁTY


Je určena pro rodiče, kteří řeší těžké rozvody, partnerské neshody či výchovné problémy svých dětí. Linka pomáhá rodičům být oporou svým dětem i v těchto složitých životních situacích. Hovor je anonymní.


 aperio.cz

 739 416 408

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

Poskytuje nepřetržitou odbornou pomoc ohroženým dětem, dospívajícím a jejich rodinám, kteří se stali obětí týrání, zneužívání a zanedbávání. Linku mohou využít i lidé, kteří se nacházejí v jakékoliv jiné krizové životní situaci.

 ditekrize.cz

 777 715 215 / 241 484 149


 problem@ditekrize.cz

 id.dkcz

 <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>

DŮM TŘÍ PŘÁNÍ


Poskytuje pomoc a podporu dětem a jejich rodinám, které se nacházejí ve složité životní situaci, neví si rady při výchově dítěte, chtějí dítěti více porozumět nebo vidí, že dítě má problémy ve škole či s vrstevníky. Pomoc může být poskytnuta také v případě hádek rodičů kvůli dětem.

 dumtriprani.cz

 info@dumtriprani.cz


CENTRUM PRO DĚTI MEZIPATRO

Podpora pro děti prostřednictvím individuálních sezení či skupinových programů.

 724 865 400


CENTRUM PRO RODINY DELTA

Individuální a rodinné poradenství v oblasti nastavení pravidel soužití a vzájemné komunikace.

 602 662 063


CENTRUM RODINNÉ TERAPIE HORIZONT

Centrum pomáhá se vztahy v rodině, s výchovou či chováním dítěte, se situací ve škole, či mezi vrstevníky.

 606 664 262


CENTRUM PŘEMYSLA PITTRA PRO DĚTI

Krátkodobé pobytové zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.

 607 199 291

CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ




CDZ poskytuje svým klientům a jejich rodinám komplexní zdravotně-sociální podporu v oblasti duševního zdraví.

 608 173 556

 cdz@dumtriprani.cz


BONA

Je určena pro kohokoliv, kdo má zkušenost s duševním onemocněním a poskytuje odbornou pomoc a podporu lidem s duševním onemocněním a jejich blízkým v oblasti chráněného bydlení, podpory v zaměstnávání, řešení každodenních situací a poradenství.

-  bona-ops.cz
-  info@bona-ops.cz
-  730 112 967

OPATRUJ.SE

Poskytuje informace o tom, jak posilovat svou psychickou odolnost, pečovat o své duševní zdraví, a jak pomoci sám sobě a druhým. Zároveň se zde nachází rozcestník kontaktů, screeningových testů a informací o duševním zdraví. Dostupné i v ukrajinštině.

-  opatruj.se

MODRÁ LINKA

Linka důvěry pro děti, kde pracují vyškolení odborníci pro podporu v těžkých a krizových situacích. Služba je poskytována nonstop 24/7.

-  modralinka.cz/sluzby/linka-duvery
-  608 902 410 / 731 197 477
-  modralinka
-  chat.modralinka.cz

UKRAJINSKÁ KRIZOVÁ LINKA


Tato telefonní linka funguje jako psychologická podpora pro ukrajinsky mluvící občany, kdykoliv mezi 9:00 - 19:00 hod.

-  800 012 058


Psychosociální podpora

Pokud si chcete popovídat s někým neanonymně, ať už naživo nebo online, můžete se obrátit na psychoterapeuta. Pokud jste u jedné z níže zmíněných pojišťoven, můžete si zažádat o příspěvek na psychosociální podporu a část terapeutických sezení si nechat pojišťovnou proplatit. Seznam spolupracujících terapeutů najdete na stránkách jednotlivých pojišťoven.


VZP

- příspěvek 500 Kč na sezení, max 10 sezení dohromady (tedy 5 000 Kč)
 - vztahuje se na pojištěnce od sedmi let věku
-  dusevnizdravi.vzp.cz


ČPZP

- příspěvek 500 Kč na sezení, max 5 sezení (tedy 2 500 Kč celkem)
 - vztahuje se na pojištěnce od sedmi let věku
-  cpzp.cz/preventivni-programy

ZPMV

- příspěvek do výše 4000,- (max. 10 sezení) pro děti i dospělé
-  zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci

VoZP

- VoZP připravila program Zdravá duše, který umožňuje dospělým klientům čerpat benefity a dětským klientům nabízí finanční příspěvky na duševní zdraví a péči o ně.
-  vozp.cz/zdrava-duse

Mobilní aplikace

VOS: Plán Mentálního Zdraví

Tato aplikace poskytuje širokou škálu psychologické pomoci zaměřené na každodenní život i krizové chvíle, dechová cvičení, monitorování nálady, řízený deník a neomezený chat s psychologickými poradci. Navíc vás tato aplikace informuje o tom, kam se v náročných chvílích obrátit o pomoc.

Dostupná v App Store a Google Play.

NEPANIKAŘ

Poskytuje praktické tipy, techniky i kontakty na pomoc. Podpora je cílená pro ty, kteří se potýkají s depresí, úzkostmi, sebevražednými myšlenkami, sebepoškozováním a poruchami příjmu potravy. V této aplikaci si můžete mimo jiné vytvořit vlastní plán aktivit, záchranný plán, zaznamenávat si, co vám pomáhá překonat nepříjemné pocity a myšlenky. Dále můžete využít dechová cvičení a další uzemňující techniky, kterými vás aplikace provede.

Dostupná v App Store a Google Play.

