



# Sít' pomoci

Pokud se Vy nebo Vaši blízcí nacházíte v těžké životní situaci, neváhejte si říct o pomoc.



## Dospělí

### Česká asociace pracovišť linek důvěry, z.s. (ČAPLD)

Seznam linek důvěry aktuálně sdružených v České asociaci pracovišť linek důvěry: <https://www.capl.d.cz/linky-duvery-cr/>  
Po rozkliknutí odkazu si můžete vybrat vhodnou linku podle cílové skupiny nebo zaměření na jednotlivé téma. Některá pracoviště nabízí také možnost chatu či emailu.

### Terapeutická linka Sluchátko, z.ú.

Terapeutická linka, která funguje anonymně a nabízí terapeutický nebo poradenský hovor (až 50 minut). Služba je poskytována zdarma (platí se jen poplatky operátorovi).  
212 812 540  
<https://www.linkasluchatko.cz/>

### Linka první psychické pomoci

Krizová linka pro dospělé, funguje nonstop a zdarma.  
116 123  
Chatové poradenství:  
<http://linkapsychickepomoci.cz/chat/>

### Linka důvěry CKI

Telefonická krizová pomoc, která funguje nonstop a je anonymní.  
Tel.: 284 016 666

### Krizové centrum RIAPS

Nonstop  
Tel.: 222 586 768/ 222 582 151

### Telefonická služba Centra krizové péče (CKP)

Telefonická krizová pomoc, která funguje nonstop celý rok a je anonymní.  
<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/psychiatrika-klinika/telefonicka-sluzba-centra-krizove-pece-ckp/t3227>  
Tel: +420 532 232 078

### Modrá linka

Pro všechny, kteří se ocitli v náročné životní situaci. Funguje nonstop a je anonymní. Za hovory se platí podle Vašeho tarifu.  
<https://www.modralinka.cz>  
Tel.: 608 902 410, 731 197 477  
Skype: modralinka, help@modralinka.cz  
Chat: <https://chat.modralinka.cz>  
Anonymní schránka důvěry: <https://www.modralinka.cz/schranka-duvery>

### Luctus

Luctus nabízí poradenství pro pozůstalé, individuální terapie pro pozůstalé, psychologický debriefing a také podpůrné skupiny pro pozůstalé po sebevraždě. Vedle těchto služeb organizuje i vzdělávací kurzy.  
<http://www.luctus.cz/>  
martin.pesek@luctus.cz  
Internetová poradna: [http://www.luctus.cz/internetova\\_poradna.php](http://www.luctus.cz/internetova_poradna.php)

### Plzeňská zastávka

Poradna pro pozůstalé  
<https://plzenskazastavka.cz/hlavni-stranka/>  
Tel.: 771 148 308, info@plzenskazastavka.cz

### Poradna Vigvam

Poradna se věnuje lidem, kteří zažili ztrátu blízkého člověka, a pomáhá se s úmrtím vyrovnat. Nabízí stabilizační a terapeutické služby, podpůrnou skupinu pro děti i pro dospělé. Vedle těchto služeb organizuje i vzdělávací kurzy.  
<https://poradna-vigvam.cz/>  
První kontakt pro pozůstalé:  
Šárka Grygarová - 606 160 646  
info@poradna-vigvam.cz

### Asociace poradců pro pozůstalé, z. s. (APPP)

Poradci pro pozůstalé poskytují profesionální a nestranné služby truchlícím klientům. Zabývají se také vzděláváním veřejnosti, nabízí kurzy a podporují diskuzi v otázkách spojených s umíráním a smrtí.  
<http://poradci-pro-pozustale.cz>  
Kontakt na poradce: info@poradci-pro-pozustale.cz  
Přehled poraden podle města: <http://poradci-pro-pozustale.cz/kontakt/>

### Linka pro rodinu a školu

Linka pomáhá rodičům a dospělým okolo dítěte v těžkých situacích, například při konfliktech, rozchodu, pohřešování či jiných potížích. Je anonymní, zdarma a funguje nonstop.  
<https://linkaztracenedite.cz/>  
Tel.: 116 000  
<https://linkaztracenedite.cz/chat/>

## Děti a dospívající

### Linka bezpečí

Linka pro děti a studenty do 25 let. Funguje nonstop, je anonymní a zdarma.  
<https://www.linkabezpeci.cz/>  
Tel.: 116 111  
pomoc@linkabezpeci.cz  
Chat: <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

### Dětské krizové centrum (DKC)

Centrum pomáhá dětem, které mají problém ve škole nebo doma. Funguje nonstop a je anonymní. Můžeš také přijít osobně (sám nebo s někým, komu věříš). Je potřeba si jen dopředu zavolat a domluvit se na čase.  
<https://www.ditekrize.cz/>  
Tel.: 777 715 215/ 241 484 149  
problem@ditekrize.cz  
Skype: ld\_dkc

### Linka pro rodinu a školu

Je určena dětem v těžkých situacích, se kterými si neví rady.  
<https://linkaztracenedite.cz/>  
Tel.: 116 000  
Chat: <https://linkaztracenedite.cz/chat/>



materiály pomoci



sít' pomoci