

Kdo ti pomůže, když máš trápení?

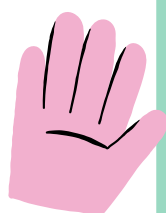
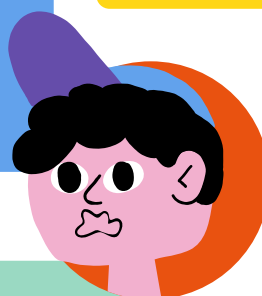
Poznáváš sebe, své kamarády nebo sourozence v některé z těchto situací?



Doma se ke mně a k mému bráchovi/ségre chovají špatně a já nevím, co s tím (pořád na mě doma někdo křičí, nadává mi, často dostávám na zadek).

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

Někdo z kamarádů ubližuje mně nebo mému kamarádovi či sourozenci (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrašuje, vyhrožuje, zesměšňuje).



Někdo se mě dotýká na intimních místech, obtěžuje mě (sahá mi do rozkroku, na prsa, chce po mně sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií, chce si se mnou povídat o sexu velmi intimně, chce, abych se s ním díval/la na porno...).



Ten, kdo se o mě stará, se najednou chová jinak než dřív, možná užívá návykové látky (drogy, alkohol) nebo má duševní onemocnění.



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

Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?



- Při fyzickém napadení nebo sexuálním obtěžování volej Policii ČR (158), můžeš taky požádat dospělou osobu, aby s tebou na policii zašla nebo zavolala, nemusíš na to být sám/sama.
- V situacích se závažným postižením zdraví nebo v přímém ohrožení života volej tísňovou linku 155.



- Svěř se se svým trápením rodičům (pokud ti neublíží ani oni sami) nebo jinému dospělému z rodiny či známých, kterému věříš. Můžeš se taky svěřit kamarádovi, který ti pomůže najít dospělého, se kterým můžeš problém řešit.
- Promluvit si můžeš taky s učitelem, ředitelem, výchovným poradcem, školním psychologem nebo jinou dospělou osobou ve škole.
- Můžeš také využít školní schránku důvěry, nebo zavolat na bezplatnou Linku bezpečí (116 111, pomoc@linkabezpeci.cz), kde ti určitě poradí. Dále je možné použít aplikaci NEPANIKÁŘ nebo web www.tezkahlava.cz.
- Šikanu nebo jiné nepříjemnosti ve škole můžeš taky anonymně nahlásit přes aplikaci FaceUp (www.app.faceup.com/cs).

Pokud si nevíš rady, na koho se obrátit, vždy můžeš kontaktovat pracovníky OSPOD Praha 6:

- Úřad městské části Praha 6 – Mgr. Dagmar Šobíšková, 220 189 611, dsobiskova@praha6.cz, Bc. Romana Dohnálková, rdohnalkova@praha6.cz, 220 189 634, Československé armády 23, Praha 6.

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.

Kontaktovat s prosbou o pomoc můžeš taky organizace:

- Pedagogicko-psychologická poradna Praha 6 (Lenka Chmelařová, 220 612 131, chmelaarova@ppp6.cz, Vokovická 32/3, Praha 6)
- Cestou necestou (Kristýna Šlajsová, vedoucí Krizového centra pro rodinu, 737 215 928, slajsova@cestounecestou.org, Václavská 1748/13, Praha 2)
- Prev-centrum, Centrum poradenství pro děti a mládež (777 161 133, nzdm@prevcentrum.cz, vedoucí programu 725 960 026), Meziškolská 2, Praha 6)
- SOS centrum – Krizové centrum poskytující okamžitou ambulantní a terénní podporu v náročných životních situacích lidem od 11 let (i v aj). Po–čt 9–20 hodin, Pá 9–17 hodin (777 734 173, 222 514 040; sos@diakonie-praha.cz)
- Krizové centrum RIAPS (222 586 768 non stop, riaps@csspraha.cz), Chelčického 39, Praha 3, vedoucí Krizového centra (731 129 927, kamila.melecka@csspraha.cz)
- NÁKEL – Psychoterapeutické centrum poskytuje krizovou ambulantní péči pro děti a mladistvé 12–26 let, poskytuje ambulantní (terénní) krizovou pomoc. Služba je určena pro lidi v krizi bez omezení věku. V pracovní dny 8–16 hodin (725 515 934, K Horkám 23/16, Praha 10)

Vždy se můžeš obrátit na některý nízkoprahový klub pro děti a mládež:

- Prev-centrum, Centrum poradenství pro děti a mládež, pondělí až čtvrtek 13–18 hodin, pátek 13–16 hodin, (777 161 133, nzdm@prevcentrum.cz, vedoucí programu 725 960 026, Meziškolská 2, Praha 6)
- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Klub 17 (CSZS), pro děti 6–18 let, (Jana Štěpánková 776 167 106, klub17@seznam.cz, Socháňova 1221, Praha 6 – Řepy)

Nebo zavolej na některou z bezplatných nonstop linek, kde ti určitě poradí:

- Linka bezpečí pro děti (116 111), nonstop, zdarma, anonymní. Můžeš i chatovat na www.linkabezpeci.cz. Tam tě vyslechnou, poradí ti konkrétně pro tvou situaci a pomůžou ti najít cestu, jak být v bezpečí.
- Bílý kruh bezpečí (116 006), nonstop, Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí
- Linka důvěry Dětského krizového centra (241 484 149, 777 715 215 non stop, problem@дитеkrize.cz)
- Krizové centrum pro rodinu – Cestou necestou (737 215 928)
- Linka první psychické pomoci (116 123)

Pokud se doma necítíš bezpečně, můžeš sám/sama požádat o umístění do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Pokud je ti více jak 12 let, můžeš oslovit Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc:

- Zahrada pro duši – Dům Přemysla Pittra (725 141 170, Karlovarská 337/18, Praha 6).
- FOD Klokánek Hostivice (724 667 698, Komenského 454, 253 01 Hostivice)

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