

Září 2026

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

Vydání 15

Milí rodiče, milí čtenáři,

v poslední době se stále častěji setkáváme s tématy duševního zdraví, psychické pohody, psychologické a psychiatrické péče či terapie. Duševní zdraví je přitom stejně důležitou součástí našeho života jako zdraví fyzické. Každý z nás se může v určitém období ocitnout v situaci, kdy potřebuje podporu, porozumění nebo odbornou pomoc.

Právě proto jsme aktuální číslo bulletinu SOPRÁN věnovali oblasti duševního zdraví a možnostem péče. Téma, které je v současné době velmi diskutované, s sebou však často přináší i řadu otázek. Na koho se obrátit? Jaký je rozdíl mezi psychologem, psychiatrem a terapeutem? Kdy je vhodné vyhledat jednotlivé formy pomoci a jaké možnosti péče nabízí zdravotní systém?

Velmi nás také těší, že vám můžeme představit další možnost podpory v rámci Centra pro rodinu Rudňáček. Nově spolupracujeme s paní psycholožkou, která rozšíří možnosti komplexní podpory. Naším cílem je, aby Rudňáček nebyl pouze místem setkávání, ale také místem, kde můžete v případě potřeby získat podporu, základní orientaci a pomoc při hledání další vhodné odborné péče.

Věříme, že péče o duševní zdraví by neměla být spojována se studem ani obavami. Požádat o pomoc není známkou slabosti – naopak, může být důležitým krokem k lepšímu porozumění sobě, svým blízkým i situaci, ve které se právě nacházíme.

Tradičně vám přinášíme také novinky z dění v Centru pro rodinu Rudňáček a Klubu Seniorů spolu.

S vděčností a přáním všeho dobrého

Kateřina Votavová a Jaroslava Průchová
realizátorky záměru

S radostí vám představujeme medailonek naší paní psycholožky Sabiny Cajtlerové, která je součástí týmu Centra pro rodinu Rudňáček.

Dobrý den,

jmenuji se Sabina a v Rudňáčku působím jako psycholožka. Poskytuji konzultace v tématech týkajících se rodiny a dítěte. Ve své další praxi pak pracuji s dětmi, které se nacházejí v těžké životní situaci nebo jsou jiným způsobem ohrožené.

Na své práci mám ráda blízký kontakt s lidmi a společnou práci při rozplétání těžkostí. Největší radost mi přináší, když vidím, že naše společné úsilí má smysl.

Jsem také maminkou roční holčičky, se kterou se mi každý den otevírají nová a nová témata k prozkoumávání – zejména v oblasti dětí a péče o ně.

Ve svém volném čase ráda čtu, hraji na kytaru nebo sportuji.

Aktuality z Rudňáčku



Centrum pro rodinu Rudňáček
vyhlašuje

Zápis do aktivit podzim 2026

Aktuální nabídku pro děti a dospělé
naleznete v našem rezervačním systému
a na stránkách centra.

Aktivity pro děti 1-4 roky	Aktivity pro děti 4-6 let
• Kouzelný ateliér • Smyslohraní • Tančíme s úsměvem • Hudebníček • Joga pro děti	• Balet • Tančíme s úsměvem • Šíkulka • Kuchtičky v akci • Joga pro děti • Folk it
Aktivity pro děti 7-12let	Aktivity pro dospělé
• Balet • Tančíme s úsměvem • Šíkulka • Handmade klub • Kuchtičky v akci • Flétna / píáno	• Balet pro ženy • Barre • Folk it pro ženy • Cool kruhář

Nabídku pravidelných aktivit postupně rozšiřujeme.

 rezervace místa na jednotlivé aktivity

centrumrudnacek.cz | Facebook | Instagram

Můj oblíbený citát zní: „Všichni dospělí byli dětmi. Ale málokdo si na to pamatuje.“ Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ

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 poradenství Aperio, společnost pro zdravé rodičovství: www.aperio.cz/poradna

Ke komu se obrátit, když hledám psychickou podporu?

Psycholog, klinický psycholog, psychiatr, terapeut nebo kouč – názvy se často zaměňují a člověk nemusí vždy vědět, za kým se vlastně vydat. Každý z těchto odborníků má jiné vzdělání, zaměření i možnosti pomoci. Přinášíme proto krátký přehled, který může usnadnit orientaci.

Psycholog

Psycholog vystudoval magisterský studijní program psychologie. Pomáhá například při potížích ve vztazích, při zvládání náročných životních situací, stresu, úzkostech nebo při hledání způsobů, jak lépe porozumět sobě i svému prožívání. Pracuje především rozhovorem a psychologickými metodami.

Běžná péče u psychologa je hrazena klientem. Některé zdravotní pojišťovny však poskytují příspěvky na psychologickou péči z fondů prevence.

Klinický psycholog

Klinický psycholog je psycholog, který má navíc specializační vzdělání v oboru klinická psychologie a pracuje ve zdravotnictví. Může provádět psychologickou diagnostiku a poskytovat psychologickou péči.

Pokud má klinický psycholog smlouvu s vaší zdravotní pojišťovnou, může být péče hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Psychiatr

Psychiatr je lékař, který vystudoval všeobecné lékařství a následně se specializoval na psychiatrii. Zabývá se diagnostikou, léčbou duševních onemocnění a předepisuje psychofarmaka.

Psychiatrická péče poskytovaná smluvním zdravotnickým zařízením je hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Terapeut / psychoterapeut

Psychoterapeut pomáhá člověku lépe porozumět jeho prožívání, vztahům a životním obtížím a hledat způsoby, jak je zvládat. Psychoterapie probíhá především formou pravidelných rozhovorů a dlouhodobější spolupráce.

Psychoterapeutem může být odborník s různým základním vzděláním, který absolvoval komplexní psychoterapeutický výcvik. Pokud psychoterapii poskytuje zdravotnický pracovník v rámci zdravotní péče a má smlouvu s pojišťovnou, může být za určitých podmínek hrazena z veřejného zdravotního pojištění. U soukromé psychoterapie si klient péči obvykle hradí sám; někdy lze využít příspěvek pojišťovny z fondu prevence.

Kouč

Kouč se zaměřuje především na současnost a budoucnost – pomáhá člověku ujasnit si cíle, hledat vlastní zdroje a konkrétní kroky ke změně. Může být užitečný například při pracovních změnách, rozhodování nebo osobním rozvoji.

Koučování není zdravotní péče ani léčba duševních onemocnění. Kouč proto nenahrazuje psychologa, psychoterapeuta ani psychiatra. Službu si klient zpravidla hradí sám.

Pokud si nejste jistí, na koho se obrátit, můžete svou situaci nejprve probrat s praktickým lékařem nebo jiným odborníkem, který vám může pomoci s dalším nasměrováním. Pro konzultaci se můžete obrátit také na **poradny Centra pro rodinu Rudňáček** na e-mailu poradna@centrumrudnacek.cz. Společně můžeme vaši situaci probrat a pomoci vám najít vhodnou formu podpory či odborné pomoci.

<https://centrumrudnacek.cz/poradny/>

Terapie s příspěvkem od zdravotní pojišťovny

Pojistovna	Výše příspěvku	Důležité podmínky
VZP (111)	až 5 000 Kč / 10 sezení	žádost je nutné podat do konce roku
Česká průmyslová ZP (205)	až 600 Kč na sezení, max. 6 000 Kč	doklady lze uplatnit do 3 měsíců
OZP (207)	až 10 000 Kč dle kreditů	příspěvek platí pouze na prezenční terapii
ZPŠ (209)	až 4 000 Kč	doklady nesmí být starší než 3 měsíce
ZPMV (211)	až 4 000 Kč / 10 sezení	žádost doplňuje také terapeut
RBP (213)	až 5 000 Kč / 10 sezení	doklady musí být vystaveny na jméno pojištěnce

Sledujte prosím webové a facebookové stránky Centra pro rodinu Rudňáček a Klubu Senioři, aby vám neunikly žádné novinky.

Těšíme se na Vás u dalších stránek bulletinu SOPRÁN

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