

# Příloha 1

## Tabulka stresových životních událostí<sup>1</sup>

Událost	Body
Úmrtí partnera-partnerky	100
rozvod	73
rozvrat manželství	65
uvěznění	63
úmrtí blízkého člena rodiny	63
úraz nebo vážné onemocnění	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
usmíření a přebudování manželství	45
odchod do důchodu	45
změna zdravotního stavu člena rodiny	44
těhotenství	40
sexuální obtíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finančního stavu	38
úmrtí blízkého přítele	37
přeřazení na jinou práci	36
závažné neshody s partnerem	35
půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
splatnost půjčky	30
změna odpovědnosti v zaměstnání	29
syn nebo dcera opouští domov	29
konflikty s tchánem, tchyní, zetěm, snachou	29
mimořádný osobní čin nebo výkon	28
manžel-manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
vstup do školy nebo její ukončení	26
změna životních podmínek	25
změna životních zvyklostí	24
problémy a konflikty se šéfem	23
změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreačních aktivit	19
změna církve nebo politické strany	19
změna sociálních aktivit	18
půjčka menší než průměrný roční plat	17
změna spánkových zvyklostí a režimu	16
změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
dovolená	13
Vánoce	12
přestupek (např. dopravní) a jeho projednání	11

Součet bodů za poslední rok informuje o míře stresu a zátěže. Hraniční je suma 250 bodů, kdy se jedná o takovou míru zátěže, při které se ocitá člověk na pomezí vlastních rezerv.

---

<sup>1</sup> D. Vodáčková a kol. Krizová intervence, str. 33

## **Příloha 2**

### **Etický kodex pracovníka linky důvěry a pracoviště linky důvěry**

1. Linka důvěry umožňuje bezprostřední telefonický kontakt s klienty a kvalifikovanou pomoc klientům v tísni.
2. Pracovník LD aktivně klientovi naslouchá, hovoří s ním a neomezuje ho v jeho svobodě vyjádření.
3. Nabízená pomoc se netýká jen prvního kontaktu, platí po celou dobu krizového stavu a informuje i o možnostech následné péče, případně je se souhlasem klienta zprostředkovává.
4. Pomoc pracovníka LD spočívá především v poskytnutí podpory klientovi a v jeho zplnomocnění k vlastnímu řešení jeho problémů a snášení jeho starostí.
5. Povinností pracovníka LD je zachovávat naprostou mlčenlivost a respektovat anonymitu klienta i pracovníka. Pokud tato pravidla v naléhavých případech poruší, klienta o tom informuje. Zprávu pro orgány činné v trestním řízení a soudy může podávat pouze vedoucí LD nebo jím pověřený pracovník na jejich písemné vyžádání a se souhlasem klienta. Je naprosto nepřijatelné nahrávat hovory na LD.
6. Na klienta nesmí být vykonáván jakýkoliv nátlak, který se týká přesvědčení, náboženství, politiky nebo ideologie.
7. Pracovník LD nesmí používat LD k uspokojování svých obchodních, sexuálních, emocionálních, náboženských aj. potřeb či přání.
8. Pracovník LD prochází před započítím služby výběrem a akreditovaným výcvikem orgány České asociace pracovníků linek důvěry, jejichž výsledkem jsou schopnosti, vlastnosti, vědomosti a dovednosti odpovídající potřebám práce na LD. Po celou dobu práce na LD vystupuje jako člen týmu, má k dispozici supervizi a podporu. Supervize jeho práce je pro něj povinná.
9. Pomoc na LD je dosažitelná nepřetržitě nebo v daném časovém limitu. Pracovník LD se v průběhu služby nesmí zabývat činnostmi, které ho odvádějí od práce na LD.

---

*Tento etický kodex byl přijat sněmem České asociace pracovníků linek důvěry, který se konal 20. 10. 1998 v Hradci Králové.*

## Příloha 3

### SEZNAM LINEK DŮVĚRY ČR pro celou populaci<sup>2</sup>

pracoviště poskytující telefonickou krizovou pomoc

- jednotlivá pracoviště jsou řazena abecedně podle měst
- uveden kraj a zřizovatel
- uveden údaj o registraci poskytovatele sociálních služeb (viz registr MPSV - zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb.)

---

#### BLANSKO - Linka důvěry

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Diecézní charita Brno, církevní organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **516 410 668**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [soslinka.blansko@caritas.cz](mailto:soslinka.blansko@caritas.cz)

Web: <http://blansko.caritas.cz/?kapitola=linka>

---

#### BRNO - Linka naděje

Jihomoravský kraj, zdravotnické zařízení (tudíž bez registrace poskytovatele sociálních služeb)

provozovatel – Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Brno

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **547 212 333**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: internetové poradenství Linka naděje v Brně neprovozuje

---

#### BRNO – Linka důvěry

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

SPONDEA při Českém červeném kříži Brno, o.p.s.

Zaměření: pro děti, mládež a mladé lidi do 26 let, jejich zákonné zástupce a blízké osoby

Telefon: **541 235 511**

Mobil: **608 118 088**

Provoz: **NONSTOP**

audiochat Skype: skypeusername "spondea"

ICQ: 260-321-915

Web: <http://www.spondea.cz/> Internetová linka

E-mail: [krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

---

#### ČESKÉ BUDĚJOVICE - Linka důvěry

---

<sup>2</sup> [http://www.krizovaintervence.cz/linky\\_01.php](http://www.krizovaintervence.cz/linky_01.php)

Jihočeský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Linka důvěry České Budějovice, o.p.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **387 313 030**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: internetové poradenství Linka důvěry v Českých Budějovicích neprovozuje

---

## HAVÍŘOV - Linka důvěry

Moravskoslezský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Sociální služby města Havířova, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **596 410 888**

Provoz: **NONSTOP**

Web: <http://www.help-psych.cz/havirov/> Internetová linka E-mail: [linka.duvery.havirov@seznam.cz](mailto:linka.duvery.havirov@seznam.cz)

---

## HODONÍN - Linka důvěry

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Pedagogicko-psychologická poradna Hodonín, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **518 341 111**

Provoz: **Po – Ne: 16,00 - 22,00 hod.**

Web: [www.ccsystem.cz/duvera](http://www.ccsystem.cz/duvera)

Internetová linka

E-mail: [linkaduvery.hodonin@seznam.cz](mailto:linkaduvery.hodonin@seznam.cz)

---

## CHRUDIM – Telefonická krizová pomoc

Pardubický kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum J.J. Pestalozziho, o.p.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **469 623 899**

Provoz: **Po – Pá: 8,00 - 17,00 hod.**

E-mail: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)

Web: <http://www.pestalozzi.cz/projekty.php?atr=&cl=2> Internetová linka E-mail: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)

---

## KARLOVY VARY – Linka důvěry

Karlovarský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Res vitae, o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **353 588 080**

Provoz: **Po – Pá: 18,00 - 6,00 hod.**

E-mail: internetové poradenství Linka důvěry v Karlových Varech neprovozuje

---

## **KARVINÁ - Linka důvěry**

Moravskoslezský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum psychologické pomoci, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **596 318 080**

Provoz: **NONSTOP**

Web: <http://www.help-psych.cz/karvina/> Internetová linka E-mail: [linkaduvery-karvina@seznam.cz](mailto:linkaduvery-karvina@seznam.cz)

---

## **KLADNO - Linka důvěry**

Středočeský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

V.O.D.A., o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **312 684 444**

Mobil: **777 684 444**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [ldkladno@ldkladno.cz](mailto:ldkladno@ldkladno.cz)

Web: <http://www.ldkladno.cz/>

---

## **KROMĚŘÍŽ – Linka důvěry**

Zlínský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Sociální služby Uherské Hradiště, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **573 331 888**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: internetové poradenství Linka důvěry v Kroměříži neprovozuje

---

## **KUTNÁ HORA - Linka důvěry**

Středočeský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Povídej, o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **327 511 111**

Mobil: **602 874 470**

Provoz: **Po - Pá 8,00 - 22,00 (včetně svátků)**

Web: <http://www.linkaduvery.kh.cz/> Internetová linka E-mail: [linkaduvery@kh.cz](mailto:linkaduvery@kh.cz)

---

## LIBEREC - Linka důvěry

Liberecký kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum intervenčních a psychosociálních služeb Libereckého kraje, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **485 177 177**

Mobil: **606 450 044**

Provoz: **NONSTOP**

Web: <http://www.volny.cz/ld.lbc/> Internetová poradna E-mail: [odpovim@napismi.cz](mailto:odpovim@napismi.cz)

---

## MLADÁ BOLESLAV - Linka důvěry

Středočeský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Linka důvěry SOS, fyzická osoba

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **326 741 481**

Provoz: **Po – Pá: 9,00 – 18,00**

E-mail: [linka.duvery-mb@quick.cz](mailto:linka.duvery-mb@quick.cz)

Web: <http://ldmb.webzdarma.cz/>

---

## MOST - Linka duševní tísně

Ústecký kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Most k naději, o.s.

Zaměření: pro celou populaci, důraz na G/L minoritu a HIV/AIDS

Telefon: **476 701 444**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [ldt.most@seznam.cz](mailto:ldt.most@seznam.cz)

Web: <http://www.k-centrum.com/>

---

## OLOMOUC - Linka důvěry

Olomoucký kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Středisko sociální prevence Olomouc, příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **585 414 600**

Provoz: **Po – Pá: 16,00 – 06,00 hod. So+Ne+svátky: NONSTOP**

Web: <http://ssp-ol.cz/index.php?item=telefonicka-krizova-pomoc>, E-mail: [ssp@iex.cz](mailto:ssp@iex.cz) Internetová poradna

Chat: [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz) / e-linka Provoz: **Út+Čt: 17,00 – 18.30 hod. a 20,00 – 22,00 hod.**

**Ne: 20,00 – 22,00 hod.**

---

## OPAVA - Linka důvěry

Moravskoslezský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Charita Opava, církevní organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **553 61 64 07**

Mobil: **736 149 142**

Provoz: **Po – Ne: 10,00 - 6,00 hod.**

Bezplatně: **800 12 06 12 - pouze So: 19,00 - 21,00 hod.**

E-mail: [linka.duvery@charitaopava.cz](mailto:linka.duvery@charitaopava.cz) Web: <http://www.charitaopava.cz/strediska.php?stredisko=ld>

---

## **OSTRAVA - Linka důvěry**

Moravskoslezský kraj, zdravotnické zařízení (tudíž bez registrace poskytovatele sociálních služeb)

provozovatel - Městská nemocnice Ostrava

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **596 618 908**

Mobil: **737 267 939**

Provoz: **Po – Pá: 12,00 – 06,00 hod. So+Ne+svátky: NONSTOP**

Web: <http://www.help-psych.cz/> Internetová linka E-mail: [info@help-psych.cz](mailto:info@help-psych.cz)

---

## **PÍSEK - Linka důvěry**

Jihočeský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Arkáda - sociálně psychologické centrum, o.s.

Zaměření: pro celou populaci Telefon: **382 222 300** Provoz: **Po – Pá: 8,00 – 22, 00 hod.** E-mail: [info@arkada-pisek.cz](mailto:info@arkada-pisek.cz) Web: <http://www.arkadacentrum.cz/>

---

## **PLZEŇ - Linka důvěry a psychologické pomoci**

Plzeňský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Regionální institut duševního zdraví – Epoché, o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **377 462 312**

Mobil: **605 965 822**

Provoz: **NONSTOP**

Web: <http://www.epoche.cz/>, E-mail: [ld.plzen@atlas.cz](mailto:ld.plzen@atlas.cz) Internetová linka E-mail: [info@help-psych.cz](mailto:info@help-psych.cz)

---

## **PRAHA – Pražská linka důvěry**

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum sociálních služeb Praha (CSSP), příspěvková organizace

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **222 580 697**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [linka@mcssp.cz](mailto:linka@mcssp.cz)

Web: <http://www.mcssp.cz/>

---

## PRAHA - Kontaktní linka SOS centrum Diakonie

hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Diakonie Českobratrské církve evangelické, církevní organizace

Zaměření: pro celou populaci

Kontaktní telefon SOS centra Diakonie: **(linka důvěry zrušena) 222 514 040**

Provoz: **Po - Pá: 9,00 - 20,00 hod.**

Web: <http://www.soscentrum.cz/> Internetová linka

E-mail: [linka.duvery@diakonieccc.cz](mailto:linka.duvery@diakonieccc.cz)

---

## TŘEBÍČ - Linka důvěry Střed

Vysočina kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Střed, o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **775 223 311**

Provoz: **Po - Ne: 8,00 - 22,00 hod.**

E-mail: [linkaduvery@stred.info](mailto:linkaduvery@stred.info)

Web: [http://www.stred.info/cze/index.php?section=hot\\_line](http://www.stred.info/cze/index.php?section=hot_line)

---

## ÚSTÍ NAD LABEM - Linka pomoci

Ústecký kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Spirála o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **475 603 390**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [spirala.cki@volny.cz](mailto:spirala.cki@volny.cz)

Web: <http://www.volny.cz/spirala.cki/>

---

## ÚSTÍ NAD ORLICI - Linka důvěry

Pardubický kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Kontakt o.s.

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **465 524 252**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [lduo@seznam.cz](mailto:lduo@seznam.cz)

Web: <http://www.linkaduveryuo.wz.cz/>

---

## VSETÍN - Linka důvěry

Zlínský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi, o.p.s.



Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **571 413 300**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [ld@vs.inext.cz](mailto:ld@vs.inext.cz)

Internetová linka

web: <http://www.inext.cz/linka/>

---

## **ZLÍN - Linka SOS**

Zlínský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Statutární město Zlín, územní samosprávný celek

Zaměření: pro celou populaci

Telefon: **577 431 333**

Provoz: **NONSTOP**

Web: <http://www.soslinka.zlin.cz/> Internetová poradna

E-mail: [sos@zlin.cz](mailto:sos@zlin.cz)

## SEZNAM SPECIALIZOVANÝCH LINEK<sup>3</sup>

jednotlivá pracoviště jsou řazena dle klíčových hesel (problematika)

uveden kraj a zřizovatel

uveden údaj o registraci poskytovatele sociálních služeb

---

### DĚTI A MLÁDEŽ:

#### PRAHA - Linka bezpečí

Hlavní město Praha – působnost celá ČR, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Sdružení Linka bezpečí, o.s.

Telefon: **266 727 979**

E-mail: [info@linkabezpeci.cz](mailto:info@linkabezpeci.cz)

Web: <http://www.linkabezpeci.cz>

#### Linka bezpečí

Zaměření: pro děti a dospívající v obtížné životní situaci (mládež do 18 let a studenti do 26 let)

Bezplatný telefon: **800 155 555**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)

Web: <http://www.linkabezpeci.cz>

#### Linka bezpečí Online

E-mailová poradna

E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz) (odpovídáme do 3 pracovních dnů)

#### Chat Linky bezpečí

Kontakt: <http://chat.linkabezpeci.cz/>

Provoz: Po+Út+Čt+So: 15,00 - 17,00 a 19,00 – 21,00 hod.

#### Internet Helpline

Zaměření: poradna pro bezpečný internet (pomoc dětským obětem internetové kriminality)

Bezplatný telefon: **800 155 555**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)

Chat: <http://chat.linkabezpeci.cz/>

---

<sup>3</sup> [http://www.krizovaintervence.cz/linky\\_02.php](http://www.krizovaintervence.cz/linky_02.php)

Web: <http://www.internethelpline.cz>

### **Linka vzkaz domů**

Zaměření: pro děti a mládež na útěku či vyhozené

Bezplatný telefon: **800 111 113** (dostupný z pevné sítě)

Mobil: 724 727 777 (běžné tarify operátorů)

Provoz: **Po - Ne: 8,00 - 22,00 hod.**

E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz) (odpovídáme do 3 pracovních dnů)

Web: <http://www.vzkazdomu.cz>

### **Rodičovská linka**

Zaměření: rodinné a výchovné poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní členy rodiny, pedagogy

Telefon: **840 111 234**

Provoz: **Po+St+Pá: 13,00 - 16,00 hod. Út+Čt: 16,00 - 19,00 hod.**

E-mail: [info@linkabezpeci.cz](mailto:info@linkabezpeci.cz)

Web: <http://www.linkabezpeci.cz>

### **BRNO - Modrá linka**

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum a linka důvěry pro děti a mládež, o.s.

Zaměření: pro děti a mládež (též pro rodiče a blízké dětí a profese pracující s dětmi – učitelé, výchovní poradci, psychologové)

Telefon: **549 24 10 10**

Mobil: **608 90 24 10**

Provoz: **Po – Ne: 9,00 - 21,00 hod.**

audiochat Skype: skype name "modralinka"

E-mail: [info@modralinka.cz](mailto:info@modralinka.cz)

Web: <http://www.modralinka.cz/>

Internetová linka

E-mail: [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)

---

## **DISKRIMINACE:**

### **PRAHA - Antidiskriminační linka**

hlavní město Praha, bez registrace poskytovatele sociálních služeb Romea, o.s.

Zaměření: pro oběti diskriminace

Bezplatný telefon: **800 220 800**

Provoz: **Po – Pá: 9,00 – 17,00**

Web: <http://antidiskriminace.romea.cz/showpage.php?name=linka>

Internetová antidiskriminační linka

E-mail: [antidiskriminace@romea.cz](mailto:antidiskriminace@romea.cz)

---

## **DOMÁCÍ NÁSILÍ:**

### **PRAHA - DONA linka**

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Bílý kruh bezpečí, o.s.

Zaměření: pomoc pro osoby ohrožené domácím násilím, jejich příbuzným a známým, pomáhajícím profesionálům v kontaktu s osobou ohroženou domácím násilím

Telefon: **251 511 313**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [dona@donalinka.cz](mailto:dona@donalinka.cz)

Web: <http://www.donalinka.cz/>

### **Praha - Krizová telefonní SOS linka**

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

ROSA - centrum pro týrané a osamělé ženy, o.s.

Zaměření: pro ženy, oběti domácího násilí

Telefon: **2 41 43 24 66 Po+Út: 9,00 - 18,00 hod. St+Čt: 9,00 - 16,00 hod. Pá: 9,00 - 15,00 hod.**

Mobil: **602 246 102 Po – Pá: 9,00 - 18,00 hod. (kromě svátků)**

Web: <http://www.rosa-os.cz/> a <http://www.stopnasili.cz/>

Internetová poradna

E-mail: [poradna@rosa-os.cz](mailto:poradna@rosa-os.cz)

### **CHRUDIM – Telefonická krizová pomoc**

Pardubický kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum J.J. Pestalozziho, o.p.s.

Zaměření: komplexní péče o oběti domácího násilí (TKI, přímá krizová intervenci, sociální asistenci a pobyty na utajených adresách - max. 1/2 roku)

Telefon: **469 623 899**

Provoz: **Po – Pá: 8,00 - 17,00 hod.**

E-mail: [jupiter@pestalozzi.cz](mailto:jupiter@pestalozzi.cz)

Web: <http://www.pestalozzi.cz/>

Internetová linka

E-mail: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)

---

## **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY:**

### **BRNO – Linka Anabell**

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Anabell o.s. – sociální poradenství pro nemocné anorexií a bulimií

Zaměření: pro osoby s poruchami příjmu potravy, jejich příbuzné a blízké

Telefon: **848 200 210**

Provoz: **PO-PÁ 8,00-16,00 hod.**

Web: [http://www.anabell.cz/co\\_nabizime.php?link=horka\\_linka](http://www.anabell.cz/co_nabizime.php?link=horka_linka)

Internetová poradna

E-mail: [iporadna@anabell.cz](mailto:iporadna@anabell.cz)

---

## **PSYCHICKÁ KRIZE - DOSPĚLÍ:**

### **PRAHA – Linka krizové intervence**

hlavní město Praha, zdravotnické zařízení (tudíž bez registrace poskytovatele sociálních služeb)

Psychiatrická léčebna Praha Bohnice, Centrum krizové intervence (CKI)

Zaměření: pro dospělé

Telefon: **284 016 666**

Provoz: **NON STOP**

E-mail: [cki@plbohnice.cz](mailto:cki@plbohnice.cz)

Web: <http://www.plbohnice.cz/modules/xfsection/article.php?articleid=11>

### **PRAHA - Linka psychopomoci**

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Česká asociace pro psychické zdraví, o.s.

Zaměření: pro osoby s duševním onemocněním či poruchou, jejich blízké a lidi nacházející se v akutní psychické krizi

Telefon: **224 214 214**

Provoz: **Po – Ne: 9,00 – 21,00 hod.**

Web: <http://www.capz.cz/projekty/linka-psychopomoci/>

Internetová linka

E-mail: [psychopomoc@capz.cz](mailto:psychopomoc@capz.cz)

### **PRAHA - Linka pomoci v krizi**

hlavní město Praha, zařízení MV (tudíž bez registrace poskytovatele sociálních služeb)

zřizovatel – Ministerstvo vnitra ČR Zaměření: anonymní telefonická pomoc pro lidi

v mimořádných situacích, hasiče, policisty, zaměstnance resortu MV a jejich rodinné příslušníky

Telefon: **974 834 688**

Provoz: **NONSTOP**

Email: [krizepis@mvr.cz](mailto:krizepis@mvr.cz)

---

## SENIORŮ:

### PRAHA - Senior telefon

Hlavní město Praha – působnost celá ČR, registrovaný poskytovatel sociálních služeb Život 90, o.s.

Zaměření: pro stárnoucí, starší generace, osamělé seniory, rodiny pečující o těžce nemocné seniory

Bezplatný telefon: **800 157 157**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [seniortelefon@zivot90.cz](mailto:seniortelefon@zivot90.cz)

Web: <http://www.zivot90.cz/>

### PRAHA - Linka seniorů

Hlavní město Praha – působnost celá ČR, registrovaný poskytovatel sociálních služeb Elpida plus, o.p.s.

Zaměření: pro seniory a lidi o seniory pečující

Bezplatný telefon: **800 200 007**

Provoz: **Po - Pá: 8,00 - 20,00 hod. + vánoční svátky (24., 25., 26.12. 8.00 - 20.00 hod.)**

Web: <http://www.elpida.cz/index.php?menu=1&font>

Internetová linka

E-mail: [linkasenioru@elpida.cz](mailto:linkasenioru@elpida.cz)

---

## SYNDROM CAN:

### PRAHA - Linka důvěry Dětského krizového centra

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb Dětské krizové centrum, o.s.

Zaměření: pro děti a dospělé, kteří se setkali s problematikou syndromu CAN jako přímé nebo nepřímé oběti ve své rodině nebo okolí

Telefon: **241 484 149**

Provoz: **NONSTOP**

Web: [http://www.ditekrize.cz/linka\\_duvery.php](http://www.ditekrize.cz/linka_duvery.php)

Internetová linka Dětského krizového centra

E-mail: [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)

---

## ZÁVISLOSTI:

### PRAHA - Anonymní AT linka

Hlavní město Praha, bez registrace poskytovatele sociálních služeb

zřizovatel – Centrum sociálně zdravotních služeb (Městská část Praha 17)

Zaměření: pro lidi, kteří mají problém se závislostí, se zneužíváním návykových látek, patologickým hráčstvím a jejich příbuzné a blízké

Telefon: **235 311 791**

Mobil: **724 307 775**

Provoz: **Čt: 8,00 – 23,00 hod. (včetně svátků)**

Internetová AT linka

E-mail: [atlinka.repy@seznam.cz](mailto:atlinka.repy@seznam.cz)

---

## **ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ:**

### **PRAHA - Linka telefonické krizové pomoci a poradenství**

Hlavní město Praha – působnost celá ČR, registrovaný poskytovatel sociálních služeb PROSAZ, o.s.

Zaměření: pro zdravotně postižené děti a mládež, jejich rodinné příslušníky a blízké

Bezplatný telefon: **800 246 642**

Provoz: **NONSTOP**

E-mail: [linka@prosaz.cz](mailto:linka@prosaz.cz)

Web: <http://www.prosaz.cz/>

---

## **ŽENY – TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ:**

### **PRAHA - Linka pro ženy a dívky**

Hlavní město Praha, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

ONŽ - Pomoc a poradenství pro ženy a dívky, o.s.

Zaměření: pro dívky, ženy a partnerské páry v obtížných situacích souvisejících s těhotenstvím, mateřstvím, rodičovstvím a vztahovými problémy

Telefon: **603 210 999**

Provoz: **Po – Pá: 8,00 - 20,00 hod. (kromě svátků)**

E-mail: [paha@poradnaprozeny.eu](mailto:paha@poradnaprozeny.eu)

Web: <http://www.poradnaprozeny.eu/>

### **PRAHA - Linka pomoci pro ženy v tísni**

Hlavní město Praha, bez registrace poskytovatele sociálních služeb

Hnutí pro život ČR, o.s.

Zaměření: pro dívky a ženy s problémy souvisejícími s početím, těhotenstvím, porodem a mateřstvím

Bezplatný telefon: **800 108 000**

Provoz: **Po: 16,00 - 22,00 St: 16,00 - 19,00 Čt: 19,00 - 22,00 hod.**

audiochat Skype: skypename "poradnaprozeny"

Web: <http://linkapomoci.cz/>

Internetová poradna

E-mail: [poradna@linkapomoci.cz](mailto:poradna@linkapomoci.cz)

## **Příloha 4**

### **SVSKI - Schéma výcvikového kurzu Telefonické krizové intervence = TKI**

(150 hodin, akreditace MPSV) 3. 11. 2009 – 15. 6. 2010

T = teorie (výklad), P = praxe (návčik), 1 modul = 5 výcvikových hodin

#### **1. modul 3. 11. 2009**

T: úvod kurzu, historie a současnost LD, typologie pracovišť poskytujících telefonickou krizovou pomoc, principy práce na LD

P: práce s hlasem, zahlášení

#### **2. modul 10. 11. 2009**

T: etika práce na LD, etický kodex, metody sociální práce, standardy kvality sociálních služeb (zákon č. 108/2006 Sb.)

P: zahájení hovoru, navázání kontaktu, informativní hovory

#### **3. modul 24. 11. 2009**

T: základy vedení hovoru, typologie hovorů a otázek, struktura a fáze hovoru

P: práce s mlčením, formulování zakázky

#### **4. modul 1. 12. 2009**

T: práce s emocemi v hovoru, techniky aktivního empatického naslouchání

P: obtíže při navazování kontaktu (pláč, vztek, úzkost, nejistota, atd.)

#### **5. modul 8. 12. 2009**

T: problematika dětí a dospívajících, specifická témata (školní problémy, vrstevnické vztahy, první lásky, sexualita, antikoncepce, první pohlavní styk, atd.)

P: tematické modelové hovory

#### **6. modul 15. 12. 2009**

T: sexualita v dospělosti, sexuální psychopatologie, sexuální dysfunkce, poruchy pohlavní identity, abnormity sexuální preference

P: tematické modelové hovory

#### **7. modul 5. 1. 2010**

T: vývojová psychologie, teorie psychosexuálního a psychosociálního vývoje jedince

P: tematické modelové hovory

#### **8. modul 12. 1. 2010**

T: definice krize, typologie krizí, obranné mechanismy, zásady krizové intervence, specifika TKI,

P: práce s osobní krizí

#### **9. modul 19. 1. 2010**

T: partnerské, manželské, rodinné a mezigenerační vztahy, vývojové fáze rodiny

P: tematické modelové hovory

#### **1. modul 26. 1. 2010**

T: sociálně právní problematika (zákon o rodině, sociálně právní ochrana dětí, právo sociálního zabezpečení, zaměstnání a nezaměstnanost)



P: tematické modelové hovory

**2. modul 2. 2. 2010**

T: krize partnerských a rodinných vztahů (rozvody, rozchody, nevěry, další vztahy)

P: tematické modelové hovory

**3. modul 9. 2. 2010**

T: typologie a působnost pomáhajících zařízení, orientace v psychosociální síti, profily konkrétních pracovišť

P: modelové situace

**4. modul 16. 2. 2010**

T: akutní psychopatologie a dlouhodobá psychiatrická problematika, typologie duševních onemocnění, specifika práce s tématem duševního onemocnění

P: tematické modelové hovory

**5. modul 23. 2. 2010**

T: specifika práce s náročnými typy klientů (zneužití služby, manipulující a agresivní klient), problematika hranic pracovníka a pracoviště

P: techniky sebeobrany, ukončování hovorů

**6. modul 2. 3. 2010**

T: definice závislosti, typologie závislostí, specifika jednotlivých typů, prevence a léčba

P: tematické modelové hovory

**7. modul 9. 3. 2010**

T: Akutní reakce na stres, trauma a traumatizace, typologie traumatických situací, posttraumatická stresová porucha

P: práce s panikou, tematické modelové hovory

**8. modul 16. 3. 2010**

T: děti a mladiství v trestních předpisech, právní rámec, syndrom CAN, šikana, útěky, atd.

P: tematické modelové hovory

**9. modul 23. 3. 2010**

T: dospělí v trestních předpisech, právní rámec, domácí násilí, zneužívání a znásilnění, atd.

P: tematické modelové hovory

**10. modul 30. 3. 2010**

T: akutní situace na LD, etika práce s klientem v mezní situaci, spolupráce s IZS, práce se třetí osobou

P: tematické modelové hovory

**11. modul 6. 4. 2010**

T: zdraví v ohrožení, akutní nemoc a úraz, dlouhodobé onemocnění, vrozené a získané postižení

P: tematické modelové hovory

**12. modul 13. 4. 2010**

T: seniorská problematika, zdravé a nemocné stáří, specifická témata (osamělost, úmrtí blízkých, generační konflikty, sociálně právní problematika)

P: tematické modelové hovory

**13. modul 20. 4. 2010**

T: proces umírání a smrti, specifická témata (bolest, bezmoc, ztráta, žal, truchlení)

P: tematické modelové hovory

**14. modul 27. 4. 2010**

T: stádia náboženskej ontogeneze, vývojové fáze religiozity, typologie náboženských směrů

P: tematické modelové hovory

**15. modul 4. 5. 2010**

T: zdravá a nezdravá religiozita, psychospirituálna krize, zralá víra, znaky sekty

P: tematické modelové hovory

**16. modul 11. 5. 2010**

T: problematika suicidálneho chováni, sebevražedné tendence, rizikové faktory, ohroženi sebevraždou

P: tematické modelové hovory

**17. modul 18. 5. 2010**

T: sebereflexe pracovníka, typologie zátěžových situací na LD, syndrom vyhořeni, moc a bezmoc v pomáhajících profesích, výstupy práce na LD

P: modelové hovory souhrnné

**18. modul 25. 5. 2010**

T: zásady psychohygieny, prevence syndromu vyhořeni

P: reflexe motivace a potřeb, základy relaxačních technik

**19. modul 1. 6. 2010**

T: profesní růst pracovníka, supervize a intervize, typologie supervize, zásady realizace odborné stáže

P: modelové hovory souhrnné

**20. modul 8. 6. 2010**

T: písemný test, závěrečný dotazník

P: hodnoceni a reflexe, modelové hovory souhrnné

**21. modul 15. 6. 2010**

T: zkouška – modelové situace, závěr kurzu

P: modelové hovory souhrnné

## Příloha 5

### Dotazník vyhoření - *BPQ* (*Beverly Potter's Burnout Questionnaire*).<sup>4</sup>

Označte stupeň daného pocitu na stupnici 1 - 5:

1 - nikdy, zřídka.....5 - vždy

1. Cítím se unavený/á/, i když jsem měl/a/ dost spánku.
2. Má práce mne neuspokojuje, necítím se být v práci úspěšný.
3. Cítím se smutný/á/, i když k tomu nemám jasný důvod.
4. Jsem zapomětlivý/á/.
5. Jsem podrážděný/á/, iritabilní a obořuji se na lidi.
6. Vyhýbám se lidem v práci i v soukromém životě.
7. Mám potíže se spánkem, protože mne trápí pracovní problémy.
8. Jsem nemocný/á/ častěji než jsem býval/a/.
9. Můj postoj k práci lze vyjádřit " pro co se trápit?"
10. Mívám časté konflikty v práci.
11. Můj pracovní výkon není stoprocentní.
12. Mám sklon užívat alkohol nebo léky k zlepšení nálady.
13. Namáhá mne komunikace s druhými lidmi.
14. Nemohu se soustředit na práci tak jako dříve.
15. Práce mne brzo znudí.
16. Pracuji těžce, ale nemám pocit uspokojivého výkonu.
17. Práce mne namáhá.
18. Nerad chodím do práce.
19. Sociální aktivity s druhými jsou pro mne vyčerpávající.
20. Sex mne nezajímá.
21. Když nepracuji, většinu času se dívám na televizi.
22. V práci nemám žádná očekávání, snahu něčeho dosáhnout.
23. Myšlenky na práci mne obtěžují i mimo pracovní dobu.
24. Pracovní problémy zasahují do mého osobního života.
25. Mám pocit, že moje práce nemá žádný smysl.

#### Vyhodnocení dotazníku BPQ

Sečtete všechna bodová hodnocení. Rozsah hodnot je 0 - 125.

Na základě dosažené hodnoty se můžete zařadit do skupiny:

Počet bodů	Hodnocení
25 – 50	Nemáte se syndromem vyhoření vážnější problémy.
51 – 75	Trochu prevence proti možnosti vyhoření by neškodilo.
76 – 100	Pozor! Jste kandidátem vyhoření.
101 – 125	Jste vyhořelý/á!

<sup>4</sup> <http://www.psvz.cz/zidkova/subdir/metody.htm>