

## EDITORIÁL:

V tomto čísle, slavnostním březnovém čísle si můžete přečíst všechny dostupné informace o COVID-19, co dělat, abychom se ochránili a tuto dobu přečkali. Speciál o Prádelně, která fungovala na Žižkově v galerii INI project přes skoro dva měsíce. V lednu v provozu navazovala na uzavřené komunitní centrum Jako doma, provoz to byl v něčem podobný, ale neexistují dvě místa stejná. Jak funguje Jako doma teď po uzavření komunitního centra nebo i samotné prádelny? To se dozvíte od Zuzky, peer sociální pracovnice. Dále se můžete těšit na pokračování životního příběhu Nataši, která mění své jméno a od příštího dílu již jako Tonička. Evička přidala svůj příběh o Bukurešti, kdy zavzpomínala na své dávné přátele a těžké období Rumunských dějin. Jako doma pokračuje!! I přes specifickou situaci. A Jídla kuchařek bez domova? Ta jede každý týden od úterý do pátku, díky specifickému stavu ohledně opatření týkajících se COVID-19, POUZE ROZVOZY, takže nebojte se objednávat. Tento měsíc byl svátek žen, 8. března si celý svět zavzpomínal bojovnice za ženská práva, na předešlé generace převážně žen, které bojovaly. Ale je ještě za co bojovat! Společnost, spravedlivou společnost si představují jinak. V mé představě by ženy nebyly tak často obětí šikany nebo jiného druhu násilí. Pár rad, jak proti dlouhodobé šikaně bojovat, přináší Františka.

Za Jako doma  
Lída

## PEER PRÁCE V SOUČASNÉ DOBĚ

Poslední den otevření a poslední shledání v našem starém Komunitním centru Jako doma pro ženy a trans lidi na Florenci, proběhlo 20. 12. 2019.

Bylo to na vánoční večeri, kde jsme si udělaly pěkný rozlučkový a zároveň sváteční den s vánoční večerí a spousty důrků. Budovu, kde jsme do tohoto dne působili, jsme měly pronajatou, v budoucnu tam bude stát hotel, abych jich v Praze nebylo málo. Práce na stavbě už začaly.

Personál komunitního centra a peerky čekalo po rozlučkové party jen velké balení, úklid a stěhování, a čekání na nové prostory. pár možností se nám otevřelo, ale jejich potenciální schválení taky nějaký ten čas zabere, další čas zabere i nějaká ta rekonstrukce budoucích prostor. No jo, českým úřadům jako vždy vše trvá. A tak držíme palce, abychom nějaké prostory opravdu získaly.

*V současné době fungujeme: každé úterý na Kostnického náměstí na Žižkově od 14:00 - 15:00, kde rozdáváme potravinovou pomoc.*

## Rozhovor s Magdalenou, iniciátorkou Prádelny pro ženy na Žižkově

Lída: Jak tě napadlo zrealizovat Magdaleninu prádelnu?

Magdalena: Minulý rok jsem začala chodit do centra pro ženy bez domova. Donesla jsem tam oblečení v reakci na výzvu ze sociálních sítí a prostředí mě vtáhlo natolik, že jsem tam už zůstala. Bylo to pro mne nové, neznámé prostředí mimo umělecké zázemí. Většinu času jsme trávily na schodech u vstupu do centra, kde se smělo kouřit. Byla jsem svědkem spousty zajímavých diskusí. Mluvílo se hodně o tom, jak to v centru chodí, kdo o čem rozhoduje, i co a kdo zakazuje. Většinou se to probíralo v zákulisí, proto jsem chtěla vymyslet něco, třeba výměnu rolí mezi klientkami centra a peerkami, kde dojde k výměně zkušeností, nebo něco jako mini fórum, kde by si

## MŮJ PŘÍBĚH ŠIKANY

Tímto příběhem bych chtěla ukázat lidem, kteří zažívají šikanu nebo by mohli zažívat šikanu, že v tom nejsou sami. Stačí se svěřit a tím to zastavit. Tak k mému příběhu. Začalo to v dětském domově Radenině u Tábora. Bylo mi patnáct let a do dětského domova jsem se dostala kvůli tomu, že bývalá teta a strejda šli do důchodu. Ze začátku to bylo všechno fajn, po čase se to ale začalo zhoršovat. Jelikož jsem byla nová, dala mi paní ředitelka Eva P. prášky na hlavu, potom začala požadovat po dětech, aby donášeli na vychovatele. Odmítla jsem to a tím to celé začalo. Byla jsem jediná, která odmítla donášet. Paní ředitelka použila další nástroj šikany a to ten, že začala obdarovávat ostatní děti mobily, náušnicemi a podobně. Já jsem nedostala nic, protože jsem nedonášela. Ze dne na den se proti mně postavili i děti, které mě začali mlátit a vymýšlet si o mně věci, co nebyly pravda. Neměla jsem tam nikoho, komu bych se mohla svěřit. Dali mě na 6. oddíl, kde jsem měla novou vychovatelku Stroufovou, která byla jedna ruka s Evou. Dala mi dokonce facku a řekla o mně, že jsem kurva. Hlavním důvodem bylo, že jsem masírovala ostatní. Takhle to trvalo do svých 17 – ti let.

Nejlépe se tam dostanete tramvají 10 nebo 16 ze zastávky Anděl na zastávku Bertramka a odtamtud, to už není daleko. Ale pokračujeme dále v různých doprovodech jako jsou úřady, azylové domy, doktoři, na kontakty s dětmi, návštěvy na LDN nemocnicích či léčebnách. (V současné době jsme v těchto aktivitách omezeny díky Coronaviru). Co mě konkrétně nejvíce baví a co se organizaci Jako doma v poslední době asi nejvíce povedlo, hlavně holkám z kanclu, je zabydlení pár holek v sociálních bytech. S některými z nich úzce pracuji. Pomáhám jim s úřady, hledáme společně doktory a práci nebo prostě zaplňujeme volný čas. Být samozřejmě třeba po 30 letech zpět v bytě z ulice není vůbec jednoduché. Velkým tématem je určitě samota, přátelé, závislosti a vztahy se sousedy. Moji Helenku nejvíce zase okouzluje pátky v Prádelně, kde jsou prostory menší, přehlednější a moc ráda tam vaří. Posledním důležitým tématem pro nás je samozřejmě zhodnocení fungování starého komunitního centra. Dělalý jsme něco podobného poprvé, proto jsme také našly spoustu chyb. O těchto chybách jsme se bavily na strategickém plánování minulý týden v Jizerských horách. Chyby se budeme snažit napravit a co fungovalo, tohoto také nebylo málo, se budeme snažit přenést do nového komunitního centra, které nám doufám už zůstane a neskončí někdy v zimě, kdy je to pro nás, pro holky z ulice, nejhorší. Moc se na nové komunitní centrum těšíme, holky z kanclu pro něj dělají první i poslední.

Zuzka a Helenka

holky tyhle věci mohly vyříkat. Dostala jsem možnost přihlásit se na uměleckou rezidenci a potkala se s Monikou, se kterou jsme se v Jako doma skamarádily a domluvily se na dvouměsíční spolupráci a vytvoření místa, kde se bude odehrávat to, o čem jsem před chvílí mluvila. Prádelny jsou podle amerických nebo britských vzorů komunitním místem, kde se nejen pere, ale i povídá, je tam přístup na internet, nebo kávovar. Ve spojení s problematikou zneužívání moci jsem si vybavila známý případ irských MAGDALENINÝCH PRADELEN, které původně měly pomáhat ženám v nouzi, aby se nakonec staly místy naprostoto zvrhlého systému násilí a trestu.

Lída: Když jste začaly společně vytvářet prostor Prádelny, povedlo se, aby si holky vyříkaly to, co jim vadí?

Magdalena: Zpětně vidím, že nám chyběl jakýsi mediátor, odborník na mezilidskou komunikaci, vyjednávání a řešení konfliktů. Daná zkušenost nám všem otevřela oči a ukázala na to, jak je těžké a náročné takovou iniciativu jakou je Jako doma provozovat.

Lída: Nevidíš tedy žádný rozdíl mezi fungováním komunitního centra Jako doma a Prádelnou?

Potom jsem odešla na střední školu a přestěhovala jsem se do bytu do Tábora. Opět to na začátku bylo fajn. Jedné holčině Monice, jsem pomohla k tomu, aby získala mobil. Monika ve škole dlouho nevydržela. Jednou přišla ze školy a najednou jí přeskočilo. Od té doby mě mlátila každý den, někdy i v noci. Po každé, když jsem zavolala policajty, tak mi řekli, že když není M. podnapilá nebo zdrogovaná, tak mi pomoci nemůžou. Jednou dokonce uhodila i našeho vychovatele. Převážně ale mlátila a urážela mě. Jednou jsem se zeptala vychovatelky, proč, když vidí, že mě Monika mlátí a ubližuje mi, proč nezavolá policajty. Na to mi odpověděla, že se Monika musí vyučit. Když jsem si myslela, že to nejhorší zažívám na bytě, přišly problémy ve škole. Prvák byl dobrý, ale ve druháku se to zlomilo. Byla tam holčina, která obtěžovala kluky, jeden to už nevydržel a řekl to učitelce na praktické vyučování. Vyhodili ji. Ona ale všem svým kamarádkám řekla, že za to můžu já, zmlátily mě. Poté, co jsem se svěřila jednomu vychovateli, co se děje, přestěhovala jsem se do garsonky a některé obtíže přestaly. Bylo to lepší. Snad můj příběh někomu pomůže. Teď vím, že kdybych se mohla v dětském domově někomu svěřit, tak bych to třeba mohla zastavit dříve.

Františka

## MENSTRUACE NA ULICI, JAK NA NI?

Menstruačním cyklem si prochází zhruba polovina dospívajících a dospělých, ať jsou v jakémkoliv životní situaci. To, jak první fáze cyklu tedy období krvácení probíhá, je velmi individuální. Obecně se pro snížení rizika křečí a bolesti doporučuje jíst zdravě, tedy dostatek zeleniny a ovoce, snížit příjem soli a kofeinu, mít dostatek spánku, lehčí cvičení, nestresovat se, odpočívat a doplňovat vitamíny. Samozřejmě ne všechny máme možnost takového luxusu jako vybírat si, jak zdravou stravu budeme jíst. Co se týká vitamínů pro snížení křečí je důležité mít dostatek magnesia, obsaženého například v banánech, meruňkách a datlích. Dále je vhodný vitamín B6, který reguluje hormonální aktivitu a najdeme ho například v droždí. Na oteklá prsa je dobrý vitamín A, například v mrkvi či cibuli (kombinujte s olejem, vitamín A je rozpustný v tucích). Pokud jste v situaci, kdy máte akutní křeče a zdravá strava vás již nezachrání, máme ještě několik typů. Pokud máte tu možnost, naplňte si láhev horkou vodou, obalte hadrem nebo ručníkem a přiložte k břichu. Ve schoulené pozici s koleny u břicha v teple odpočívajte, dokud křeče nepřejdou. Pokud se zhoršují, doporučujeme zavolat záchranku. Druhá možnost je vyzkoušet některé jógové pozice, které jsme na našich workshopch s ženami nacvičovaly. Je to například pozice dítěte, kdy si sednete na paty s čelem na zemi a rukama nataženými před sebou a prodýcháváte do ledvin. Nebo můžete vyzkoušet uvolňovací cvik, kdy dáte ruce v bok a ve stoje podsazujete pánev a znovu uvolňujete. Kromě křečí se mohou objevovat další poruchy menstruačního cyklu, na které doporučujeme užití bylin, které jsou lehce a levně k dostání. Jednou z poruch je vynechávající menstruace. Pokud s tím máte problém, zkuste drčený kořen anděličky čínské, který považíte a výluh vypijete.

Magdalena: Vidím, od začátku se provoz v naší prádelně odlišoval v přístupu ve vedení a organizaci. Aktivisté i sociální pracovníci většinou vždy vyžadují konkrétní výsledky. V tomto projektu jsme se hodně soustředily na proces skrze vzájemnou domluvu než na účinek příkazů a omezení. Zajímá nás proces, který se v umění vnímá sám o sobě a může být cílem. Ano, bylo to občas hodně chaotický, nepředvídatelný, někdy až riskantní. Procházelo to různými fázemi. Na začátku jsme chtěly, aby holky byly těmi, kdo určuje, co se bude řešit a společně si nastavovaly pravidla. Zvrhlo se to do totální anarchie a od holek samotných vzešel požadavek, že musí mít jasné vedení a sdílená pravidla. S Monikou jsme pravidla společně sepsaly, ale nebylo vůbec jednoduché je dodržovat. Například pravidlo, že v průběhu týdne prádelna není otevřena nonstop. Přitom ve chvíli, když někdo přijde z nemocnice, je těžké ho na noc vyhodit na ulici. Přehazovaly jsme si s Monikou neustále zodpovědnost, kdo koho vyhodí, a tak dodržovat domluvená pravidla, kdo si je dovolí obejít, porušit, to bylo na celé věci asi

## TÝM KUCHAŘEK BEZ DOMOVA

Od úterý do pátku, nestiháme přestávku. Naplníme spoustu bříšek, klidně u čtení našich knížek. Lexoušek v bistru sedí, dělá vše, co je za potřeby. Veru to je provoznička naše, otvírají se vaše duše. Doriska výborně vaří, na pánevce se to smaží. Jindřiška s úsměvem na tváři, celé bistro se rozzáří. Veru ta ti pomůže, i když už třeba nemůže. Doriska je pořad k ruce, už mi z toho buší srdce. Šanci, naději holkám dají, naši budoucnost otvírají. Majduš ta nám pomáhá, i když jsou zranění rozsáhlá. Lexík se pořad usmívá, smutek a beznaděj zavírá. Tužku, papír, dobrej rým, šifte holky k sobě mír!

Aranka (asistence Doris a Radouš)



Další poruchou může být příliš silná menstruace. Pro její zmírnění můžete zkusit kokošku pastuší tobolek. Proti bolesti můžete zkusit kontryhel, meduňku, žebříček či měsíček. Je důležité čaje pít dlouhodobě a nejlépe 14 dní předtím, než začnete krváčet. Na zmírnění potíží při menopauze je vhodná výše uvedená andělička čínská, která pomáhá s návaly horka, předchází rozvoji osteoporózy a pomáhá proti vysoušení poševní sliznice. Pokud menstruaci nemáte, ale měla byste mít (nejste těhotná anebo po menopauze), může na to mít vliv mnoho dalších okolností. Například konzumace alkoholu a závislost na opiátech často zastavuje menstruaci. Pervitin nemá přímo vliv na zastavení menstruace, ale spíše okolnosti spojené s jeho užíváním jako podvýživa, nedostatek spánku a stres. V dalším čísle Bezdomoviny se dozvíte něco o sexuálně přenosných chorobách a jak se před nimi chránit.

Bětka a Iva,  
lektorky workshopu domácí gynekologie

nejtěžší. Problematické se stalo také to, že Monika po celou dobu projektu v prádelně bydlela. Byl to pro ni, na určitý čas její dočasný domov, který byl i jejím místem práce. Byla v prádelně s lidmi 24 hodin. Bylo to velice náročné, a i z toho vznikaly konflikty.

Lída: Ve společném prostoru je normální, že vznikají konflikty.

Magdalena: Ano, chtěla jsem komunitu, která si bude pomáhat a sdílet prostor a čas a nebyla jsem dostatečně připravená na to, co to fyzicky i psychicky obnáší. Dala jsem prostor, ale neměla dostatek potřebných nástrojů, jak ho dobře a funkčně využívat, při absenci jakéhokoliv donucovací síly a vytváření tvrdých provozních pravidel. Na začátku byl záměr o všem rozhodovat společně, takto se ale dokáže rozhodovat užší okruh lidí spojených konkrétním společným zájmem

[..dokončení rozhovoru na další straně ]





# Koronavirus a karanténa Co znamená karanténa?

Vláda v neděli 15. března 2020 před půlnocí vyhlásila celorepublikovou karanténu. Tím zakázala volný pohyb osob na veřejnosti. Opatření prodloužila do 1. dubna 2020. Karanténa se může prodloužit.

Je vyhlášena povinnost mimo domov nosit roušku, případně alespoň zakrýt si ústa a nos šálou/tričkem.

Proč je to nutné?

Důležité je omezit kontakt mezi lidmi na minimum, aby se virus dále nešířil. Virus je nebezpečný hlavně pro lidi v seniorském věku, špatnou imunitou a s chronickými onemocněními. Udržujte si alespoň 2,5 metru vzdálenost od ostatních a noste roušku. Vaše rouška chrání ostatní, roušky ostatních chrání vás!

Můžu jít do práce a z práce

Do sociálních služeb

Za rodinou, blízkými

Vyvenčit zvířátko

Nakoupit do obchodu s potravinami

V naléhavých záležitostech můžu jít na poštu, úřad, do zdravotnických zařízení (návštěvy v nemocnicích, domech pro seniory a na psychiatrii jsou ale zakázané)

Úřady:

Jsou otevřené pouze v pondělí a středu maximálně na 3 hodiny. Vyzývají k řešení věcí (vyřizování dávek apod.) po telefonu, elektronicky (e-mailem, datovou schránkou) nebo poštou.  
Call centrum úřadu práce: 844 844 803

Co zůstává otevřené:

Supermarkety, obchody s potravinami (v prodejnách nad 500 metrů můžou od 8 do 10 ráno nakupovat pouze seniory)  
Lékárny, trařky, drogerie, prodejny zdravotnických potřeb, elektroniky  
Pošty (pouze do 16:00)  
Městská hromadná doprava (jezdí v prázdninovém provozu)  
Sociální služby v omezenějším provozu  
Pohřební služby

Co je zavřené:

Restaurace a hospody  
Samoobslužné prádely  
Ubytovací služby – hotely (ubytovny zavírat nemusí)  
Knihovny, nákupní centra (kromě obchodů, které mají výjimku)

Roušky:

Rouškou chráníte sebe i své okolí proti rozšiřování koronaviru. Za nosení roušky můžete dostat pokutu.

**Jak bezpečně zacházet s rouškou:**  
Nejprve si umyjte nebo dezinfikujte ruce, ať viry zachycené na ruce nepřenesete na roušku.

Rouškou si zakryjte nos a ústa a přesvědčte se, že mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery.

Během nošení se roušky nedotýkejte. Pokud se jí dotknete, hned si ruce umyjte nebo vydezinfikujte. Rouška slouží jako filtr a kapénky s virem se do ní zachytávají.

Jakmile rouška na jedno použití zvlhne, vyhodte ji do uzavřeného koše a vezměte si novou. Roušky na jedno použití nikdy nepoužívejte znovu. Látkovou roušku lze nosit pouze několik hodin, potom ji vyperte na 90 stupňů, vyvařte v hrnci nebo vyžehlete, potom se dá zase nosit (nezapomeňte, že opakovaným použitím rouška postupně ztrácí svou efektivitu).

Roušku sundávejte ze zadu a nedotýkejte se přední části. Poté si umyjte nebo vydezinfikujte ruce

Obecně je vyhlášen zákaz cestování do zahraničí

## Informace pro občany o koronaviru

V souvislosti s aktuálním výskytem koronaviru přinášíme občanům informace o tomto onemocnění. Nemí ručně se onemocněním obávat, je třeba se chovat zodpovědně a chránit sebe i své okolí.

### Priznaky



### Jak snížit riziko nákazy



### Fakta versus mýty

- Potřetí vědění i ČR a dalších zeměch stále virus není
- Roušky chrání před nemocí, jsou vhodné pro nemocné, aby nákazu nešířili
- Nemí ručně se onemocněním obávat
- Antibiotika proti virům neúčinné, jsou účinné na bakteriální onemocnění
- Chlábek naplněný a namočený s ním chlábek připevněný jsou účinné na destrukci povrchů
- Roušky před nosem, rukama, tváří
- Při setkání s nemocným, zdravotní příznaky jsou účinné destrukcí povrchů a rukou
- Časem roztáhne před nákazu

### Potřebujete poradit?

Volejte linku 112 nebo infolinku Státního zdravotního ústavu  
724 810 106 | 725 191 367



## NÁVOD NA ROUŠKU PRO 1. POUŽITÍ

## KORONAVIRUS? CHRAŇ SEBE, OCHRANIŠ OSTATNÍ. SPOLNĚ TO ZVLÁDNĚME!

### 11 RAD PRO OSOBY, KTERÉ UŽÍVAJÍ DROGY

- 1) **NEPŮJČUJTE SI ani nepožičujte společně s ostatními: JAKO KOUŘENÍ DROG** - jehly a špičky, FIKS, PANK - špičky (jehly, trubky), PŘI APLIKACI DO ŽILY - ušlechtilé pomůcky a vstříkací aplikace, vstříkací aplikace
- 2) **OMEZTE KONTAKT S OKOLÍM NA MINIMUM.** Pokud to jen trochu půjde, držte 1-2 metry od ostatních lidí, nosíte roušku a na ruce nosíte rukavice. Koronavirus se přenáší při blízkém kontaktu, kašláním, kýcháním, slinami, kýcháním, slinami, kýcháním a při vzdušném kontaktu.
- 3) **SETRŽTE DROGAMI.** Když užíváte, je možné odhalit výpisky v místech. Zvláště u injekcí, případně si spolknete drogu v defekčních odpadcích. Například si, co budete brát, pokud nebudete mít dávku. Ujistěte se, že máte všechny potřebné věci, jako je pí.
- 4) **POKUD JSTE KLIENTEM SUBSTITUČNÍHO PROGRAMU,** septe se svého lékaře, zda můžete dostat dávku na další období a setbu, aby se nemuseli tak často chodit do programu či do lékárny. Je však pravděpodobné, že substituční centra jsou dočasně přerušena zavřením.
- 5) Mějte v zásadě **DOSTATEK MATERIÁLU K BEZPEČNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ** drog. Mějte roušku omezené použití. Pokud to jde, uchovávejte si v zásadě dostatek materiálu pro vlastní program nebo komerční centrum.
- 6) **SLEDUJTE PŘES INTERNET NEBO SE TELEFONICKY INFORMUJTE** jak se mění situace a pracujte pro **PROVOZ VE VÝMĚNÝCH PROGRAMECH A DALŠÍCH SLUŽBÁCH,** které využíváte. Ptejte se zdravotních pracovníků na úst.
- 7) Při návštěvě si **vyzvednutí drog OTÍREJTE OBAL** se křídlem nebo drogy zabírající vyčistěním, **ALKOHOLOVOU DEZINFEKČÍ** Pouchyprae s alkoholem dezinfikací - například dezinfikací alkoholovou lampou.
- 8) **UMYVTE SI PEČLIVĚ RUCI MÝDLEM** a ruce si myjte po dobu nejméně 20 sekund a vždy po setání s jehly, špičkami, pomůckami a penicil nebo s balením drog. Vždy před samotnou aplikací drog. Především ruce je lepší než vodní, pokud není jiný než vodní, ale by to mělo být vždy.
- 9) **PŘIPRAVUJTE SI SVOU DÁVKU SAMI** a snažte se mít tak setat na vaše potřebu a drogy, které nepoužíváte a nakládání a drogy, které jsou.
- 10) **CHRAŇTE SEBE I NÁS, POKUD MÁTE PRÍZNAKY** nemoci koronavirem nebo jiné, že jste se mohli nakazit, negativně zareagujte do náčtení nebo substituční a poradte se, co máte dělat. Právem to tím pomůže situaci řešit. Přezdí se můžete i na náčtení nebo pro sdělení na tel. 800 800 000 (18-00 - 18:00).
- 11) Pamatujte, že **LIDÉ S OSLABENÝM IMUNITNÍM SYSTÉMEM, S ONEMOCNĚNÍM PLIC A DALŠÍMI ONEMOCNĚNÍMI** jsou ve vyšším riziku nemoci koronavirem. Ochraňte je tím, že sami sebou budete ochránit v bezpečí a budete dodržovat všechny doporučené postupy, které mohou pomoci snížit riziko nákazy.

## TEPLÉ JÍDLO ZDARMA říjen - červen

PRO VŠECHNY  
BEZ ROZDÍLU



misky a lžice s sebou!

STŘEDA+NEDĚLE → 16:00  
náměstí Churchillů, Žižkov  
PÁTEK → 17:30 } nádraží Holešovice  
SOBOTA → 16:00 }  
FOOD-NOT-BOMBS.CZ



## DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

### LINKY ZŘÍZENÉ SPECIÁLNĚ KE KORONAVIRU

Obecné informace o koronaviru - 1212 (základní informační linka)

1

Infolinka pro případ obtíží: 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370 (Státní zdravotní ústav)

Praha - senior linka 800 160 166 (zajistí nákupy, léky, venčení psů pro seniory po Praze!)

2

### PSYCHOLOGICKÁ PODPORA PO TELEFONU PRO SENIORY

ELPIDA - linka seniorů: 800 200 007 (denně od 8-20 hod.) - ZDARMA

Senior telefon Života 90: 800 157 157 (nonstop) ZDARMA

3

### LINKY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI A PODPORY PRO DĚTI

Linka bezpečí pro děti 116 111 - ZDARMA

Modrá linka důvěry 549 241 010 (každý den, 9-21 hod.)

4

### LINKY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI A PODPORY PRO DOSPĚLÉ

Linka důvěry CKI PL Bohnice 284 016 666 (nonstop)

Linka první psychologické pomoci 116 123 (nonstop) - ZDARMA

Linka psychopomoci 224 214 214 (Po-Pá 9-17)

Linka pro rodinu a školu 116 900 (nonstop) ZDARMA

Pražská linka důvěry 222 580 697 (nonstop)

Rodičovská linka Linky bezpečí 606 021 021 (Po-Čt 13-21, Pá 9-17)

### ONLINE POMOC ZŘÍZENÁ PO DOBU KORONAVIRU

Online krizové konzultace - <https://terap.io/>

Psychologická pomoc studentů psychologie UP - email: [up.intervence@gmail.com](mailto:up.intervence@gmail.com),  
Skype: UP Intervence

## PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

1. VŠIMNĚTE SI, CO SE DĚJE VE VAŠE MYSLI A TĚLE. POJMENUJTE TO.
2. PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TO, CO PROŽÍVÁTE, ODEZNÍ.
3. SNAŽTE SE DOSTAT POD KONTROLU SVŮJ DECH.
4. UVOLNĚTE SVALY.
5. ZAMĚŘTE SE NA ODVEDENÉ POZORNOSTI.
6. NEBOJTE SE VYHLEDAT POMOC.
7. DOPĚKTE SI DOSTATEK ODPOČINKU.

#NEVYPUSTIJE

[www.nevypustidi.cz](http://www.nevypustidi.cz)

Bezdomoviny vydává Jako doma – Homelike, o. p. s., 2020  
Kontakt: [www.jakodoma.org](http://www.jakodoma.org), [info@jakodoma.org](mailto:info@jakodoma.org)  
Do novin přispěly: Eva, Nataša, Tonička, Roman, Aranka, Zuzka, Helenka, Lexa, Bětko, Iva, Magda, Lída, Lada  
Grafiku udělala: Jitka Pročková  
Texty přečetla a chyby opravila: Ludmila Böhmová  
Náklad: 1000 výtisků



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

