
Podpůrný peer chat pro studující / Student Peer Chat

ENG version below

Chat pro vás funguje v pracovních dnech od 18.00 do 20.00

Co je studentská chatová peer podpora?

Studentská chatová peer podpora je tu pro všechny studující Univerzity Karlovy. Jedná se o podpůrný chat, kde jsou konzultanty studující psychologie a dalších příbuzných oborů. Konzultující prošli školením v aktivním naslouchání a chatové intervenci a jsou supervidováni psychology a psycholožkami z řad Centra Carolina. Nabízíme vám anonymní a bezpečný prostor, kde můžete sdílet své obtíže a poradit se ze zaškolenými vrstevníky. Ti vás mohou případně také nasměrovat na odbornou pomoc.

Peer chat se zobrazuje jako obdélník v pravém dolním rohu – pro lepší přehlednost doporučujeme přístup z počítače nebo tabletu.

S čím můžeme pomoci:

- s učením, time managementem nebo motivací ke studiu,
- s pocitem osamělosti nebo izolace,
- s podporou v řešení osobních problémů, které ovlivňují vaše studium,
- s orientací v systému univerzity (rozvrhy, komunikace s vyučujícími).
- a s dalšími tématy, které vás mohou trápit

Jak naše služba funguje:

- každý všední den mezi 18. a 20. hodinou,
- maximální doba chatu je 45 minut,
- pondělí a středy je chat přístupný i pro anglicky mluvící studující.

Kdy služba není vhodná?

Peer chat není krizová linka a není určena k řešení akutních stavů, jako jsou panické ataky, sebepoškozování či sebevražedné myšlenky. V takových případech doporučujeme obrátit se na odbornou pomoc (krizové linky bezpečí, krizová centra apod.).

Pokud si nejste jisti, zda je tato služba pro vás vhodná, neváhejte napsat. Nasměrujeme Vás na jiné odborné služby, pokud to bude potřeba.

Za tým studentské chatové peer podpory,



Mgr. Veronika Sláviková veronika.slavikova@ruk.cuni.cz



Mgr. Jolana Anna Hošková jolana.hoskova@ruk.cuni.cz

Pravidla Peer chatu

Naleznete [zde](#)

Student Peer Chat

Chat is available every Monday and Wednesday - 18.00 to 20.00

What is the Student Peer Chat?

The Student Peer Chat is available for all students of Charles University. It is a supportive chat service where the consultants are students of psychology and related fields. These consultants have been trained in active listening and chat-based interventions and are supervised by psychologists from the Carolina Centre. We offer you an anonymous and safe space where you can share your difficulties and seek advice from trained peers, who may also guide you to professional help if needed.

The peer chat appears as a rectangle in the bottom right corner—for better visibility, we recommend accessing it from a computer or tablet.

What can we help with:

- studying, time management, or motivation,
- feelings of loneliness or isolation,
- support with personal issues that affect your studies,
- navigating the university system (timetables, communicating with lecturers).

How our service works:

- for ENG speaking students on Mondays and Wednesdays between 6:00 PM and 8:00 PM,
- the maximum chat time is 45 minutes.

When is this service not suitable?

Peer chat is not a crisis hotline and is not intended for handling acute situations such as panic attacks, self-harm, or suicidal thoughts. In such cases, we recommend seeking [professional help](#) (e.g., crisis hotlines, crisis centers).

If you are unsure whether this service is right for you, feel free to reach out. We will guide you to other professional services if necessary.

The Student Peer Chat Team,



Mgr. Veronika Sláviková veronika.slavikova@ruk.cuni.cz



Mgr. Jolana Anna Hošková jolana.hoskova@ruk.cuni.cz

```
<style> .fixed-square { width: 265px; /* Square size */ height: 150px; /* Square size */ position: fixed; /* Fixed position */ bottom: 0px; /* Distance from bottom */ right: 0px; /* Distance from right */ background-color: #3a5499; /* Background color of the square */ border-radius: 0.5ex 0.5ex 0 0; padding: 5px; z-index: 9999; } .chat-square-title { color: #e9edf6; font-weight: bold; font-size: 2.5ex; text-align: center; } </style> <div class="fixed-square" id="chat-square"><div class="chat-square-title">CHAT &#x25BC;</div></div> <!--//Livechatoo.com START-code/-->
<script type="text/javascript"> (function() { livechatooCmd = function() { livechatoo.embed.init({account : 'cuni', lang : 'cs', side : 'right', css_text : '.stat.Off {color: white;}}) }; var l = document.createElement('script'); l.type = 'text/javascript'; l.async = !0; l.src = '//app.livechatoo.com/js/web.min.js'; var s = document.getElementsByTagName('script')[0]; s.parentNode.insertBefore(l, s); })(); </script> <!--//Livechatoo.com END-code/-->
```