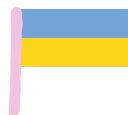


Kdo ti pomůže, když máš trápení?



Poznáváš sebe, své kamarády nebo sourozence v některé z těchto situací?

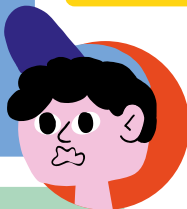


Doma se ke mně chovají špatně (neustále na mě někdo křičí, nadává mi, bije mě) a já už nevím, co s tím dělat.

Někdo ze spolužáků ubližuje mně nebo mému kamarádovi (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, vyhrožuje, zesměšňuje, zastrašuje).



Já a nebo moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se (jsme často u toho, když na sebe rodiče křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, ošklivě si nadávají, hází po sobě věci...).



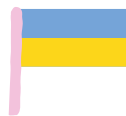
Někdo se mě dotýká na intimních místech, sexuálně mě obtěžuje (sahá mi do rozkroku, na prsa, chce po mně sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií...).

Ten, kdo se o mě stará, se najednou **chová jinak než dříve**. Myslím si, že užívá **alkohol nebo drogy**.



Doma se o mě a mé sourozence nestarají, nevšímají si nás a nechávají nás často samotné doma.





Signály

... bys chtěl/a jít na střední školu / učiliště, ale nemáš dostatek informací o oborech.

- Můžeš požádat o pomoc nízkoprahové zařízení ve svém městě, najdeš ho pomocí mapy – **Mapa psychické pomoci | Mapotic** (podívej se, kde je oranžový domeček nejbližšího místa, kde žiješ).
- Můžeš požádat o radu centrum na podporu integrace – **SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV** (integracnicentra.cz).

... potřebuješ pomoci s doučováním.

- Na mapě najdi, kdo doučuje v místě, kde žiješ – **Kdo mi pomůže | doučování** (edu.cz).

... se k tobě kamarádi ve škole nechovají dobře (něco nebo někdo tě ve škole trápí).

- Můžeš zavolat na **Linku bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem** (linkabezpeci.cz).
- Můžeš využít aplikaci Nenech to být: www.nntb.cz.

... se doma necítíš dobře (rodiče se často hádají nebo se k tobě nechovají dobře, hodně piješ alkohol apod.).

- Můžeš zavolat na **Linku bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem** (linkabezpeci.cz).
- Můžeš se ozvat na CHAT Dětství bez násilí Centra **LOCIKA** (<https://locika.neziskovky.com/>), chat je dostupný od pondělí do pátku v době od 13.00 do 17.30 nebo v sobotu od 9.00 do 13.30.

... jsi zažil/a v minulosti něco, co tě velice trápí dodnes (například ztráta blízkého, ztráta domova, vzpomínky na zážitky z války apod.).

- Můžeš zavolat na **Linku bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem** (linkabezpeci.cz).
- Můžeš vyhledat pomoc zde: www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/mapa-psycho-socialni-pomoci-pro-ukr-obyvatele.

Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?



- Pokud to jde, **svěř se se svým trápením rodičům**, nebo požádej o radu jiného dospělého z rodiny či známých, k němuž máš důvěru.
- **Promluv si ve škole** s učitelem/učitelkou nebo s výchovným poradcem. Můžeš také využít **školní schránku důvěry**.

- Požádej o radu na tzv. **OSPODu**
- Využij aplikace Nenech to být **www.nntb.cz**.
- Zavolej na některou z bezplatných nonstop linek, kde ti určitě poradí.
- Můžeš **zavolat na Linku bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem (linkabezpeci.cz)**

Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení **zavolej Policii ČR (158) nebo Městskou policii (156)**.
- Můžeš sám/sama požádat o umístění do zařízení pro děti **vyžadující okamžitou pomoc** (je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlet doma).



OSPOD

neboli orgán sociálně-právní ochrany dětí je instituce pomáhající dětem, které něco nebo někdo trápí. Může tě vyslechnout, poradit, co máš dělat, nebo promluvit s tvými rodiči. Kontakt na „tvůj“ nejbližší OSPOD ti řeknou ve škole, když se zeptáš, nebo si ho můžeš najít na internetu (ve vyhledávači zadej OSPOD a jméno města, kde žiješ (např. OSPOD Praha 1).



A hlavně...

Nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se někomu se svým problémem, ostatní tvé trápení pochopí a pomůžou ti.

Kdo ti pomůže?



Když máš trápení nebo se necítíš dobře, můžeš požádat o pomoc své rodiče nebo někoho dospělého ve škole, ke kterému máš blízko (učitel, asistent, výchovný poradce a další).

Kontakty na organizace, které ti pomohou, když:

... bys chtěl/a chodit na kroužek, a neumíš si ho vyhledat.

- Můžeš požádat o pomoc nízkoprahové zařízení ve svém městě, najdeš ho pomocí mapy – **Mapa psychické pomoci | Mapotic** (najdi oranžový domeček nejbližší místu, kde žiješ).
- Můžeš požádat o pomoc integrační centrum – **SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV** (integracnicentra.cz).

... nemáš na kroužek dostatek peněz.

- Společně se svými rodiči můžeš požádat o finanční pomoc – **Darujeme kroužky dětem** – organizátor projektu je ČRDM (darujemekrouzky.cz) nebo se obrátit o radu sem: **SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV** (integracnicentra.cz)

... máš strach jít na kroužek sám/sama.

- Můžeš požádat o doprovod někoho blízkého nebo kamaráda/kamarádku.
- Můžeš požádat o doprovod v některém z nízkoprahových zařízení pro děti – **Mapa psychické pomoci | Mapotic**.

