

"Sluchátko volá Pardubice" aneb bezplatná psychoterapeutická podpora pro všechny

Okres: Pardubice

ORGANIZACE	
Název organizace	Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.
Krátké představení organizace	<p>Terapeutická linka Sluchátko byla založena v roce 2020 jako reakce na potřebu psychoterapeutické pomoci během první koronavirové vlny. Ukázalo se, že terapie vedená po telefonu může být efektivní, což se do té doby jevilo jako neproveditelné. Ba co více, dokázala zpřístupnit pomoc i těm, kteří z mnoha důvodů nemohli využít tradiční prezenční péči. Tyto momenty se pro zakladatele Sluchátka staly hnacím motorem, aby vytvořili platformu pro poskytování v ČR unikátní služby - bezplatné a anonymní distanční psychoterapeutické linky. V průměru 50 hodin týdně jsou naši terapeuti připraveni zvednout pomyslné sluchátko a podat pomocnou ruku každému, kdo to potřebuje. V roce 2024 jsme uslyšeli 5483 zavvonění ze všech koutů ČR a poskytováním 2094 terapeutických hovorů strávili celých 1094 hodin.</p> <p><i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i></p>
Adresa organizace	<p>Jičínská 226/17, Praha, 13000</p> <p><i>Sídlo.</i></p>
Web organizace	www.linkasluchatko.cz
Kontaktní osoba	Ing. Gabriela Maňáková
E-mail	manakova@linkasluchatko.cz
Telefon	728236398
PROJEKT	
Název projektu	"Sluchátko volá Pardubice" aneb bezplatná psychoterapeutická podpora pro všechny
Místo realizace projektu	celý okres Pardubice
Stručná anotace projektu	<p>Je smutným faktem, že získání včasné psychoterapeutické pomoci je v dnešní době stále pro mnoho lidí luxusem. Dlouhá čekací doba a vzdálenost nejbližší ordinace jsou jen vrcholem ledovce. Maminky bez hlídání, nemohoucí senioři, pacienti upoutaní na lůžko, pečující bez minuty nazbyt, nízkopříjmové rodiny... to jsou jen někteří z těch, pro něž je prezenční péče terapeuta téměř utopí. Právě pro ně (nejen) existuje linka Sluchátko - bezplatná, anonymní a okamžitá pomoc po telefonu.</p> <p><i>Pro umístění na web a do základního přehledu o projektech pro donátory. (max. 500 znaků vč. mezer)</i></p>

Cíl(e) projektu (SMART), včetně smyslu Vašeho projektu	<p>Smysl projektu: Na Sluchátku věříme, že každý z nás - dítě, mladistvý, dospělý i senior - si zaslouží mít v případech, kdy se dostane do náročné psychosociální situace, k dispozici dostupnou, včasnou a profesionální pomoc a podporu. Takové situace potkají občas každého. Není třeba "mít nějakou diagnózu". Je to jen život, který je někdy pro jednoho příliš těžký (rozvod/rozchod, vážná nemoc, úmrtí v rodině, samota, vyhoření, úzkost, deprese, odloučení, sebevražda v okolí, obavy z války, pocit nejistoty, životní bilancování, strach a mnoho dalších). Současné nastavení zdravotního a sociálního systému ČR však bohužel nedokáže dostatečně pružně reagovat na stále se zvyšující poptávku po psychosociálních službách. Péče o duševní zdraví je mnohdy prakticky nedostupná, případně je dostupná jen s velkým obtížemi za cenu dlouhého dojíždění, čekacích dob v řádu týdnů, příp. je natolik nákladná, že si ji mnozí nemohou dovolit. Cíle předkládaného projektu: 1. Edukovat pracovníky sociálních služeb okresu o důležitosti včasné psychoterapeutické péče jak pro jejich klienty, tak pro ně samotné - viz aktivita č. 2+4 2. Osvěta široké veřejnosti v tématech péče o duševní zdraví - viz aktivita č. 3+4 3. Zajištění provozu linky pro volající z okresu Pardubice s frekvencí každý všední den s atributy - anonymita, bezplatnost, 100 % dovolatelnost, časová flexibilita, profesionalita - viz aktivita č. 1 4. Poskytnutí psychoterapeutické péče všem zájemcům z řad obyvatel okresu - viz aktivita 1</p> <p><i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i></p>
Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	<p>Handicapovaní Senioři Maminky s dětmi Zdravotníci Jiné (uvedte níže)</p>
Jiná cílová skupina	<p>každý člověk starší 16ti let</p> <p><i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i></p>
Klíčové aktivity projektu	<p>1. Poskytnutí odborné psychoterapeutické péče všem volajícím z okresu Pardubice (1.7.-31.12.2024) - po zavolání na tel. 212 812 540 budou volající okamžitě spojeni s psychoterapeutem, který se jim bude bezplatně až 50 minut věnovat v rámci terapeutického hovoru. Následně si spolu domluví další zavolání tak, aby byla zajištěna kontinuita péče a volající nezůstal na své problémy sám. Každý volající má k dispozici až 10 terapeutických hovorů. V průběhu toho posledního společně proberou situaci. V případě potřeby jim terapeut pomůže s vyhledáním další péče. - linka bude k dispozici každý všední den v průměru 50 hodin týdně - v období 1.7. - 31. 12.2024 očekáváme, že nám Sluchátko od volajících z okresu Pardubice zazvoní cca 100krát a realizujeme na 35 terapeutických volání 2. Intenzivní informační kampaň směrem k poskytovatelům sociálních služeb okresu Pardubice (říjen 2024) - na naši vytvořenou unikátní databázi poskytovatelů v okrese zašleme edukativní email upozorňující na nutnost včasné psychosociální péče, nabídneme kapacity linky nejen pro jejich klienty, ale také pro jejich zaměstnance, kteří jsou rizikovou skupinou zejména v otázce vyhoření. Součástí bude letáček, který zařízení mohou umístit ve svých prostorách a zpřístupnit tak informaci svým návštěvníkům. - tímto způsobem bude osloveno 40 zařízení 3. Edukace široké veřejnosti v rámci společenské rubriky Deníku Extra, který je distribuován do schránek domácností po celém okresu (říjen/listopad 2024) - formát 90x80 mm 4. Osvětová a edukační činnost prostřednictvím sociálních sítí FB a IG - linka cca 1 týdně využívá prostředí sociálních sítí s cílem upozorňovat na aktuální témata týkající se duševního zdraví, která ve společnosti rezonují a na která je třeba apelovat V rámci aktivity 2,3,4 bude komunikována podpora linky ze strany donátora. Současně bude logo donátora včetně stručného popisu umístěno rovněž mezi partnery na www stránkách linky.</p> <p><i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i></p>

Harmonogram realizace projektu	<p>Začátek projektu: 1.7.2024 Linka je celorepublikově provozována každý všední den. Paralelně je vždy k dispozici jeden placený psychoterapeut a jeden psychoterapeut-dobrovolník. Zároveň funguje služba zpětného zavolání pro zájemce, kteří o službu požádají prostřednictvím webového formuláře. Září 2024 - po útlumu, který z našich zkušeností běžně nastává během letních prázdnin, dochází v září k opětovnému navýšení počtu příchozích hovorů. Během září bude finalizována konečná podoba informační kampaně směrem k provozovatelům sociálních služeb v okrese. Bude provedena analýza jejich počtu a struktury s cílem zvolit optimální textovou formu pro jejich oslovení. Zároveň bude připraven leták, který bude tvořit přílohu zprávy a bude organizacím k volnému využití. Říjen 2024 - rozeslání informačních zpráv jednotlivým zařízením + následná zjištění zpětné vazby, podání doplňujících informací. V případě potřeby nabídka další spolupráce jak směrem ke klientům těchto služeb, tak směrem k zaměstnancům. Příprava edukačního materiálu ke zveřejnění v rámci společenské rubriky Deníku Extra. Jeho textová a grafická úprava. Říjen/listopad 2024 - publikování v tištěné verzi Deníku Extra Konec projektu: 31.12.2024 Zhodnocení úspěšnosti projektu, zpětné vazby od oslovených zařízení sociálních služeb. Statistické vyhodnocení počtu volajících za období projektu + poskytnutých terapeutických hovorů (s ohledem na anonymitu volajících bude statistika na celorepublikové úrovni přepočtena na území okresu). V plánu je pokračování činnosti linky minimálně ve stejném rozsahu i v následujícím roce.</p> <p><i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i></p>
Rozpočet projektu	<p>Osobní náklady - psychoterapeuti - zaměstnání na DPP s hodinovou mzdou 300 Kč/hod, aktuálně linka zaměstnává 16 placených psychoterapeutů a s dalšími cca 60 spolupracuje na dobrovolnické bázi; pro účely projektu počítáme 90 hodin jejich práce, tzn. $90 \cdot 300 = 27\,000$ Kč - odborný vedoucí linky - zaměstnán na DPP s hodinovou mzdou 300 Kč/hod, pro účely projektu počítáme 15 hodin jeho práce, tzn. $15 \cdot 300 = 4\,500$ Kč - koordinátor linky - zaměstnán externě s hodinovou mzdou 300 Kč/hod, pro účely projektu počítáme 15 hodin jeho práce, tzn. $15 \cdot 300 = 4\,500$ Kč - fundraiser - zaměstnán ve formě DPČ s hodinovou mzdou 200 Kč/hod, má na starost realizaci aktivit směrem k zařízením sociálních služeb; pro účely projektu počítáme 35 hodin jeho práce, tzn. $35 \cdot 200 = 7\,000$ Kč - PR a marketingový specialista - zaměstnán ve formě DPČ s hodinovou mzdou 200 Kč/hod, má na starost správu sociálních sítí FB a IG, publikaci v tisku, pro účely projektu počítáme 30 hodin jeho práce, tzn. $30 \cdot 200 = 6\,000$ Kč Sazba za publikaci ve společenské rubrice Deníku Extra 1 000 Kč Náklady na projekt celkem: $27\,000 + 4\,500 + 4\,500 + 7\,000 + 6\,000 + 1\,000 = 50\,000$ Kč</p> <p><i>podrobné členění:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektoři, cestovné, apod. <p>= požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)</p>
Požadavek od donátorů Burzy filantropie	<p>50 000 Kč</p> <p><i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i></p>
Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?	<p>Uvedený rozpočet v částce 50 000 Kč pokrývá realizaci předkládaného projektu s cílem intenzivního zaměření se na oblast okresu Pardubice. Náklady na Sluchátko, jakožto linku celorepublikovou, je však třeba chápat šířeji. Sluchátko je financováno z vícero zdrojů. Naším hlavním finančním partnerem je společnost Kooperativa. Úzkou spolupráci máme navázanou také s Nadací Krása pomoci a společností ČEPS. Dále se snažíme využívat dotačních výzev na celorepublikové i místní úrovni. Aktuálně mmj. čekáme na výsledky dotačního řízení v Pardubickém kraji.</p> <p><i>Projekt může mít větší rozpočet, než organizace požaduje od donátorů. Uvedte prosím stav jednání - např. podaná žádost, přislíbená podpora, schválená dotace, apod. Uvedte další konkrétní sponzory.</i></p>
Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)	<p>Na lince uvítáme jakoukoli podporu a formu spolupráce. Jelikož terapeuté pracují ze svých domovů/kanceláří prostřednictvím online call centra, není linka příliš nákladná po materiálové stránce. Více jak 85 % našeho rozpočtu směřuje na odměny terapeutického a provozního týmu. Pro pokrytí těchto výdajů se snažíme využívat dotační programy na celorepublikové i místní úrovni a navazovat spolupráci s nadacemi/nadačními fondy a firemními dárci. Z nefinanční podpory by nám tak nejvíce pomohla spolupráce, která by posílila naše možnosti na poli marketingu a umožnila oslovení široké veřejnosti i odborných kruhů. Přivítáme rádi každého partnera, který se s námi bude chtít podílet na myšlence nízkoprahové psychosociální péče.</p> <p><i>(např. budete v projektu žádat vybavení kanceláře a místo financí obdržíte 2 kancelářské židle a 2 psací stoly, nebo žádáte o finanční příspěvek na auto, nedostanete finance, ale slevu na dodavatele aut, propisky, reklamní plocha, konzultace ohledně PR, apod.)</i></p>

<p>Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?</p>	<p>V případě, že by finanční podpora donátorů byla větší než cílová částka 50 000 Kč, rádi bychom uskutečnili prezenční workshop či online webinář na konkrétní vybrané téma z oblasti péče o duševního zdraví, abychom tak podpořili osvětu a povzbudili lidi, aby se nebáli říci si o pomoc. S realizací takových akcí máme dlouhodobé zkušenosti a jsou na ně pozitivní zpětné vazby. Realizovali jsme je např. v rámci Moravskoslezského kraje + nabízíme je také jako firemní benefit pro naše firemní sponzory.</p>
<p>Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?</p>	<p>Jsme otevřeni jakémukoliv nápadu a možnosti spolupráce. Rádi bychom našli nového partnera, který souzní s myšlenkou nízkoprahové psychosociální péče, je mu blízké téma duševního zdraví a vidí stejně jako my v distanční psychoterapii moderní nástroj, který dokáže řešit stále se zvyšující poptávku po péči psychologů/psychoterapeutů. Jsme přesvědčeni, že společná vize a cíl jsou stěžejní. Poté už se řídíme heslem: kde je vůle, je i cesta.</p> <p><i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i></p>
<p>Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?</p>	<p>ano</p> <p><i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i></p>
<p>Příloha 1 - Čestné prohlášení</p>	<p>cestne-prohlaseni.jpg</p> <p><i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i></p>
<p>Příloha 2 - Logo organizace</p>	<p>sluchatko-logo-ve-verzi-s-telefonnim-cislem.pdf</p> <p><i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i></p>
<p>Příloha 3 - Fotka projektu</p>	<p>babicka.jpg</p> <p><i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i></p>
<p>Příloha 4</p>	<p>-</p> <p><i>Další volitelná příloha.</i></p>
<p>Souhlasím s pravidly Burzy filantropie</p>	<p>ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi</p> <p><i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i></p>