

# Kde v Praze 4 najdete radu a pomoc?



Na Lince důvěry jsou připraveni řešit dětské problémy zkušení operátoři. *Ilustrace: DKK*

Idé se často potýkají s různými problémy a trápí je nejedna svízlel. V naší městské části však funguje množství poraden, které nabízejí pomocnou ruku a jejich pracovníci vás ochotně vyslechnou a poradí. Časopis Tučňák vám některé z těchto organizací představuje.

## Centrum neformální péče Prahy 4

Pod křídly Ústavu sociálních služeb Prahy 4 funguje od ledna podpůrná jednotka pomoci neformálním pečovateli, která je bude dlouhodobě provázet různými fázemi a intenzitou neformální péče, s důrazem na zajištění jejich potřeb a zlepšení jejich situace. Centrum neformální péče nabízí zájemcům sociální, pracovní a finanční poradenství, psychologické služby i rady, jak pečovatelé mají relaxovat, aby takzvaně nevyhořeli.

Součástí projektu jsou i služby paliativní poradkyně, která přímo v domácnosti poradí a pomůže, aby tak neformálnímu pečovateli odlehčila v nelehkých chvílích, kdy se blíží rozloučení. Všechny služby jsou bezplatné.

**Kontakt:** Iva Mikšů, tel. 770 119 775, e-mail: cnp@uss4.cz. Info na [www.uss4.cz/pecovatel-skaslužba](http://www.uss4.cz/pecovatel-skaslužba).

## Občanská poradna Proxima Sociale o.p.s.

Poskytuje bezplatné odborné sociální poradenství v oblasti sociálních dávek, pracovní-právních vztahů, bydlení, rodinného práva, občanskoprávních vztahů, dluhové problematiky, soudního řízení a v řadě dalších oblastí. Na poradnu, kterou finančně podpořila MČ Praha 4, se lze obrátit osobně, telefonicky nebo e-mailem. Osobní konzultace probíhají v úterý a ve čtvrtek od 10.00 do 18.00 hod.

**Kontakt:** tel.: 241 770 232, e-mail: [poradna@proximasociale.cz](mailto:poradna@proximasociale.cz), [www.proximasociale.cz](http://www.proximasociale.cz), Rakovského 3138/2, Modřany.

## Poradna při finanční tísni

Poradna vznikla v roce 2007, v Praze 4 působí od ledna 2017 a poskytuje rady zájemcům o úvě-

ry a půjčky a i těm, kteří v důsledku nepředvídané změny životní situace nejsou schopni hradit splátky. Informace zde získají také lidé, kteří se rozhodli k osobnímu bankrotu (oddlužení, insolvenční návrh) podle insolvenčního zákona či se připravují na kontakt se soudy a soudními exekutory.

Poradna poskytuje své služby obyvatelům MČ Praha 4 zdarma.

**Kontakt:** Hvězdova 19, volejte v pondělí bezplatnou poradenskou linku 800 722 722 od 8.30 do 12.00 a od 13.00 do 17.30 hod, [poradna@financnitisen.cz](mailto:poradna@financnitisen.cz), [www.financnitisen.cz](http://www.financnitisen.cz).

## Poradna pro rodiče APERIO

Rodinné právo, pracovní právo, státní sociální podpora rodiny i psychologické otázky. Pro řešení nejrůznějších situací souvisejících s rodičovstvím jsou vám k dispozici zkušené právničky i psycholožky, které s rodiči jednájí s respektem k jejich situaci.

Poskytované služby jsou zdarma.

**Kontakt:** Na poradnu se můžete obracet kdykoliv přes [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz), každé úterý a čtvrtek 13.00-15.00 hod. přes telefonickou linku 774 722 153, pro složitější případy doporučujeme využít osobní konzultace, která probíhá v Nuslích, V Luhu 6.

## Dětské krizové centrum

Michelské centrum na adrese V Zápolí 1250 má několik registrovaných služeb a péčí pro děti, rodiče nebo pro celou rodinu.

**Krizová pomoc:** pro děti týrané, zneužívané, zanedbávané či jinak ohrožené na zdravém vývoji a pro děti a jejich rodiny v závažných životních situacích. Služba je také pro děti, které byly např. přepadeny, někdo jim ublížil nebo byly například svědky násilného trestného činu. Nejvhodnější doba pro objednání a telefonáty na čísla 241 480 511 nebo 777 664 672: po-pá: 8.15-9.00 hod., 11.30-12.00 hod. a 12.30-13.00 hod., e-mail: [ambulance@ditekrize.cz](mailto:ambulance@ditekrize.cz).

**Okamžitá krizová pomoc:** jednorázová pomoc dětem a dospívajícím bez objednání, a to vždy v úterý, středa a čtvrtek od 16.00 do 18.00 hod.

**Právní poradna:** nově je tato bezplatná služba rozšířena. Podmínkou je, že konzultované téma bude mít přímou souvislost s potřebami a zájmy dítěte. Pouze na objednání každé 1. úterý v měsíci 16.00-18.00 hod. Objednávky na tel.: 241 480 511 nebo 777 664 672, dotazy na e-mail: [pravniporadna@ditekrize.cz](mailto:pravniporadna@ditekrize.cz).

**Linka důvěry:**

- telefonická - na čísla 241 484 149 a 777 715 215 se můžete obrátit se svými problémy a dotazy 7 dní v týdnu a 24 hodin denně. Rizika kyberprostoru - telefonní číslo 778 510 510 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Možnost zaslání SMS zpráv je blokovaná operátorem.
- internetová - [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz). Na dotaz pracovníci odpovídají do tří pracovních dnů.



Sociální poradnu vyhledejte v pankráckém Café Na půl cesty.

c) chat - po + pá od 14.00 do 18.00 hod.; so + ne od 9.00 do 13.00 a od 14.00 do 18.00 hod. na adrese [www.elinka.iporadna.cz](http://www.elinka.iporadna.cz)

### Bezplatná právní poradna MČ Praha 4

Je určena výhradně pro občany Prahy 4 s trvalým bydlištěm na území městské části Praha 4, a to každou druhou a čtvrtou středu v měsíci od 15.00 do 17.00 hodin v Nuselské radnici (Táborská 500). Nejbližší termíny: 13. a 27. února. Bližší informace a podmínky poskytované služby najdete na [www.praha4.cz](http://www.praha4.cz), pod záložkami Občan/Potřebuji si vyřídit.

### Pražská pedagogicko-psychologická poradna, s. r. o.

Soukromá poradna poskytující psychologické a speciálně pedagogické služby ve školství, zapsaná v rejstříku MŠMT ČR jako školské poradenské zařízení podle zákona 561/2004 Sb. (školský zákon) v platném znění. Její závěry, zprávy a doporučení mají stejnou platnost jako ze státní pedagogicko-psychologické poradny.

Poskytuje poradenskou péči dětem a mládeži ve věku od 3 let do ukončení středoškolského studia nebo vyššího odborného vzdělávání, rodičům a učitelům z celé ČR.

**Kontakt:** Ohradní 20, Michle, tel. pro objednání: 603 513 949 a 241 480 250, e-mail: [pppp@pppp.cz](mailto:pppp@pppp.cz).

### Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

Poradna Centra sociálních služeb Praha je poskytovatelem odborného sociálního poradenství - poskytuje poradenství jednotlivcům, párom a rodinám v závažných životních situacích, do nichž se může dostat každý vinou nečekaných změn. Většina klientů přichází s partnerským, manželským či rodinným trápením, s problematikou rozvodovou či porozvodovou, ale i s řadou dalších vztahových či osobních nesnází.

**Kontakt:** Severní II 1565/3, Spořilov, tel. 281 912 144, [www.csspraha.cz/24838-pracoviste-severni](http://www.csspraha.cz/24838-pracoviste-severni).

### Sociální poradna Green Doors

Na poradnu v Café Na půl cesty v parku Na Pankráci se mohou každé třetí pondělí (15.00

až 17.00 hod.) v měsíci zdarma obrátit lidé s duševním onemocněním, ale také jejich blízcí a přátelé. Konzultaci není potřeba předem domluvit. Pracovníka poradny poznáte jednoduše - na stole před sebou má cedulku s nápisem Sociální poradna Green Doors. Zodpoví vám všechny otázky týkající se sociální oblasti, tedy invalidního důchodu, bydlení, financí, práce. Konzultovat můžete i další důležitou oblast lidského života, a to jsou vztahy s ostatními lidmi. Můžete obdržet i informace o nejnovějších formách pomoci a kontakty na odborníky a organizace, které dokážou pomoci.

**Kontakt:** konkrétní termíny poradny na [www.cafenapulcesty.cz](http://www.cafenapulcesty.cz), tel.: 774 913 029, e-mail: [zamestnavani@greendoors.cz](mailto:zamestnavani@greendoors.cz), [www.greendoors.cz](http://www.greendoors.cz).

### Vybrané poradny mimo MČ Praha 4

#### Studentská právní poradna

Bezplatná právní poradna zajišťovaná Magistrátem hl. m. Prahy ve spolupráci se studenty Právnické fakulty Univerzity Karlovy. Objednání pouze telefonicky na tel. č. 12444, po-čt 8.00-18.00 hod., pá 8.00-16.00 hod. Kancelář poradny: Škodův palác, Jungmannova 35/29, Praha 1, přizemí - přepážky č. 7 a 8.

#### Poradna pro terminálně nemocné, jejich rodiny a blízké

Poradenství je určeno těžce nemocným lidem, kteří se ocitli v situaci, kdy jejich onemocnění již nereaguje na léčbu kurativní (byly vyčerpány všechny možnosti vedoucí k vyléčení) a nastupuje léčba paliativní, hospicová. Služeb poradny mohou využít i odborníci ze zdravotních a sociálních služeb, obcí, státní správy. **Kontakt:** telefonicky na tel. č. 604 414 346 v úředních hodinách: po + pá 8.00-12.00 hod., st 14.00-18.00 hod., e-mail: [poradna@umenidoprovazet.cz](mailto:poradna@umenidoprovazet.cz).

## 3 OTÁZKY PRO

MARTINU BLAŽKOVOU,  
vedoucí sociální poradny Café Na půl cesty



**S jakými problémy se na vaši poradnu lidé nejčastěji obracejí?**

Působím jako pracovní konzultantka a sociální poradkyně pro osoby se zkušeností s duševním onemocněním. Popravdě řečeno, tím nejčastějším problémem je asi

„Jsem tady správně v sociální poradně?“ A má svoje opodstatnění. Vzápětí totiž přichází věta: „Nevím, jestli se se svými potížemi na vás můžu obrátit.“ Často netušíme, že je někde podaná ruka pomoci a podpory, a ani po ní nepátráme. Až potom je prostor na kladení těch řeckéme pravých otázek, kde nejvíce opakovaným

tématem zůstává, jak jde dohromady zkušenost s duševním onemocněním a práce, potažmo invalidní důchod. Svou roli tu hraje stigma bláznava a neznalost základů v sociálních otázkách.

**Utkvěl vám nějaký příběh z poradny v paměti?**

Ráda se vracím k momentům, kdy za mnou přichází někdo z blízkých člověka se zkušeností s duševní nemocí a nepídí se po tom, jak může situaci změnit, ale jak ji má přijmout. Není to jednotlivá událost, naštěstí se opakuje a to mi dodává naději. Duševní nemoc může z mnoha důvodů zamávat nejenom životem jednotlivce, ale i jeho okolí a každý se musí rozhodnout, jak se k tomu faktu postaví. Teprve snaha neměnit něco, co nelze, nám uvolní ruce a otevírá cestu ke zcela novému možnostem. A byť jsou někdy kroky na té cestě zdánlivě malé, v horizontu celého života se nedá jejich vysoká hodnota vyčíslit.

**Pokud si vyhodnotíte dotazy vašich klientů, co by se mělo podle nich či vás v sociální oblasti urychleně zlepšit?**

Informovanost, jednoznačně. Přičemž nikdo z toho není vyloučen, tedy neodborná veřejnost, sociální služby, státní správa, zaměstnavatelé a samozřejmě klienti a jejich okolí. Obecné povědomí o tom, co je to duševní zdraví a jaké dary s sebou může nést jeho kolísání, je výchozí bod. Opravdu věřím, a tahle oblast se někdy značně podceňuje, že duševní nemoc nám může mnohé dát. Také si nemyslím, že lze něco zlepšit urychleně. Raduji se, že tato oblast nestagnuje. Přes občasně slepé uličky, které tu byly, jsou a budou, se věci takzvané hýbou a zcela určitě nám ten pohyb přináší hodně dobrého. Poctivá a opravdová snaha klientů, jejich okolí, pracovníků všeho druhu a dalších průkopníků už hodně dokázala a ukazuje, že má chuť toho ještě hodně dokázat.