

---

# Peerko

---

**Kdo je to Peerko:** Jsme studentky a studenti pomáhajících profesí (především psychologie) a poskytujeme studujícím Univerzity Karlovy základní psychologickou pomoc. Jakožto vaši spolužáci a „peeři“ vám můžeme nabídnout porozumění, sounáležitost a bezpečný prostor ke sdílení toho, co vás trápí. Zároveň máme výcvik v krizové intervenci, a tudíž znalosti a dovednosti potřebné k tomu, abychom vás mohli podpořit v různých náročných situacích. Spolupracujeme s Poradnami UK Pointu.

**Pro koho tu jsme:** Jsme tu pro všechny studující na UK, kteří se nacházejí „v krizi“. Může jít o jakoukoli náročnou situaci, období nebo stav, se kterými si neumíme poradit vlastními silami. Třeba když máme pocit, že už je toho na nás moc, nevíme si rady, když to, co nám obvykle pomáhá, najednou nestačí, nebo když prostě cítíme, že bychom si o tom potřebovali s někým popovídat. Žádné téma není hloupé nebo mimo mísu. Jestli vás tíží, můžeme se na něj podívat spolu – ve dvou se to nese snáz.

**Jak to u nás chodí:** Podporu nabízíme formou jednorázových individuálních konzultací, na které máme vyhrazených 45-50 minut. V tomto čase vás s naprostým přijetím vyslechneme a pomůžeme vám se v náročné situaci zorientovat, abychom pak mohli společně hledat možné cesty k jejímu řešení. Když spolu zjistíme, že by pro vás byl lepší jiný typ služby, nasměrujeme vás. Zachováváme mlčenlivost – konzultace jsou důvěrné a anonymní.

**Kdy a kde nás najdete:** Konzultace probíhají v Kampusu Hybernská (Hybernská 998/4), budova D, 3. patro vlevo, místnost 304 (zvonek označený „Poradna UK Pointu, Místnost 304“) vždy v:

1. **pondělí 12:00–16:00**
2. **úterý 9:00–14:00**

**Chci konzultaci, co mám dělat:** Můžete si zarezervovat konkrétní časový slot v rezervační aplikaci (v kolonce *Typ události* vyberte „Peer podpora od Peerka“) nebo přijít „jen tak“:

1. **Rezervace termínu:** Volné termíny naleznete v rezervační aplikaci, v kolonce *Typ události* vyberte *Peer podpora od Peerka*. Více o aplikaci [zde](#).
2. **Bez objednání:** Poslední hodina v otevírací době Peerka (tj. PO 15-16:00 a ÚT 13-14:00) je vyhrazena pro příchozí bez objednání, v těchto časech tedy můžete prostě jen zaklepat. Pro jistotu před příchodem zkontrolujte naše sociální sítě, kde naleznete důležité aktuality včetně informací o případném nenadálém zrušení.

**Kontakty:**

**Instagram:** Peerko, z.s. ( [@peerko.zs](#) )

**Facebook:** Peerko, z.s. ( [peerko.zs](#) )

Pokud máte jakékoliv otázky, můžete se obrátit na náš **email:** [peerko.ff@gmail.com](mailto:peerko.ff@gmail.com)