# Psychoterapie po telefonu zdarma pro všechny, kteří ji potřebují

1. V **současné době se lidé z důvodů vládních opatření znovu ocitají v situaci omezené možnosti volby, kam si zajít pro pomoc. Někteří jsou opět bez psychoterapeutické podpory, na kterou jsou léta zvyklí. Jiní se dostávají do stavu, kdy terapeutickou pomoc nově nutně potřebují.**

Řešením je Terapeutická linka Sluchátko, nabízející psychoterapii po telefonu. Terapeutická linka není krizovou linkou, je linkou do terapie. Mnohdy na ni odkazují své klienty kolegové z krizových linek.

Terapeutická linka Sluchátko přímo navazuje na činnost linky Anténa zřízené Českou asociací pro psychoterapii na dobu jarní karantény. Když karanténa skončila, rozhodla se ČAP provoz Antény ukončit. My terapeuti jsme se vrátili ke svým dřívějším praxím, někteří z nás se ale rozhodli v projektu pokračovat a dát mu širší a trvalejší rozměr a tak vznikl projekt Sluchátka. Netušili jsme, že distanční způsob psychoterapie bude opět na nějakou dobu jediným možným řešením.

## Jak linka funguje a co můžete očekávat, když zavoláte?

Po vytočení čísla **212 812 540** v provozní době linky vás automaticky spojíme s jedním z psychoterapeutů. Ten se vám bude až 50 minut věnovat. Vy jako klient zůstanete v anonymitě. Terapeut se přizpůsobí vám, vaší situaci a tomu, co potřebujete řešit. Bude vám naslouchat a nebude vás nijak soudit. Může vám pomoci lépe pojmenovat, co aktuálně prožíváte, dodat sílu a pomoci najít další směřování. Pokud budete mít zájem, můžete se spolu domluvit na dalším hovoru a rezervovat si termín své distanční psychoterapie.

## Kdo na lince pracuje?

Na naší lince během týdne dobrovolně pomáhá přes 20 prověřených odborníků, podle toho, jak mají volno. Službu poskytují členové České asociace pro psychoterapii a další profesionálové, kteří splňují kvalifikační kritéria této asociace. Každý ze zapojených terapeutů je vázán etickým kodexem Evropské asociace pro psychoterapii. Ve zkratce to znamená, že chrání vaše zájmy a veškeré sdělené informace jsou důvěrné.

## Navyšujeme kapacitu

“Aktuálně navyšujeme kapacitu linky, abychom byli připraveni v situaci dlouhodobé zátěže a nastupujících striktních omezení obsloužit každého klienta, který zavolá,” dodává k tomu Marie Malinová, koordinátorka dobrovolníků nově založené neziskové organizace Terapeutická linka Sluchátko, z.ú., která nabízí pomoc po telefonu ([www.terapeutickalinka.cz](http://www.terapeutickalinka.cz/)).

## Jak můžete pomoci i Vy?

“Zavřeli” jsme seniory doma, abychom ochránili jejich zdraví před virem, který nemá ke stáří úctu. Babičky a dědové proto naši pomoc potřebují ještě víc. Sociální izolace a samota totiž prokazatelně nepříznivě ovlivňuje zdraví - psychické a fyzické.” říká Kateřina Novotná, jedna ze šesti zakladatelů Sluchátka. **Nadace Krása pomoci společně s Nadačním fondem pomoci Karla Janečka** založily pro Terapeutickou linku Sluchátko **veřejnou sbírku** na podporu rozšíření služby a zvýšení její dosažitelnosti pro seniory v izolaci. Podpořit tento projekt je možné přes probíhající veřejnou sbírku na platformě Znesnaze21 (<https://znesnaze21.cz/sbirka/psychoterapie-pro-seniory-po-telefonu-krasapomoci>).

## Odkazy

https://video.aktualne.cz/dvtv/krize-zmackne-lidske-nitro-jestli-je-vam-tezko-necekejte-s-p/r~dbeab4627b4c11eab115ac1f6b220ee8/

<https://czap.cz/o-nas/zpravy-z-cap/351-linka-antena-ukoncila-provoz-10-5-2020>

[www.terapeutickalinka.cz](http://www.terapeutickalinka.cz)

https://www.facebook.com/Terapeutick%C3%A1-linka-Sluch%C3%A1tko-z%C3%BA-111259560740955/

### Kontakty pro média:

Marie Malinová, spoluzakladatelka Terapeutické linky Sluchátko z.ú., tel: 777 666 196

[terapeutickalinka@gmail.com](mailto:terapeutickalinka@gmail.com)