



## 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



**CHRUDIM**  
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

Zde najdete všechny naše poskytované služby - odborné sociální poradenství, pomoc v oblasti náhradní rodinné péče a doprovázení pěstounských rodin i 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



## 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 psychotherapeutickou a psychologickou pomoc, která vede k obnově rodinných vztahů. Pomáháme lidem v krizi a v náročných životních situacích vracet 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 osobně, 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 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.

## Pro páry

Pracujeme s manželskými i nesezdanými páry, kdy jeden či oba v páru mají potíže v komunikaci, či potřebují nalézt cestu z krize. Párová terapie pomůže nalézt nový směr komunikace, poskytne nezaujatý pohled a vyjasní souvislosti problémů.

Aktivně spolu s párem hledáme řešení konfliktních situací, které jsou pro pár zatěžující.

## Pro rodiny

Pomůžeme Vám řešit akutní i dlouhodobou životní nepohodu a problémové vztahové situace v rodině.

Rodinná terapie pomáhá změnit pohled rodiny na daný problém, pomáhá podnítit změnu způsobu komunikace a interakcí 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 rozvodu 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 seberozvojových skupin.

U dětí mladších 15 let požadujeme souhlas rodiče ke spolupráci.

## Pro seniory, pozůstalé, osamělé, pečující

Někdy máme pocit, že okolnímu světu přestáváme rozumět, přichází obavy ze zbytečnosti, z nemohoucnosti a ze samoty, i smutek ze ztráty blízké osoby. Je dobré říci si o pomoc a nezůstávat 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](mailto:jana.kopecka@poradnapardubice.cz)

## Seberozvojové skupiny

Nabízí lepší porozumění sám sobě pomocí vzájemného sdílení.

**Pro dospělé** – pracoviště v Chrudimi

**Pro mladistvé** ve věku 15-19 let – pracoviště v Pardubicích, Chrudimi, Svitavách a Ústí nad Orlicí

**Pro mladé dospělé** ve věku 20-26 let – pracoviště v Pardubicích

**Kontakt pro zájemce a bližší informace:**

tel.: 606 051 531, e-mail: [chrudim@poradnapardubice.cz](mailto:chrudim@poradnapardubice.cz)