

Časový rámec poradenského setkání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

ČASOVÝ RÁMEC PORADENSKÉHO SETKÁNÍ

Přednášející

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA

Časový rámec prvního setkání

Minimálně dvě hodiny,
maximálně tři hodiny.

Časový rámec prvního setkání

Poradci pro pozůstalé i klienti jsou často zpočátku překvapeni myšlenkou, že „musí“ zaplnit dvě hodiny.

- **Poradci pro pozůstalé:** protože jim chybí důvěra ve své schopnosti,
- **Pozůstalí:** protože si nedokáží představit, že by mluvili o své bolesti tak dlouho bez přerušení.

Časový rámec prvního setkání

Dvě hodiny se ve většině psychoterapeutických setkáních zdají nekonečné,
ale dvě hodiny v sezení s pozůstalými uplynou jako nic.

Časový rámec prvního setkání

Ideál není vždy možný,
ale šikovný poradce pro pozůstalé může dosáhnout kýženého efektu i přes jiný časový rámec.

Časový rámec dalšího setkání

Následující setkání mohou být kratší,
ideálně někde mezi 1 a 2 hodinami.

Časový rámec dalšího setkání

Děti, dospívající a relativně nemluvní dospělí (je jich překvapivě málo) mohou potřebovat 1 až 1,5 hodiny.

Časový rámec dalšího setkání

Časový rámec ale není pevně daný.

Optimální je, dát si na každého klienta dvě hodiny, a při počátečním kontraktování může zaznít něco jako:

„Máme na naše dnešní setkání dvě hodiny a můžeme využít tolik nebo tak málo z tohoto času, kolik bude potřeba“.

Časový rámec dalšího setkání

Mnoho klientů by s radostí využilo i víc...

Design poradenství pro pozůstalé

Prezenčně:

- Individuální
- Skupinové
- Hromadné

Distanční:

- Telefon
- Online
- Chat

Distanční forma pomoci

Permanentní nebo převažující oddělení intervenanta a klienta

- (De)institucionalizace
- Využívání technických prostředků
- Nízké náklady
- Vysoká dostupnost
- Široká škála využití

Výhody

Kontakt, podpora a opora

- Uklidnění a uvolnění, povzbuzení, úlevu
- Radu, případně informaci
- Ventilaci emocí
- Eliminaci napětí
- Redukci pocitu ohrožení
- Nový náhled na problém
- Rozšíření spektra možností řešení problému
- A to ještě zdaleka není vyčerpán repertoár, který distanční formy pomoci umožňují...

Nevýhody

Absence vizuálního klíče

- Redukce informací o klientovi
- Časový stres
- Přerušování kontaktu
- Nedostatečná zpětná vazba
- Náročnost

Využití internetu

Internet:

- specifické komunikační médium,
- rozšiřuje možnosti kontaktu s klientem

Výhody internetu

Okamžitá pomoc

- Snadná dostupnost
- Bezbariérovost
- Bezpečí a kontrola klienta
- Nízké náklady
- Anonymita
- Otevírání těžkých témat
- Pro mladé přirozené
- Jiné výhody...

Využití internetu

1. komunikace přes webové stránky,
2. e-mailová korespondence,
3. chatová komunikace,
4. internetová telefonie.

internetového poradenství,
krizové intervence,
terapie on-line.

Chat

ještě více nízkoprahový

levný

dostupný z jakéhokoli místa „na síti“,

otevřený například i osobám s vadou řeči, případně neslyšícím

nestigmatizující

díky tomu klient lépe a snáze komunikuje s poradcem na úrovni rovný s rovným

Chat - nevýhody

Zdlouhavé

Čtení mezi řádky

Nepochopení

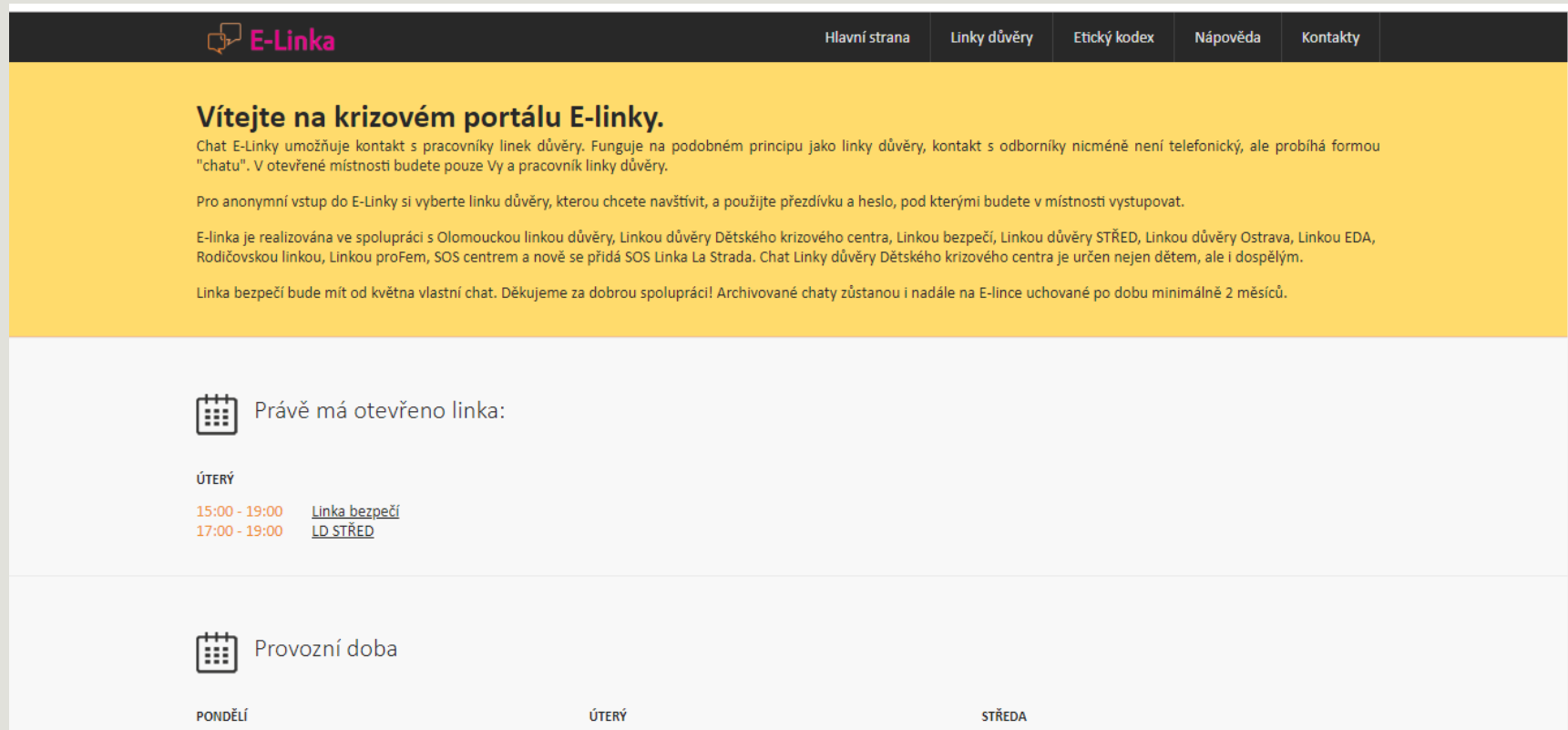
Doptávání

Náročné pro poradce

Příliš anonymní

Úvodní stránka e-linka

<http://elinka.iporadna.cz/>



The screenshot shows the homepage of the E-Linka crisis portal. At the top, there is a dark navigation bar with the E-Linka logo on the left and menu items: Hlavní strana, Linky důvěry, Etický kodex, Náповěda, and Kontakty. Below the navigation bar is a large yellow banner with the heading "Vítejte na krizovém portálu E-linky." and several paragraphs of introductory text. The text explains that the chat allows contact with crisis line workers, is not a phone call, and provides information about the types of links available and their operating hours. Below the banner, there are two sections: "Právě má otevřeno linka:" and "Provozní doba". The "Právě má otevřeno linka:" section lists the current day as ÚTERÝ and shows active links: "Linka bezpečí" (15:00 - 19:00) and "LD STŘED" (17:00 - 19:00). The "Provozní doba" section shows the days PONDĚLÍ, ÚTERÝ, and STŘEDA.

E-Linka Hlavní strana Linky důvěry Etický kodex Náповěda Kontakty


Vítejte na krizovém portálu E-linky.

Chat E-Linky umožňuje kontakt s pracovníky linek důvěry. Funguje na podobném principu jako linky důvěry, kontakt s odborníky nicméně není telefonický, ale probíhá formou "chatu". V otevřené místnosti budete pouze Vy a pracovník linky důvěry.

Pro anonymní vstup do E-Linky si vyberte linku důvěry, kterou chcete navštívit, a použijte přezdívku a heslo, pod kterými budete v místnosti vystupovat.


E-linka je realizována ve spolupráci s Olomouckou linkou důvěry, Linkou důvěry Dětského krizového centra, Linkou bezpečí, Linkou důvěry STŘED, Linkou důvěry Ostrava, Linkou EDA, Rodičovskou linkou, Linkou proFem, SOS centrem a nově se přidává SOS Linka La Strada. Chat Linky důvěry Dětského krizového centra je určen nejen dětem, ale i dospělým.

Linka bezpečí bude mít od května vlastní chat. Děkujeme za dobrou spolupráci! Archivované chaty zůstanou i nadále na E-lince uchované po dobu minimálně 2 měsíců.

 Právě má otevřeno linka:

ÚTERÝ

15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
17:00 - 19:00 [LD STŘED](#)

 Provozní doba

PONDĚLÍ ÚTERÝ STŘEDA

Úvodní stránka e-linka

<http://elinka.iporadna.cz/>



Provozní doba

PONDĚLÍ

14:00 - 18:00 [LD DKC](#)
18:00 - 20:00 [LD STŘED](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
9:00 - 15:00 [Linka EDA](#)
9:00 - 13:45 [SOS centrum](#)
9:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
9:00 - 12:00 [Linka proFem](#)
15:00 - 19:45 [SOS centrum](#)

ČTVRTEK

18:00 - 20:30 [Olomoucká linka důvěry](#)
10:00 - 12:00 [LD STŘED](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
9:00 - 15:00 [Linka EDA](#)
17:00 - 19:00 [LD STŘED](#)
13:00 - 16:00 [Renadi \(alkohol, léky, gambling\)](#)
9:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
10:00 - 13:45 [SOS centrum](#)
15:00 - 19:45 [SOS centrum](#)

ÚTERÝ

18:00 - 20:30 [Olomoucká linka důvěry](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
9:00 - 15:00 [Linka EDA](#)
17:00 - 19:00 [LD STŘED](#)
10:00 - 12:00 [LD STŘED](#)
11:00 - 15:00 [SOS Linka La Strada](#)
12:00 - 17:45 [SOS centrum](#)
9:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)

PÁTEK

14:00 - 18:00 [LD DKC](#)
18:00 - 20:00 [LD STŘED](#)
20:00 - 23:00 [LD Ostrava](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
9:00 - 15:00 [Linka EDA](#)
9:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
11:00 - 13:00 [SOS Linka La Strada](#)
9:00 - 13:45 [SOS centrum](#)
13:00 - 16:00 [Renadi \(alkohol, léky, gambling\)](#)

STŘEDA

10:00 - 12:00 [LD STŘED](#)
18:00 - 20:00 [LD STŘED](#)
9:00 - 15:00 [Linka EDA](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
16:00 - 19:00 [Linka proFem](#)
9:00 - 13:45 [SOS centrum](#)
9:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
13:00 - 19:00 [SOS Linka La Strada](#)
15:00 - 19:45 [SOS centrum](#)

SOBOTA

09:00 - 13:00 [LD DKC](#)
18:00 - 20:00 [LD STŘED](#)
14:00 - 18:00 [LD DKC](#)
09:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)

NEDĚLE

18:00 - 20:30 [Olomoucká linka důvěry](#)
10:00 - 12:00 [LD STŘED](#)
09:00 - 13:00 [LD Ostrava](#)
09:00 - 13:00 [Linka bezpečí](#)
15:00 - 19:00 [Linka bezpečí](#)
18:00 - 20:00 [LD STŘED](#)
09:00 - 13:00 [LD DKC](#)
14:00 - 18:00 [LD DKC](#)
9:00 - 13:00 [Rodičovská linka](#)



Pravidla Olomoucké linky důvěry:

1. Linka je určena pro všechny osoby, které se cítí v krizi či obtížné životní situaci. Cítí se ohroženi, potřebují radu, podporu a pomoc.
2. Maximální délka chatu je 60 minut (případně kratší čas zbývající do konce otevíracích hodin linky).
3. Po skončení chatu máte možnost chat nenávratně smazat, v tom případě se k němu v budoucnosti už nemůžete vrátit. Pokud máte zájem se k chatu vracet (a nesmazal/a jste si ho), přihlaste se pod stejnou přezdívku a můžete si ho v historii chatu kdykoliv vyhledat.
4. Chatový hovor je ukončen ze strany pracovníka Olomoucké linky důvěry v následujících případech:
 - a) uživatel se i přes opakovanou upozornění chová vůči pracovníkovi Olomoucké linky důvěry vulgárně či agresivně
 - b) uživatel nezareaguje ani na třetí výzvu pracovníka Olomoucké linky důvěry k pokračování v hovoru a nadále nekomunikuje

V případech ukončení chatového hovoru ze strany pracovníka Olomoucké linky důvěry bude danému uživateli přístup do chatové místnosti po zbytek dne blokován.

5. Pokud po uplynutí časového rámce vyhrazeného pro chatovou komunikaci (od 18:00 do 20:30 hod.) nadále chcete pokračovat v hovoru s pracovníkem, využijte telefonní číslo Olomoucké linky důvěry: 585 414 600. Upozorňujeme, že se jedná o telefonní linku zpoplatněnou dle běžných tarifů. Toto číslo je dostupné:

Pondělí: 18:00 - 6:00

Úterý: 20:30 - 6:00 (18:00 - 20:30 pouze chat na elinka.iporadna.cz)

Středa: 18:00 - 6:00

Čtvrtek: 20:30 - 6:00 (18:00 - 20:30 pouze chat na elinka.iporadna.cz)

Už jsem tu byl/a

Přezdívka

Heslo

Přihlásit se

Jsem tu poprvé

Přezdívka

Heslo

Heslo znovu
(kontrola)

Registrovat se

Děkuji za pozornost.

Literatura

Špatenková, N. a kol. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing, 2017.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén, 2014.

Špatenková, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2013.

Operátor audio-video záznamu Eva Solanská Cooperátor Naděžda Špatenková 2020



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

