

Sluchátko volá Pardubice. V těžkých situacích pomáhá i bezplatná psychoterapeutická linka

4.7.2024 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Sluchátko volá Pardubice. Tak se jmenuje nový projekt bezplatné psychoterapeutické podpory pro všechny zájemce starší 16 let z Pardubicka.

„Každý z nás, když se dostane do náročné životní situace, s níž si sám neví rady, by měl mít k dispozici dostupnou, včasnou a profesionální pomoc a podporu,“ uvedla zakladatelka a ředitelka Terapeutické linky Sluchátko Kateřina Novotná.

Když toho je na člověka moc a život se zdá být příliš těžký

Občas mohou přijít události, kdy si můžeme připadat, že je toho na nás moc nebo že život je příliš těžký. Jde například o rozchod s partnerem, vážnou nemoc, úmrtí v rodině, pocit samoty, vyhoření, úzkosti, deprese. Nebo třeba sebevražda v okolí, obavy z války, pocit nejistoty, životní bilancování či strach.

„Je smutným faktem, že získání včasné psychoterapeutické pomoci je v dnešní době stále pro mnoho lidí luxusem. Dlouhá čekací doba a vzdálenost nejbližší ordinace mohou být jen vrcholem ledovce. Maminky bez hlídání, nemohoucí senioři, nízkopříjmové rodiny, pacienti upoutaní na lůžko či pečující bez minuty nazbyt. To jsou jen někteří z těch, pro které je prezenční péče terapeuta téměř utopií. Právě pro ně existuje naše bezplatná, anonymní a okamžitá pomoc po telefonu,“ konstatovala ředitelka Terapeutické linky Sluchátko, která byla založena v roce 2020 během první koronavirové vlny.

Z 25 procent volají senioři. Dvě třetiny telefonátů je od žen

„Ukázalo se, že terapie vedená po telefonu může být efektivní, což se do té doby jevilo jako neproveditelné. Ba co více, dokázala zpřístupnit pomoc i těm, kteří tu tradiční prezenční nemohli využít,“ podotkla Kateřina Novotná.

Na lince řešili například případ, kdy rodina zavrhl maminku, která se sama starala o dítě s kombinovaným postižením. Pomáhali též 82leté klientce, jež se svěřila, že už nezvládá péči o svého stoletého tatínka. „Z 25 procent k nám volají senioři. Dvě třetiny telefonátů je od žen. Ale počet mužů roste,“ prozradila ředitelka Terapeutické linky Sluchátko.

Bezplatná telefonní linka funguje v průměru 50 hodin týdně

V současné době jsou terapeuti připraveni zvednout pomyslné sluchátko a podat pomocnou ruku každému, kdo ji potřebuje, v průměru 50 hodin týdně.

Po zavolání na telefonní číslo 212 812 540 budou volající okamžitě spojeni s psychoterapeutem, který se jim bude bezplatně až 50 minut věnovat. Následně si spolu domluví další zavolání tak, aby byla zajištěna kontinuita péče a volající nezůstal na své problémy sám. Každý volající má k dispozici až 10 terapeutických hovorů ročně. „V průběhu toho posledního společně proberou situaci. V případě potřeby může terapeut pomoci i s vyhledáním další péče,“ nastínila Kateřina Novotná.

Když se zájemce hned napoprvé nedovolá, jeden z terapeutů by se mu měl nejpozději následující pracovní den ozvat zpět formou SMS zprávy. Společně se pak dohodnou, kdy uskutečnit hovor. „Pokud měli terapeuti na lince obsazeno, je možné zkusit zavolat znovu třeba za půl hodiny nebo vyčkat, až od nich přijde SMS zpráva,“ dodala ředitelka bezplatné terapeutické linky.

Projekt podpořil i Pardubický kraj a Burza filantropie

Projekt Sluchátko volá Pardubice podpořil i Pardubický kraj a letošní premiérová Burza filantropie, jejímž cílem je propojovat neziskové organizace s podnikatelským, firemním a veřejným sektorem a získávat peníze na bohubilé projekty.

„Za podporu moc děkujeme. Jsme otevřeni jakémukoliv nápadu a možnosti spolupráce. Rádi bychom našli nového partnera, který souzní s myšlenkou nízkoprahové psychosociální péče, je mu blízké téma duševního zdraví a vidí stejně jako my v distanční psychoterapii moderní nástroj, který dokáže řešit stále se zvyšující poptávku po péči psychologů či psychoterapeutů,“ dodala Kateřina Novotná.

Včasná, rychlá a bezplatná pomoc je velmi důležitá

„Uvědomujeme si, že včasná, rychlá a bezplatná pomoc je v obtížných životních situacích velmi důležitá. Proto jsme se rozhodli podpořit projekt Sluchátko volá Pardubice,“ vysvětlil radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/125451/sluchatko-vola-pardubice-v-tezkych-situacich-pomaha-i-bezplatna-psychoterapeuticka-linka>