



## Poradna pro rodinu Pardubického kraje

Kde nás najdete



**PARDUBICE** / sídlo příspěvkové organizace  
Mozartova 449, 530 09 Pardubice  
tel.: 603 273 948  
email: pardubice@poradnapardubice.cz



**CHRUĐIM**  
Široká 29, 537 01 Chrudim  
tel.: 737 360 028  
email: chrudim@poradnapardubice.cz



**SVITAVY**  
Riegrova 2063/11, 568 02 Svitavy  
tel.: 604 867 581  
email: svitavy@poradnapardubice.cz



**ÚSTÍ NAD ORLICÍ**  
Na Pláni 1343, 562 06 Ústí nad Orlicí  
tel.: 721 981 780  
email: usti@poradnapardubice.cz

**Otevírací doba, konzultační hodiny:**  
pondělí a středa 8 - 11 hod 12 - 17 hod  
úterý a čtvrtek 8 - 11 hod 12 - 14 hod  
Pátek 8 - 12 hod

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

Zde najdete všechny naše poskytované služby: odborné sociální poradenství, pomoc v oblasti náhradní rodinné péče a doprovázení pěstounských rodin a další aktuality.



Poradna pro rodinu Pardubického kraje



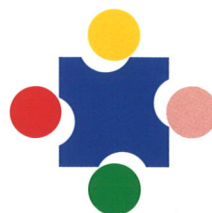
poradnapardubice



Poradna pro rodinu Pardubického kraje  
je příspěvkovou organizací  
Pardubického kraje.

Poradna pro rodinu Pardubického kraje je poskytovatel sociální služby odborné sociální poradenství v souladu s § 37 odst. 1 písm. b) zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Organizace je zřízena na základě Zřizovací listiny Pardubického kraje ze dne 2. 7. 2021.

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



## Poradna pro rodinu Pardubického kraje

nejste na to sami

# Nabízíme odborné sociální poradenství

Nasloucháme, podporujeme, stabilizujeme, provázíme

Více než čtyřicet let pomáháme v oblasti mezilidských vztahů. Zajišťujeme psychoterapeutickou, psychologickou a krizovou pomoc, sociální poradenství, které vede k obnově rodinných vztahů. Pomáháme lidem v náročných životních situacích vrátit stabilitu a spokojenost do života.

Všechny naše služby jsou bezplatné.

Na požádání můžete být vedeni anonymně.

Poradci jsou vázáni mlčenlivostí.

Objednat se můžete osobně, telefonicky, emailem.

Konzultace vedeme ústně, telefonicky, emailem i online formou.

### Kontaktovat nás mohou:

- jednotlivci (děti a mladiství, dospělí, senioři)
- páry (partneři, manželé, rodič a dítě)
- rodiny

Během prvního kontaktu Vás sociální pracovnice pro příjem klientů požádá o stručný popis obtíží a také o poskytnutí základních kontaktních údajů. Domluvíte se na konkrétním termínu konzultace a také na tom, u jakého poradce bude konzultace probíhat, nebo začnete svoji situaci řešit přímo se sociální pracovnicí.

### Pracují u nás:

- terapeuti, psychologové, odborní pracovníci
- sociální pracovnice pro rozvodové poradenství a krizovou práci s rodinou; pro příjem klientů
- pracovníci krizové pomoci



## Pro jednotlivce

Obrátit se na nás může každý, kdo hledá úlevu od svých psychických potíží, cítí se v životní krizi.

**Individuální terapie a individuální poradenství** je důvěrný proces terapeuta – psychologa – poradce a klienta. Základem pro práci je ujednání zakázky, tedy toho, co je k řešení.

Terapeut nabízí zpětnou vazbu a reflexe, ujasňuje další souvislosti.

Mezi naše činnosti patří **sociálně právní poradenství** v nepříznivých životních a sociálních situacích.



## Pro páry

Pracujeme s manželskými i nesezdanými páry všech orientací, které pociťují obtíže při zvládnání každodenních nároků a potřebují si promluvit s nestranným odborníkem a nalézt novou cestu z krize. Párová terapie pomůže nalézt nový směr komunikace, poskytne nezaujatý pohled, vyjasní souvislosti problémů. Aktivně spolu s párem hledáme řešení konfliktních situací, které jsou pro pár zatěžující.



## Pro rodiny

Pomůžeme vám řešit akutní, také dlouhodobou životní nepohodu a problémové vztahové situace v rodině.

Rodinná terapie pomáhá změnit pohled rodiny na daný problém, pomáhá podnitit změnu způsobu komunikace a interakci mezi jednotlivými členy. V důsledku těchto změn může rodina aktivovat vlastní ozdravné síly.

### Zvažujete rozchod/rozvod?

Ukončení společného soužití je novou situací rodiny a ta často vyžaduje pomoc pro všechny své členy. Posláním poradny je hájit zejména zájem dítěte a minimalizovat dopady rozchodu rodičů na dítě. Hlavním cílem rozvodového poradenství je zabránit eskalaci rodičovského konfliktu, v jehož prostoru se nacházejí děti. Podílíme se na řešení spolu se soudy a odděleními sociálně právní ochrany dětí.



## Pro děti

Věnujeme se dětem od předškolního věku do mladé dospělosti, které mají vztahové potíže v rodině i s vrstevníky, emocionální potíže, potíže spojené s vývojem a přechodem do další životní fáze (do puberty, při vstupu do školy, při osamostatňování a odchodu z rodiny).

S dětmi pracujeme formou individuální a rodinné terapie či v jejich kombinaci a v rámci sebezvojových skupin.

U dětí mladších 15 let požadujeme souhlas rodiče ke spolupráci.



## Pro seniory, pozůstalé, osamělé

Někdy máme pocit, že okolnímu světu přestáváme rozumět, přichází obavy ze zbytečnosti, obavy z nemohoucnosti, obavy ze samoty i smutek ze ztráty blízké osoby. Je dobré říci si o pomoc a nezástávat na to sami.



## Rychlá pomoc v krizi

V životě se každý může dostat do situace, kdy čelí krizi v jakékoliv podobě. Jedná se o naléhavý pocit neúnosnosti problému, kdy nevidíme cestu ven. Jsme tady pro vás, abychom ji společnými silami dokázali zvládnout. Pomůžeme Vám zorientovat se v aktuální krizové situaci, která vás trápí. V těchto chvílích je důležité říci si o pomoc a ujasnit si kudy dál.

tel.: 724 112 065, e-mail: jana.kopecka@poradnapardubice.cz



## Sebezvojové skupiny

**Pro dospělé** – v poradně v Chrudimi

**Pro adolescenty** ve věku 15- 20 let – v poradně v Pardubicích, Chrudimi, Svitavách

**Pro mladé dospělé** ve věku 21-26 let – v poradně v Pardubicích

**Pro seniory** – ve spřátelených organizacích pro seniory

### Kontakt pro zájemce a bližší informace:

Mgr. Marie Slezáčková, tel.: 606 051 531

E-mail: marie.slezackova@poradnapardubice.cz