

DISTANČNÍ PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA PRO PRAHU 3

DOTAČNÍ PROGRAM: Dotační program pro oblast sociální a zdravotní 25

2. Podpora návazných služeb v sociální oblasti poskytovaných na území MČ Praha 3 nebo občanům MČ Praha 3

REALIZÁTOR: **Terapeutická linka Sluchátko, z. ú., IČ 09497595**

STATUTÁRNÍ ZÁSTUPCE: Mgr. Ing. Kateřina Novotná, ředitelka
novotna@linkasluchatko.cz

KONTAKTNÍ OSOBA: Ing. Gabriela Maňáková, fundraiser
manakova@linkasluchatko.cz

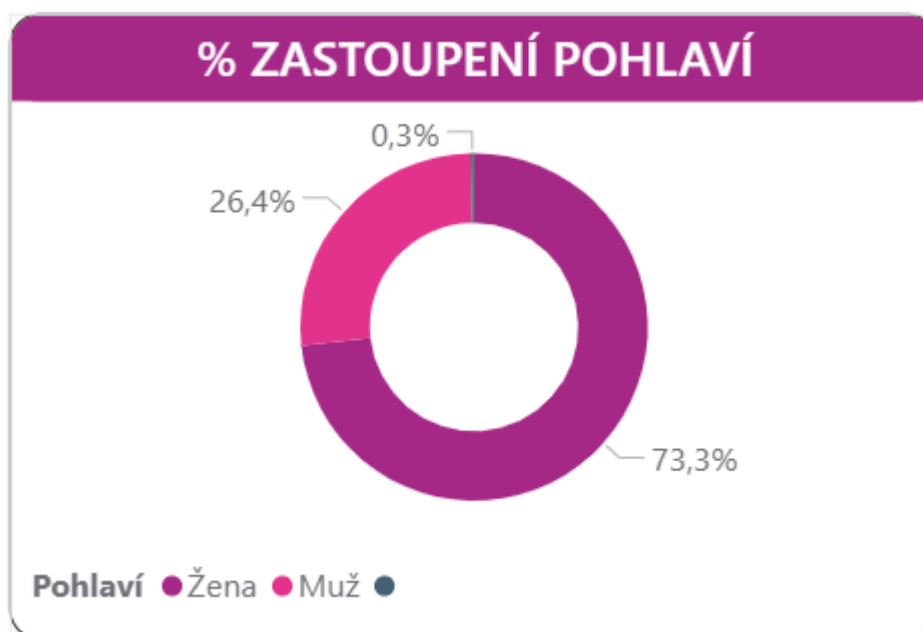
**REALIZOVANÝ PROJEKT BYL ÚSPĚŠNÝ, PODAŘILO SE REALIZOVAT VŠECHNY
PLÁNOVANÉ AKTIVITY A DOSÁHNOUT VYTYČENÝCH CÍLŮ.**

Konkrétně:

AKTIVITA: REALIZACE HOVORŮ

- zajistili jsme, aby občané MČ Prahy 3 měli po celý rok k dispozici nízkoprahovou službu psychoterapeutické podpory. Linka jim byla z výjimkou letních měsíců (kdy je z důvodu obecně klesající poptávky po psychoterapeutických službách provozní doba mírně zkrácena) občanům k dispozici každý všední den v rozsahu Po-Čt 9:00 – 20:00, Pá 9:00 – 18:00.
- každý občan starší 16-ti let měl možnost se na linku obrátit a čerpat až 12 psychoterapeutických hovorů (v rozložení 6 hovorů + 3 měsíce pauza + 6 hovorů) v časové dotaci á 50 minut. U všech jsme garantovali bezplatnost, anonymitu a kontinuitu, kdy klienti návazné hovory vedli se stejným psychoterapeutem, aby nevznikala potřeba opakovaně „vysvětlovat“ svoji situaci, ale mohli navázat tam, kde při posledním hovoru skončili.

- nadále jsme udrželi 100 % dovolatenost, tj. v případě, že se některý volající na linku nedovolal, protože všichni psychoterapeuti ve službě právě hovořili, byl takový volající formou SMS či volání kontaktován zpět.
- klienti se mohli na linku obrátit buď přímo zavoláním na tel. č. 212 812 540 nebo mohli využít webový kontaktní formulář.
- služba linky Sluchátko je pro klienty vždy bezplatná. Volající hradí „pouze“ běžný telefonní poplatek svému operátorovi za hovor. Klienti, kteří si nemohou dovolit volat na své náklady, měli na lince možnost využít služby tzv. zpětného volání. V tomto případě nevolali na linku oni, ale ve smluvený čas volali psychoterapeuti Sluchátka přímo klientům a hovory tedy probíhaly na účet linky.
- celorepubliková poptávka po službách linky v roce 2025 oproti roku 2024 enormě vzrostla, za prvních jedenáct měsíců roku zazvonil telefon na lince 9429krát. Psychoterapeutický tým linky, který v současné době čítá 35 psychoterapeutů, v období od 1.1.2025 do 10.12.2025 vedl 4450 hovorů s celkem 1624 klienty ze všech koutů ČR.
- všechny hovory na linku jsou anonymní. O volajícím tedy známe pouze jeho telefonní číslo. V roce 2025 jsme přistoupili k tomu, že se volajících ptáme na kraj, ze kterého pochází. Nejedná se o obligatorně vyžadovanou informaci, pokud ji volající z nějakého důvodu nechce sdělit, není to podmínkou pro poskytnutí služby. Máme tak k dispozici přesnější statistiku využití linky z regionu HMP a tedy dokážeme i přesněji vyvodit čerpané využití kapacit linky směrem k občanům Prahy 3.
- náš kvalifikovaný odhad pro region MČ Prahy 3 činí 127 příchozích telefonátů, realizace 60 hovorů, z toho 46 psychoterapeutických (o 16 více než se očekávalo) standardní délky až 50 minut. Podporu na lince čerpalo dle odhadu 20 občanů MČ.
- níže uvádíme bližší statistické vhledy do evidovaných hovorů z HMP v daném období:



CO KLIENTI ŘEŠÍ (seřazeno podle četnosti)

Druh obtíží

Vztah s partnerem

Vztahy v rodině

Úzkostné poruchy

Strach a stres

Únava až vyhoření

Poruchy nálad

Problémy na pracovišti

Osamělost a sociální izolace

Závislosti

Suicidální, sebepoškozování

Jiná psych. onemocnění

Závažná diagnóza

Násilí a agrese

Úmrtí, smutek a truchlení

Poruchy příjmu potravy

Poruchy spánku

PTSD

AKTIVITA: OSLOVENÍ LÉKAŘŮ

- v srpnu jsme realizovali e-mailovou informační kampaň směrem k 17ti praktickým lékařům, kteří mají svoji ordinaci na území MČ (adresář můžeme doložit). Součástí kampaně byl elektronický leták v jednoduché černobílé verzi pro snadný tisk - lékaři byli požádáni o jeho vyvěšení v čekárně.



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Trápíte se?

Řešte své starosti anonymně, bezplatně*
s psychoterapeuty ze Sluchátka. Volejte na

212 812 540

Provozní doba: Po - Čt 9 - 20 hod, Pá 9 - 18 hod
www.linkasluchatko.cz

Finanční partneři projektu:



Jsme členy:



*Platíte běžný poplatek svému operátorovi nebo požádejte psychoterapeuta o zpětně zavolání.

Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA

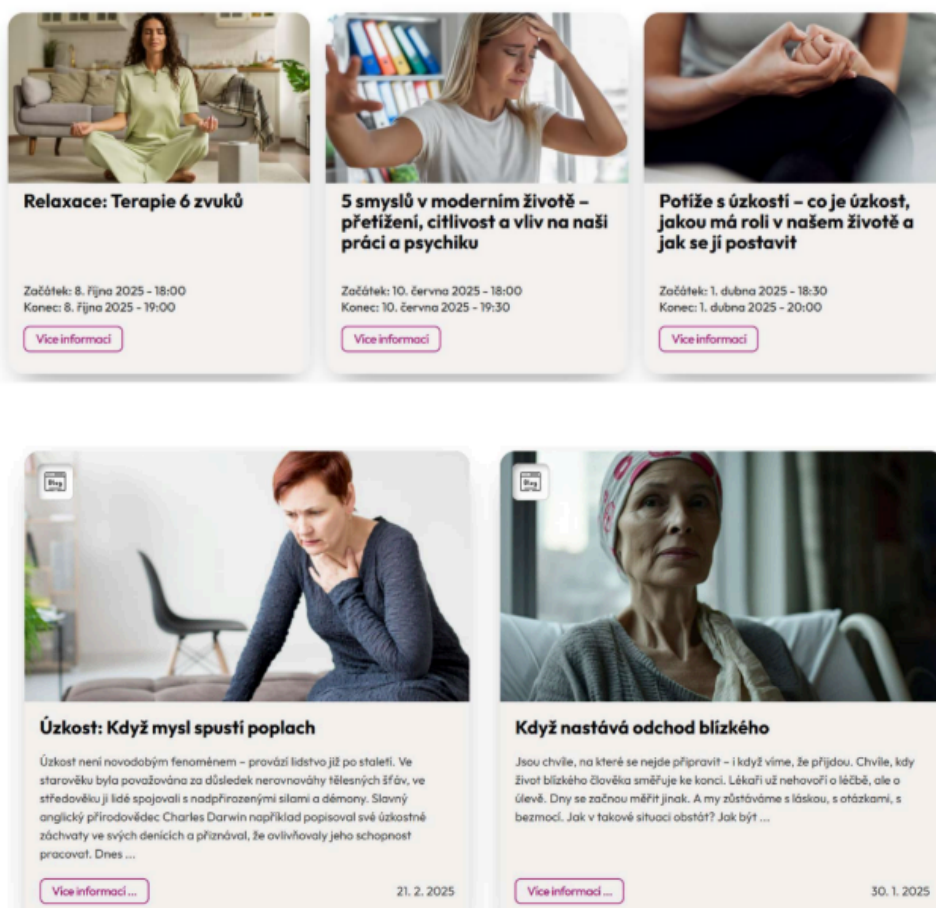


Sluchátko
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA



AKTIVITA: OSVĚTA A EDUKACE

- během roku jsme uspořádali 4 bezplatné webináře pro veřejnost (témata: relaxace, potíže s úzkostí, přetížení smyslů)
- na blogu www.linkasluchatko.cz jsme publikovali více než 20 edukačních článků
- každý měsíc byl na sociálních sítích linky věnován některému z témat, která volající na linku trápí a která v praxi řešíme, s frekvencí min. 4 edukačních příspěvků měsíčně jsme se věnovali např. tématům: vysoce citliví lidé, neformálně pečující, ztráta blízkého, odpočinek a regenerace, muži a duševní zdraví, domácí násilí



Relaxace: Terapie 6 zvuků
Začátek: 8. října 2025 - 18:00
Konec: 8. října 2025 - 19:00
[Více informací](#)

5 smyslů v moderním životě – přetížení, citlivost a vliv na naši práci a psychiku
Začátek: 10. června 2025 - 18:00
Konec: 10. června 2025 - 19:30
[Více informací](#)

Potíže s úzkostí – co je úzkost, jakou má roli v našem životě a jak se jí postavit
Začátek: 1. dubna 2025 - 18:30
Konec: 1. dubna 2025 - 20:00
[Více informací](#)

Úzkost: Když mysl spustí poplach
Úzkost není novodobým fenoménem – provází lidstvo již po staletí. Ve starověku byla považována za důsledek nerovnováhy tělesných šťáv, ve středověku ji lidé spojovali s nadpřirozenými silami a démony. Slavný anglický přírodovědec Charles Darwin například popisoval své úzkostné záchvaty ve svých denících a přiznával, že ovlivňovaly jeho schopnost pracovat. Dnes ...
[Více informací ...](#) 21. 2. 2025

Když nastává odchod blízkého
Jsou chvíle, na které se nejde připravit – i když víme, že přijdou. Chvíle, kdy život blízkého člověka směřuje ke konci. Lékaři už nehovoří o léčbě, ale o úlevě. Dny se začínají měřit jinak. A my zůstáváme s láskou, s otázkami, s bezmocí. Jak v takové situaci obstát? Jak být ...
[Více informací ...](#) 30. 1. 2025



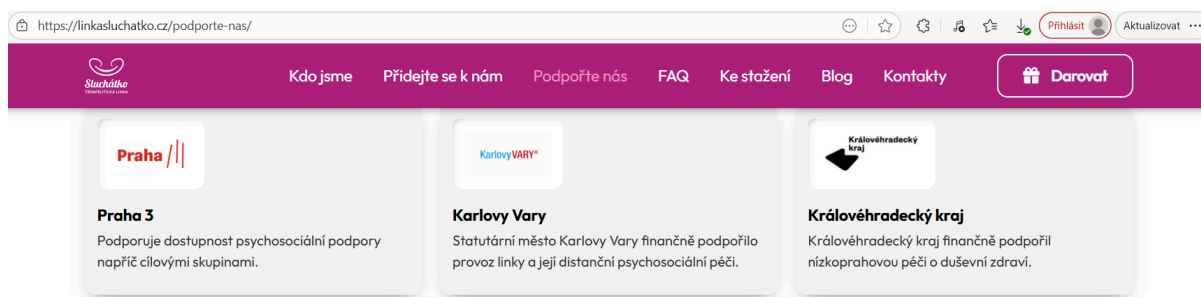
AKTIVITA: OSLOVENÍ LOKÁLNÍHO MÉDIA

- v červnu jsme oslovili redakci Radničních novin Prahy 3 a poskytli k otištění dva edukativní články:
 - Jak mluvit s blízkým, když má psychické potíže
 - Úzkost: když mysl spustí poplach
- nabídka ze strany redakce prozatím nebyla využita

AKTIVITA: PROPAGACE MČ

- informace o podpoře ze strany MČ je umístěna na webových stránkách linky
- podporu jsme rovněž komunikovali v e-mailu pro praktické lékaře a v distribuovaném letáku

Obrázek Propagace kraje na webu



DALŠÍ AKTIVITY LINKY MIMO PROJEKT

- duševní zdraví seniorů patří k nejméně známým oblastem péče v ČR – téměř třetina dokončených sebevražd připadá na seniory, přesto 84 % z nich neví, kde pomoc hledat, ačkoliv 89 % by ji využilo na doporučení praktického lékaře. Proto Terapeutická linka Sluchátko spolu s partnery z CELLO FHS UK, Linky seniorů Elpida a Gerontologického centra vytvořili mezioborovou skupinu „Spojení pro duševní zdraví seniorů“ a vyvinuli za technologické podpory společnosti Dobrokruh **webovou aplikaci** www.dusevnizdravisenioru.cz. Nástroj umožňuje lékařům během jedné minuty najít vhodné služby, které podpoří duševní zdraví seniorů, podle potíží a lokality, vytisknout pacientovi přehled doporučení, provést rychlý screening rizik a propojit zdravotní a sociální péči bez zátěže navíc. Cílem je poskytnout praktický a dostupný nástroj pro prevenci a včasnou pomoc, zvýšit povědomí o psychosociální podpoře, přispět k destigmatizaci, snížit zátěž zdravotního systému a zavést do praxe princip „social prescribing“. (odkaz na publikovaný článek: [Praktici mohou pomoci seniorům s duševními problémy i bez léků – aplikace nabízí psychologa a sociální kontakt - Novinky](#))



- od roku 2023 se intenzivně věnujeme advokačním aktivitám. Naším cílem je zajistit, aby poradenská psychoterapie a psychosociální podpora byly dostupné i klientům sociálních služeb. Psychosociální podpora je dnes v praxi běžná, ale chybí její legislativní ukotvení, což vede k nejednotnosti, rozdílné kvalitě i vzdělanosti pracovníků. Spolu s našimi lobbingskými partnery jsme připravili **konsolidovaný tříúrovňový návrh definice psychosociální podpory a jejího propojení se sociálními službami**. Tento návrh jsme představili MPSV na schůzce 6. srpna 2025. K tříúrovňovému modelu se následně připojila rovněž Česká asociace pro psychoterapii. Nyní probíhá právní posouzení konsolidovaného návrhu a meziresortní diskuse.

- Terapeutická linka Sluchátko získala od Ministerstva práce a sociálních věcí **ocenění v kategorii Počin roku v oblasti podpory neformální péče**. Bylo oceněno, že jakožto první a dosud jediná specializovaná telefonická služba v České republice poskytuje anonymní a bezplatnou psychoterapeutickou péči využitelnou i pro skupinu neformálně pečujících. Cenu z rukou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky převzala na Fóru rodinné politiky ředitelka linky Mgr. Ing. Kateřina Novotná spolu s předsedou správní rady Mgr. Petrem Fabiánem, PhD.

