

LINKA DŮVĚRY V ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Jakým způsobem Vám může Linka důvěry Ústí nad Orlicí pomoci?

Linka důvěry Ústí nad Orlicí je odborné pracoviště, jejímž **posláním je poskytovat lidem okamžitou telefonickou pomoc v jakékoli obtížné životní situaci**, pomoc s jakoukoli starostí, se kterou si volající neví rady, cítí se ohrožen, nebo své trápení ale i radost potřebuje jenom někomu svěřit a s někým ho sdílet. Linka důvěry může být první záchytnou pomocí pro člověka v krizi

➤ Linka důvěry funguje v nepřetržitém provozu na telefonním čísle **465 52 42 52**.

➤ Od 1. března 2011 poskytují pracovníci linky důvěry také **poradenství po e-mailu**. Obrátit se na nás můžete s jakýmkoliv problémem či trápením na e-mailovou adresu: napis@linkaduveryo.cz Odpověď garantujeme do 4 dnů. Novou službu poskytujeme bezplatně. Více o službě na www.linkaduveryo.cz

V jakých situacích se na linku důvěry můžete obracet?

Linka důvěry je tu pro každého člověka, který se nachází v obtížné životní situaci, pro člověka kterého něco trápí, s něčím si neví rady a potřebuje pochopení, podporu a pomoc s řešením své situace.

Cílovou skupinu tvoří osoby bez omezení věku a pohlaví. Šíře probírané problematiky je neohraničena. Služba není určena osobám k uspokojení jejich sexuálních potřeb.

Linka důvěry je např. určena lidem, kteří:

- jsou v psychické nepohodě (úzkost, strach, deprese apod.)
- zvažují otázky své existence a smyslu života
- pomýšlejí na sebevraždu
- tíží je partnerské a rodinné problémy
- obávají se změn ve svém životě
- cítí se osamělí
- ztratili partnera či jinou blízkou osobu
- jsou oběťmi nebo svědky domácího či jiného násilí či zneužívání
- mají problémy v oblasti sociálně právní (finanční problémy, ztráta zaměstnání, závislosti na návykových látkách apod.)
- zažili nebo byli svědky traumatizující události (okradení, znásilnění ...)
- mají obavy z onemocnění, strach ze smrti

Jak probíhá hovor na lince důvěry?

„Linka důvěry, dobrý den“, tato věta zazní jako první, když vytočíte naše telefonní číslo. Když člověk zavolá na naši linku, nemusí se představovat a může začít hned hovořit o tom, proč volá. Pokud volající nebude vědět, jak začít, pracovník na lince mu rád pomůže s tím, jak sdělit důvod svého volání. Volající může říci pouze to, co říci chce a pokud jsou pro něho některé otázky příliš citlivé, je jen na něm, do jaké míry o tom bude chtít sám hovořit.

Co od hovoru můžete očekávat?

- stabilizaci a zklidnění, emoční podporu a snížení nebezpečí, že se krize bude dále prohlubovat
- příležitost vyslovit věci nahlas, dodání naděje, provázení těžkou chvílí
- pomoc zorientovat se ve své životní situaci a pomoc s hledání řešení problému
- aktivizaci Vašich vlastních schopností samostatně řešit situaci
- poskytnutí základního psychosociálního poradenství
- podání kontaktů na další organizace a odborníky, kteří pomohou řešit Vaši obtížnou situaci

Jaké jsou výhody pomoci a zásady naší práce na lince důvěry?

- Vaše ANONYMITA
- Zachování MLČENLIVOSTI pracovníků
- DOSTUPNOST služby (klient může zavolat kdykoli a odkudkoli)
- SLUŽBA JE POSKYTOVÁNA ZA CENTU BĚŽNÉHO TELEFONNÍHO HOVORU
- Zajištění služby odborně vyškolenými pracovníky
- Návaznost linky důvěry na další veřejné služby
- Individuální přístup (pomoc na lince důvěry vychází z individuálně určených potřeb a přání volajícího)
- Samozřejmostí je zachování lidské důstojnosti a úcty klienta a dodržování základních práv a svobod klient

Pár slov na závěr

V životě každého z nás někdy nastanou chvíle, kdy si nevíme rady, cítíme se ohrožení, potřebujeme pomoc a radu, potřebujeme, aby našim starostem ale i radostem někdo naslouchal a sdílel je s námi. Možná zrovna nemáme na koho se ve svém okolí obrátit, ocitneme se sami nebo své blízké nechceme svými problémy zatěžovat nebo pocítujeme strach či stud se svými blízkými o svých pocitech a trápeních mluvit. Právě v takových chvílích se lidé mohou na linku důvěry obracet.

„Zavolat může každý...i Vy...“

Linka důvěry funguje na telefonním čísle: 465 52 42 52 NONSTOP

Více informací o činnosti Linky důvěry Ústí nad Orlicí je k nalezení na www.linkaduveryo.cz