

Provozní doba SOS centra Diakonie ČCE - SKP v Praze:
v pracovních dnech od 9 hod. do 20 hod.

Najdete nás:

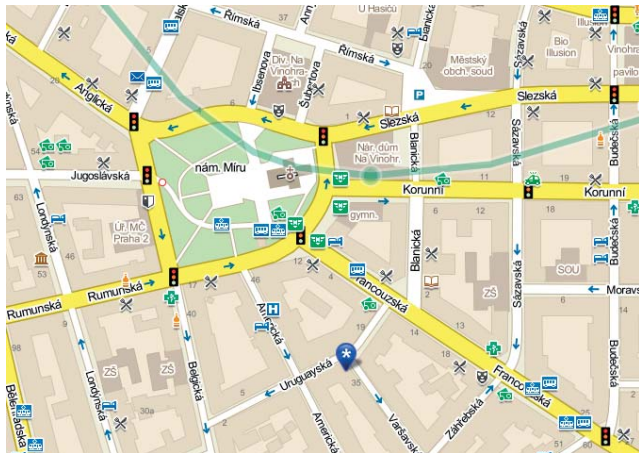
adresa: Varšavská 37, Praha 2

tel.: 222 514 040, 777 734 173

e-mail: linka.duvery@diakonie.cz



blízko nám. Míru, metrem trasa A,
tramvaje č. 4, 10, 16, 22



Služba je financována



DALŠÍ SLUŽBY POSKYTOVANÉ Diakonií ČCE – Střediskem křesťanské pomoci v Praze

Následná péče Dobroduš

Následná péče pro lidi s duševním onemocněním

Tel.: 222 512 760, 777 734 185, 602 142 055

Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Tel.: 777 734 182

Pečovatelské služby

Pro Prahu 5 a 6:

Tel.: 257 214 083, 777 734 176, 777 734 175

Pro Prahu 2, 3 a 10:

Tel.: 271 740 448, 777 734 179, 777 734 169

Pro Prahu 8, Praha-Řáblice:

Tel.: 283 910 424, 777 734 179, 777 734 178

SOS CENTRUM

DENNÍ KRIZOVÁ SLUŽBA

Nabízí pomoc v životních situacích,
kdy si už nevíte rady.

www.soscentrum.cz

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické

Středisko křesťanské pomoci
v Praze

- Nacházíte se v těžké životní situaci?
- Ublížil vám někdo?
- Hrouť se vám život?
- Cítíte se osaměle, nemáte se komu svěřit se svými starostmi a problémy?
- Právě prožíváte smutek a deprese a nevíte, co s nimi?
- Řešíte životní obtíže, problémy s dětmi, s partnerem, s nemocí?
- Hledáte smysl života?

Tým odborných pracovníků vám poskytne podporu, pomoc, informace, nasměrování, jak situaci řešit, změnit nebo vydržet.

Přijít můžete bez objednání i bez doporučení. Služby jsou bezplatné.

Poskytujeme:

- Pomoc v obtížné či krizové situaci
- Krizovou intervenci
- Sociálně právní poradenství
- Telefonickou krizovou intervenci
- Internetovou linku důvěry

Co můžete očekávat:

- Pomoc při hledání řešení
- Vstřícný přístup našich pracovníků
- Nebudete se svou starostí sám/sama
- Můžete zůstat v anonymitě
- Můžete přicházet opakovaně

Deset předsudků o krizi a odborné pomoci v krizi:

1. Každý si má vždy se svým životem vědět rady sám.

NE – stejně důležité je umět poznat, když nám na něco nestačí síly a umět si říct o pomoc.

2. Vyhledat odbornou pomoc je známkou vlastní neschopnosti.

NE – někdy to naopak může být známkou odvahy, prozíravosti a ochoty postavit se svým problémům čelem.

3. O problémech je lepší s nikým nemluvit, nač s tím zatěžovat ještě někoho dalšího.

NE – již samotné „vypovídání se“ a to, že je někdo s námi, může přinést úlevu.

4. Někam chodit a vykládat tam o svých potížích stejně nikam nevede.

NE – v krizi vnímáme často svoji situaci velmi zúženě a pohled člověka „zvenku“ nám může pomoci vnímání situace rozšířit.

5. Člověk by měl vyhledat odbornou pomoc, až když se zcela zhroutí.

NE – čím dříve, tím lépe: tím více sil nám zbývá k tomu, abychom se vypořádali, s čím zrovna potřebujeme.

6. Krize je duševní nemoc, takže kdo jde do krizového centra, je duševně nemocný.

NE – krize není duševní nemoc, je to narušení duševní rovnováhy, které může nastat, když jsme nuceni čelit nějaké ohrožující situaci, se kterou se neumíme v daném okamžiku vypořádat.

7. To, že se někdo dostane do krize, je stejně jeho vina, takže si pomoc nezaslouží.

NE – ať už jsme ke vzniklé situaci přispěli více či méně nebo dokonce vůbec ne, důležité je, zda chceme něco udělat pro její řešení, nakonec každý má nárok na chyby.

8. Kdo nezvládne těžkou životní situaci, je slaboch.

NE – všichni můžeme být nějakou náročnou situací zaskočení a překvapení a můžeme se dostat do úzkých.

9. Existují určité základní věci v životě, které by měl každý normální člověk zvládnout sám.

NE – krize je subjektivní, každý prožíváme tytéž události různě, co je pro jednoho hračkou, může být pro druhého velkou zátěží.

10. Zaplaví-li nás intenzivně nepříjemné pocity, jako třeba vztek, smutek, žárlivost či nenávisť, je lepší nevšimat si toho a dělat jakoby nic.

NE – pocity tak zpravidla nezmizí a stejně naše chování ovlivňují, může být užitečné zabývat se tím, odkud přichází, komu patří a co nám chtějí sdělit.