

## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

Psychologické poradenství může pomoci lépe porozumět sám sobě a vlastnímu životu, vede k nacházení nových způsobů chování a řešení problémů. Může vám pomoci unést těžké chvíle a zorientovat se v situaci nebo vztazích, které se v závalu problémů zdají neřešitelné.

### Poradenství je zaměřeno na

- konflikty a nedorozumění v mezilidských vztazích,
- problémy s vlastním sebehodnocením,
- obavy ze selhávání v práci nebo škole.

### Psychologické poradenství je dále účinnou pomocí při

- nutkání
- úzkostech
- strachu
- těžkém rozhodování
- depresivních náladách
- hledání životního smyslu

### K dalším tématům, kterými se zabýváme, patří

- pocity viny
- hořkost vůči okolí
- problematika víry a náboženství
- adaptace na život s nejrůznějšími handicapy
- přijetí změn v životě
- poznání vlastní osobnosti
- osobnostní rozvoj
- uplatňování psychohygienických zásad
- základní dovednost relaxace

*Pro využití služeb poradenské psycholožky není potřeba lékařské doporučení, potřebná je pouze snaha opravdu řešit situaci, ve které se nacházíte.*

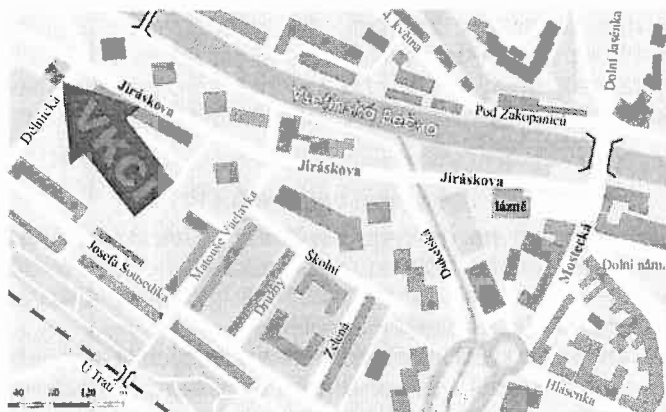
Psychologické poradenství		
čtvrtek	8.00 - 12.00	12.30 - 16.30
kontakt	Mgr. Miluše Fišerová tel. 571 410 231 mob. 774 262 243 m.fiserova@vkci.cz www.vkci.cz	

Zájemcům doporučujeme objednat se předem!



## Občanské i psychologické poradenství najdete:

Vzdělávací a komunitní centrum Integra, o.p.s.  
 Koordinační a informační centrum Vsetín  
 Jiráskova 419  
 755 01 Vsetín



Zrekonstruovaná budova  
 před továrnou TES Vsetín (bývalý MEZ)

**VKCI** o.p.s.  
 Vzdělávací a komunitní centrum Integra Vsetín

## OBČANSKÁ PORADNA PŘI VKCI VSETÍN o.p.s.

Ocitli jste se v obtížné situaci?



Nevíte na koho se obrátit?

Nevíte si rady?

Nevíte na co máte nárok?

Chcete znát svá práva a povinnosti?

Získáte u nás bezplatnou, nezávislou, nestrannou pomoc, respektující prostředí, praktické, věcné a správné informace!

## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ PŘI VKCI VSETÍN o.p.s.

Máte pocit že vaše problémy nelze unést?

Řešíte problémy ve vztazích?

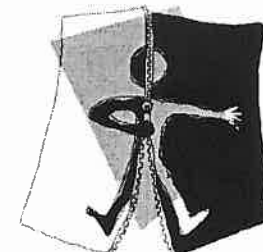
Nevyznáte se v sobě?

Jste stále nervózní?

Trpíte strachem?

Nevíte kudy dál v životě?

Zajímá vás, jak lépe zvládat stres?



# OBČANSKÁ PORADNA



## KDO JSME?

Občanská poradna je nezávislým místem **bezplatné**, diskrétní a nestranné pomoci. Provázíme občany při jejich obtížích a podporujeme je při samostatném zvládnutí jejich problémů, přičemž vycházíme z jejich individuálních potřeb.

## Jaké je naše poslání?

- Občanská poradna poskytuje rady, informace a pomoc těm, kteří se nacházejí v tíživé životní situaci nebo jim taková situace hrozí.
- Je nezávislým místem **bezplatné**, diskrétní a nestranné pomoci.
- Provázíme občany při jejich obtížích a podporujeme je při samostatném zvládnutí jejich problémů, přičemž vycházíme z jejich individuálních potřeb.
- Usilujeme o to, aby občané netrpěli neznalostí svých práv a povinností, neznalostí dostupných služeb nebo neschopností vyjádřit své potřeby či hájit své oprávněné zájmy

## Co je naším cílem?

Cílem Občanské poradny Vsetín je informovat či podpořit praktickou pomocí nebo asistencí uživatele tak, aby byl na základě podaných informací a rad schopen samostatně, s pomocí nebo s asistencí řešit své problémy a předcházet jejich vzniku.

Výhodou, kterou občanské poradenství přináší, je možnost poskytnout uživateli takovou komplexní péči, aby se na jednom místě dozvěděli co nejvíce potřebných informací.

## Co můžeme poskytnout?

Poradenství je poskytováno zejména v těchto oblastech:

- **rodina a mezilidské vztahy (rozvody, vyživovací povinnost...)**
- dluhová problematika (pomoc při oddlužení-osobním bankrotu...)
- **finanční a rozpočtová problematika (exekuce, rodinné účetnictví...)**
- majetkoprávní vztahy (darování, dědění, společné jmění manželů...)
- **ochrana spotřebitele (reklamace, odstoupení od smlouvy...)**
- bydlení (nájemní vztahy...)
- **občanské soudní řízení (pomoc se sepsáním odvolání, odporu, žaloby, např. žalobou o rozvod manželství nebo žalobou o zaplacení dlužné částky...)**
- sociální zabezpečení (invalidní důchody, starobní důchody, dávky v hmotné nouzi, dávky státní sociální podpory...)
- a jiné

## Co může občan očekávat při návštěvě OP?

Zájemce je seznámen s informacemi o službě. Souhlasí-li s podmínkami pro poskytování služby, je mezi ním a poradnou uzavřena ústní smlouva o poskytnutí sociální služby a stává se uživatelem této služby. O konzultaci je veden anonymní záznam, do něhož může uživatel nahlížet. Je-li třeba osobních údajů uživatele, požádá jej poradce o souhlas s jejich uvedením. Osobní údaje jsou vždy ke konci kalendářního roku znečištěny.

## Jaká jsou vaše práva?

- Máte právo na ochranu soukromí, důstojnosti, dobré pověsti a jména. Všechno co poradci sdělíte, je důvěrné.
- Máte právo získat věcné, správné informace a návrhy vedoucí k řešení vašeho problému.
- Máte právo zvolit si některé z navrhovaných řešení nebo se rozhodnout, že navrhované řešení nevyužijete. Poradce vaše rozhodnutí respektuje.
- Máte právo rozhovor ukončit kdykoliv bez udání důvodu.
- Máte právo se na poradnu znovu obracet.

## Zásady občanského poradenství

### Bezplatnost

- občanské poradenství je bezplatné - máte právo na přístup k zákonům a službám

### Diskrétnost

- můžete vystupovat anonymně, údaje nejsou poskytovány třetím osobám bez vašeho výslovného souhlasu
- poradce i organizace jsou vázáni mlčenlivostí, mimo oznamovací povinnost

### Nezávislost

- jsme nezávislá nevládní organizace
- poskytujeme sociální služby bez ovlivnění zájmy jiných organizací/institucí

### Nestrannost

- poradenství poskytujeme všem lidem bez rozdílu rasy, pohlaví, zdravotního postižení, sexuální orientace, světonázorové orientace, politické příslušnosti, sociálního postavení apod.

## Kdy nás můžete navštívit?

Zájemce si termín konzultace může dohodnout předem telefonicky, nebo osobně každý pracovní den v době od 8.00 do 14.30.

## Tento postup doporučujeme!

Zájemcům, kteří se dostaví bez objednání nemůžeme zaručit, že je budeme moci v danou chvíli z kapacitních důvodů přijmout.



571 410 231



774 262 243



**Na problémy nejste sami**