



# KRIZOVÁ PORADNA

Každý z nás se může dostat do těžké životní situace.

Nezůstávejte se svým trápením sami.

Jsme tu pro Vás.

**Každé pondělí od 11:30 do 17:30**

**úterý – pátek – pouze po tel. objednání na tel. č. 728 697 202**

**e-mailové poradenství: [ldt.most@seznam.cz](mailto:ldt.most@seznam.cz)**

**Krizová poradna je bezbariérová, anonymní služba určená lidem, kteří se ocitli v těžké životní situaci.**

## Cílem poradny

je podpora osob v krizi, podpora obětí trestných činů a obětí domácího násilí se zaměřením na krizovou intervenci těmto osobám a jejich stabilizaci při vyrovnání se s následky krize či traumatu a usnadnění návratu k běžnému životu a fungování. Součástí krizové poradny je i e-mailové poradenství.

## Nabízíme

- ✓ emoční podporu,
- ✓ zorientování se v dané situaci,
- ✓ zorientování se ve službách, které mohou být nápomocny věc vyřešit,
- ✓ zprostředkování navazujících služeb (policie, právník, psycholog, lékař, terapeut, atd.),
- ✓ řešení dlouhodobých následků traumatu (cíl zpětná kontrola nad vlastním životem),
- ✓ střednědobou podporu vytvářející a posilující pocit bezpečí a stability,
- ✓ pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným soc. prostředím,
- ✓ najít ztracenou rovnováhu a sílu vše vyřešit.

## Kde nás najdete

Jilemnického 1929, 434 01 Most