ÚSTÍ NAD LABEM

Signály

Pro rodiče a další pečující osoby

Hledám pomoc

Co můžu dělat, když mám problém nebo se prostě necítím dobře?

- Obrátím se na jakoukoliv sociální službu poblíž (kontakty níže), kde mi poradí, kdo mi může s mým problémem pomoci.
- Zavolám na **ANONYMNÍ** rodičovskou linku (**606 021 021**) nebo **ANONYMNÍ** nonstop linku pomoci v Ústí nad Labem (**475 603 390, www.linkyduvery.cz**) – **funguje i o víkendu. Linka je ZDARMA.**
- Oslovím s žádostí o radu Oddělení sociálně-právní ochrany dětí (**Pavla Černá, 475 271 734, pavla.cerna@mag-ul.cz**).

Kde mi pomohou, když...

Rozvádím se, rozcházím se, nefunguje nám to v partnerství:

- Marsellus – centrum pro rodinu (**Lucie Koštial Zpěváková, 776 126 093**)
- Můžu využít mediátora – nestrannou osobu, která nám pomůže vyřešit konflikt (**Martin Eisler, 608 262 397**).
- Obrátím se na Oddělení sociálně-právní ochrany dětí (**Pavla Černá, 475 271 734, pavla.cerna@mag-ul.cz**). OSPOD mi poradí, jak postupovat při uspořádání péče.
- Můžu podat návrh na rozvod manželství nebo úpravu péče o děti na okresním soudě (**477 047 111**).

Potřebuji doktora pro sebe nebo své dítě:

- Můžu požádat o pomoc Sociálně aktivizační služby:
  - Dobrovolnické centrum (**Lucie Palaščaková, 775 873 937, lucie.palascakova@dcul.eu**),
  - Člověk v tísni (**Tereza Kynclová, 739 220 769, tereza.kynclova@clovekvtisni.cz**),
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum pro rodinu Ovečka (**731 128 247**).
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum služeb pro rodinu – sociálně aktivizační služba Domu sv. Materny (731 402 517, materna@charitausti.cz).

Dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova, nechce do školy nebo se mu tam nedaří, je agresivní, má ADHD a já si nevím rady:

- Promluvím s dítětem o tom, zda jej něco netrápí. Vyjádřím lásku a podporu. Nastavím jasné hranice a budu je dodržovat.
- Obrátím se na třídního učitele nebo školní poradenské pracoviště. Ti mi zprostředkují kontakt na specializovaná pracoviště (středisko výchovné péče, Pedagogicko-psychologickou poradnu Ústeckého kraje, speciálně pedagogické centrum, Spirálu).
- Můžu požádat o pomoc sociálně aktivizační služby:
  - Dobrovolnické centrum (**Lucie Palaščaková, 775 873 937, lucie.palascakova@dcul.eu**),
  - Člověk v tísni (**Tereza Kynclová, 739 220 769, tereza.kynclova@clovekvtisni.cz**),
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum pro rodinu Ovečka (**731 128 247**).,
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum služeb pro rodinu – sociálně aktivizační služba Domu sv. Materny (**731 402 517, materna@charitausti.cz**).
- Poradím se na **ANONYMNÍ** lince pro rodiče – telefonicky (**606 021 021**), e-mailem nebo prostřednictvím chatu na webu www.rodicovskalinka.cz.
- Konzultuji situaci s pediatrem nebo s Oddělením sociálně-právní ochrany dětí (**Pavla Černá, 475 271 734, pavla.cerna@mag-ul.cz**).

Necítím se poslední dobou dobře, vrací se mi špatné vzpomínky z minulosti nebo mám další psychické problémy, které mě v běžném životě omezují:

- V akutních případech volám rychlou záchranou službu (**155**).
- Navštívím svého praktického lékaře a požádám ho o kontakt na psychiatra.
- Kontaktuji Centrum krizové péče při Masarykově nemocnici (18+). Urgentní příjem, Masarykova nemocnice, Ústí nad Labem (**705 588 381, po–pá, 7–15 h**).
- Obrátím se na psychologickou pomoc Fokus Labe (**Robert Krejčí, 604 804 908**).

Spolufinancováno Evropskou unií

Mám podezření, že se moje dítě sebepoškozuje, má psychické problémy:

- V akutních případech volám rychlou záchranou službu (**155**).
- Zkonzultuji situaci s pediatrem dítěte.
- Zavolám a zkonzultuji situaci s Fokus Labe (**Robert Krejčí, 604 804 908**).
- Můžu dítěti předat kontakt na krizové linky: **ANONYMNÍ** bezplatná nonstop linka pomoci v Ústí nad Labem (**475 603 390, www.linkyduvery.cz**), Linka bezpečí (**116 111**), Bílý kruh bezpečí (**116 006**) či na aplikaci Nepanikař **www.nepanikar.cz**. Další informace získám na Rodičovské lince (**606 021 021, www.rodicovskalinka.cz**).

Hrozí mi ztráta bydlení nebo se nacházím v tíživé finanční situaci (např. nemám na zaplacení jídla, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- Požádám o dávky státní sociální pomoci a hmotné nouze na Úřadu práce (**Zlata Kuzmová, ředitelka odboru nepojistných sociálních dávek, 950 171 555, Celestina Hadravová, vedoucí oddělení hmotné nouze, 950 171 525**).
- Kontaktuji Odbor sociální péče – Oddělení sociální práce Ústí nad Labem (**475 657 111**).
- Kontaktuji centrum sociálních služeb organizace Poradna pro občanství/Občanská a lidská práva z. s. (**Mgr. Ivana Šimánková 724 701 600**).
- Můžu požádat o pomoc sociálně aktivizační služby:
  - Dobrovolnické centrum (**Lucie Palaščaková, 775 873 937, lucie.palascakova@dcul.eu**),
  - Člověk v tísni (**Tereza Kynclová, 739 220 769, tereza.kynclova@clovekvtisni.cz**),
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum pro rodinu Ovečka (**731 128 247**),
  - Charita Ústí nad Labem, Centrum služeb pro rodinu – sociálně aktivizační služba Domu sv. Materny (**731 402 517, materna@charitausti.cz**).
- Za určitých podmínek je možné využít služeb re-use centra – po domluvě a při spolupráci s jinou službou možné zadarmo (**Karolína Žákovská, 775 255 025, ruceusti@seznam.cz**).
- Požádám o ubytování v azylovém bydlení:
  - Charita Ústí nad Labem – Azylový dům pro matky s dětmi (**Slepá ulička 70/16, Ústí nad Labem, Trmice, 733 137 204**),
  - Charita pro dospělé (**Štefánikova 246/1, Ústí nad Labem, 475 601 805, charita@charitausti.cz**),
  - Případně můžete využít krizová lůžka organizace Spirála = bezpečný prostor na sedm nocí (**Lucie Franceová, 721 407 739, krizovaluzka@spirala-ul.cz**).

Necítím se doma v bezpečí:

- V případě ohrožení okamžitě kontaktuji Policii ČR (**158**) nebo Městskou policii (**156**).
- Kontaktuji Intervenční centrum Spirála, Ústecký kraj (**475 511 811**) nebo volám na jejich Linku pomoci, Ústí nad Labem (**475 603 390**).
- Dále se můžu obrátit na organizaci ROSA (**info@rosacentrum.cz, 222 514 485**), Acorus (**info@acorus.cz, 234 618 306**), nebo na bezplatnou a anonymní linku Bílý kruh bezpečí (**116 006**).
- Situaci můžu konzultovat s Oddělením sociálně právní ochrany dětí (**Pavla Černá, 475 271 734, pavla.cerna@mag-ul.cz**).

Mému dítěti někdo ublížil (naživo nebo v on-line prostředí):

- Neprodleně kontaktuji Policii ČR (**158**), případně rychlou záchranou službu (**155**). Zajistím bezpečí dítěte.
- Vyhledám pro dítě odbornou psychologickou pomoc, kde můžu využít i poradenství pro sebe:
  - Fokus Labe (**Robert Krejčí, 604 804 908**),
  - TRIANGL, Spirála – krizové centrum pro děti bez objednání i bez zákonného zástupce (**Pavla Pejšová, út a čt, 606 034 334**),
  - Bateau (**Petra Broklová Vlčková, 731 172 025, vlckova@bateau.cz**),
  - Prosapia (**Iveta Prousková, 725 114 125, i.prouskova@prosapia-zu.cz**),
  - nonstop Linka pomoci v Ústí nad Labem ZDARMA (**475 603 390, www.linkyduvery.cz**).
- Situaci můžu konzultovat s Oddělením sociálně-právní ochrany dítěte (**Pavla Černá, 475 271 734, pavla.cerna@mag-ul.cz**) nebo s Probační a Mediační službou v Ústí nad Labem – konzultant pro oběti trestných činů (**Natálie Jančiová, 720 869 013, natalie.janciova@pms.gov.cz**).

Já nebo moje dítě bere drogy / pije alkohol / je závislé na mobilu a hraní her. Chci to řešit:

- Při předávkování volám rychlou záchranou službu (**155**).
- Vyhledám odbornou pomoc u Drug Out (**720 347 918, info@drugout.cz**) nebo White Light (**725 874 363, ambulance@wl1.cz**).
- Požádám o pomoc svého praktického lékaře nebo pediatra dítěte.

Zemřel mi někdo blízký nebo je těžce nemocný a já se cítím špatně:

- Zavolám na **ANONYMNÍ** nonstop Linku pomoci v Ústí nad Labem (**475 603 390, www.linkyduvery.cz**) – **funguje i o víkendu a je zcela ZDARMA**.
- Zavolám na Linku první psychické pomoci (**116 123, nonstop, pro děti i dospělé**).

Můj partner/partnerka je ve vězení:

- Můžu požádat o radu a pomoc kurátora pro dospělé (**Alena Šteinerová, 475 271 317**).

Jsem rodič cizinec:

- Obrátím se na Poradnu pro integraci (**Jan Kubíček, 475 216 536, usti@p-p-i.cz**), kde mi mohou pomoci s:
  - orientací v systému podpory v ČR
  - jednání s úřady
  - řešení bydlení, zaměstnání, školní docházky
  - stabilizací rodinné situace

  Poradna pro integraci poskytuje pomoc v českém, anglickém, ruském, vietnamském a španělském jazyce.

Spolufinancováno Evropskou unií

SOFA