



SOPRÁN



Prosinec 2024

sociálně-právní nápomocník pro osoby pečující o děti
do věku 15 let a seniorům nejen v Rudné a okolí

Vydání / 8

Milí rodiče, vážení čtenáři,

přichází jedno z nejhezčích období v roce, ale také jedno z nejnáročnějších. Další číslo bulletinu SOPRÁN, který vzniká za finanční podpory MPSV ČR, zaměříme právě na možnosti duševní hygieny a sebezpečí. Na následující dvojstraně zmíníme důležité kontakty, které nám mohou pomoci a podpořit nás v duševní stabilitě.

V centru pro rodinu Rudňáček se snažíme našimi besedami, ale také možnostmi konzultace se specialisty a dalšími aktivitami zaměřit a podpořit nejenom chvíle pro sebe, ale také účinně pracovat na osobnostním růstu a v neposlední řadě si dopřát odpočinek a společně se setkávat s lidmi, kteří jsou podobně naděni. Aktivity, které můžete v rámci této oblasti navštívit, jsou ženské kruhy, odborné besedy zaměřené na sebe rozvoj nebo se objednat na individuální konzultace.

Stejně jako se spolupodílíte svou účastí na rozvoji Rudňáčku, budeme rádi, když se budete spolupodílet i na stránkách bulletinu. Jsme vděчны za každou Vaši zpětnou vazbu. Pokud máte nějaké dotazy či vás zajímá nějaké téma je určitě možné nás zkontaktovat a inspirovat nás v tvorbě dalších stránek bulletinu.

Přejeme Vám příjemné a klidné prožití Vánočních svátků a mnoho krásných okamžiků s vašimi blízkými,

Kateřina Votavová a Jaroslava Průchová
realizátorky záměru

Hlavní téma

Duševní zdraví

Duševní zdraví zahrnuje naši emoční, psychickou a sociální pohodu. Ovlivňuje to, jak myslíme, cítíme a jednáme. Určuje nám míru zvládnutí stresu a starostí každodenního života, vztah k druhým a sociální dovednosti. Duševní zdraví je důležité v každé fázi života a je potřebné o něho pečovat stejně jako o zdraví fyzické.

Psychologická poradna pro rodiče a děti v Rudňáčku je směřována především na komunikační a vztahové otázky v rodině, zaměřuje se také na výchovu dětí a na rodinné a partnerské poradenství. Cílem těchto konzultací je pomoci rodičům a dětem při rychlém zvládnutí aktuálního problému, poradit, jak správně v dané situaci postupovat, popřípadě vyhledat další odbornou pomoc (psychologickou, lékařskou, právní). Konzultace probíhají v centru nebo online na základě domluvené konzultace. Konzultace si lze dohodnout přímo v rodinném centru nebo na e-mailu: rudnacek@seznam.cz. O veskerých dalších aktivitách směřujících k seberozvoji a sebezpečí se dozvíte na stránkách Rudňáčku.

centrumrudnacek.cz

Mgr. Lenka Brožková - psycholožka a terapeutka

Lenka už delší dobu spolupracuje s Rudňáčkem a poskytuje podporu a péči nejenom v našem centru v Rudné. Jedna z jejich mnoha kvalit, je schopnost citlivého zaměření na individuální potřeby a odborného vyhodnocení následující péče a podpory. Vzděláním a praxí je zaměřená na práci s dětmi, s rodinami a s rodinami dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Dlouhá léta pracovala v poradenství ve školství. Absolvovala psychoterapeutický výcvik SUR, výcvik ve vztahové terapii s dětmi a dospívajícími, kurz rodinného poradenství, terapie hrou a krizové intervence. Nabízí poradenství a psychoterapeutickou práci s dospělými, také rodičům a dětem či dospívajícím.

Lepší přijít se poradit dřív, s malými obtížemi, nejistotami, než po letech trápení s velkými problémy.

V případě konkrétních dotazů týkajících se dávkového systému nebo sociální problematiky lze zkontaktovat call centrum Úřadu Práce 800 779 900 nebo Call centrum České správy sociálního zabezpečení 800 050 248, obě linky jsou bezplatné.

Dále pak lze využít sociálního poradce: <https://www.uradprace.cz/web/cz/socialni-poradce>

Telefonické krizové linky

Ve světě, kde tempo života neustále zrychluje, a naše povinnosti se zdají být nekonečné, se může zdát těžké najít si čas na sebe. Přesto je důležité pamatovat na to, že sebepéče není sobecká, ale nezbytná. To jak člověk o sebe pečuje, celkově ovlivňuje duševní zdraví a pohodu. Pokud si člověk není jist co v sobě prožívá a potřebuje sdílet své obavy nejjednoduší je se zkontaktovat s odborníkem skrze krizové linky.

Linka bezpečí

(pro děti, mládež a studující do 26 let)

116 111

linkabezpeci.cz

Linka první psychické pomoci

(pro dospělé od 18 let)

116 123

linkapsychickepomoci.cz

Krizová centra s osobní pomocí

Krizové centrum RIAPS

222 586 768

Krizové centrum PN

Bohnice

284 016 110

Linka pro mámy a táty

739 416 408

www.aperio.cz/linka-pro-mamy-a-taty

Elpida - krizová linka pro seniory

800 200 007

Senior telefon

800 157 157

Bezplatná linka pro pečující

800 915 915

Vigvam linka pro pozůstalé

606 160 646

Kompletní adresář

nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/

PF z Rudňáčku



MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je na mě moc, když:

Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:

Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

Místa, kde se cítím v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

1. _____

2. _____

3. _____

Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____
2. _____
3. Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychické pomoci - 116 123 (www.linkaprvnipsychickepomoci.cz)

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



Těšíme se na vás v novém roce u dalších stránkách buletinu SOPRÁN a také u sociálně-právních novinek roku 2025

Poděkování: Tento bulletin vychází za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí ČR v rámci Programu na podporu rodiny.

