

Sluchátko - psychoterapie na drátě

Terapeutická linka Sluchátko, z.ú. je organizace nabízející profesionální psychoterapii po telefonu zdarma. Poskytujeme zcela unikátní službu založenou na dostupnosti, nízkoprahovosti a přístupnosti všem napříč republikou.

Jak to začalo

Terapeutická linka Sluchátko navazuje na činnost linky Anténa, která fungovala na jaře 2020 v první vlně koronavirové pandemie. Jejím cílem bylo nabídnout terapii všem, kdo byli vystaveni těžkým situacím kvůli lehce se šířícímu virovému onemocnění. Projekt Anténa byl realizován Českou asociací pro psychoterapii (czap.cz) a bylo do něj zapojeno více jak 200 psychoterapeutů. Ti ve svém volném čase poskytovali své služby zdarma všem, kteří se na linku dovolali. Anténu měl po dobu jejího plně dobrovolnického fungování (od 23.3. do 10.5. 2020) na starosti pětičlenný vedoucí a technický tým, který byl podpořen více jak třiceti supervizory.

Anténa skončila po 49 odpracovaných dnech, kdy se uskutečnilo přes 800 terapeutických hovorů. Poptávka po dostupné psychoterapeutické péči však zůstala. Proto se 6 terapeutů z jarní linky rozhodlo vytvořit tým a založit Terapeutickou linku Sluchátko. Tento nápad podpořilo svou dobrovolnickou prací dalších 35 psychoterapeutů. Všichni se 15.října chopili Sluchátka a navázali na činnost Antény v pomoci širokému spektru lidí s jejich duševními obtížemi a trápením.

Jak fungujeme

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. Ty můžete na lince uskutečnit až tři nebo šest, pokud Vaše trápení pochází z postižení živelnou pohromou.

Koho na lince uslyšíte

Momentálně na lince pracuje přes 30 psychoterapeutů, kteří prošli akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem a splňují kvalifikační kritéria členství v ČAP a dalších profesních organizacích. Zároveň jim je k dispozici 7 supervizorů, kteří jim poskytují neustálou podporu. Průběžně hledáme další odborníky, kteří by se k nám přidali a pomáhali s námi těm, kteří to potřebují.

Proč jsme potřeba

Pandemie ukázala, jak moc je potřeba mít k dispozici dostupnou terapii. Prokázala také, že je možné nabízet kvalitní službu i bez osobního kontaktu v pracovně terapeuta, že terapie po telefonu je

funkčním způsobem terapeutické práce. Výhodami setkávání po telefonu je možnost zůstat v anonymitě, v bezpečí a v prostoru, který klient zná a který si sám vybere. A na Sluchátku navíc nabízíme i velmi vstřícnou pracovní dobu. Pokud klient i tak nemůže zavolat na linku v provozních hodinách, je mu k dispozici jednoduchý formulář na linkasluchatko.cz. Po jeho vyplnění se mu jeden z terapeutů linky ozve zpět.

Sluchátko po pandemii

Z [výzkumu](#) Národního ústavu duševního zdraví vyplývá, že kvůli pandemii došlo v roce 2020 v porovnání s rokem 2017 **k trojnásobnému nárůstu depresí a sebevražd**. Pandemie jsme se možná zbavili, ale jejích následků ne. Nové studie, ukazuje, že významná část (až 20%) z těch, kteří prodělají COVID - 19, zažije do 90 dnů po prodělání choroby příznaky některého z psychických onemocnění. Patří mezi ně např. úzkosti, deprese a nespavost. Mnohé z nich neumožňují člověku v některých případech vstát z postele, přinášejí nečekané záchvaty paniky a dalšími způsoby ovlivňují duševní život jedince, jeho vztahy i jeho produktivitu.

[Produktivita](#) práce zaměstnance s duševním onemocněním totiž zásadně klesá. Výsledkem jsou v součtu miliardové ztráty firem na mzdových nákladech.. Kvůli pandemii se zvýšil výskyt deprese mezi obyvateli z 20 procent na 30, nyní jí trpí 12 % zaměstnaných, úzkostmi 14 %. Lidé se středně těžkou až těžkou depresí či úzkostí jsou neproduktivní **třetinu pracovní doby**. Pokud se ale pokusí léčit, mohou to snížit na 27 % a pak samozřejmě i až na tu pětinu, která se v pracovním prostředí průměrně vyskytuje. Pokud však ale svou nemoc ignoruje, může se jeho neproduktivita vyšplhat až na 35 %.

Nízká znalost péče o vlastní duševní zdraví v ČR zapříčiňuje, že lidé často nevyhledají odbornou pomoc. Spousta lidí nepoznává, že mají příznaky psychického onemocnění, případně si to nechťejí připustit. A pokud si to přeci jen připustí, potýkají se s tím, že je u nás duševní zdraví a chození k psychoterapeutovi (či psychiatrovi) stále ještě tabu. Zároveň nejsou existující nabízené formáty psychoterapie z regionálních, kapacitních nebo i finančních důvodů schopny uspokojit veškerou poptávku po terapii.

Proto je terapeutická linka Sluchátko unikátním řešením. Snažíme se terapii detabuizovat a svou nízkoprahovostí ji učinit dostupnou všem. Ti, kteří se stydí nebo si nejsou jistí vyhledáním pomoci, u nás najdou velkou míru anonymity. Ti, kteří o terapii mnoho nevědí a nevěří v její přínosy, si na Sluchátku mohou terapii vyzkoušet a najít směr, který jim nejvíce vyhovuje. A těm, kteří ve svém okolí psychoterapeuta nenajdou, se po telefonu otevře cesta do světa terapie nejen na lince, ale i ve formě doporučení navazující terapie, pokud o ní klient projeví zájem.

Důležitá čísla

Od začátku roku 2021 jsme na lince uskutečnili skoro 700 hovorů a náš web navštěvuje měsíčně v průměru 3000 lidí. 75 % všech volajících tvoří ženy ve středním věku. Mladí dospělí tvoří 25 % volajících, stejně tak senioři. Nejčastějšími problémy, s jakými se na nás klienti obrací, jsou **úzkosti, deprese, stres, ztráta v rodině, úmrtí blízkého člověka, vztahy s partnerem, rozchody, vztahy v rodině a problémy v práci**.

Jak můžete pomoci i Vy?

Rozhodně tím, že nám pomůžete dostat informaci o lince mezi lidi. To může být jakoukoliv formou - ať už sdílením na sociálních sítích, vyvěšením našich letáčků na veřejných místech, nebo třeba věnováním prostoru pro Sluchátko v časopise, webových stránkách nebo rádiu.

Terapeutická linka Sluchátko nabízí své služby zdarma. Velmi nám pomůže i finanční podpora, která pokryje část našich nákladů. Mezi naše největší náklady patří mzdy těch terapeutů, kteří pomáhají stabilizovat provozní dobu linky, a mzdy supervizorům. I díky nim může linka své služby poskytovat v potřebné kvalitě a šíři. Nově jsme založili [sbírku](#) na [darujme.cz](#). Dary ze sbírky pomohou pokrýt provozní náklady linky spjaté s navýšením počtu bezplatných hovorů pro klienty ze tří na šest pro oběti tornáda. Uvítáme i formu hmotné pomoci v podobě tiskových či propagačních služeb nebo vytvoření fotodokumentace.

Komu jsme pomohli

Pomohli jsme paní s úzkostmi stavy naučit se nastavovat hranice kolegyni, která ji na pracovišti šikanuje neustálým napomínáním, že nedělá věci tak, jak má.

Pomohli jsme pedagožce najít způsob, jak postupovat v situaci, když má u žáka podezření na sebepoškozování.

Pomohli jsme mladému člověku v předposledním ročníku gymnázia, kterého přepadají úzkostné stavy uvěřit, že má právo obrátit se pro pomoc, kterou díky ujištění na lince následně vyhledal.

Pomohli jsme seniorům zvládnout úzkosti ze samoty a hledat řešení pro urovnání vztahů v rodině po mnoha letech odcizení.

A to vše i díky podpoře takových jako jste Vy!

Poděkování patří všem donorům, sponzorům a hlavně terapeutům linky, bez kterých by služba nebyla dostupná v kvalitě a šíři, v jaké je k dispozici.

Podporují nás:

Krajský úřad Moravskoslezského kraje

Magistrát Hlavního města Prahy

Krajský úřad Karlovarského kraje

Krajský úřad Teplického kraje

Dark side

IPEX

Nadace Krása pomoci

GIVT

Znesnáze21

Nadační fond pomoci

Eurowag
Skupina Moneta

Intax
T-mobile
Terapeuti Sluchátka

Kontakty pro média:

Petr Fabián, ředitel Terapeutické linky Sluchátko z.ú., 608 230 246, reditel@linkasluchatko.cz

Tereza Škárková, PR a marketing, 774 607 730, skarkova@linkasluchatko.cz

Odkazy:

Webové stránky: www.linkasluchatko.cz

Instagram: @linkasluchatko

Facebook: Terapeutická linka Sluchátko z.ú.

[9.7.2021 o nás podruhé napsal Benešovský deník](#)

[29.6.2021 v 15:30 odvysílalo ČRO Brno rozhovor se Sluchátkovým spoluzakladatelem, Milanem Balunem](#)

[5.3.2021 vystoupil online Petr Fabián v pořadu ČT3, Dobré ráno z Ostravy. Program byl pak odvysíláný i na ČT2](#)

[15.3.2021 v 9 hodin ráno vystoupil v rádiu Proglas ředitel Sluchátka Petr Fabián](#)