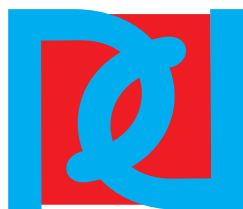


VÝROČNÍ ZPRÁVA

za rok 2022



povídej, z. s.

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte seriózní média. Pravdivá informace a edukace jsou východiskem z úzkosti. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme.
4. Vyhněte se konspiračním teoriím.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.
8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
9. Snažte se prožít těžké období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním válečných zpráv.
10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority. Myslete na to a nepromarněte svou příležitost.





povídej, z. s.

VÝROČNÍ ZPRÁVA

za rok 2022

▲ Účel a cíle Povídej, z. s.

ÚČEL

Povídej, z. s. je samosprávná nezisková organizace založená za účelem poskytovat odbornou psychosociální pomoc a podporu lidem nacházejícím se v tíživé životní situaci.

CÍLE A PROSTŘEDKY

Naplnění účelu spolku dosahujeme následujícími prostředky:

1. Zajišťujeme pomoc dětem, mládeži a dospělým v situaci akutní psychické nouze, zvláště požádají-li o rychlou pomoc na telefonu Linky důvěry. Úkolem je zeslabit intenzitu krizového stavu a zamezit tomu, aby se nadále zhoršoval, provést volajícího náročnou situací a podpořit účelné řešení problému.
2. V rámci služby Krizové pomoci zajišťujeme první psychologickou pomoc, krizovou intervenci, emergentní psychoterapii a preventivní péči v oblasti mezilidských vztahů.
3. Zajišťujeme následnou péči a kontakty v rámci psychosociální sítě.
4. V rámci své odborné působnosti nabízíme a organizujeme další vzdělávání odborné a laické veřejnosti.
5. Spolupracujeme na rozvoji sociální služby v rámci komunitních plánů měst a kraje.

PROFIL

Povídej, z. s. je zapsán ve spolkovém rejstříku, vedeného Městským soudem v Praze, oddíl L, vložka 9010. Navazuje na činnost občanského sdružení Povídej, které bylo zaregistrováno MV ČR dne 13. 5. 1998.

Činnost zapsaného spolku je upravena Občanským zákoníkem č. 89/2012 Sb. Povídej, z. s. je samostatnou právnickou osobou.

K naplňování stanovených cílů Povídej, z. s. zřizuje a provozuje Centrum krizové intervence.

▲ Úvodní slovo

Vážení přátelé a čtenáři naší výroční zprávy,

moc vám děkujeme, pokud věnujete pozornost našim službám a informacím o nich. Jsme rády za váš zájem o krizovou pomoc, která je pro všechny, kteří z nějakého důvodu uvízli v moři bezmoci a zoufalství a hledají cestu, podporu a možnost na chvíli spočinout v úlevném „zhroucení“, které umožňuje nový start a otevírá možnosti, jak stát opět na svých nohou. Někdy pevně, někdy s potřebou chvíli se podržet a někdy s potřebou čas od času se opřít a vědět, že je o koho.

Rok 2022 byl pro nás v mnoha ohledech velmi těžký. Vše bylo totiž rámováno zoufalou nejistotou financování a provizorních rozpočtů. A to v situaci rozbouraného celospolečenského klimatu, nesnadnou dostupností psychiatrických a psychologických služeb a silným tlakem zájmu o krizovou pomoc. To vše jenom zvyšovalo už tak velkou zátěž krizových pracovníků.

Důsledky pandemické krize zejm. na mladou generaci jsou opravdu vážné. Tady nevycházíme jen z naší zkušenosti, ale ze zkušenosti dalších organizací a institucí, které mapují důsledky této krize. Opravdu extrémně narostlo úzkostné prožívání a ventilace napětí v sebepoškozování u dětí a dospívajících. Snížil se věk, kdy dochází k problémům a je vyhledána odborná pomoc. Tématem jsou i otázky ohledně budoucnosti a perspektivy vlastního života s ohledem na ekonomické potíže a válečný konflikt. U mladých lidí hodně záleží na tom, jak jsou tato témata probíraná a zpracovávána v rámci rodiny. Jak s úzkostí a zátěží pracují jejich rodiče a jestli mají prostor pro sdílení vlastního prožívání a myšlenek, nebo zda zůstávají v nevysloveném napětí, s pesimistickým pohledem na vše kolem sebe, nejistotou v sebe a vlastní možnosti.

I dospělí cítí více úzkosti, trápí je psychosomatické obtíže, prožitky bezmoci a prázdnoty z existenciální krize, nejasné perspektivy či existenčního ohrožení. To se pochopitelně promítá do partnerských a rodinných vztahů a do pracovního života. Zpětně se problémy ve vztazích a v práci promítají do prožívání osobní pohody. Někdy je tlak problémů tak velký, že má člověk pocit, že nad svým životem ztrácí kontrolu, zužuje se jeho vnímání reality a vše může vyústit v nekontrolovatelné agresivní chování vůči sobě nebo okolí. Zdá se, že v době celospolečenských krizí hodně záleží na tom, jak dobrou kotvu máme ve svých rodinných a přátelských vztazích, jak máme vybudovanou schopnost vypořádat se konstruktivně se zátěží a chránit se před destrukcí. Touto ochranou je i schopnost požádat o pomoc, když vlastní možnosti na zvládnutí situace selhaly.

Je třeba zmínit, že vliv celospolečenských krizí nepůsobí jen na naše klienty, ale také na nás, krizové pracovníky. Snažili jsme se hodně tuto skutečnost reflektovat a pracovat s ní, abychom zůstávali dobrými profesionály, kteří mají dost prostoru pro své klienty. Znamenalo to více podpory, sdílení a supervize pro náš tým.

Na tomto místě bychom chtěly opravdu srdečně poděkovat všem sponzorům, donátorům, podporovatelům a zejm. krizovým pracovníkům, kteří odvádějí obrovskou práci na poli ochrany duševního zdraví.

Také chceme poděkovat všem klientům za jejich odvahu hledat pomoc, důvěru v naše služby a ochotu přijmout odpovědnost za svůj život.



Mgr. Eva Bicanová
ředitelka Centra krizové intervence



PhDr. Eva Morawská
Předsedkyně Povídej, z. s.

■ Orgány Povídej, z. s.

VÝBOR

PhDr. Eva Morawská – předsedkyně
Mgr. Jana Múdra – místopředsedkyně
Mgr. Eva Bicanová

REVIZNÍ KOMISE

Ladislava Petříková
Mgr. Petr Hammerlindl
PhDr. Eva Filipová

ČLENOVÉ POVÍDEJ, Z. S.

Mgr. Ivona Baklíková
Mgr. Eva Bicanová
Mgr. Adam Dizon
Bc. Nikola Doubravová
PhDr. Eva Filipová
Mgr. Ilona Gembiczská
Mgr. Petr Hammerlindl
Mgr. Veronika Hamrníková
Mgr. Zuzana Hanyková
Ing. Dana Jandová
Mgr. Jana Kmochová

Bc. Roman Kunc
Mgr. Tereza Lacinová
PhDr. Eva Morawská
Mgr. Jana Múdra
Mgr. David Sedlák
PhDr. Martina Skalníková
Mgr. Vanda Soulková Sedláková
Mgr. Zuzana Sůvová
Mgr. Barbora Vašková
Mgr. Veronika Waneková

ČESTNÍ ČLENOVÉ

Mgr. Stanislava Černá
PhDr. Eva Grandischová
Jiřina Pospíšilová
Mgr. Eva Soukupová

KONTAKTNÍ ÚDAJE

Povídej, z. s., Česká 235, 284 01 Kutná Hora
Telefon/fax: 327 511 111
mobil: 602 874 470
internet: www.linkaduverykh.cz
e-mail: info@linkaduverykh.cz
IČO: 67984860
Bankovní spojení: ČSOB Kutná Hora, č. ú.: 131 265 551/0300

Organizační struktura

Členská schůze Povídej, z. s.	
Výbor Povídej, z. s. PhDr. Eva Morawská - předsedkyně Mgr. Jana Múdra - místopředsedkyně Mgr. Eva Bicanová Kontrolní komise Povídej, z. s. Ladislava Petříková PhDr. Eva Filipová Mgr. Petr Hammerlindl	
Centrum krizové intervence Mgr. Eva Bicanová - ředitelka	
Linka důvěry od pondělí do pátku, od 8.00 do 22.00 hodin, včetně svátků	Poradna pro lidi v tísní každý pracovní den 8.00–18.00 hodin – dle objednání
Interní zaměstnanci Vedoucí LD Mgr. Veronika Waneková Odborný pracovník LD Mgr. Tereza Lacinová Mgr. Eva Bicanová – interní supervizor Externisté 13 konzultantů LD	Interní zaměstnanci Vedoucí poradny Mgr. Eva Bicanová <i>(psycholog, psychoterapeut - problematika dospělých)</i> Mgr. Veronika Waneková <i>(psycholog, psychoterapeut – problematika dětí a rodin)</i> Mgr. Tereza Lacinová <i>(psycholog, psychoterapeut)</i> Externisté Mgr. Zuzana Hanyková <i>(dětský psycholog- problematika dětí a rodin)</i> PhDr. Eva Morawská <i>(pedagog, psychoterapeut - problematika dospělých a adolescentů)</i> PhDr. Martina Skalníková <i>(dětský psycholog - problematika dětí)</i> Mgr. Petr Hammerlindl <i>(psycholog – psychoterapeut)</i> Mgr. Veronika Hamrníková <i>(psycholog-psychoterapeut)</i> Mgr. Adam Dizon <i>(psycholog-psychoterapeut – problematika dospívajících a dospělých)</i> Mgr. Veronika Andrlová <i>(sociální pracovník-psychoterapeut, problematika dospívajících a dospělých)</i>

■ Základní statistické údaje roku 2022

Centrum krizové intervence	2.811 kontaktů, 4.109 intervencí
Linka důvěry i.s. 3706758 – telefonická krizová pomoc	kontaktů: 2.811 Intervence - hovor: 1704 internetové poradenství: 27
Poradna pro lidi v tísní i.s. 5296525 – krizová pomoc	156 případů dospělí a páry = 452 konzultací (904 intervencí) 230 případů dětí a rodin = 737 konzultací (1.474 intervencí) 44 zpráv pro OSPOD a soud
Preventivní programy	4 besedy na školách – 78 dětí
Odborné stáže	1

■ Linka důvěry v roce 2022

Linka důvěry byla v roce 2007 zaregistrována jako služba Telefonické krizové pomoci podle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Číslo registrace služby – identifikátor služby je 3706758.

CÍLE

1. Poskytnout každému člověku v tísní, zoufalství a při nebezpečí sebevraždy možnost bezprostředního kontaktu s jiným člověkem, který je připraven a schopen jej vyslechnout a vést s ním hovor, aniž by ho omezoval v jeho svobodě.
2. Dodat volajícímu odvalu k životu a přispět k překonání jeho krizového stavu, aby mohl nadále žít důstojně, způsobem pro něj běžným.
3. Podpořit volajícího ve využití potenciálu jeho přirozeného prostředí, ať už se jedná o jeho rodinu, místní společenství či služby místních institucí.
4. Zaručit uživateli kvalitní péči s vysokým důrazem na odbornost pracovníků, bezpečí a plnou anonymitu.

CÍLOVÁ SKUPINA

Cílovou skupinou jsou děti, mládež a dospělí v situaci akutní psychosociální krize, kteří se rozhodli svou tíživou životní situaci řešit s odbornou pomocí na telefonu linky důvěry.

ZÁSADY

1. Každému volajícímu a každému, kdo přijde do osobního kontaktu s pracovníky linky důvěry, je zaručena absolutní mlčenlivost. Tato mlčenlivost může být porušena pouze na výslovnou žádost volajícího.
2. Na volajícího ani na pracovníka linky důvěry nesmí být vykonáván jakýkoliv nátlak, který se týká přesvědčení, náboženství, politiky nebo ideologie.

3. Všichni pracovníci linky důvěry procházejí pečlivým výběrem, přípravou a školením. Přitom je nutno brát v úvahu zejména schopnost pochopení pro druhého člověka, schopnost empatie, naslouchání a sebereflexe.
4. Od volajícího nesmí být požadován finanční ani jakýkoli jiný závazek.
5. Pracovníci linky důvěry mohou před soudem vypovídat jen se svolením uživatele a vedoucího linky důvěry.

PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ LINKY DŮVĚRY

Pracovní tým linky důvěry se v roce 2022 skládal ze tří interních pracovníků a 13 externistů. Mgr. Veronika Waneková se znovu v roce 2022 věnovala besedám a interakčním programům na školách, aby se zvýšilo povědomí žáků a studentů o krizové pomoci a podpořila se jejich schopnost účelného jednání v krizi a schopnost sebeochrany.

CELKOVÉ PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ V R. 2022:

A. Kmenoví zaměstnanci Odbornost	Počet osob	Vzdělání	Funkce	Úvazek	Obsah, náplň práce
psycholog-krizový intervent	1	VŠ	vedoucí LD, konzultant LD	0,5	0,1 manažerská a administrativní práce 0,4 služba telefonické krizové intervence
psycholog-krizový intervent	1	VŠ	řed.org., konzultant LD a interní supervizor	0,3	0,1 manažerská práce, administrativa, supervize 0,2 telefonická krizová intervence
sociální pracovník a psycholog – krizový intervent	1	VŠ	konzultant LD	0,4	0,4 telefonická krizová intervence
Celkem	3			1,2	

CELKOVÉ PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ V R. 2022:

B. Externí pracovníci	Počet osob	Vzdělání	Funkce	Počet hod/rok	Obsah, náplň práce
pedagog–krizový intervent	1	VŠ	konzultant linky důvěry	112	Služby telefonické krizové intervence na telefonu linky důvěry
sociální pedagog–krizový intervent	1	VŠ	konzultant linky důvěry	187	Služby telefonické krizové intervence na telefonu linky důvěry
psycholog–krizový intervent	5	VŠ	konzultant linky důvěry	789	Služby telefonické krizové intervence na telefonu linky důvěry
sociální pracovník–krizový intervent	5	VŠ	konzultant linky důvěry	727	Služby telefonické krizové intervence na telefonu linky důvěry
sociolog–krizový intervent	1	VŠ	konzultant linky důvěry	299	Služby telefonické krizové intervence na telefonu linky důvěry
Celkem	13			2114	

LINKA DŮVĚRY – KRIZOVÝ TELEFON

V roce 2022 byla Linka důvěry volajícím k dispozici přímou službou krizového pracovníka na telefonu od pondělí do pátku od 8.00 do 22.00 hodin, včetně svátků. Klienti byli o službě informováni propagačním materiálem a inzercí v médiích, informace mohli také nalézt na našich internetových stránkách - linkaduverykh.cz

V tomto roce byl počet kontaktů na linku důvěry přibližně stejný jako v předchozím roce.

Celkový počet kontaktů na telefonu Linky důvěry v roce 2022: 2811, z toho 1704 typu intervence (hovor) + 27 písemných intervencí přes internetové poradenství.

INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ

Od roku 2001 poskytuje Linka důvěry v Kutné Hoře také internetové poradenství. Tato služba se řídí etickým kodexem pro internetové poradenství, s jehož obsahem je možné se seznámit na našich internetových stránkách www.linkaduverykh.cz.

V roce 2022 bylo poskytnuto internetové poradenství ve 27 případech.

TÉMATA ŘEŠENÁ NA LINCE DŮVĚRY V ROCE 2022

Problematika	Počet	%
Vztahová problematika – (partnerská, manželská, rodinná, sousedská, vrstevnická, vztahy mezi nadřízeným a podřízeným, seznamování, nevěra, jiná)	1388	20
Problematika osobní a existenciální - (problémy se sebou samým, problémy výkon, sebevražedné úvahy, osamělost, ztráta smyslu života, úmrtí blízké osoby, jiná)	3634	53
Psychopatologie	719	10
Sociálně právní problematika - (předmanželská, manželská, rozvodová, vztah rodičů a dětí, určení otcovství, péče o seniory, finanční tíseň, bytová tíseň, nezaměstnanost, jiná)	27	1
Problematika zdravotní - (tělesná nemoc, smyslové postižení, AIDS a strach z něj, gynekologická problematika, gravidita, antikoncepce, jiná)	656	9
Sexuální problematika - (prostá sexuální problematika, sexuální dysfunkce, sexuální deviace, rozhovor za účelem sex. uspokojení, jiná)	54	1
Problematika závislostí	89	1
Sociální patologie vztahu (domácí násilí)	20	1
Náhlá nečekaná traumatizující událost - (autonehoda, znásilnění, přepadení, okradení živelná katastrofa, náhlé tragické úmrtí, jiná)	48	1
Pracovní problematika	151	2
Školní problematika	33	1
Šikana	2	0
Internetová problematika	1	0

VĚKOVÁ STRUKTURA VOLAJÍCÍCH NA LINKU DŮVĚRY (INTERVENCE)

Věk	Počet	%
7-10	0	0
11-15	7	1
16-18	52	3
19-26	47	3
27-35	569	33
36-49	615	36
50-64	229	13
65-80	185	11

STRUKTURA VOLAJÍCÍCH PODLE POHLAVÍ

Pohlaví	Počet	%
Muži	511	30
Ženy	1192	70
pár	1	0

INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ PODLE POHLAVÍ

Pohlaví	Počet	%
Muži	8	30
Ženy	19	70

■ Poradna pro lidi v tísní v roce 2022

Poradna pro lidi v tísní byla v roce 2007 zaregistrována jako služba Krizové pomoci podle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Číslo registrace služby – identifikátor služby je 5296525.

Poradna pro lidi v tísní je ambulantním zařízením, které zajišťuje krizovou intervenci tváří v tvář a následnou psychologickou a psychoterapeutickou péči (emergentní a krátkodobou psychoterapii) zejména pro volající na Linku důvěry, kteří žádají o pomoc tohoto druhu a jsou rozhodnutí pracovat na svém problému hlouběji prostřednictvím osobního kontaktu s psychologem, psychoterapeutem nebo poradcem. Do poradny přicházejí klienti spontánně nebo na doporučení spolupracujících organizací.

V roce 2022 byla poradna uživatelům k dispozici **každý pracovní den od 8.00 do 16.00 hodin pro prvokontakt a do 18.00 pro objednané**. Linka důvěry potřebuje dobré vlastní zázemí následné psychologické, emergentní psychoterapeutické a sociální pomoci tváří v tvář a Poradna pro lidi v tísní se v tomto velmi osvědčila. Poradna je jediným zařízením svého druhu v regionu Kutná Hora, Čáslav a Kolín.

Velký nárůst klientů, který dlouhodobě přesahuje kapacitu služby, nás vedl k žádosti o navýšení úvazků pracovníků přímé péče služby v rámci sítě sociálních služeb Středočeského kraje a naší žádosti bylo vyhověno. Od roku 2022 jsou tedy 2 celé úvazky pracovníků přímé péče, který je možné hradit z veřejných zdrojů. Přes tuto snahu a podporu rozšíření služby se nepodařilo získat dost finančních prostředků z veřejných zdrojů. Částečně tedy s rozšířením přímé péče v poradně pomohla Nadace ČEZ, od které jsme získali příspěvek.

Tento rok byl v mnoha směrech výjimečně náročný. Doznávaly dopady covidové krize, což bylo patrné v adaptačních problémech dětí a mládeže, v silném prožívání úzkosti a tendencích k sebepoškozování. Velmi intenzivně se do příběhů našich klientů propisovala ekonomická krize a existenční obavy a nemalou měrou v nich rezonoval také válečný konflikt.

CÍLOVÁ SKUPINA

Cílovou skupinou poradny jsou zejména lidé volající na Linku důvěry, kteří projevili zájem o další psychologickou, psychoterapeutickou či poradenskou pomoc. Jedná se o lidi v různých osobních a vztahových krizích, kteří pro dobré zpracování krize potřebují krátkodobé odborné vedení.

Cílem poradny je také zabezpečit pomoc dětem a jejich rodinám v krizi, dětem týraným či zneužívaným a dětem v jiných obtížných osobních nebo vztahových (např. rozvodových, vrstevnických) situacích. Rodiny vyhledávají krizovou pomoc spontánně nebo na doporučení.

Poradna pro lidi v tísní svojí krizovou službou pro děti vychází vstříc potřebám rodičů a dětí, kteří se ocitnou v krizové rodinné situaci. U našich dětských klientů souvisí aktuální krize nejčastěji s domácím násilím a náročnou rozvodovou nebo porozvodovou situací, s úmrtím v rodině, ale také s problémy sebekoncepcce a sebebřijetí, suicidálními myšlenkami a pokusy v období dospívání. Aby bylo provázení dětí v náročných životních situacích efektivní, vyžaduje ve většině případů promyšlené vedení a podporu také osob dětem nejbližších. Pro účinnou krizovou pomoc a emergentní terapeutickou péči je tedy nezbytná aktivní spolupráce rodičů. Složení odborníků Poradny pro lidi v tísní umožňuje vzájemně se doplňující propojení zkušeností z oblasti terapie dětí, dospívajících a párové, rodinné terapie.

CÍLEM KRIZOVÉ POMOCI JE:

1. pomoc dětem, mládeži a dospělým v situaci akutní psychické nouze, zeslabit intenzitu krizového stavu a zamezit, aby se nadále zhoršoval. Nabízená pomoc se netýká pouze prvního kontaktu, ale platí po celou dobu krizového stavu.
2. provést klienta jeho náročnou životní situací a podpořit účelné řešení problému.
3. dodat klientovi odvalu k životu a přispět k překonání krizového stavu, aby se mohl vrátit na předkrizovou úroveň event. na vývojově vyšší úroveň zpracování konkrétního problému a nadále mohl žít důstojně a způsobem pro něho obvyklým.
4. podpořit klienta ve využití potenciálu jeho přirozeného prostředí, ať už se jedná o rodinu, místní společenství či služby místních institucí.
5. zaručit klientovi kvalitní péči s vysokým důrazem na odbornost pracovníků.

METODY PRÁCE V KRIZOVÉ POMOCI

1. Pracovník poradny naváže se zájemcem o službu kontakt a vytváří s ním dohodu o potřebné intervenci – krizová intervence, psychoterapie, poradenství - co klient potřebuje a co mu pracovník může poskytnout. Dohoda také zahrnuje počet konzultací a v rámci vedení je zpřesňována a upravována.
2. V rámci krátké terapie a poradenství je důležité zacílení na konkrétní problém. Krátká terapie vytváří pro klienta možnost návratu na předkrizovou úroveň event. vývojově vyšší úroveň zpracování konkrétního problému.
3. Pracovník poradny provádí zápis o průběhu vedení případu do programu Kr-tec. Z tohoto zápisu je patrný vývoj dohody mezi pracovníkem a klientem – zakázka a individuální plánování služby - cíl terapie, poskytnuté intervence a ukončení případu.
4. Pokud pracovník pracuje s osobními daty klienta, vyžádá si k tomu jeho písemný souhlas.

PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ PORADNY PRO LIDI V TÍSNI SLUŽBA KRIZOVÉ POMOCI

A. Kmenoví zaměstnanci Odbornost	Počet osob	Vzdělání	Funkce	Úvazek	Obsah, náplň práce
psycholog/ psychoterapeut: Mgr. Eva Bicanová	1	VŠ	vedoucí poradny, psycholog- psychoterapeut	0,7	0,2 manažerská práce a supervize 0,5 psychoterapeut- psycholog poradny
psycholog/ psychoterapeut: Mgr. Veronika Waneková	1	VŠ	psycholog- psychoterapeut, sociální pracovník	0,5	0,5 krizová intervence, emergentní psychoterapie
psycholog/ psychoterapeut: Mgr. Tereza Lacinová	1	VŠ	psycholog- psychoterapeut	0,18	0,1 krizová intervence, emergentní psychoterapie do 30.10.2022 od 1.11.2023 – úvazek 0,6
Celkem	3			1,38	

B. Externí pracovníci	Počet osob	Vzdělání	Funkce	Počet hod/ rok	Obsah, náplň práce
dětský psycholog/ speciální pedagog/ psychoterapeut: PhDr. Martina Skalníková	1	VŠ	dětský psycholog, psychoterapeut, krizový pracovník	171	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
pedagog/ psychoterapeut: PhDr. Eva Morawská	1	VŠ	psychoterapeut, krizový pracovník	104	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
psycholog/ psychoterapeut: Mgr. Petr Hammerlindl	1	VŠ	krizový pracovník, psycholog	84	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
psycholog/krizový pracovník: Mgr. Veronika Hamrníková	1	VŠ	krizový pracovník, psycholog	39	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství

dětský psycholog: Mgr. Zuzana Hanyková	1	VŠ	krizový pracovník, dětský psycholog	472	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
psycholog/ psychoterapeut: Mgr. Adam Dizon	1	VŠ	krizový pracovník, psycholog	118	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
sociální pracovník/ psychoterapeut: Mgr. Veronika Andrlová	1	VŠ	krizový pracovník, sociální pracovník	58	služby krizové intervence, emergentní psychoterapie a poradenství
Celkem	7			1046	

Vedoucí poradny:

Mgr. Eva Bicanová – psycholog, psychoterapeut (*problematika dospělých, párová a rodinná terapie*)

Interní odborník:

Mgr. Veronika Waneková – psycholog, psychoterapeut (*problematika dětí, rodin a dospělých*)

Mgr. Tereza Lacinová – psycholog, psychoterapeut (*problematika dospívajících a dospělých*)

Externí odborníci:

PhDr. Eva Morawská – pedagog, psychoterapeut (*problematika dospělých a adolescentů*)

PhDr. Martina Skalníková – speciální pedagog, dětský psycholog (*dětská problematika, problematika syndromu CAN, práce s rodinou*)

Mgr. Zuzana Hanyková – dětský psycholog (*problematika dětí a rodin*)

Mgr. Petr Hammerlindl – psycholog (*problematika dospělých a dospívajících*)

Mgr. Veronika Hamrníková – psycholog (*problematika dospívajících a dospělých*)

Mgr. Adam Dizon – psycholog (*problematika dospívajících a dospělých*)

Mgr. Veronika Andrlová – sociální pracovník (*problematika dospívajících a dospělých*)

V roce 2022 vedla Poradna pro lidi v tísní 386 případů při 1.189 konzultacích (1 konzultace = 60 minut přímé práce s klientem) = 2.378 intervencí a vydala 44 odborných zpráv pro OSPOD a okresní soud.

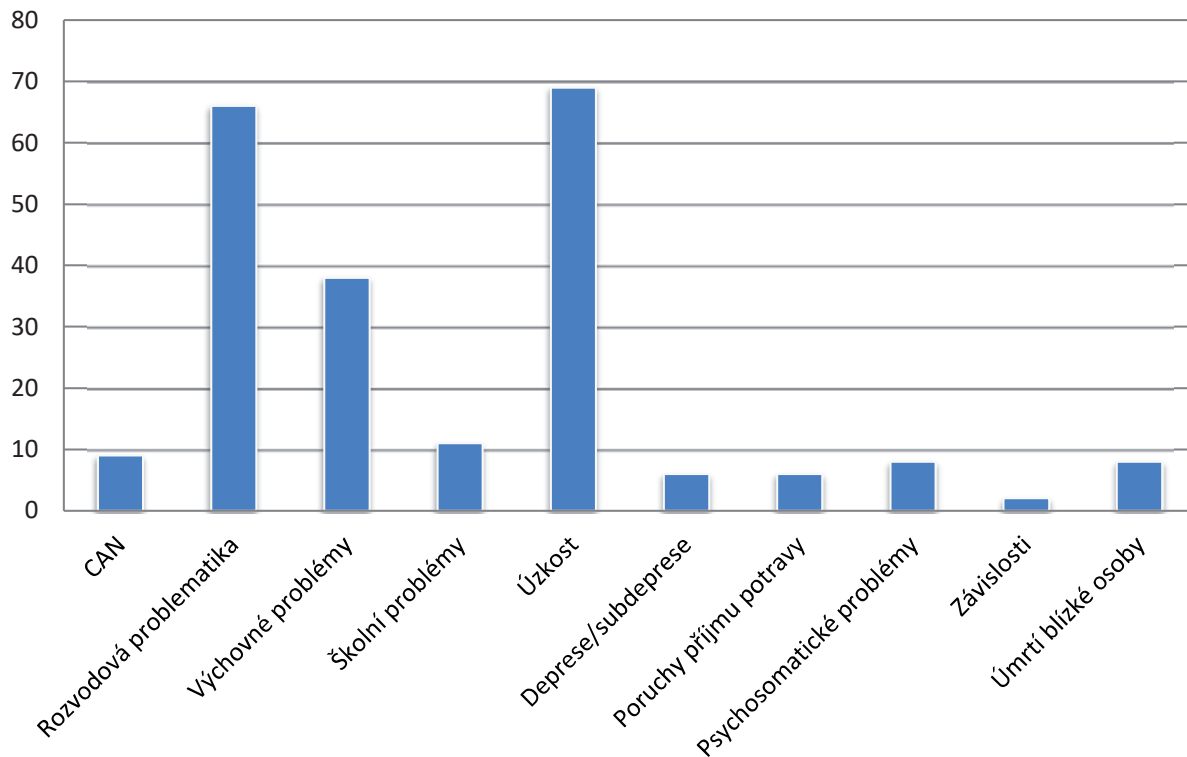
156 případů (452 konzultací) se týkalo dospělých klientů a párů, 230 případů (737 konzultací) se týkalo dětí a problematiky dětí, která byla řešena v kontextu rodiny. Ve 44 případech si rodiče vyžádali zprávu pro OSPOD nebo si situace dětí vyžádala spolupráci s OSPOD popř. soudem.

TÉMATA ŘEŠENÁ V PORADNĚ PRO LIDI V TÍSNI V ROCE 2022 - DĚTI A JEJICH RODINY

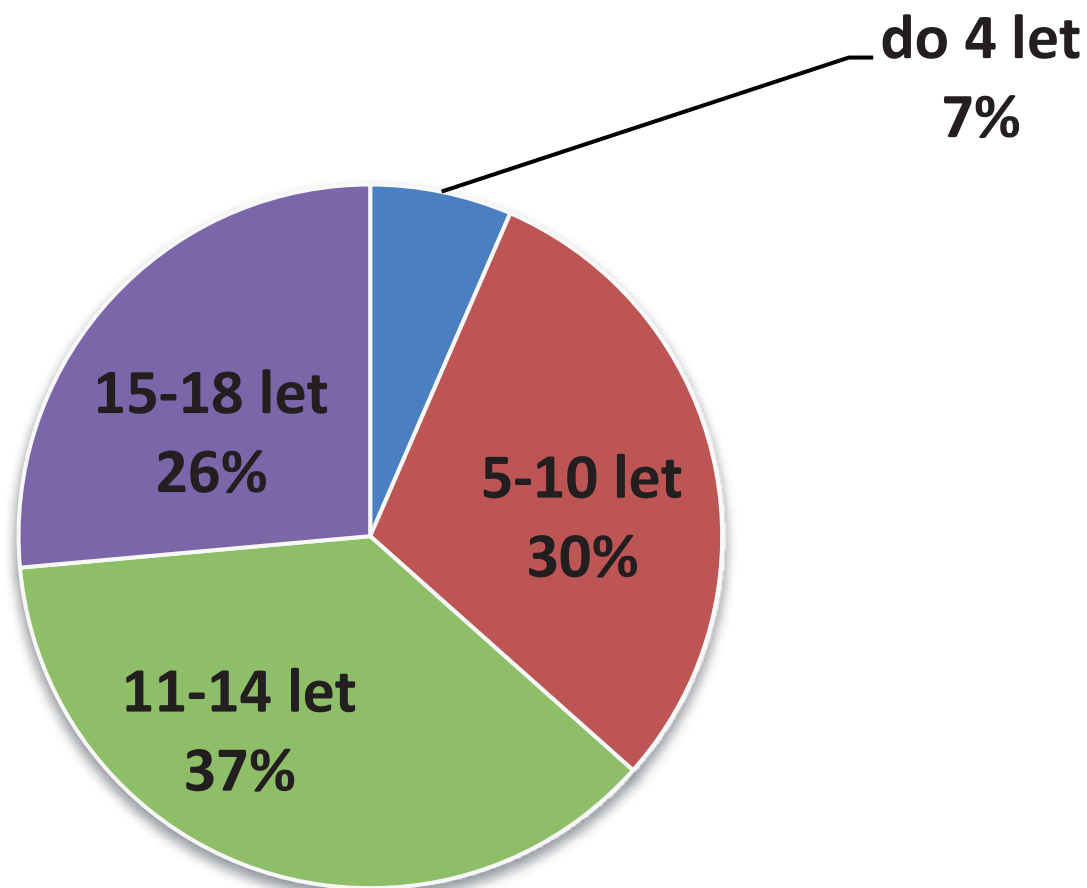
Problematika	Podproblematika	do 4 let věku dítěte	5-10 let	11-14 let	15-18 let	Celkem
Syndrom CAN – syndrom týraného a zneužívaného dítěte	sex. zneužití	1	1	6	1	9
	fyzické týrání	0	1	0	0	1
	psychické týrání a zanedbávání	0	0	1	0	1
Rozvodová problematika		8	23	23	12	66
Výchovné problémy (hranice ve výchově, agresivní chování, nejistý vztah s rodiči)		5	27	4	2	38
Školní problematika	šikana chování a SPU	0	2	6	3	11
		1	5	5	6	17
Úzkost (jako hlavní symptom negativně ovlivňující fungování jedince)		1	10	32	26	69
Deprese/subdeprese		0	0	2	4	6
Porucha příjmu potravy		0	0	2	4	6
Psychosomatické problémy		0	4	3	1	8
Závislosti				1	1	2
Úmrtí blízké osoby			1	4	3	8
Ostatní				2	2	4
Celkem		16	74	91	65	

ZÁVAŽNÉ SYMPTOMY PROVÁZEJÍCÍ RŮZNOU PROBLEMATIKU

	do 4 let věku dítěte	5-10 let	11-14 let	15-18 let	Celkem
suicidální myšlenky, pokusy o suicidium			4	3	7
sebepoškozování		1	24	11	36
stranění se společnosti + závislost na kontaktu přes sociální sítě			6	5	11

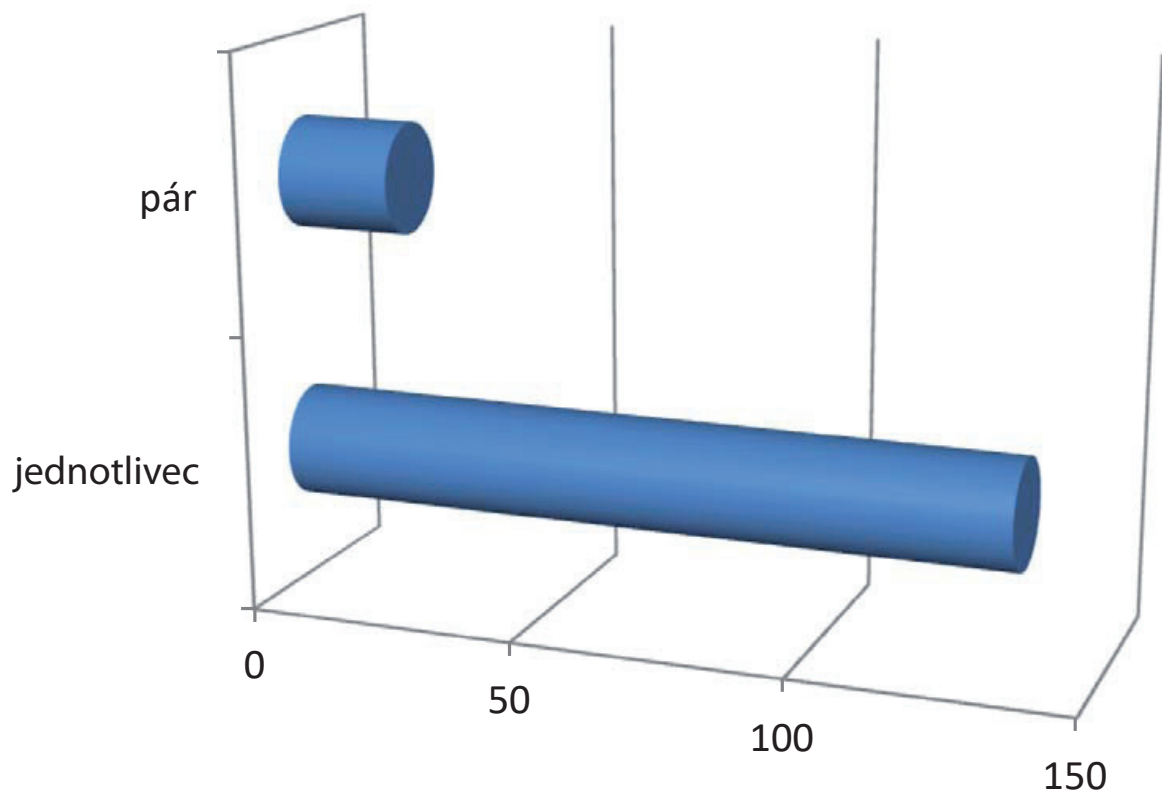
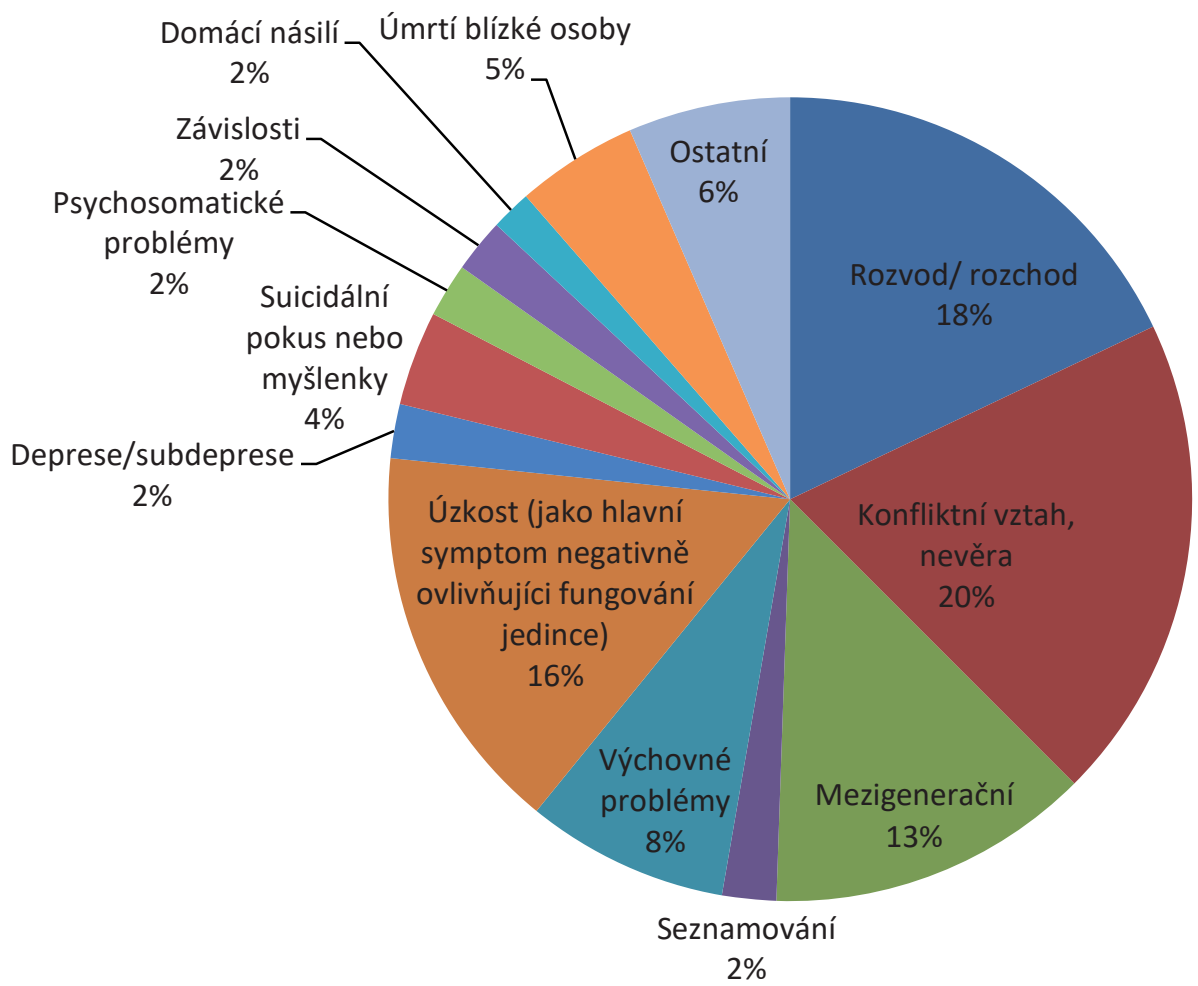


VĚKOVÁ STRUKTURA



TÉMATA ŘEŠENÁ V PORADNĚ PRO LIDI V TÍSNI - DOSPĚLÍ

Problematika	18-26	27-39	40-59	60 A VÍČ LET	CELKEM
Rozvod/ rozchod	0	13	18	2	33
Konfliktní vztah, nevěra	3	22	5	6	36
Mezigenerační	5	5	10	4	24
Seznamování	3	1	0	0	4
Výchovné problémy	1	8	6	0	15
Úzkost (jako hlavní symptom negativně ovlivňující fungování jedince)	19	5	5	0	29
Deprese/subdeprese	2	0	2	0	4
Suicidální pokus nebo myšlenky	5	0	2	0	7
Psychosomatické problémy	0	0	4	0	4
Závislosti	0	2	2	0	4
Domácí násilí	0	1	2	0	3
Úmrtí blízké osoby	3	1	2	3	9
Ostatní	2	3	6	1	12
CELKEM	43	61	64	16	184
FORMA KP					
JEDNOTLIVEC	37	37	51	10	135
PÁR	0	12	7	2	21
CELKEM PŘÍPADŮ					156



■ Supervize a další vzdělávání pracovníků

SUPERVIZE

Obsahem a náplní supervize je podpora kvality služby a péče o klienta. Nástrojem supervize je především záměrné pozorování, cílené otázky, rozhovor a metody vztahující se k cíli práce. Děje se tak skrze zjišťování, ověřování, uvědomování procesu a především vztahu. V pomáhajících profesích jsou vztahy nejvýznamnější složkou celého procesu. Formy a způsoby supervize jsou různé, vždy však směřují ke zlepšení práce s klientem.

V r. 2022 pracoval tým Linky důvěry a Poradny pro lidi v tísní pod supervizí interního supervizora Mgr. Evy Bicanové (akreditace ČAPLD) a externích supervizorů.

Tým pracovníků LD se pravidelně scházel k supervizním setkáním každý měsíc, vyjma prázdnin, a to podle možností buď prezenční nebo on-line formou.

Stejným způsobem se scházel tým pracovníků poradny. Vedle skupinové supervize je pracovníkům poradny poskytována také individuální supervize a to prostřednictvím interních i externích supervizorů.

Každý pracovník má svůj index supervize a intervize, do kterého jsou zapisovány záznamy o supervizi individuální, skupinové a týmové a intervizi individuální nebo skupinové. Supervizní a intervizní systém pomáhá k uvedení nových pracovníků do praxe a k udržení dobré praxe celého týmu. Pro zvýšení kompetencí a dovedností pracovníka je důležité v supervizi zpracovat vnitřní nejistoty, těžká osobní témata, etická dilemata či přenosové otázky.

Supervize by měla chránit pracovníky před vyčerpáním a syndromem vyhoření, který je při nedostatku podpory ohrožuje a je výsledkem neustálého emočního tlaku spojeného s intenzivní účastí s lidmi v krizi.

DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ PRACOVNÍKŮ

Také v tomto roce se tým pracovníků Linky důvěry a Poradny věnoval prohlubování znalostí v rámci celoživotního vzdělávání pracovníků v pomáhajících profesích dle svých individuálních plánů.

Vedoucí LD a ředitelka organizace se zúčastnily konference „Krise neformálně pečujících“, kterou pořádala Linka seniorů, Elpida, o.p.s. Témata vzdělávání pracovníků linky důvěry i poradny byla zaměřena zejm. na sebepoškozování u dětí, sebevražedné tendence, domácí násilí, duševní onemocnění u dětí.

Ředitelka organizace a vedoucí LD zastupovala naši organizaci při jednáních Asociace poskytovatelů krizové pomoci a České asociace pracovišť linek důvěry.

▲ Programy primární prevence

V r. 2022 jsme pokračovali v našich programech primární prevence, jakmile to bylo možné a epidemiologická situace byla příznivější. Osobní setkání studentů s krizovým pracovníkem bylo velmi užitečné. Těchto programů se zúčastnily 4 skupiny žáků, celkem bylo osloveno 78 dětí. Programy primární prevence na školách zajišťovala Mgr. Veronika Waneková. Tyto besedy se ukazují jako důležitá prevence a součást péče o ohrožené děti. Po besedě většinou děti získají odvahu mluvit o svých trápeních a také získají naději na řešení.



▲ Propagace

Propagace služeb Centra krizové intervence, Povídej, z. s. , pod které služby Linka důvěry a Poradna pro lidi v tísní spadají, je založena na distribuci vlastních informačních letáčků a vizitkových kartiček. Distribuce letáčků míří do všech škol, ordinací, na úřady práce, OSPOD a do ostatních zařízení. Dále je činnost Centra krizové intervence prezentována při besedách a interakčních programech ve školách a při přednáškách pro laickou i odbornou veřejnost. Centrum krizové intervence změnilo a aktualizovalo v roce 2022 webové stránky: www.linkaduverykh.cz, kde jsou všechny služby, které poskytuje, popsány a jsou zde uvedeny dokumenty, podle kterých se jednotlivé služby řídí.

Pracovníci CKI jsou aktivně zapojeni do programu komunitního plánování v Kutné Hoře, Kolíně i Čáslavi.

■ Zpráva o hospodaření v roce 2022

Výnosy	2.939.317
Náklady	2.922.176

VÝNOSY

Středočeský kraj (S0684)	2.286.800
Humanitární fond Středočeského kraje	150.000
Nadace ČEZ	74.928
Město Kutná Hora	292.000
Město Čáslav	55.000
Město Kolín	50.000
Úroky z BÚ	89
Členské příspěvky	10.500
Dary (MVE PLUS Čáslav)	20.000
VÝNOSY CELKEM	2.939.317

NÁKLADY

Materiálové náklady	86.106
Kancelářské potřeby	7.166
Spotřeba materiálu	12.717
Odborná literatura	4.479
Drobný hmotný majetek do 40.000	61.744
Spotřeba nehmotného mat. – do 40.000	0
Spotřeba energie	79.632
Oprava a údržba	0
Cestovné	1.851
Náklady na reprezentaci	379
Služby	370.580
Nájemné	128.520
Telefony	47.834
Poštovné	1.103
Školení, supervize	9.600
SW služby	10.823
Účetní služby	160.083
Ostatní služby	12.617
Osobní náklady	2.357.221
Hrubé mzdy	1.290.799
OON – DPČ	115.850
OON - DPP	463.000

Náhrada mzdy (dočasná prac.neschopnost)	12.113
Sociální pojištění organizace	348.856
Zdravotní pojištění organizace	126.603
Ostatní náklady	26.407
Ostatní daně a poplatky	1.620
Jiné provozní náklady - daňové (zák.poj. a pojištění služeb)	9.007
Jiné provozní náklady - nedaňové	12.725
Bankovní poplatky	3.055
NÁKLADY CELKEM	2.922.176

Finanční účty celkem	
Dlouhodobý majetek k 31. 12. 2022	783.223
Krátkodobé závazky k 31. 12. 2022	205.529

K ÚČETNÍ UZÁVĚRCE:

Hospodářský výsledek před zdaněním	17.141
Hospodářský výsledek z fin. operací	0
Provozní hospodářský výsledek	17.141
Výdaje neovlivňující základ daně	2.922.176
Příjmy nezahrnované do základu daně	2.939.317
Základ daně	0

■ Klíčové pojmy

(D. Vodáčková a kol., Krizová intervence, Praha: Portál, 2002)

KRIZE

Krize je životní situace, která přesahuje obvyklý repertoár vyrovnávacích strategií. Krize má subjektivní charakter. Pro každého znamená něco jiného. Je definována jedincem. Krize se často dotýká celého rodinného systému. Krize znamená nebezpečí i příležitost. Je důležitým činitelem změny a zraní pro každého jedince. Krizový stav trvá několik hodin až dnů. Po této době se zpravidla objeví následek krize, ať pozitivní či negativní. Krizi urychlují vnější či vnitřní činitelé. Rodiny či jedinci jsou v krizové situaci často velmi přístupní změně. Nevládnutý krizový stav vede k syndromu psychického ohrožení.

KRIZOVÁ INTERVENCE

Krizová intervence trvá po dobu klientova krizového stavu. V případě ambulantního kontaktu jde zhruba o jedno až tři setkání, mezi nimiž je obvykle několikadenní přestávka. Frekvence setkání se domlouvá podle naléhavosti stavu klienta. Krizová intervence končí ve chvíli, kdy se klient cítí být schopen svoji situaci konstruktivně řešit – získal užitečné nástroje a díky rozšíření sféry možností jsou pro něj dostupnější jeho přirozené zdroje podpory.

EMERGENTNÍ PSYCHOTERAPIE

Emergentní psychoterapie propojuje prvky krizové intervence s prvky psychoterapie. Není zaměřena jen na odstranění symptomu. Navzdory časovému omezení (cca 6 sezení) poskytuje možnost, aby se klient rekonstruoval na vyšší úroveň než předkrizovou. Jejím cílem je práce s jakýmkoli akutním problémem. Emergentní psychoterapie je považována za metodu první volby. Jen když neuspěje, nebo se objeví důvod požadovat extenzivnější změny, mělo by se přikročit k dlouhodobější psychoterapii.

KRÁTKODOBÁ PSYCHOTERAPIE

Krátkodobá psychoterapie si klade omezený cíl – vyřešit a odstranit vymezenou a ohraničenou symptomatologii, nebo ji zmírnit. Eventuálně se týká ohraničeného problému zahrnujícího zraní jedince, jeho rodinný systém apod. Do struktury osobnosti klienta zasahuje částečně. Za krátkodobou se považuje psychoterapie do 20 sezení.

SUPERVIZE

Obsahem a náplní supervize je podpora kvality služby péče o klienta. Nástrojem supervize je především zaměřené pozorování, cílené otázky, rozhovor a metody vztahující se k cíli práce. Děje se tak skrze zjišťování, ověřování, uvědomování si procesu a především vztahu. V pomáhajících profesích jsou vztahy nejvýznamnější složkou celého procesu. Formy a způsoby supervize jsou různé, vždy však směřují ke zlepšení práce.

14 TIPŮ

JAK POMOCT DĚTEM MÍT SVÉ EMOCE POD KONTROLOU



PŘESTAŇTE UČIT DĚTI, ABY SE NIKDY NEZLOBILY, NAUČTE JE, JAK SE ZLOBIT.

1

Ptejte se dětí, jak se cítí.
Zajímejte se o jejich pocity.

2

Nenechte děti, aby se cítili špatně
za emoce, které prožívají.
Mějte pochopení jak pro jejich
pozitivní, tak negativní emoce.

3

Učte děti rozpoznávat své emoce.
Pomozte jim rozpoznat
a pojmenovat, co se v nich
v danou chvíli odehrává.

4

Nepotlačujte osobitost
a individualitu dětí.
Nechte je volně se projevit.

5

Používejte v komunikaci jazyk
emocí. Pojmenovávejte své
vlastní emoce a ved'te děti
k porozumění příčinám
chování druhých lidí.

6

Zdůrazňujte význam pozitivního
přístupu k sobě sama.
Učte děti směřovat pozornost na
to, co se daří.

7

Mluvte i o nepříjemných
emocích a nevyhýbejte se
těžkým tématům. Učte děti
chápat, že smutek je
přirozenou součástí života.

8

Dejte dětem možnost projevit se
prostřednictvím tvorby. Umožněte jim, aby
vyjádřily své pocity prostřednictvím hudby,
umění, tance, popř. čehokoliv dalšího, co jim
bude příjemné.

9

Mluvte s dětmi o tom, jak zvládáte své
vlastní emoce. Ujistěte se, že ví o tom,
že i vy se učíte, jak mít své emoce pod
kontrolou.

10

Chod'te společně ven.
Ukažte dětem, že pohyb a pobyt v přírodě
je způsob, jak relaxovat a ventilovat napětí.

11

Jděte dětem příkladem.
Ukazujte dětem na svém příkladu, jak
zvládat své emoce. Děti se z velké části učí
nápodobou a kopírují naše chování.

12

Nastavte jasné hranice a ved'te děti k jejich
dodržování s pevností a zároveň laskavostí.
Učte děti tomu, že přestože prožívají
negativní emoce, nemohou je ventilovat
prostřednictvím ubližování druhým.

13

Ujistěte se, že děti ví, že si za vámi kdykoliv
mohou přijít o svých pocitech promluvit.
Zajistěte, aby děti cítily důvěru, že se vám
mohou svěřit s pocity, které prožívají a vy je
za to nebudete soudit.

14

Využívejte různé pomůcky k tomu, aby děti
porozuměly jazyku emocí. Využívejte knih,
pohádek, filmů, maňásků a dalších
pomůcek. Učte děti chápat emoce druhých
prostřednictvím věcí, které mají rády.

JAK DĚTEM VYSVĚTLIT ÚZKOST

Úzkost se může projevovat jako pocit, při kterém cítíme nervozitu, stažení žaludku a je nám celkově tělesně nepříjemně. Cítíš se tak někdy?

Naše tělo nám vysílá různé signály. Začalo tě někdy bolet břicho nebo na hrudi, zpotily se ti dlaně nebo ses nemohl/a najednou nadechnout? Takhle se může projevovat úzkost .

Úzkost není pocit, který ti ublíží. I když cítíš úzkost, jsi v bezpečí. Jen právě prožíváš různé pocity.

Když se díváš na nebe, tak vidíš, jak mraky připlouvají a zase odplouvají. Stejně tak úzkostné myšlenky mohou přijít a pak zase odejít.

Neboj se, nejsi v tom sám. Každý se takhle někdy cítí, včetně mě.



■ Donátoři a sponzoři

STŘEDOČESKÝ KRAJ

HUMANITÁRNÍ FOND STŘEDOČESKÉHO KRAJE

MĚSTO KUTNÁ HORA

MĚSTO ČÁSLAV

MĚSTO KOLÍN

NADACE ČEZ

MVE PLUS ČÁSLAV

Středočeský kraj



MVE PLUS

Velké poděkování patří všem, kteří finančně či věcnými dary podpořili naši činnost.

Číslo účtu: 131265551/0300, ČSOB Kutná Hora

Grafická úprava, tisk: LEPOR s. r. o.

Náklad: 50 ks

Kutná Hora 2023

