



LINKA DŮVĚRY SOS

Centrum psychoterapie MB



O nás

Poslední roky byly pro naše pracoviště velmi náročné. Došlo k úmrtím našich zkušených pracovníků a také ke stěhování a shánění náhradních prostor. Zástupci Magistrátu nám vyšli vstříc a pronajali náhradní prostory, ale čekali jsme více než rok na „změnu užívání“, takže jsme působili v provizorních podmínkách. V té době nám s úpravou pracoviště výrazně pomohl Ing. Miroslav Olšák.

Klienti mohli využívat naše služby ve formě telefonické krizové pomoci. Tato pomoc byla hojně využívána, také kvůli problémům souvisejícím s pandemií Covid-19. V té době jsme museli vynechat naše osvětové programy, které každoročně pořádáme v rámci prevence krizových stavů, sociálně nežádoucích jevů a jejich důsledků, jako jsou zdravotní, sociální problémy či kriminalita.

Linka důvěry SOS v Mladé Boleslavi poskytuje již 30 let své služby klientům z našeho regionu a Středočeského kraje. Jedná se o dvě registrované služby – telefonickou krizovou pomoc a odborné sociální poradenství pro uživatele, kteří se nacházejí v náročné životní situaci, kterou nejsou schopni řešit sami, ani s pomocí blízkého okolí. Často jsou ohroženi na životě, zdraví nebo jim hrozí sociální vyloučení. Mohou využívat možnost anonymity.

Dlouhodobě spolupracujeme s MPSV, KÚ Středočeského kraje, Statutárním městem Mladá Boleslav a dalšími organizacemi v rámci projektu Komunitního plánování a projektu Zdravého města.

Osvětové a preventivní programy

Linky důvěry SOS Mladá Boleslav

Motto:

„Kdo chce hledá způsoby, kdo nechce hledá důvody“.

Organizujeme za podpory Magistrátu města a sponzorů celonárodní kampaně a osvětové programy zaměřené na prevenci duševního a tělesného zdraví, drogových a jiných závislostí a jejich důsledků, stejně jako na odbourávání předsudků ve společnosti. Tyto akce jsou podpořeny známými odborníky i umělci, například Sabinou Laurinovou, Pavlem Novým, Jiřím Mádlem, Veronikou Kubařovou a Michaelou Dolinovou, a také sportovci, jako jsou Jan Železný, Petr Nedvěd, olympionik Petr Štěpánek, fotbalista Jan Koller a další. Podporu nám rovněž vyjadřují herci Divadla Mladá Boleslav.

V rámci Týdnů pro duševní a tělesné zdraví pořádáme osvětové akce **„Jednou jsi dole, jednou nahoře“**, kterou podpořil známý herec Matouš Ruml a hokejisté BK MB. V dalším roce tuto akci podpořil Marek Vašut, který hovořil o svých zkušenostech s psychickými potížemi. Následující rok jsme uspořádali osvědčenou akci zaměřenou na posílení zdravého životního stylu – **„Zlatý koníček pro celou rodinu“** – přehlídku volnočasových aktivit dětí, mládeže a dospělých, kterou podpořili známí herci Petr Štěpánek, Zlata Adamovská a fotbalisté FK MB. Všichni hovořili o svých zájmech a koníčcích. Tato osvětová akce byla znovu uspořádána za podpory známého fotbalisty Ladislava Vízka, zástupce klubu Technology Florbal MB, úspěšné závodnice Dakaru Olgy Roučkové a Veroniky Kubařové.

Na všech těchto preventivních programech hovoří klienti našeho pracoviště o svých zkušenostech s prací na sobě a překonávání životních krizí za pomoci naší organizace. V posledních dvou letech jsme uspořádali osvětovou akci pro děti, mládež a rodinné příslušníky s názvem **„Zlatý**

koníček pro celou rodinu“ a také osvětovou a relaxační akci **„Jednou jsi dole, jednou nahoře“** ve volnočasovém centru **Klementinka**, podpořenou sportovními moderátory TV Nova. Dále jsme zorganizovali přehlídku volnočasových aktivit pro děti, mládež i dospělé – **„Zlatý koníček pro celou rodinu“** v Domě kultury.

K 25. výročí založení pracoviště jsme uspořádali osvětovou a relaxační akci, kterou podpořili zástupci KÚ Středočeského kraje, Magistrátu města, vedoucí projektu Zdravého města, mediálně známé osobnosti z oblasti kultury, sportu, sponzoři a další hosté. V programu vystoupili klienti se svými životními příběhy, kde sdíleli, jak zvládají náročné životní situace za pomoci našeho pracoviště. Všichni obdrželi nové osvětové brožury. Naše pracoviště bylo oceněno Pamětním listem od Magistrátu za svou činnost. Všechny akce probíhají ve spolupráci s médii.

Tyto programy byly vždy podpořeny zástupci KÚ Středočeského kraje, Magistrátu Mladé Boleslavi, známými odborníky, sportovci, umělci a sponzory, zejména VaK, Stavby Mělník a Abrasiv.

V rámci osvěty chodila Renata Nekolová 10 let do rádia Jizera (později Signál) s odborníky a klienty, kteří hovořili o svých potížích, problémech a práci na sobě.

První Linka důvěry v Evropě byla založena v Londýně v roce 1953. V naší republice založil první linku důvěry MUDr. Miroslav Plzák, CSc., v Praze v roce 1964. Tato linka měla zpočátku užší zaměření, než mají dnešní instituce, a byla zaměřena především na prevenci sebevražd a pomoc klientům s depresivními stavy. Dnes je však náplň linek důvěry mnohem širší. Veřejnost se stále často mylně domnívá, že na linku důvěry se obracují jen duševně nemocní lidé. Ve skutečnosti pomoc na Lince důvěry SOS vyhledávají jak zdraví jedinci, tak lidé s různými poruchami, potížemi a problémy. Toto pracoviště funguje ve smyslu léčebně preventivní péče, což má význam pro prevenci psychických, ale i fyzických poruch a onemocnění. Kontaktují nás lidé, kteří se dostali do psychických těžkostí, často v podobě krizových stavů, způsobených náročnými životními událostmi.

Nejčastěji řešíme s klienty problematiku vztahů – rodinných, partnerských, pracovních a výchovných. Dále se zabýváme zdravotními, generačními, sexuálními, sociálně-právními a školními problémy. Kromě zdravých jedinců se na nás obracejí také lidé trpící tzv. reaktivními stavy a neurózami. Stále častěji nás vyhledávají klienti a jejich rodinní příslušníci s problémy závislostí na drogách, alkoholu a automatech.

Psychická krize není v naší společnosti stále vnímána jako akutní problém, například jako bolest zubu, kterou bychom automaticky řešili vyhledáním odborné pomoci. Často slyšíme názory typu: „**To nic není, to chce jen pevnou vůli, to přejde,**“ a podobně. Každý z nás má ale jinou míru odolnosti a je jinak vnitřně vybaven, takže každý prožívá a zvládá různé náročné situace a krizové stavy odlišně.

Abychom předešli hromadění neřešitelných problémů a krizovým stavům, měli bychom se nebát vyhledat pomoc při každém „**vykolejení**“, které narušuje naši duševní rovnováhu. Organismus nám často vysílá varovné signály, jako jsou bolesti různých orgánů, trávicí či zažívací potíže apod.

Psychické napětí (tenze) se projevuje u mnoha lidí citovou rozladou, kterou doprovázejí stavy nespokojenosti a nervozity. To bývá často důsledek nevyřešených problémů ve vztazích v rodině, na pracovišti apod. Pokud lidé neovládají základy správné komunikace a asertivity, dochází k potlačování emocí, což vede k hromadění tenze, která způsobuje zmíněné „**signály těla**“ (psychosomatické potíže).

U některých jedinců se může objevit reaktivní stav v podobě smutku či dokonce depresivního stavu. Proto je důležité neodkládat návštěvu odborného pracoviště, abychom předešli závažnějším onemocněním. Bohužel v těchto situacích máme často tendenci sáhnout po „**osvědčeném**“ léku, který sice odstraní příznak (bolest, napětí apod.), ale neřeší příčinu (nevyřešený problém) – podobně jako prášek na bolest zubu, který neodstraní skutečnou příčinu bolesti.

Někteří lidé mají tendenci kromě nadužívání léků „**řešit**“ své problémy alkoholem, a v poslední době i nelegálními drogami. Při terapii různých závislostí je však nezbytná spolupráce celé rodiny.

Nestátní zdravotnické zařízení Linka důvěry SOS a později Centrum psychoterapie bylo založeno v září 1994 PhDr. Zdeňkem Eisem, CSc., Renatou Nekolovou a prim. MUDr. Rudolfem Nekolou. U zrodu našeho pracoviště stáli prim. MUDr. Miroslav Plzák, CSc., a doc. MUDr. Jaroslav Skála, CSc., kteří se stali patrony našeho zařízení, pravidelně ho navštěvovali a poskytovali mu podporu. Někteří naši zaměstnanci pracovali před založením nynějšího nestátního pracoviště na Lince důvěry Středočeského kraje – nejprve v Psychiatrické léčebně Kosmonosy, poté v Mladé Boleslavi na Slavoji a po založení Linky důvěry SOS v Mladé Boleslavi naproti Domu kultury. Vzhledem k vysokým nákladům, zejména na nájem a energie, jsme se museli přestěhovat do pronájmu v Centru 83, a následně do pronájmu Magistrátu města na Čechově ulici.

Naši pracovníci mají vysokoškolské vzdělání se zaměřením na zdravotnictví, humanitní obory, právo a ekonomii, nebo středoškolské vzdělání s rekvalifikačními kurzy pro práci v sociálních službách. Všichni také absolvovali psychoterapeutické výcviky a další pravidelná vzdělávání.

Magistrát města Mladá Boleslav se v rámci vícezdrojového financování podílí na finanční podpoře provozu našeho zařízení, jehož služby jsou pro uživatele velmi potřebné, zejména vzhledem k rostoucímu počtu klientů, což je částečně důsledek pandemie Covid-19 a dalších společenských událostí.

Do této doby jsme poskytli pomoc 110 000 klientům.



Poděkování:

Ráda bych vyjádřila poděkování všem současným i bývalým spolupracovníkům, klientům, dobrovolníkům a praktikantům – všem, kteří nám jakkoliv pomohli a stále pomáhají.

Dále bych chtěla poděkovat institucím, které finančně zajišťují poskytování našich služeb: MPSV, KÚ Středočeského kraje, Mgr. Pavle Karmelitové, Aleně Kultové, Ing. Kateřině Beránkové HF, Statutárnímu městu Mladá Boleslav, Ing. Jiřímu Bouškovi, primátorovi města, Mgr. Danielovi Markovi, náměstkovi primátora, Mgr. Miroslavě Kašpárkové, náměstkyňni primátora, Ing. Jitce Jonášové, Ing. arch. Jindřichu Zitkovi.

Děkuji zdravotním pojišťovnám – zvláště ZPŠ, sponzorům – především Ing. Boženě Sedlákové (Bospor), vedení VaK, ŠNAJDR Stavby Mělník, s.r.o., Abrasiv.

Také bych ráda poděkovala Prim. MUDr. Ivě Tláškové, MUDr. Aleně Žížkové, MUDr. Martině Hrnčířové, Doc. MUDr. Vladimíru Hortovi, Psychiatrické nemocnici Kosmonosy, Fokusu, Ing. Miroslavu Olšákovi, První boleslavské, Mgr. Bohumilu Horáčkovi, Signál radiu – Lubošovi Dvořákovi, moderátorovi TV NOVA Petrovi Plintovičovi, Jitce Charvátové, zástupcům Domu kultury, Jarmile Sachomské, Věře Svárovské, Daně Bulířové, Jiřině Junkové, Sabině Laurinové, Vlastě Novotné, PhDr. Heleně Hrubé, JUDr. Luděkovi Vyrtychovi, Janu Plintovičovi, Ing. Darině Ulmanové, MUDr. Raduanu Nwelati, Ing. Daně Kolářové, Ing. Jindřišce Rysové, Ing. Miroslavě Přikrylové, MUDr. Anežce Belzové, PhDr. Evě Peškové, Ing. MUDr. Michalu Uhlířovi, Daně Bulířové, Aleně Ludvíčkové, Ing. Jiřímu Včelišovi, Filipu Šnajdrovi, Leě Hejlkové, Martině Kalábové, Markétě Kloučkové a Aleně Ludvíčkové za jejich podporu a spolupráci. Vzpomínáme také na Ing. Jaroslava Kouba a Mirku Turkovou Nykodýmovou, spolupracujícím organizacím, Original swing bandu pod vedením MUDr. Jiřího Melichara, Zbyňkovi Šnajdrovi, zástupcům škol – 8-letému gymnáziu, 4. ZŠ, ZUŠ, KC Klementinka, DDM, Mgr. Miroslavě Rydvalové, hercům divadla Mladá Boleslav a klientům Centra psychoterapie.

V neposlední řadě děkuji mým třem synům – Václavovi, Rudolfovi a Michalovi. S úctou vzpomínám a děkuji prim. MUDr. Rudolfovi Nekolovi,

spoluzakladateli a odbornému garantovi zařízení, PhDr. Zdeňkovi EISOVI, CSc., spoluzakladateli LD SOS, Prim. MUDr. Ladislavu Melicharovi, Prim. MUDr. Miroslavu Plzákovi, CSc., a Doc. MUDr. Jaroslavu Skálovi, CSc., patronům našeho pracoviště, a Miladě Haljánové.

Také bych ráda vzpomněla a poděkovala našim bývalým kolegyním – Aleně Černé, Haně Mrhové a Miluši Petrové.

Nadále chceme poskytovat kvalitní služby pro klienty, kteří se dostali do náročné životní situace, a to ve formě telefonické krizové pomoci, odborného sociálního poradenství, psychoterapie a konzultací s psychiatrem. Rádi bychom pokračovali v preventivních a informačních programech, aby lidé měli k dispozici potřebné informace a mohli se včas obrátit o pomoc. Rovněž chceme pokračovat v osvětových aktivitách pro veřejnost a přispívat k odbourávání předsudků a diskriminace vůči lidem, kteří na sobě pracují v zařízeních, jako je to naše.



JUDr. Ludmila Volfová, Ing. Rudolf Nekola, Renata Nekolová, Jitka Charvátová, Bc. Michal Nekola Dis., Prim. MUDr. Iva Tlášková, Václav Kořínek. Chybí: Ing. Jindřiška Rysová, Jana Prudká, Jaroslav Dlásk.

„Psychické a fyzické zdraví jsou spojené nádoby.“
„Každý by měl začít sám u sebe.“
„Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.“
„Cesta je cíl a cíl je cesta.“

Fotogalerie z oslavy 25. výročí





















Klementinka









Zlatý koníček 2023















Linka důvěry SOS za podpory Magistrátu města Mladá Boleslav a sponzorů Vás srdečně zvou na osvětovou a relaxační akci ku příležitosti

30. VÝROČÍ LINKY DŮVĚRY SOS



VSTUP ZDARMA



**LUBOŠ DVOŘÁK
IVANA NOVÁČKOVÁ**
- herci MDMB



Akci podpoří fotbalista
JAN KOLLER
nejlepší střelec historie
české reprezentace



Akci podpoří
HOT CLUB
kapela

STŘEDA 9.10. 2024 - 16:00
DŮM KULTURY MB - FELICIE



Akci moderuje
PETR PLINTOVIČ
vedoucí sportovní redakce
TV Nova



Akci podpoří
**VÁCLAV
KOŘÍNEK**
muzikant

PROGRAM:

Ukázky sociálních dovedností, komunikace – vztahy – muži – ženy - herci divadla MB. Příběhy lidí, kteří překonávají životní krizi. Rozhovory s hosty. Taneční vystoupení. Vystoupení skupiny Hot club

Těšíme se na Vás Renata Nekolová & pracovníci LD SOS MB



Středočeský kraj



ABRASIV



