

„Sluchátko na telefonu“ aneb nízkoprahová cesta do psychoterapie

Okres: Královéhradecký kraj

| 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 zazvonění 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 na telefonu“ aneb nízkoprahová cesta do psychoterapie |
| Místo realizace projektu | celý Královéhradecký kraj |
| Stručná anotace projektu | <p>Narůstající poptávka klientů, limitované kapacity odborníků a bariéry systému prezenční péče činí v dnešní době pro mnoho lidí ze služeb terapeuta LUXUS. Stejně jako problémy nečekají, není ale možné na vhodnější dobu odkládat ani péči o své duševní zdraví. Nízkoprahová linka Sluchátko dokáže otevřít cestu k terapii i těm, pro které by jinak zůstala zavřená. Dokážete si představit tu úlevu, když se má člověk v těžké situaci kam obrátit? Když nemusí čekat měsíce? Když ho někdo vyslechne HNED?</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>Není třeba „mít nějakou diagnózu“ k tomu, abychom se někdy ocitli v situaci, když už je toho prostě moc. Rozvod/rozchod, vážná nemoc, úmrtí v rodině, samota, vyhoření, úzkost, deprese, sebevražda blízkého, obavy z války, pocit nejistoty, životní bilancování, strach... to jsou jen některá z témat, se kterými denně bojujeme. Současné nastavení zdravotního a sociálního systému ČR nedokáže dostatečně pružně reagovat na stále se zvyšující poptávku po psychosociálních službách. Péče o duševní zdraví je mnohdy prakticky nedostupná, případně jen s velkým obtížemi. Na Sluchátku jsme přesvědčeni, že každý si v náročné situaci zaslouží pomoc a podporu. Takovou, kterou budou moci využít i ... senioři, kteří mají mnohdy potíže i vyjít domu, natož dojít do ordinace. ... maminky na mateřské, které nemohou děti jen tak nechat doma. ... ti, kteří se starají o seniora či zdravotně postiženého a nemůžou ho spustit z očí. ... ti, jejichž psycholog má volno až za 3 měsíce a je 40 km daleko. ... ti, kteří si nemohou dovolit za jedno sezení platit 1000 Kč. ... vážně nemocní, kteří nemohou nikam docházet. Cíle projektu: 1. podpořit dostupnost psychosociální péče pro obyvatele Královéhradeckého kraje ve věkové kategorii 16+ 2. zabezpečit provoz linky v dostatečné kapacitě a kontinuitě 3. zvýšit místní povědomí o existenci dostupné nízkoprahové profesionální péče 4. podpořit činnost místních poskytovatelů sociálních služeb 5. osvěta a edukace v tématech duševního zdraví</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. Zajištění kontinuity provozu linky – celoroční fungování, každý všední den, v průměru 50 hodin týdně, bezplatnost, garance anonymity a 100 % dovolatelnosti 2. Poskytnutí odborné psychologické péče všem volajícím z Královéhradeckého kraje - po zavolání na tel. 212 812 540 budou volající okamžitě spojeni s psychologem, 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 ročně. V průběhu toho posledního společně proberou situaci. V případě potřeby jim terapeut pomůže s vyhledáním další péče. 3. Osvětová a edukační činnost prostřednictvím sociálních sítí FB a IG - linka v rozsahu 1-2x 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. 4. Oslovení poskytovatelů sociálních služeb, mateřských center apod. s nabídkou využití kapacit linky pro jejich klienty, ale i pro jejich zaměstnance, na něž se s podporou často zapomíná. Součástí bude letáček, který zařízení mohou umístit ve svých prostorách a zpřístupnit tak informaci svým klientům. 5. Reklama s cílem oslovit širokou veřejnost obyvatel kraje, aby o jednoduše dostupné možnosti péče věděli.</p> <p><i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i></p> |
| Harmonogram realizace projektu | <p>Realizace: 1.10.2024 – 31. 3. 2025 Říjen/listopad 2024 – finalizace informační kampaně směřem k provozovatelům sociálních služeb + reklamy směřem k veřejnosti s cílem zvýšit povědomí o lince a možnostech jejího využití Leden 2025 – realizaci kampaně jak směřem k odborníkům, tak veřejnosti plánujeme na začátek roku 2025. Z našich zkušeností jsme v minulosti opakovaně zaznamenali zvýšené využití psychologických služeb po vánocích/konci roku Březen 2025 - Zhodnocení úspěšnosti projektu, zpětné vazby od oslovených zařízení sociálních služeb. Statistické vyhodnocení počtu volajících za období projektu + poskytnutých terapeutických hovorů (Linka Sluchátko působí celorepublikově a anonymně, tzn. nedisponujeme údajem, kde se volající nachází, ani jaké je jeho trvalé bydliště. S ohledem na tuto skutečnost používáme pro účely vyhodnocování místních projektů kvalifikované odhady vycházející z celorepublikových dat a údaji o počtu obyvatel kraje). V následujícím období plánujeme nadále v činnosti linky pokračovat. Jelikož se poptávka volajících stále zvyšuje, je naším cílem koncem roku 2024/2025 posílení terapeutického týmu a navýšení kapacit linky.</p> <p><i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i></p> |

| | |
|--|--|
| Rozpočet projektu | <p>Náklady na placenou reklamu pro oslovení veřejnosti: 5 000 Kč Mzdové náklady: 45 000 Kč Žádaná finanční podpora projektu celkem: 50 000 Kč Linka Sluchátko zaměstnává: Ředitelka/vedoucí projektu - HPP Koordinátor linky - externě Asistentka - DPČ Fundraiser - DPČ 16 placených psychoterapeutů - DPP 10 psychoterapeutů dobrovolníků</p> <p><i>podrobné členění:</i> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektoři, cestovné, apod. = 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 pouze část nákladů projektu s cílem intenzivního zaměření se na oblast Královéhradeckého kraje. Náklady na Sluchátko, jakožto linku celorepublikovou, je však třeba chápat širěji. Sluchátko je financováno z vícero zdrojů. Naším hlavním finančním partnerem je společnost Kooperativa. Úzkou spoluprací máme navázanou také s Nadačí Krása pomoci a společností ČEPS. Dále se snažíme využívat dotačních výzev na celorepublikové i místní úrovni. Pro tento rok jsme získaly dílčí podporu např. ze Středočeského, Jihomoravského či Pardubického kraje.</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. Linka není příliš nákladná po materiálové stránce, jelikož terapeuté pracují ze svých domovů/kanceláří prostřednictvím online call centra. 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> |
| Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte? | <p>Pokud by finanční podpora donátorů byla větší než cílová částka, využili bychom prostředky pro částečné pokrytí nákladů na provoz. V případě zájmu některého z donátorů také rádi realizujeme např. workshop/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.</p> |
| Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory? | <p>Jsme otevřeni jakémukoliv nápadu, který pomůže mezi lidmi šířit myšlenku, že je třeba se o své duševní zdraví starat, řešit problémy včas a nebát se si o pomoc říct. Naším donátorům můžeme nabídnout anonymní psychologickou péči pro jejich zaměstnance např. ve formě firemního benefitu. Donátoři tak současně mohou svými prostředky podpořit provoz linky směrem k veřejnosti a zároveň podat pomocnou ruku přímo svým zaměstnancům. Anonymita, kterou linka garantuje (volající evidujeme pouze pod jejich tel. číslem), pomáhá překonat ostych pracovníků, kteří se mnohdy "bojí" podobných služeb poskytovaných přímo zaměstnavatelem využít. Nabídnout můžeme také uspořádání seminářů/webinářů pod vedením našich psychoterapeutů na témata z oblasti duševního zdraví podle konkrétních potřeb.</p> <p><i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i></p> |
| Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova? | <p>Ano.</p> <p><i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i></p> |
| Příloha 1 - Čestné prohlášení | <p>cestne-prohlaseni-nno-hradec-kralove.pdf</p> <p><i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i></p> |

| | |
|---|---|
| Příloha 2 - Logo organizace | logo-linka-sluchatko.pdf <i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i> |
| Příloha 3 - Fotka projektu | uvodni-foto.jpg <i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i> |
| Příloha 4 | - <i>Další volitelná příloha.</i> |
| Souhlasím s pravidly Burzy filantropie | ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi <i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i> |