SPIRÁLA POMÁHÁ LIDEM

Máte nějaké životní trápení? Volejte nonstop Linku pomoci

☎ 475 603 390

„Dobrý den, můžu s Vámi o něčem chvilku mluvit? Po smrti manžela jsem zůstala v bytě sama, všechno to na mne padá (pláč). Já vím, že dcera hodně pracuje…ale je mi smutno, brečím, někdy bych snad raději nebyla. Víte, starala jsem se o něj, on byl nemocný a nemohl na nohy…“

„Linka pomoci je pro některé lidi jediným možným kontaktem, ke kterému z počátku najdou odvahu,“ řekla: Mgr. Pavla Pejšová, vedoucí Linky pomoci.

Formou telefonického rozhovoru nabízíme odbornou pomoc a podporu lidem, kteří mají nějaké trápení, stala se jim nečekaná událost, prochází náročným životním obdobím nebo se cítí osaměle.

Kdo je na druhé straně telefonu?
Zkušení profesionální pracovníci s vysokoškolským vzděláním, vyškoleni v krizové intervenci.

Kdo vás nejčastěji kontaktuje?

Lidé, kteří:

- zažívají potíže kolem dětí, dospívání, výchovy
- mají vztahové problémy v práci, ve škole
- řeší partnerské neshody, rozchody, rozvody
- zemřel jim někdo blízký
- zažili traumatickou událost
- někdo jim ubližuje
- ztrácí smysl života, mají myšlenky na ukončení života
- cítí se osamělí
- mají psychické potíže, které jim komplikují život

Díky tomu, že je služba okamžitě dostupná a zachovává anonymitu, se na nás může obrátit vlastně kdokoliv. Volají nám dospělí, děti, teenageři i lidé seniorského věku. Například ve chvílích, kdy řeší nějaký problém a neví si rady, jak dále postupovat, mají obavy, co přijde, trápí se. Hledají někoho, kdo jim pomůže, podpoří je, vyslechne je, podpoří, bude respektovat jejich způsob prožívání situace, poskytne informace, nabídne jiný úhel pohledu, případně nasměruje dále. Rozhovor na lince může být také bezpečným místem pro vyjádřen lidského trápení, například. smutek, pláč, zlobu, vztek, obavy, strach, pocity napětí, nejistoty, beznaděje, bezmoci, nerozhodnosti a další.

Pokud někdo upřednostňuje komunikaci formou internetu, může nám napsat na adresu Internetové poradny: mail@spirala-ul.cz. Odpovídáme do 5 pracovních dnů.

Volající platí pouze cenu běžného hovoru v telekomunikační síti.