



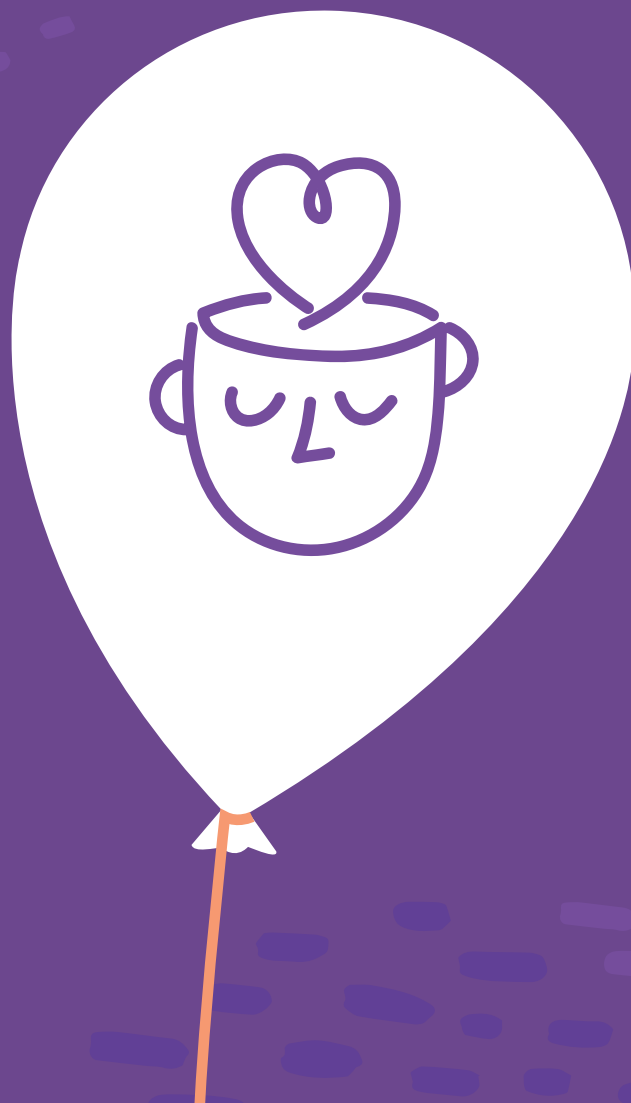
NEVYPUSŤ  
DUŠI

# Nebud'te na to sami, mohou vám pomoci

Nevypuště duši, z. s.  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)  
Vydáno 2024



Financováno  
Evropskou unií



# KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ



NEVYPUSŤ  
DUŠI

**JSOU KAŽDODENNĚ  
NA DOSAH**

**INSTITUTE  
PRO MLADÉ**

**SPECIALIZOVANÁ PÉČE  
O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

## **PODPORA POD STŘECHOU:**

přátelé  
rodina  
blízcí

## **PODPORA VE ŠKOLE:**

poradenská pracoviště  
multidisciplinární týmy  
krizové týmy

## **PODPORA NA DOSAH:**

chytré aplikace  
rozcestníky  
infografiky  
Karta KID

## **PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA:**

centra duševního zdraví  
psychoterapie  
psychologie  
krizová centra  
krizové týmy  
mediace

## **PODPORA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:**

centra duševního zdraví  
nizkoprahové služby  
domy na půl cesty  
aktivizační služby  
OSPOD

## **PODPORA ZA ROHEM:**

kroužky  
spolky  
DDM

## **PODPORA VE ZDRAVOTNICTVÍ:**

klinická psychologie  
krizová centra  
psychiatrie



@nevypustdusi  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)

# Milí dospělí se starostí o dítě...

... pokud si uvědomíte, že vaše dítě má obtíže s duševním zdravím, může vás to vystrašit a zaplavit pocity bezmoci. Můžete také cítit vinu a vztek, že jste potíže nezaznamenali dřív. Tyto pocity jsou přirozené. I když se můžete cítit nejistí ohledně závažnosti potíží vašeho dítěte a nechcete dojít k nesprávnému závěru, existují určité signály, které lze považovat za varovné. Každé dítě je jedinečné a co je pro jedno dítě normální, může být pro jiné neobvyklé. Proto je důležité vnímat kontext, ve kterém dítě znáte, a všimnout si odchylek od běžného chování.

Pokud si nejste jistí, co dělat, co nejdříve se obraťte na odborníka nebo odbornici. Je lepší řešit problémy hned, jak se objeví, **protože včasná pomoc snižuje riziko vzniku chronických potíží**. I když odborníci nemají takový přehled o vašem dítěti jako vy, mají odborné znalosti, zkušenosti z praxe a nezaujatý pohled. Ve spolupráci s vámi mohou vašemu dítěti pomoci.

**Na následujících stranách najdete kompletní přehled služeb v systému péče o dětské duševní zdraví napříč zdravotním, sociálním a školním systémem.** Můžete v něm vyhledat ty služby, které odpovídají vaší situaci. Věříme, že vám přehled pomůže, když se chcete někomu svěřit, vyhledat potřebné informace, konzultovat možnosti, jak dál, potřebujete pro dítě komplexní léčbu nebo pouze předáváte kontakty samotným dětem či jejich zákonným zástupcům. Míra anonymity a rozsahu pomoci se bude lišit napříč jednotlivými službami. Součástí dokumentu je slovníček pojmů a legenda, která vám usnadní orientaci v textu.

**Představit si, co všechno dítě trápí, může být obtížné.**

**Vaše role spočívá v tom, uznat, že se něco děje, a podpořit dítě v řešení.**

|                                                       |       |         |
|-------------------------------------------------------|-------|---------|
| 1. Školní poradenské pracoviště (ŠPP)                 | ..... | str. 4  |
| 2. Školská poradenská zařízení (ŠPZ)                  | ..... | str. 6  |
| 3. Krizové linky                                      | ..... | str. 8  |
| 4. Krizová centra                                     | ..... | str. 10 |
| 5. Nízkoprahové služby pro děti a mládež              | ..... | str. 11 |
| 6. Rodinné a manželské poradny                        | ..... | str. 12 |
| 7. Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi     | ..... | str. 13 |
| 8. Psychoterapie                                      | ..... | str. 14 |
| 9. Psychologické služby                               | ..... | str. 16 |
| 10. Centra duševního zdraví a multidisciplinární týmy | ..... | str. 17 |
| 11. Psychiatrické služby                              | ..... | str. 18 |
| 12. Když potřebuješ někde bydlet nebo pobývat         | ..... | str. 20 |
| Domy na půl cesty                                     | ..... | str. 20 |
| Chráněná bydlení                                      | ..... | str. 20 |
| Azylový dům                                           | ..... | str. 21 |
| Pobytová krizová pomoc pro děti a mládež              | ..... | str. 21 |
| Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc          | ..... | str. 22 |
| 13. Orgány sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)       | ..... | str. 20 |
| 14. Další formy podpory dětského duševního zdraví     | ..... | str. 25 |

## Slovníček odborností a výrazů z oblasti péče o duševní zdraví

**Antidepressiva** jsou psychiatrické léky užívané ke zmírnění příznaků duševního onemocnění, používá se jako zastřešující pojem pro různé druhy léčby prostřednictvím léků.

**Ambulantní služba** je služba poskytovaná ambulantně, tedy bez možnosti pobytu nebo hospitalizace na lůžku. Jedná se o individuální přístup tváří v tvář.

**Centrum duševního zdraví (CDZ)** je zařízení, ve kterém pracuje multidisciplinární tým. Poskytuje v místě bydliště dlouhodobou podporu v různých oblastech života (např. psychiatrická péče, sociální poradenství, pomoc při hledání zaměstnání) a napomáhá tak v procesu zotavení.

**Diagnostika** zkoumá a měří duševní vlastnosti, stavy a rysy osoby, často formou dotazníků, rozhovorů a počítačových metod. Je používána k pochopení souvislostí duševních poruch a psychických problémů a pomáhá při plánování účinnější psychoterapie nebo léčby.

**Hospitalizace** je pobyt na lůžku po dobu nezbytnou na stabilizaci zdravotního (fyzického nebo psychického) stavu. K přijetí na lůžko do psychiatrické nemocnice musí existovat závažný důvod. Nezletilí pacienti a pacienti omezení ve svéprávnosti mohou být hospitalizováni jen se souhlasem svých opatrovníků či zákonných zástupců.

**Chronické onemocnění** je onemocnění, které trvá déle než tři měsíce a vyžaduje dlouhodobou péči nebo kontrolu. Tento typ onemocnění je obvykle nevyléčitelný, ale lze efektivně snižovat jeho projevy a zmírnit jeho příznaky, aby pacienti mohli zůstat aktivní a sociálně začlenění.

**Informovaný souhlas** je dokument, který je třeba podepsat zákonným zástupcem při hledání odborné pomoci pro nezletilé. Obvykle je to rodič, ale může to být i jiná pečující osoba. V praxi se jedná např. o Informovaný souhlas s poskytnutím poradenské služby ve školském poradenském zařízení.

**Klinický\*á psycholog\*žka** je absolvent\*ka magisterského studia psychologie s akreditovaným kvalifikačním kurzem a atestací z klinické psychologie. Po úspěšném absolvování těchto požadavků může pracovat jako samostatný\*á klinický\*á psycholog\*žka ve zdravotnictví a obvykle má i atestaci z psychoterapie. Kliničtí\*cké psychologové\*žky se sdružují v Asociaci klinických psychologů České republiky.

**Krizový\*á intervent\*ka** je absolvent\*ka odborného výcviku v oblasti krizové intervence. Může to být i student\*ka pomáhající profese s odpovídajícím výcvikem. Jako intervent\*ky mohou pracovat i ti s výcvikem v krizové intervenci a pravidelnou supervizí.

**Krizové služby** jsou služby krizové intervence, které jsou zaměřeny na akutní řešení problému (krize). Většinou jsou krátkodobé a časově ohraničené. Cílem krizové intervence je stabilizace člověka v krizi.

**Medikace** je farmakologická léčba, tedy užívání léků. Léky určené k léčbě konkrétních psychických obtíží předepisuje a jejich užívání konzultuje nejčastěji psychiatr\*ička, ale může to být v některých případech i například praktický lékař\*ka.

**Multidisciplinární tým** je pracovní tým složený z lidí různých odborností, který působí v Centrech duševního zdraví nebo může nabízet služby i mimo něj. Výhodou multidisciplinárních týmů je komplexní odborný přístup, garantovaná časová i územní dostupnost, ale také odlehčení lůžkových služeb.

**Peer konzultant\*ka** je člověk s osobní zkušeností s duševním onemocněním a odborným kurzem, který mu umožňuje působit v multidisciplinárním týmu a provázet klienty\*ky. Sdílí své zkušenosti, dodává naději a podporu.

**Pobyťová služba** je služba, při jejímž poskytování je klientům\*kám zajištěno ubytování přímo v zařízení nebo v jiné budově, která je při poskytování sociálních služeb využívána. Poradenství je proces, při kterém poradce nebo poradkyně provází klientelu při hledání řešení aktuálního problému a poskytuje mu k tomu potřebné informace a podporu.



**Psychiatr\*ička** je lékař\*ka s atestací v oboru psychiatrie. Může pracovat v nemocnici, na ambulanci nebo v soukromé praxi. Diagnostikuje a léčí psychická onemocnění pomocí vyšetření a léčebného plánu, včetně předepisování léků.

**Psycholog\*žka** je absolvent\*ka pětiletého VŠ studia oboru psychologie. Může pracovat v různých oblastech, jako jsou školy, zdravotnická zařízení, záchranné složky nebo firmy. Poskytuje diagnostiku a psychologické poradenství.

**Psychoterapeut\*ka** je absolvent\*ka psychoterapeutického výcviku. Může to být člověk s vysokoškolským vzděláním humanitního typu (např. psycholog\*žka, psychiatr\*ička, zdravotník, nebo sociální pracovník\*ice). Poskytuje psychoterapii jednotlivcům, v centrech a ordinacích. V ČR je sdružuje Česká asociace psychoterapeutů (ČAP).

**Sociální pracovník\*ice** je absolvent\*ka VŠ nebo VOŠ studia. Zodpovídá za sociální práci v sociálních službách od prvního kontaktu s osobou nebo rodinou zájemců nebo zájemkyň o sociální služby. Pomáhá řešit nepříznivou sociální situaci klienty a rodiny a může pracovat v různých oblastech, jako jsou sociální služby, zdravotnictví, vězeňství, školství, úřady práce nebo obecní úřady.

**Sociální služby** poskytují pomoc lidem v těžké sociální situaci, když si nevědí s něčím rady, nerozumí tomu, co se okolo nich děje, chtějí zlepšení své situace, ale také s běžnými úkony péče o sebe sama, s osobní hygienou, s bydlením, s chodem domácnosti nebo se vzděláváním. Mohou také poskytovat poradenství a pomáhat s navazováním kontaktu se společnostmi. Podrobnější informace o jednotlivých druzích sociálních služeb najdete [zde](#).

**Spádovost** znamená, že určité místo (například ordinace nebo klinika) je určeno pro poskytování psychologické péče pro určitou oblast nebo lokalitu. V ČR existuje svobodná volba lékař\*ky a zdravotnického zařízení, ovšem s výjimkami. Například CDZ zajišťují sociálně-zdravotní službu v místě bydliště, bývá tomu tak i u sociálních služeb. Doptávejte se, zda vybraná služba působí celorepublikově, nebo jen lokálně.

**Stížnost** je způsob, kterým se mohou podle zákona o zdravotních službách oprávněné osoby bránit proti postupu poskytovatele zdravotních služeb při poskytování těchto služeb nebo proti činnostem spojeným s nimi. Více informací [zde](#).

**Terénní služba** je sociální služba poskytovaná terénní formou, tj. způsobem, kdy ji její klient\*ka může využívat ve své domácnosti nebo v jakémkoli jiném prostředí, kde žije nebo se běžně pohybuje. Do těchto služeb spadá i distanční kontakt.

**Zotavení** je proces, díky kterému může člověk s duševním onemocněním přes všechna omezení způsobená nemocí žít spokojený a přínosný život. Kromě zmírňování symptomů onemocnění, medikace a terapie je jeho součástí také zapojování do života, poskytování psychoterapie v případě, že prošel sebe-zkušenostním psychoterapeutickým výcvikem



# 1. Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

Školní poradenské pracoviště sídlí ve škole a poskytuje odborné poradenství a podporu pro žáky\*ny, vyučující a rodiče na základních, středních a vyšších odborných školách. Tým se skládá z pedagogických zaměstnanců\*kyň a osob dalších profesí. V ŠPP pracuje obvykle školní metodik\*čka prevence, výchovný\*á poradce\*kyně, případně školní psycholog\*žka nebo sociální/speciální pedagog\*žka.

## Co očekávat

ŠPP nabízí různé služby, včetně poradenství ohledně studijních a kariérních možností, podpůrné terapie a poradenství pro rodiče a učitele\*ky o tom, jak pomoci žákům\*yním vyrovnat se s problémy ve škole nebo doma.

Největší individuální prostor pro spolupráci obvykle nabízí **školní psycholog\*žka**, který\*á se řídí etickým kodexem, je vázán\*a mlčenlivostí (kromě závažných případů, kdy má ohlašovací povinnost) a informace, které mu žák\*yně nebo zákonný zástupce sdělí, si nechává pro sebe. **Spolupracuje** s dalšími odborníky\*cemi mimo školu, na které může v případě potřeby odkázat (klinická psychologie, pediatrie) a poskytuje **psychologické poradenství**.

## Možnosti a limity služby

Služba je přímo součástí přirozeného prostředí dítěte, školy, což může být jak výhoda tak i nevýhoda dle toho, jak bezpečný a důvěrný prostor škola pro dítě je. Dává to příležitost pracovníkům ŠPP snadno zasáhnout a dále sledovat vývoj potíží či zlepšení.

U nezletilých žáků\*yň je k zahájení péče obvykle potřebný individuální informovaný souhlas zákonného zástupce - podepisuje se ve škole.

Konkrétní náplň práce **na pozici školní psychologie** je individuální a závislá na vzdělání a kvalifikaci v určité oblasti. Může jít o tyto činnosti:

1. Provádění **krizové intervence**.
2. Vedení **seberozvojových programů** pro malé skupiny žáků\*yní, např. podpora koncentrace u dětí s ADHD, nácvik sociálních dovedností, atd.
3. Poskytování **metodické pomoci a podpory vyučujícím** při vedení hodin, při intervizích a supervizích.
4. Nestranná pomoc v případě nedorozumění či konfliktu zúčastněných stran v rámci školy, včetně rodičů.
5. Poskytování **psychoterapie** v případě, že prošel sebezkušenostním psychoterapeutickým výcvikem.



## Kdy službu využít

Podle typu problémů můžete kontaktovat následující odborníky\*ice, ideálně ve spolupráci s třídní\*m učitelem\*kou.

- **Výchovného\*ou poradce\*kyni** – pokud dítě nebo mladistvý\*á potřebuje pomoc se speciálními vzdělávacími potřebami, řeší výchovné problémy, potřebuje nasměrovat v kariérovém poradenství a profesní orientaci nebo potřebuje zprostředkovat kontakt s pedagogicko-psychologickou poradnou.
- **Školní\*ho metodika\*čku prevence** – pokud potřebujete řešit rizikové a ohrožující chování žáků (např. šikanu, návykové látky, záškoláctví) nebo konzultovat informace ohledně preventivních programů ve třídách.
- **Školní\*ho psychologa\*žku** – pokud jde o osobní problémy žáků\*yní a vy nebo vaše dítě potřebujete řešit výchovné, kázeňské problémy, podporu koncentrace při ADHD, nácvik sociálních dovedností.
- **Speciální\*ho pedagoga\*žku** – pokud má dítě nebo mladistvý\*á speciální vzdělávací potřeby (potíže v oblasti školní přípravy, soustředění, provádění psaní, čtení, počtů).
- **Asistenta\*ku pedagoga\*žky** – pokud dítě nebo mladistvý\*á se speciálními vzdělávacími potřebami nebo zdravotním postižením potřebuje pomoc při přípravě na vyučování a při péči o sebe.
- **Sociální pedagog\*žka** – pokud má dítě či mladistvý\*á problémy i mimo školu, sociální pedagog\*žka se vyzná v návazných službách a dokáže rodině i dítěti pomoci s nasměrováním.
- Ve škole můžete potkat také **osobní\*ho asistenta\*ku**, který ovšem není zaměstnancem školy a jeho úkolem je pracovat s konkrétním žákem\*yní. Pomáhá při zajištění sebeobslužných činností, osobní hygieně, stravování, doprovází žáka do a ze školy a při přesunech na další mimoškolní aktivity.

Další užitečné informace a materiály: [Kdo se stará o duševní zdraví ve škole](#)



## 2. Školská poradenská zařízení (ŠPZ)

Jedná se o zařízení, v nichž pracují psychologové\*žky, speciální pedagogové\*žky, sociální pracovníci\*ce. Pracoviště se nachází mimo školu, ale pokud je třeba, mohou odborníci\*ice za dítětem přijít do školy. Zařízení může kontaktovat škola, ale i zákonný zástupce dítěte samostatně. Služby poskytují zpravidla bezplatně.

### Co očekávat

Školská poradenská zařízení se liší dle zaměření, jinou službu poskytuje PPP, SPC a SVP (viz níže). Primárně se věnují diagnostice a poradenství pro rodiče a žáky. Některé poradny mohou disponovat terapeuty, a v tom případě někdy nabízí i terapeutické skupiny, jako zejména ve střediscích výchovné péče (SVP).

Jsou spádová pro jednotlivé školy. Doporučení kontaktovat je zákonným zástupcům dává obvykle škola samotná. Výstupem může být doporučení a individuální vzdělávací plán, kterým se škola bude řídit při výuce. Je vhodné koordinovat další postup se školou a spolupracovat s třídním učitelem\*kou, příp. výchovným\*ou poradcem\*kyní.

### Možnosti a limity služby

- ŠPZ pracují s žáky\*němi ve věku zpravidla od 3 do 19 let a řídí se spádovostí.
- Je třeba počítat s delší objednáací lhůtou, může se lišit dle regionu.

Specifika:

#### Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)

- Zaměřuje se na pedagogickou nápravu různých potíží, diagnostiku poruch učení a chování.
- Poskytuje poradenství pro rodiče i žáky\*ně.
- Do PPP jsou rodiče s dětmi nejčastěji odesláni školou kvůli přesnější diagnostice obtíží a pro nastavení podpůrných opatření, které žák\*yně potřebuje ke vzdělávání.
- Mohou se na ni obracet vyučující i rodiče žáků – podmínkou je souhlas rodičů s vyšetřením dítěte.
- Dle možností může nabízet i terapeutické služby (např. skupinovou terapii pro děti s ADHD atd.)
- Nemůže diagnostikovat psychiatrické poruchy (ani ADHD, poruchy autistického spektra apod.)



### Speciálně pedagogické centrum (SPC)

- Je zaměřené na pomoc dětem se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním.
- Dělí se podle typu postižení (zrakové, sluchové, mentální, tělesné, s vadami řeči, poruchy autistického spektra, kombinované vady atd.).
- Pomáhá s integrací dítěte do běžné školy, provádí diagnostiku a dlouhodobé vedení klientů, vydává doporučení pro školu na vytvoření individuálního vzdělávacího plánu.

### Středisko výchovné péče (SVP)

- Zaměřuje se na prevenci a terapii rizikového chování u dětí a mládeže a na poradenství v této oblasti (záškoláctví, šikana, kriminalita, návykové látky, ale i výchovné problémy). Oproti PPP a SPC je tedy zaměřeno méně diagnosticky a více terapeuticky a poradensky.
- Provádí psychoterapeutické intervence, individuální, skupinovou i rodinnou psychoterapii, preventivní programy, pedagogickou práci s dětmi.
- Poskytují poradenství a podporu formou ambulantní péče, mohou nabízet i pravidelné denní/odpolední programy.
- Některé SVP nabízí i krátkodobé pobyty s terapeutickým a výchovným působením na děti, tyto pobyty mohou být zpoplatněny.

### Kdy službu využít

Službu je vhodné vyhledat v případě jakýchkoliv potíží dítěte při fungování ve vzdělávacím procesu – tzn. potíže v učení, potíže v kolektivu, potíže s motivací, docházkou atd. Doporučení, kdy služby poradny využít, mnohdy dává zákonným zástupcům škola, ale není to podmínkou pro jejich využití.



### 3. Krizové linky

Krizové linky poskytují okamžitou a dostupnou pomoc na dálku v případě krize. Obrátit se na ně mohou dospělí i děti, a to když se necítí dobře oni sami nebo jejich blízcí.

#### Co očekávat

- Služba je **anonymní**, nemusíte se představovat ani uvádět své osobní údaje.
- Krizové linky fungují formou telefonických hovorů, chatu a emailu/online poradny. Komunikovat s vámi bude krizový\*á intervent\*ka, který\*á se řídí **mlčenlivostí**.
- Odborníci\*ce na lince se orientují v problematice psychických obtíží, nabízí **krizovou intervenci, psychologické poradenství**, poskytují **informace** ze speci-alizovaných oblastí a v případě ochrany zdraví a života vás propojují s dalšími orgány a institucemi.
- Některé krizové linky a online poradny jsou zaměřené na specifické téma (např. domácí násilí, LGBTQ+ atd.)

#### Možnosti a limity služby

##### Telefonická krizová pomoc

- Největší krizové linky s celostátní působností jsou dostupné **nonstop a zdarma**.
- Další celostátní linky mají částečně **omezenou** provozní dobu a volání na ně stojí jako běžný hovor dle vašeho tarifu.
- Čas strávený na lince může být **časově omezený**. Na tyto limity vás konzultant upozorní předem.
- Na krizové linky se dá volat i **opakovaně**, ale hovořit s vámi bude vždy ten, kdo je zrovna ve službě.
- Protože se jedná o krizovou intervenci, odborníci\*ce vás budou provázet **v čase nezbytném pro zvládnutí akutní krize**. Pro návaznou dlouhodobou péči bude vhodné vyhledat jiný typ služby, např. psychoterapeuta\*ku nebo psychiatra\*ičku. S tím vám mohou pomoci na krizové lince také.

##### Krizová pomoc přes chat

- Chatové poradny jsou **zdarma**
- Čas strávený na chatu je zpravidla **časově omezený**. Tento limit bývá uveden na webu organizace a na jeho dodržování dbá pracovník krizové linky.
- Chatové poradny mívají **omezenou provozní dobu** (doposud nejsou v ČR žádné operující nonstop).
- Lze kontaktovat **opakovaně**, některé chaty nabízí možnost vystupovat pod jednou přezdívkou/nickem, takže někdy lze navázat na předchozí kontakt, nicméně stále platí, že hovořit s vámi bude ten, kdo je zrovna ve službě.



## Emailové/internetové poradny

- **Odpověď** na vámi zasláný dotaz **je zaručená**.
- **Lze kontaktovat opakovaně**, některé poradny nabízí i možnost krátkodobého opakovaného kontaktu s jedním pracovníkem.
- Stojí na pomezí mezi krizovou intervencí a poradenstvím, **není pro akutní případy**, protože odpověď zpravidla přichází až po více dnech.

## Kdy službu využít

1. Na linky volejte nebo pište, když potřebujete pomoc tady a teď, a to pro sebe nebo i pro blízkého člověka či dítě, o které máte starost. Důvodem mohou být depresivní myšlenky, úzkost, krize ve vztazích doma nebo ve škole, výchovné potíže, strach o dítě v rodině nebo v okolí nebo důsledky životních událostí, jako je rozchod, ztráta zaměstnání, stěhování apod. Krizové služby můžete kontaktovat vy jako rodič, ale také je nabídnout přímo svému dítěti.
2. Krizovou službu kontaktujte ve chvílích, **kdy řešení vaší situace už nemůžete odkládat, nebo nevíte, na koho se obrátit a potřebujete nasměrovat**.
3. Je v pořádku se obracet na krizovou službu i s potížemi, které vy sami nepovažujete za velké nebo extrémně zatěžující. **Každý problém si zaslouží řešení**.

## Další informace a užitečné materiály:

### Jak mluvit s dětmi o Lince bezpečí 116 111

1. Předejte dětem kontakt na linku nebo jim ho pověste na viditelné místo.
2. Zjistěte, zda chápou, jak linka funguje.
3. Proberte s nimi, co mohou od služby očekávat a jak takový hovor probíhá.
4. Upozorněte je na to, že někdy je potřeba volat opakovaně, pokud je obsazeno.
5. Ujistěte je, že služba je anonymní (pracovníci nevidí ani telefonní číslo) a mohou se svěřit s čímkoliv.

**Pro děti je důležité vědět, komu se mohou svěřit. Je v pořádku a naprosto přirozené, pokud se rozhodnou určité věci nesdílet s vámi jako s rodiči. Respektujte to. Pokud zjistíte, že službu vyhledali, oceňte je za odvalu a zajímejte se o to, jak jim můžete pomoci.**

**Další podrobné informace o krizových linkách, jak fungují a jak probíhá hovor, najdete v článku [Linky důvěry](#).**

**Aplikace Nepanikař** nabízí možnost podpory v krizi (např. při chuti si ublížit, při úzkosti...) bez nutnosti někoho kontaktovat, člověk si může sám vést záznamy o tom, co mu pomáhá, na koho se může obrátit. Obsahuje např. různé tipy, dechová cvičení a minihry na odvedení pozornosti a zklidnění mysli. V případě potřeby uživatele rovnou přesměruje na krizové linky. Samotná aplikace pak nabízí ve večerních hodinách chat a také má emailovou/online poradnu.

## V bezprostředním ohrožení zdraví nebo života

- Volejte **155**, pokud **víte, kde dotyčný je**, a máte důvod se obávat, že **by si mohl ublížit/ započal sebevražedný pokus**.
- Volejte **158**, pokud máte důvod se obávat, že je druhý v tuto chvíli **hrozbou sám sobě**, zároveň **nevíte, kde je**.
- **158 a 155** můžete volat i v případě, že dotyčný není **fyzicky zraněný**.



## 4. Krizová centra

Krizová centra nabízí pomoc **jednotlivcům a rodinám v krizové situaci**. Spadají pod zdravotní nebo sociální služby a věnují se specifickým cílovým skupinám, například rodinám, matkám s dětmi nebo obětem a svědkům násilí.

### Co očekávat

Krizová centra vám pomohou v momentě, kdy hledáte akutní řešení problému. Pomoc je krátkodobá, časově ohraničená a jejím cílem je **stabilizace člověka v krizi**. Pro dlouhodobou péči bude třeba vyhledat jiný typ služby.

### Možnosti a limity služby

Služby jsou poskytovány v rámci sociálních služeb nebo hrazeného zdravotního pojištění zdarma ve **stanovené pracovní době**. Pouze ve výjimečných případech se jedná o **nonstop** službu.

Některé sociální služby mohou mít jako další formu nabízené péče **registrovanou „krizovou pomoc“**. **Nejde o krizové centrum**, pracovníci a pracovníce však v těchto zařízeních umí provázet krizi a odkázat klienty na další služby. Registrovaných služeb krizové pomoci je více než krizových center (hledají se přes registr sociálních služeb)

- **Distanční forma** – některá krizová centra mají krizovou linku, která poskytuje distanční krizovou intervenci. Jiná takovou linku neprovozují a telefonický kontakt slouží pouze k objednání ambulantní nebo terénní pomoci, pokud takovou formu zařízení nabízí.
- **Ambulantní (docházková) forma** – jedná se o individuální přístup tváří v tvář ve chvílích, kdy nehrozí bezprostřední ohrožení života. Probíhá formou sezení v krizovém centru, ambulanci nebo v jiném zařízení.
- **Terénní pomoc** – v případě, že klient není schopen vyhledat odbornou pomoc sám (např. z důvodu závažného psychického stavu nebo jiných překážek, které mu znesnadňují přístup do zařízení), může ho krizový intervenent navštívit v jeho domácím prostředí.

### Kdy službu využít

Do krizového centra zajděte osobně nebo se objednejte, když řešíte akutní situaci, kterou nelze odkládat další týdny a měsíce, nebo pokud potřebujete **okamžitou** pomoc při neočekávané situaci.

1. Může jít o **vztahovou** krizi, ztrátu, úmrtí, rozchod nebo například změnu role (rodičovství).
2. Pokud vás nebo dítě zasáhne **nečekaná událost**, nehoda nebo živelná pohroma, ať už se situace týká bezprostředně vás nebo jste jejími svědky.
3. Na krizové centrum se můžete obrátit i dítě nebo dospělý s **psychickými obtížemi**, např. když se u vás objevují depresivní myšlenky, zažíváte panické ataky, procházíte vyhořením, sebepoškozováním nebo přemýšlíte, že byste si sáhli na život.
4. Pokud zažíváte nebo jste svědky **násilí** ve vztazích, objevilo se podezření na týrání, zneužívání, zanedbávání péče v rodině, šikanu ve škole nebo na pracovišti, krizové centrum vám poskytne pomoc a informace tom, jak postupovat dále.
5. Některá centra mohou ve složité situaci nabízet podporu s **bydlením** a zabezpečením základních potřeb.



## 5. Nízkoprahové služby pro děti a mládež

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) jsou **sociální služba** pro děti a mladistvé od 6 do 26 let. Kontaktovat ji mohou sami, anonymně a bez souhlasu rodičů. NZDM nabízí skupinovou i individuální práci, která má pozitivní vliv na život dětí a mladistvých na počátku jejich samostatné životní cesty.

### Co očekávat

V zařízení pracují odborní pracovníci\*ce, zpravidla s vysokoškolským vzděláním, kteří\*ré děti a mládež motivují formou skupinové a individuální práce ke změně nebo zlepšení jejich postojů k životním otázkám. V klubu platí pravidla, která zakazují užívání alkoholických nápojů a drog, násilí či šikanu.

- Realizují **socioterapeutické poradenství**, vedou podpůrné rozhovory a odkazují na další návazné služby.
- NZDM obvykle disponují **terénní službou**, takže jejich pracovníci se mohou s mladými lidmi potkávat venku, přímo na místech, kde se obvykle mladí lidé zdržují.
- Odborní pracovníci a hosté **přednášek a besed** slouží jako identifikační vzory, které mohou klienti následovat, a jsou zdrojem inspirace pro jejich život. Vhodná náplň NZDM je podnětem pro trávení **volného času klientů** a jejich **lepší orientaci v životě**.

### Možnosti a limity služby

- NZDM může být **zaměřeno pouze na určitou věkovou skupinu**.
- Sociální službu může poskytovat sama obec nebo ji poskytují neziskové organizace. NZDM jsou často **umístěny jen v některých lokalitách**. Je důležité se ptát, komu a kde služby poskytují.
- **Základní poradenství musí každá sociální služba poskytnout komukoli**: poskytnout kontakty na někoho jiného je povinné minimum.
- Služba je nízkoprahová: **děti a mladiství se nemusí nikam hlásit**, pokud chtějí NZDM navštívit, a návštěva je anonymní. Přesto se pracovníci a pracovnice musí držet zákona a v případě ohrožení dítěte jednat.

### Kdy službu využít

NZDM může být vhodnou službou pro mladé lidi, kteří neví, jak dál, nejsou si některými momenty ve svých životech jisti, potřebují dospělou oporu pro svá rozhodování, prožívají obtíže v domácím prostředí, trápí je škola či řeší různorodé osobní potíže - vztahy v kolektivu, partnerské nebo rodinné. NZDM umí také v případě nutnosti preventivně i intervenčně spolupracovat s dalšími službami.



## 6. Rodinné a manželské poradny

Rodinné a manželské poradny nabízí sociálně právní poradenství, psychologické poradenství a někdy i krátkodobou psychoterapii jednotlivcům, párům i rodinám. Mohou pomoci i při uzavírání rodičovských dohod ve vztahu k nezletilým dětem. V případě potřeby mohou zprostředkovat kontakty na další odborníky. Mohou nabízet poradenství i v oblasti náhradní rodinné péče.

### Co očekávat

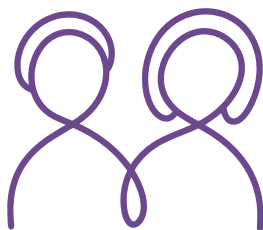
Během prvního sezení se pracovník poradny (terapeut, psycholog, sociální pracovník...) snaží zorientovat v obtížích, se kterými klient (= jednotlivec, rodina, pár) přichází. Nejspíše se bude doptávat a snažit situaci porozumět. Je-li potřeba více sezení, pak společně s klientem stanovuje zakázku a podmínky další spolupráce.

### Možnosti a limity služby

- Služby jsou zpravidla poskytovány **zdarma**.
- Síť manželských a rodinných poraden **existuje po celé republice** ve větších městech.
- V některých poradnách se můžete setkat s delší čekací dobou (1-2 měsíce), ale není to pravidlem.
- Spolupráce bývá **časově ohraničena**, předpokládaný počet sezení se domlouvá při stanovování zakázky (cíle) spolupráce.
- Některé poradny nabízí i distanční a terénní služby.

### Kdy službu využít

Službu může kontaktovat **jednotlivec, pár nebo rodina**, a to **s jakýmkoliv problémem týkající se vztahů a komunikace**. Na službu se lze obrátit i s výchovnými problémy s dítětem či s potížemi v komunikaci a nastavování hranic při dospívání atd. Někdy mohou psychické obtíže dítěte či jiného člena rodiny mít kořeny v situaci v rodině a společné sezení tak může pomoci tento kontext odkrýt a společnými silami napravit. Také může společné sezení rodiny snížit stigmatizaci „problémového člena“.



## 7. Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi

Sociálně aktivizační služby (SAS) pro rodiny s dětmi pomáhají k dosažení pozitivních změn ve fungování rodiny. Obvykle **probíhají v přirozeném prostředí rodin (doma)** formou intenzivní spolupráce pracovníka služby s rodinami v rámci terénních programů.

### Co očekávat

Primární cílovou skupinou jsou děti, ale sociálně aktivizační služby se zaměřují i na práci s rodiči, a to cestou pozitivního působení na rodinné zázemí.

- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi jsou časově náročné. Pracovník\*ice musí zprvu vybudovat důvěrné prostředí. Následně **trvá spolupráce zpravidla 6 měsíců**.
- Cílem spolupráce je **získání sociálních a rodičovských kompetencí, zlepšení života dítěte a jeho úspěšnosti ve vzdělávání**, zlepšení socioekonomické situace rodiny a pomoc s dalšími oblastmi, ve kterých potřebuje rodina podpořit.

### Možnosti a limity služby

- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi jsou služby **terénní**, popřípadě **ambulantní**. Jsou určeny rodinám, kde dochází k ohrožení vývoje dítěte v důsledku dlouhodobě krizové sociální situace rodiny či dysfunkční rodinné situace, kterou rodina nedokáže svépomocí překonat.
- SAS **nevyřeší problémy za rodinu**, ale snaží se v roli průvodce pomoci pečujícím osobám získat potřebné rodičovské kompetence, stabilizovat situaci a upravit si poměry.
- Sociálně aktivizační služby se **vhodně doplňují s dalšími sociálními službami**: terénní programy, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, azylové domy.

### Kdy službu využít

Služba je vhodnou podporou pro rodiny, ve kterých je třeba **posílit rodičovské kompetence a zprostředkovávat dialog mezi rodičem a dítětem**. Také se zaměřuje na rodiny, které jsou ohrožené sociálním vyloučením. Stejně tak může pomoci se školní přípravou dětí nebo orientací a řešením socioekonomické krize související se ztrátou zaměstnání, s dluhy nebo bydlením.



## 8. Psychoterapie

Psychoterapie je služba, kterou nabízí psychoterapeut\*ka buď v rámci center, ordinací, nebo soukromě. Psychoterapeut\*ka má absolvované vysokoškolské vzdělávání se sociálním nebo zdravotním zaměřením a dále rozvíjí své dovednosti v sebezkušenostním psychoterapeutickém výcviku, který obvykle trvá 3–5 let.

### Co očekávat

Psychoterapie může nabídnout bezpečný prostor pro svěření se, vyslechnutí a práci na svém osobním rozvoji. Můžete si promluvit o současné situaci s někým jiným a hledat nové cesty a způsoby, pokud se necítíte dobře, potřebujete podporu a pochopení, toužíte po změně, chcete posílit rodičovské kompetence nebo rozvíjet nové dovednosti.

**Psychoterapeut\*ka se řídí etickým kodexem, dodržuje mlčenlivost** a k práci používá zejména psychologické nástroje, jako je rozhovor a další techniky. Existuje několik forem poskytování psychoterapie:

- **Individuální psychoterapie** – setkávání klienta\*ky (dítěte nebo dospělého) s terapeut\*kou.
- **Párová psychoterapie** – zaměřuje se na řešení problémů a rozvoj osobnosti v konkrétním partnerském vztahu, obvykle dochází partneri na sezení společně.
- **Skupinová psychoterapie** – pravidelné setkávání uzavřené skupiny, účastníci se obvykle sdružují podle typu obtíží nebo společných znaků (věk, pohlaví, situace, kterou si prošli).
- **Rodinná psychoterapie** – zaměřuje se na celou rodinu a systém vztahů a vazeb. Na sezení mohou být při práci s rodinou přítomni dva terapeuti\*ky.

### Možnosti a limity služby

- Psychoterapii **nabízí zdravotnická zařízení, soukromé ordinace, soukromníci nebo terapeutická centra.**
- K psychoterapeutovi\*ce ve zdravotnickém zařízení se **může hodit žádanka** od praktického lékaře či jiného specialisty, ale není to nezbytné. Služba je **hrazena zdravotním pojištěním**, nevýhodou je obvykle delší objednací lhůta.
- K soukromému psychoterapeutovi\*ce **nebudete pro objednání potřebovat žádné doporučení.** Termín zřejmě dostanete dříve, ale každé sezení si budete hradit. U soukromých terapeutů **se cena za sezení obvykle pohybuje v rozmezí 700–2000 Kč.**
- **Některé zdravotní pojišťovny** v rámci programů na podporu duševního zdraví nabízejí finanční **příspěvek** na soukromou psychoterapii.
- **Je mnoho různých druhů psychoterapie**, které vychází z různých škol, a proto se nástroje a vedení rozhovoru u jednotlivých terapeutů může lišit. Může se lišit i to, jak vám kdo osobnostně vyhovuje. Je dobré **najít svou cestu a někoho**, u koho je vám dobře.
- Lze vyzkoušet více sezení s různými psychoterapeuty\*kami, než najdete někoho, komu skutečně důvěřujete.



## Kdy službu využít

Rozhodnutí, kdy je vhodná doba začít chodit na psychoterapii, nebo vyhledat tuto službu pro dítě a mladistvého, je individuální - vodítkem pro vás může být to, **do jaké míry duševní obtíže narušují běžný život**. Pokud cítíte, že problémy dítěte zasahují do vztahů, každodenního fungování nebo studia, přidruží se k tomu zhoršení spánku nebo výkyvy nálad, na které nejste zvyklí, je vhodné vyhledat odborníka a hledat řešení s jeho pomocí.



## 9. Psychologické služby

Psychologické služby jsou **služby nabízené psychologem\*žkou**, který\*á provádí diagnostiku a psychologické poradenství ve školách, v zdravotnických zařízeních (ambulace klinické psychologie), v nemocnicích, ve firmách, u záchranných složek (armáda, policie, hasiči). Psycholog\*žka je absolventem\*kou pětiletého VŠ studia oboru psychologie a má možnost dále rozšiřovat své kompetence dalším vzděláváním.

### Co očekávat

- Způsob zahájení psychologické péče se může lišit v dle zařízení, ve kterém je služba poskytována.
- Psychologická péče **nabídne dítěti bezpečné prostředí pro svěřen**í se s tím, co ho trápí, a současně mu může pomoci s nácvikem užitečných dovedností, jako je např. seznamování se s vrstevníky, obrana proti šikaně, objevování jeho silných stránek a osobních hodnot. Dítě se **naučí, jak o sebe pečovat, lépe zvládat komplikované situace, stres nebo přípravu do školy**.
- Psychologové\*žky se řídí etickým kodexem a mlčenlivostí.
- Při své práci využívají zejména **rozhovory a další techniky přizpůsobené věku dítěte** (např. kreativní způsoby jako je kresba, volná hra, figurky, práce s pískovištěm, kartičky, hračky, různá literatura pro děti a mladistvé).

### Možnosti a limity služby

- K zahájení péče o nezletilého je třeba **podepsat informovaný souhlas** zákonného zástupce (rodiče či jiné pečující osoby).
- Můžete využít službu **hrazenou z veřejného zdravotního pojištění nebo si vybrat péči hrazenou přímou platbou**.
- Je třeba počítat s tím, že čekací lhůty u odborníků, kteří se zabývají dětským duševním zdravím (zejména pokud jsou hrazené ze zdravotního pojištění) bývají dlouhé (**4–6 měsíců**).
- Psychologická péče je nabízena **ve zdravotnických zařízeních nebo ve škole**, škola ovšem nemá ze zákona povinnost tuto službu nabízet.

### Kdy službu využít

Psychologa\*žku mohou navštívit děti, které mají potíže se začleňováním mezi vrstevníky, s navazováním prvních intimních vztahů, které řeší konflikty s rodiči a se sourozenci, hledají smysl života, trápí je nespavost, nechutenství, noční můry, mají potíže se soustředěním, školní docházkou, zhoršeným prospěchem apod. Tématem mohou být různá dětská trápení a bolístky, ale i výrazné výkyvy nálad, depresivní myšlenky, úzkosti, panické ataky a celé spektrum duševních onemocnění.

**Další informace a užitečné materiály - [Kdo je kdo infografika?](#) / [Pro rodiče dětí s psychickými problémy](#)**





## 10. Centra duševního zdraví a multidisciplinární týmy

Centra duševního zdraví (CDZ) poskytují **dlouhodobou podporu v různých oblastech života v místě bydliště** a pomáhají v procesu zotavení. Pracuje v nich vždy **multidisciplinární tým**, který se specializuje např. na psychiatrickou péči, psychologickou péči, sociální poradenství nebo pomoc při hledání zaměstnání, a může pracovat i samostatně.

### Co očekávat

Centra duševního zdraví mohou být kliniky, ambulantní centra nebo komunitní centra, která nabízejí různé služby, včetně diagnostiky, léčby, poradenství a podpůrné terapie. Poskytují **dlouhodobou podporu** v různých oblastech života a napomáhají tak v procesu **zotavení**. Některá centra duševního zdraví se zaměřují na konkrétní typy duševních obtíží nebo konkrétní skupiny lidí. V pilotním režimu začínají fungovat také dětská CDZ. Své služby poskytují **spádově** podle místa bydliště.

### Možnosti a limity služby

- V současné chvíli existují v České republice pouze **tři centra duševního zdraví zaměřená na děti**. Jejich dostupnost je tak prozatím bohužel omezená a není záměr komunitního působení tak, aby i dětské klienti\*ky měli možnost se zotavovat v místě svého bydliště. Do budoucna se plánuje rozšíření těchto služeb.
- Na rozdíl od CDZ pro dospělé, která poskytují dlouhodobou podporu, poskytují dětská CDZ primárně včasnou intervenci.
- Péče v dětském CDZ je služba, která **vyžaduje velkou míru spolupráce ze strany rodičů**. Odborníci\*ce celou situaci sami nevyřeší, proto je potřeba se do péče zapojovat a intenzivně spolupracovat.
- Nejedná se o krizovou službu, tj. v případech akutní krize je třeba se obrátit na krizová centra, psychiatrické služby nebo zdravotnické služby.
- Je časově omezená, obvykle mezi 3–6 měsíci, poté navazují další služby.

### Kdy službu využít

- Když je příběh klientů\*ek **složitější v různých životních oblastech**, např. v rámci rodiny, školy, někdy i bydlení.
- Když je toho **hodně a nevíme, kde začít**.
- Když hledáme komplexní podporu pro dítě i pro sebe.

**Další informace a užitečné materiály** - Více informací o tom, jak fungují dětská centra duševního zdraví [najdete v článku](#)



## 11. Psychiatrické služby

Psychiatrické služby jsou služby poskytované psychiatrem\*ičkou, tedy vystudovanými lékaři a lékařkami s atestací z psychologie, kteří stanovují diagnózu, provádí psychiatrické vyšetření a **mohou předepisovat léky**.

### Co očekávat

Psychiatr\*ička se zaměřuje se na diagnostiku a léčbu psychických onemocnění a předepisuje medikaci. Psychiatrická péče se odehrává v těchto formách:

1. **Psychiatrické ambulance**  
Fungují jako ordinace, kam pacienti ambulantně dochází. Převážná většina se zaměřuje na dospělé pacienty, ale existují i speciálně zaměřené na dětskou psychiatrii (pedopsychiatrii).
2. **Psychiatrická oddělení běžných nemocnic**  
Slouží k řešení akutních i chronických problémů a disponují akutními lůžky, která jsou určena pro pacienty s akutním stavem nebo závažným onemocněním, kteří potřebují intenzivní péči a dohled.
3. **Psychiatrické nemocnice**  
Primárně léčí pacienty, kteří potřebují dlouhodobější péči. Mají převahu lůžek následné péče, tedy lůžek určených pacientům, kteří nejsou v akutní fázi onemocnění, ale stále potřebují dohled. V rámci reformy péče o duševní zdraví ale přibývají i akutní lůžka.

### Možnosti a limity služby

#### Ambulantní služby:

- Pro objednání se k psychiatrovi nepotřebujete žádanku od praktického lékaře.
- Dostupnost psychiatrických služeb se liší podle krajů. Aktuálně se čekací lhůty k pedopsychiatrům pohybují v řádu několika měsíců (až 4–6 měsíců).
- Pokud vám přístup odborníka nevyhovuje, máte právo najít si jiného. Je však třeba zvážit dostupnost a vzdálenost jiné ambulance a kapacitu zařízení – služby jsou bohužel často přetížené a objednací lhůta může být delší.

#### Hospitalizace:

- Pacienti se přijímají přes centrální příjem, který funguje 24 hodin denně, během noci je zajištěn službu konajícím lékařem. Během pohotovostní služby nemocnice neodkladně přijímá pacienty **s akutními projevy duševního onemocnění**.
- Příjem k plánovaným hospitalizacím je lepší domluvit předem.
- Nezletilí pacienti a pacienti omezení ve svéprávnosti jsou k hospitalizaci přijímáni se souhlasem jejich opatrovníků či zákonných zástupců. Jejich práva upravuje Doporučení veřejného ochránce práv – Účast dítěte na rozhodování o záležitostech souvisejících s jeho hospitalizací na psychiatrii.



## Kdy službu využít

Lidé vyhledávají psychiatra pro dospělé nebo pro děti a mládež nejčastěji s těmito obtížemi:

- Dlouhodobé narušení spánkového režimu.
- Úzkosti, které někdy mohou vyústit do panických atak.
- Neklid, výbušnost, výkyvy nálad.
- Depresivní myšlenky a myšlenky na sebevraždu.
- Různé fyzické symptomy nemocí, kdy je vyloučeno jiné onemocnění.
- Sebepoškozování a ohrožení života.

**Další informace a užitečné materiály - [Budoucnost psychiatrických služeb - Centra duševního zdraví a multidisciplinární týmy](#) / [Psychiatrické služby](#)**



## 12. Když potřebuješ někde bydlet nebo pobývat

### Domy na půl cesty

Domy na půl cesty jsou místy, kde se mladí lidé učí samostatně **žít a jednat, a kde mohou najít útočiště v případě nestálé bytové situace na přechodnou dobu**. Může se tak stát po ukončení výkonu ústavní či ochranné výchovy, propuštění z výkonu trestu nebo ochranné léčby, ale také například, když mladý člověk již nemůže setrávat v domácnosti s rodiči. Poskytují **pobytové služby** zpravidla pro mladistvé do 26 let a způsob poskytování sociálních služeb je přizpůsoben jejich potřebám.

#### Co očekávat

Domovy na půl cesty zpravidla poskytují tyto základní služby:

- Ubytování.
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Sociálně terapeutické činnosti.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí.

#### Kdy službu využít

Děti a mladiství se mohou na službu obrátit, když nemohou být z různých důvodů u svých rodičů a na přechodnou dobu potřebují mít střechu nad hlavou.

### Chráněná bydlení

Chráněná bydlení poskytují pobytovou službu mladým dospělým a dospělým (od 18 let), kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, např. duševního onemocnění, a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby.

Pomáhají mladým dospělým a dospělým k tomu, aby mohli samostatně žít a rozvíjet jejich dovednosti pro běžný život, např. v péči o vlastní osobu, domácnost, trávení volného času apod.

#### Co očekávat

Chráněná bydlení zpravidla poskytují tyto základní činnosti:

- Ubytování a poskytnutí stravy.
- Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu.
- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu.
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Sociálně terapeutické činnosti.
- Aktivizační činnost.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí.

## Azylový dům

Azylové domy poskytují ubytování a odbornou sociální pomoc jednotlivcům (od 18 let), rodinám s dětmi nebo matkám s dětmi. Obrátit se na něj lze v případě, že jste se ocitli v nepříznivé situaci, která je spojena se ztrátou bydlení.

### Co očekávat

Azylové domy zpravidla poskytují tyto základní činnosti:

- Poskytnutí ubytování, stravy nebo pomoc při zajištění stravy.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

### Možnosti a limity služeb Domu na půl cesty, Chráněného bydlení a Azylového domu:

- Poskytované služby jsou zpoplatněné. Maximální výši úhrady stanovuje prováděcí vyhláška, cena je často vyjednáвана.
- Mají návazné další služby, od kontaktu na úřad práce po školy, až po další specializované služby, umí tedy mladé lidi, dospělé nebo rodiny propojit se společenským prostředím a pomoci jim s dalším směřováním.
- Ubytování v domech na půl cesty a azylových domech je časově omezené, zpravidla by nemělo přesáhnout 1 rok.

## Pobytová krizová pomoc pro děti a mladistvé

Krizovou pobytovou pomoc pro děti ve věku 12-18 let aktuálně poskytuje pouze jediná služba v České republice (Dům Přemysla Pittra pro děti). Služba může pomoci dětem nebo mladistvým v době, kdy z důvodu krize nemohou zůstat ve svém přirozeném prostředí.

### Co očekávat

- Služba je poskytována na základě smlouvy o sociální službě dítěti nebo mladistvému se souhlasem zákonného zástupce.
- Poskytnutí ubytování a stravy v maximální délce 4 týdnů.  
Poskytnutí podpory dítěti nebo mladistvému ve formě individuálních konzultací, skupinových programů.
- Zapojení rodiny do spolupráce.
- V případě potřeby pomáhají nasměrovat na následnou odbornou pomoc.
- Služba je zdarma.

### Možnosti a limity služby

- Služba je aktuálně poskytována pouze pražským klientům.



## Další možnosti pobytové krizové pomoci:

V případě, že jste již dosáhli zletilosti a ocitly jste se v náročné životní situaci, která vyžaduje pobyt mimo domov můžete se obrátit na krizová centra (např. RIAPS) nebo využít krizový pobyt, který je většinou zřízen neziskovými organizacemi. Pobyt na krizovém bytě pod neziskovou organizací zpravidla nedisponuje zdravotním personálem a většinou se specializuje na určitý typ krizové situace, např. ztráta bydlení, ohrožení domácím násilím apod.

## Co očekávat

- Poskytnutí ubytování, které zpravidla nepřesáhne 7 dní.
- Poskytnutí stravy.
- Sociálně terapeutické činnosti, např. poradenství, krizová intervence, nácvik dovedností dle potřeb klienta/ky.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc

Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc (ZDVOP) je zařízení pro děti, které se ocitly bez jakékoliv péče, kterou vzhledem ke svému věku potřebují, nebo je v ohrožení jejich zdravý vývoj či život. Jedná se typ profesionální péče, kterou upravuje zákon o sociálně-právní ochraně dětí. Řízcovatelem takového zařízení je zpravidla stát, kraj nebo nestátní nezisková organizace.

## Co očekávat

ZDVOP nabízí možnost krátkodobého pobytu pro děti, které se ocitly bez péče či pro ně není bezpečné setrvávat ve svém přirozeném rodinném prostředí. Tím, že pobyt není dlouhodobý, se nemusí jednat o situace, kdy bylo dítě odebráno z rodiny. ZDVOPy mohou aktivně spolupracovat se zákonnými zástupci a OSPODem (Orgánem sociálně-právní ochrany dětí) na tom, aby se rodinné prostředí zlepšilo a dítě se do něj mohlo vrátit. Zařízení bývají spíše rodinného typu, jeden zaměstnanec může mít zodpovědnost za maximálně 4 děti.

## Možnosti a limity služby

- Zajišťuje dítěti uspokojení základních životních potřeb, zdravotní služby a psychologickou péči.
- Délka pobytu by neměla přesáhnout **6 měsíců** (v praxi se s delšími pobyty setkat můžete).
- Smlouvu o poskytování ochrany může podepsat dítě od 12 let.
- Z kapacitních důvodů se někdy stává, že je dítě umístěno do zařízení, které je vzdálenější jeho bydlišti.
- Disponují mnohdy **24h pohotovostním telefonem**, na které se může obrátit dítě na útěku či pracovník OSPODu nebo policie.

## Kdy službu využít

Na službu se může obrátit dítě samotné, nebo do něj může být umístěno na základě žádosti soudu či OSPODu, ale také na základě žádosti zákonného zástupce. Je určeno dětem, které se ocitly bez jakékoli péče jsou ohroženy na zdraví nebo životě, které se ocitly bez péče přiměřené věku, jsou týrané, zneužívané nebo zanedbávané nebo se nachází v situaci, kdy jsou vážně ohrožena jejich práva.

## 13. Sociální rehabilitace

Sociální rehabilitace je sociální služba, která pomáhá klientům zorientovat se a obstat v běžném životě. Pomáhá najít přednosti každého člověka a rozvíjet je tak, aby dokázal fungovat, komunikovat a zdravě prosazovat své zájmy.

### Co očekávat

Sociální rehabilitace je většinou součástí komplexní péče o klienta\*ky v rámci ambulantní, terénní nebo pobytové sociální služby. Zaměřuje se na praktickou pomoc, podporuje rozvoj dovedností a kompetencí člověka v běžném životě. Zprostředkovává kontakt a komunikaci s rodinou a také institucemi jako je škola, úřady a další odborné služby.

Služba se může ve svých specifikách lišit dle cílové skupiny, na kterou je zaměřena. Nejčastěji se jedná o následující cílové skupiny:

- lidé se zdravotním postižením či jinou formou hendikepu,
- lidé s chronickým duševním onemocněním,
- děti s psychickými obtížemi,
- osoby v krizi.



Informace o tom, pro koho je konkrétní služba určena najdete na webových stránkách [služby](#).

Pracovník\*ice ve službě má zpravidla vysokoškolské vzdělání v oblasti sociální práce, nezřídka i psychoterapeutický výcvik. Jeho\*její role je průvodcovská – to znamená, že je k přítomen\*a tam, kde a kdy je to potřeba.

Průběh a délka spolupráce jsou nastaveny dle potřeb klienta\*ky. Poskytování služby je průběžně vyhodnocováno pomocí individuálních plánů, které vytváří klienti\*ky spolu se svým průvodcem\*kyní. Cílem plánu je ujasnění si vlastních potřeb a směru, kterým dál v životě jít. Současně upevňuje přijetí vlastní zodpovědnosti a pomáhá rozpoznat, uvědomit si o koho a o co se člověk může opřít.

### Možnosti a limity služby

Při vstupu do služby je nezbytné uzavřít smlouvu o jejím poskytování.

Služby sociální rehabilitace jsou poskytovány zdarma. V rámci služby se ovšem můžete setkat s činnostmi, které jsou zpoplatněny, např. strava. Výše úhrady vám musí být sdělena při uzavírání smlouvy a řídí se vyhláškou 505/2006 Sb.

Služba může pomoci ulevit v praktické stránce životních obtíží, které jsou pro vás zahlcující.

O poskytování služby může klient\*ka požádat sám\*a, pokud spadá do cílové a věkové skupiny dané služby.

Předpokladem úspěšné spolupráce je vlastní motivace klienta\*ky změnit nepříznivou situaci, která ho\*ji do služby přivedla.

### Kdy službu využít

Na službu se lze obrátit v případě, že potřebujete pomoc s řešením praktických věcí ve vašem životě, kterým nerozumíte, nebo vás jejich množství paralyzuje a vede k jejich odkládání, frustraci, k úzkostem a k dalšímu zhoršování psychického stavu. Lze ji využít když se necítíte dobře mezi lidmi ve svém okolí, ztrácíte kontakt se společností, s kamarády, se školou či rodinou.



## 14. Orgány sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)

OSPOD je součástí samosprávy, jedná se o oddělení na městském úřadě a zabývá se sociálně-právní ochranou dítěte, to znamená, že v jeho gesci je **šetření**, zda není dítě ohroženo na životě a zdraví. V takovém případě má OSPOD pravomoc navrhnout kroky ke zlepšení situace, které mohou v případě neúspěchu ústít v odebrání dítěte. OSPOD nemá sám o sobě pravomoc dítě odebrat, o tom rozhoduje vždy soud. **Pomáhá** ale i v situacích, kdy se v rodině objevují těžké situace: úmrtí, rozvod atd. Dále se může angažovat v situacích, kdy dochází ke konfliktu zájmů mezi rodiči a dítětem. OSPOD může zastávat i roli **kolizního opatrovníka**, tzn. hájí zájmy dítěte u soudního řízení a v případě dohod mezi rodiči ohledně úpravy péče o dítě.

### Co očekávat

- Oznámení se podává anonymně prostřednictvím telefonu, emailu nebo osobní návštěvou. Každé oznámení o možném ohrožení dítěte je OSPOD povinen prošetřit.
- Pracují tam **sociální pracovníci\*ice**, kteří\*ré chodí do terénu (do domácností). Při výkonu opatrovnictví se účastní soudních řízení, jednotlivým případům.
- Poskytují dle kapacity konzultace a mohou rodinu či dítě nasměrovat na další možnosti pomoci.
- Mohou doporučit postup pro nápravu vztahů, vylepšení situace v rodině a dohlíží na dodržování těchto postupů (např. návštěva rodinné poradny).

### Možnosti a limity služby

- OSPOD může mít stigmatizující konotaci a vyvolávat v rodičích obavy, nicméně vyhýbání se kontaktu s OSPODem není efektivní a často vede místo ochrany potomků spíše k opaku. Primární snahou pracovníka OSPODu je **zlepšení situace v rámci rodiny dítěte**.
- Ten, kdo podá podnět, má právo OSPOD oslovit zpětně a vědět, zda byl podnět vyhodnocen jako oprávněný a dítě je ohroženo.
- Je potřeba počítat s **časovou prodlevou**.
- V otázkách úpravy péče o dítě mohou zprostředkovat mediaci, mimosoudní dohody a v případě soudu zastupují dítě v roli **kolizního opatrovníka**.

### Kdy službu využít

**Každý** se může obrátit na OSPOD a požádat o pomoc při řešení tíživých situací v případě, že může dojít k jakékoli změně, která by se zásadně dotkla dítěte, nebo v případě, kdy rodiče dítě ohrožují na jeho vývoji nebo zdraví.

I **rodiče** nebo samo **dítě** mohou na OSPOD přijít a požádat o jeho pomoc. Může se jednat o nestabilní rodinné prostředí, podezření na násilí, neplnění rodičovských funkcí, úpravu styku rodiče s dítětem a změnu výživného, zastupování v majetkových otázkách.

OSPOD se informace k šetření může dozvědět i vlastním šetřením nebo od jiného klienta.

**Šetření, zda je dítě ohroženo, je v gesci OSPODu. Důležité je nahlásit podezření (není ve vašich kompetencích posoudit, zda to tak opravdu je).**



## Kurátor pro mládež – specializovaný sociální pracovník

Zaměřuje se na děti, které se dopouštějí útěků, záškoláctví, užívají alkohol či jiné návykové látky, páchají trestnou činnost nebo přestupky. Může se zaměřit i na děti s obtížemi v chování, které nedokáže rodina nebo škola zvládnout vlastními prostředky. Má rozhled v tom, která instituce, odborník či služba by mohla v dané problematice pomoci. Snaží se o dobrovolnost v rámci spolupráce jak s rodiči, tak s dítětem. Obrátit se na něj mohou i samotní rodiče.



## 15. Další formy podpory dětského duševního zdraví

### Další pomáhající služby

odrobný rozcestník kontaktů v oblasti duševního zdraví najdete na našem webu.

**Opatruj se** - webová stránka obsahující mnoho informací o duševním zdraví a možnostech pomoci.

**Průvodce pro rodiče dětí v ohrožení a pečující osoby (Dětské krizové centrum)** - brožura podává přehledné informace o nejčastějších formách ohrožení dětí a jejich dopadu na vývoj dítěte, mapuje projevy klíčových signálů, legislativní normy, které mají spojitost s různými formami ohrožení dětí a podává přehled kontaktů na státní instituce a další organizace zabývající se pomocí a ochranou ohrožených dětí.

**Infografiky a články od Centra Locika** - série podpůrných článků, návodů a informací, jak zvládnout složité situace s dětmi, jak je podpořit, jak pečovat i sám o sebe, jak naložit s vlastním strachem a úzkostí.

**Aplikace Nepanikař** - žádná aplikace nenahradí odbornou službu, může však sloužit jako užitečný doplněk k odborné péči nebo jako součást prevence vzniku psychických obtíží.

**Anabell** - psychologické a nutriční poradenství, krizová pomoc a peer konzultace zaměřená na klienty s poruchou příjmu potravy a jejich blízké.

**Poradna S barvou ven** - projekt šířící povědomí o LGBTQ+ komunitě zaměřená na podporu coming outu. Nabízí peer konzultace, online poradnu, mapu LGBTQ+ friendly psychologických služeb, podpůrné skupiny pro rodiče i příslušníky LGBTQ+ komunity.



## Nebud'te na to sami, mohou vám pomoci

### Autorský tým:

Dominika Červenková - psycholožka

Klára Lampová - psycholožka

Petra Kutálková - designérka, výzkumnice

Barbora Pšeníková - psychoterapeutka a ředitelka organizace Nevypušť duši

Klára Slezáková - psycholožka

Veronika Vejvodová - krizová interventka, sociální pracovnice

Kathryn Williams - psycholožka

### Spolupracující organizace:

Speciální poděkování za spolupráci patří organizaci **Linka bezpečí**.

Centrum Hladina, s. r. o.

Kaleidoskop – centrum terapie a vzdělávání, z. ú.

Linka bezpečí, z. s.

NZDM Pacific, Komunitní centrum Motýlek

Nadační fond Kapka naděje

Národní ústav duševního zdraví

Nevypušť duši, z. s.

Ordinarius, z.s.

Psychoterapeutické centrum Gaudia

Society for All, z. s.

Žpe, z. s.

Grafická úprava: Linda Čihařová

Korektury: Lucie Poláková



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**

Nevypušť duši, z. s.  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)  
Vydáno 2024

