ÚSTÍ NAD LABEM

SOFA Signály

Děje se ti to?

Požádat o pomoc vyžaduje odvahu, ale ty to zvládneš.



Necítím se dobře a ani nevím proč.
(Jsem smutný/á, necítím se ve své kůži, cítím se sám/sama.)

Doma se o mě a mé sourozence nestarají.
(Nevšímají si nás a nechávají nás často doma samotné, nemají na mě čas, nebo chtějí po mě víc, než na co stačím, a proto jsem pod tlakem.)

Trápí mě, že se rodiče rozvádí/ rozchází.
(Hádají se u toho a vyvíjí na mě tlak, mám obavy z toho, co bude pak.)

Někdo mě ponižuje, zesměšňuje, vydírá, pomlouvá, uráží, shazuje, nebo vyčleňuje. Posmívá se mi za to, jak vypadám –
ať už naživo, nebo online (na sociálních sítích). Někdo na mě neustále křičí, nadává mi, bije mě a já už nevím, co s tím dělat.



> **Nebuď na to sám/sama a svěř se dospělákovi, kterému věříš nebo zavolej na bezplatnou anonymní linku:**

- **Nonstop Krizová linka pomoci, Spirála, Ústecký kraj, z. s.** (tel. 475 603 390)
- **TRIANGL, Spirála** – krizové centrum bez objednání i bez rodiče (Pavla Pejšová, úterý a čtvrtek, tel. 606 034 334)

> **Můžeš využít schránku důvěry ve škole, aplikaci FaceUp (www.faceup.com/cs) nebo Nepanikař (www.nepanikar.eu).**

> **Požádej o pomoc někoho ve škole, na kroužku nebo zajdi do nízkoprahového centra pro děti a mládež.**

> **Co pro tebe můžou udělat ostatní dospěláci?**

- **vyslechnout tě,**
- **vyhledat s tebou další pomoc,**
- **poradit ti,**
- **doprovodit tě někam, kde ti pomohou,**
- **zavolat s tebou tam, kde ti pomohou.**

Spolufinancováno Evropskou unií

SOFA



Ten, kdo se o mě stará, se chová divně –
dává si podezřelé tabletky, drogy, alkohol.

Jsem často u toho, když se rodiče hádají
(křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, ošklivě si nadávají, hází po sobě věci)
a já mám strach.



> **O radu můžeš také požádat Orgán sociálně-právní ochrany dětí**
(Pavla Černá, tel. 475 734, pavla.cerna@mag-ul.cz).

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.

> **Můžeš požádat o umístění do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc Klokánek**
Ústí nad Labem, Rozcestí 788/4, Ústí nad Labem – Krásné Březno (tel. 724 567 028).

Je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlet doma.

> **Kontaktuj organizace, které ti mohou pomoci:**

- **Fokus Labe**
Robert Krejčí, tel. 604 804 908
- **Bateau**
Petra Broklová Vlčková, tel. 731 172 025, vlckova@bateau.cz
- **Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež (NZDM): Nízkoprahy Člověk v tísni – Předlice (NZDM Mixér) a Krásné Březno (NZDM Nový svět)**
Daniela Procházková, tel. 734 428 389
Otevírací doba pro oba kluby je stejná:
pondělí a středa 12:00–18:00
(18:00–18:30 individuální konzultace)
úterý a čtvrtek 12:00–16:00
(16:00–17:00 individuální konzultace)
pátek 8:00–16:30 (individuální konzultace)
- **YMCA, Krásné Březno**
Milan Honěk, tel. 733 125 720
od pondělí do čtvrtka 14:00–18:00
pátek 14:00–16:00
- **Romano jasnica, Trmice**
Venuše Hladíková, tel. 702 289 537
od pondělí do pátku 13:00–19:00
- **NZDM Tykadlo (Charita ČR) – Dobětice**
Marek Zavřel, tel. 737 896 534
od pondělí do čtvrtka 13:00–18:00
pátek 13:00–16:00



Někdo po mně vyžaduje sex, osahává mě, sahá mi do rozkroku, na prsa, nebo chce po mně fotky intimních partií, má sexuálně laděné otázky a poznámky – ať už naživo, nebo online.

Mám chuť si ublížit.

> **Pokud máš strach o svůj život, někdo ti ublížil nebo už to nemůžeš vydržet, vždy volej Policii ČR (158) nebo rychlou záchrannou službu (155).**
Pokud špatně rozumíš česky, pomohou ti na lince 112.



ŘÍCT SI O POMOC NENÍ OSTUDA, JE TO TVÉ PRÁVO!

Spolufinancováno Evropskou unií

SOFA