



**Signály**

**Pro adolescenty a mladé dospělé**

# **Kdo mi může pomoci, když....**



**SO  
FA**

[www.kartakid.cz](http://www.kartakid.cz)  
[www.societyforall.cz](http://www.societyforall.cz)



**unicef** 



## **Kdo mi může pomoci, když...**

### **...bych chtěl/a jít na střední školu/učiliště nebo na vysokou školu, ale nemám dostatek informací o oborech?**

- Můžeš požádat o pomoc své rodiče nebo někoho dospělého ve škole, ke kterému máš blízko (učitel, asistent, výchovný poradce a další)
- Můžeš požádat o pomoc nízkoprahové zařízení ve tvém městě, najdeš ho pomocí mapy Mapa psychické pomoci | Mapotic (podívej se, kde je oranžový domeček nejbližší místu, kde žiješ)
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](https://integracnicentra.cz)). Každé centrum má zástupce mládeže, nemusíš tedy jednat pouze s dospělými. V centru je možnost spojit se se sociálním pracovníkem, který by ti mohl pomoci.

### **...potřebuji pomoc s doučováním?**

- Můžeš požádat o pomoc své rodiče nebo někoho dospělého ve škole, ke kterému máš blízko (učitel, asistent, výchovný poradce a další)
- Na mapě najdi, kdo doučuje v místě, kde žiješ Kdo mi pomůže | doučování ([edu.cz](https://edu.cz))
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](https://integracnicentra.cz)) – mohou ti poradit, kam se obrátit a mnoho z nich nabízí také přípravu na zkoušky.

### **...mám otázky týkající se vzdělání:**

- Využij linky (+420) 234 812 345 sloužící pro dotazy veřejnosti, které souvisejí se vzděláváním ukrajinských dětí na českých školách. V provozu je každý všední den od 8 do 16 hodin. Na dotazy odpovídají proškolené operátorky, které hovoří jak českým tak i ukrajinským jazykem. Spolu s linkou funguje také e-mailová adresa [ukrajina@msmt.cz](mailto:ukrajina@msmt.cz)
- Požádej o pomoc zástupce odboru školství nebo sociálních věcí při městském úřadu/magistrátu
- Obrát se na Pedagogicko-psychologickou poradnu Mapa pomoci – Pedagogicko-psychologické poradny – Nepanikař ([nepanikar.eu](http://nepanikar.eu))
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](http://integracnicentra.cz)) – Další informace najdeš také zde: До школи разом – Do školy společně ([doskolyspolecne.cz](http://doskolyspolecne.cz))

### **...potřebuji pomoc s uznáním svého vzdělání nebo kvalifikace – s nostrifikací:**

- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](http://integracnicentra.cz)) – <https://www.integracnicentra.cz/headlines/cizincum-s-docasnou-ochranou-konci-osvobozeni-od-poplatku-za-nostrifikaci/>
- Veškeré informace nalezněš na stránce MŠMT <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/nostrifikace>

### **...sháním vhodné bydlení:**

- Určitě požádej o mimořádnou okamžitou pomoc na zaplacení kauce Úřad práce
- Obrát se na organizaci WOMEN FOR WOMEN – Potřebuji pomoc | WOMEN FOR WOMEN ([women-for-women.cz](http://women-for-women.cz)). Organizace pomáhá samoživitelům s dětmi získat důstojný domov. Nabízí komplexní roční program zahrnující úhradu kauce na nájem, sociální a právní poradenství, psychoterapie a vzdělávací programy.
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](http://integracnicentra.cz)). SUZ MV zajišťuje cizincům ve svých zařízeních širokou škálu služeb. Součástí přijímacích středisek, pobytových středisek a zařízení pro zajištění cizinců jsou rovněž dětská centra.
- Zavolej na bezplatnou Linku LIA, kde ti poskytnou informace – 800 60 10 20 (z nabídky zvol číslo 2), PO – PÁ 9:00–17:00 h; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>

### **...nedaří se mi sehnat zaměstnání:**

- Kontaktuj osobně, telefonicky nebo emailem odbor sociálních věcí na městském úřadě/magistrátu – oddělení sociální práce
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV (integracnicentra.cz)
- Zavolej na bezplatnou Linku LIA, kde ti poskytnou informace – 800 60 10 20 (při volání zvol číslo 2), PO-PÁ 9:00 – 17:00 h; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>


### **...můj zaměstnavatel se ke mně nechová dobře. Nemám stejné pracovní podmínky jako ostatní:**

- Zavolej na bezplatnou linku La Strada: +420 222 71 71 71, 800 077 777, [pomoc@strada.cz](mailto:pomoc@strada.cz)
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV (integracnicentra.cz)

### **...potřebuji poradit ohledně systému dávek, na které mám nárok:**

- Zavolej na bezplatnou linku LIA, kde ti poskytnou informace – 800 60 10 20 (z nabídky zvol číslo 2), PO – PÁ 9:00–17:00 hodin; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>
- Navštiv webovou stránku Pomoc Ukrajině ([mpsv.cz](https://mpsv.cz))
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV (integracnicentra.cz)





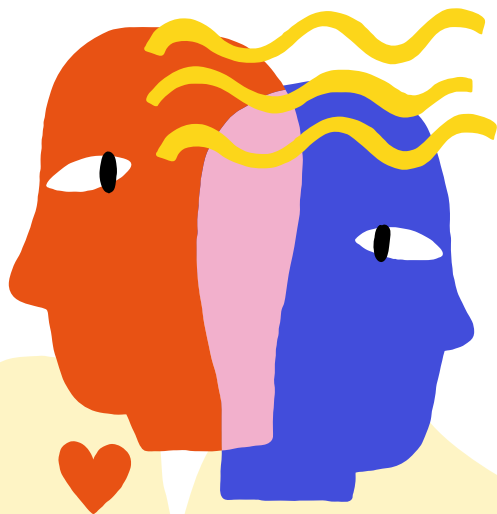
**Na lince LIA, v organizacích AMIGA a Vigvam jsou k dispozici ukrajinští a rusky mluvící tlumočníci.**

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

- Můžeš si o tom promluvit s někým, ke komu máš blízko (rodič, kamarád...)
- Můžeš zavolat na linku LIA, kde s tebou budou mluvit v ukrajinštině/ruštině, 800 601 020, Linka bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem ([linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz)). Linka pro děti a dospívající: kontakt je anonymní a bezplatný. Jedná se o dvě možnosti poradenství – Linku krizovou (1), která poskytuje psychickou podporu a pomáhá lidem stabilizovat se v této náročné době od pondělí do pátku v čase 8:00–12:30 a 16:00–21:00; sobotu a neděli v čase 12:30–17:00, a na linku sociálního poradenství (2) zaměřenou na zodpovězení otázek z oblastí potřebných pro život v ČR od pondělí do pátku v čase 9:00–17:00. Linka je užitečná nejen pro uprchlíky z Ukrajiny, ale i pro zaměstnance různých pomáhajících institucí.
- Můžeš kontaktovat organizaci AMIGA (Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.), kde s tebou budou mluvit v ukrajinštině, tel.: +420 778 979 211, e-mail: [info@amiga-migrant.cz](mailto:info@amiga-migrant.cz), [dumka@amiga-migrant.cz](mailto:dumka@amiga-migrant.cz) Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s. ([amiga-migrant.cz](http://amiga-migrant.cz), [www.dumka.cz](http://www.dumka.cz))
- Psychosociální pomoc najdeš v Centru na podporu integrace cizinců (CPIC) ([www.integracnicentra.cz/](http://www.integracnicentra.cz/)) – CPIC Benešov, České Budějovice, Příbram, Kutná Hora, Mladá Boleslav, Kladno, Liberec, Karlovy Vary, Plzeň, Jihlava, Pardubice, Olomouc, Zlín a Ostrava. Aktuální nabídka včetně časového rozvrhu je k dispozici v záložkách jednotlivých pracovišť na internetových stránkách.
- Můžeš požádat o pomoc Poradnu Vigvam: <https://poradna-vigvam.cz> – Poradna Vigvam poskytuje podporu dětem, dospělým a rodinám zasaženým úmrtím blízkého člověka. Mezi hlavní služby patří: individuální a rodinné terapie, podpůrné skupiny, vzdělávání pro odborníky a veřejnost, podpora škol. Poradna Vigvam se snaží vytvářet funkční systém podpory pro pozůstalé, aby lépe porozuměli své situaci a našli cestu k přijetí ztráty. Poradna Vigvam poskytuje podporu osobní, online i telefonickou na telefonním čísle +420 606 160 646 během pracovních dnů od 8:00 do 17:00 hodin. Osobní konzultace probíhají po předchozí telefonické domluvě.

**...se doma necítím dobře (rodiče se často hádají, rodiče se ke mně nechovají dobře, hodně pijí alkohol apod.)**

- Můžeš požádat o pomoc své příbuzné nebo jiné důvěryhodné osoby, ke kterému máš blízko (učitel, asistent, výchovný poradce a další)
- Můžeš zavolat na linku LIA, kde s tebou budou mluvit v ukrajinštině/ruštině, 800 601 020, Linka bezpečí | Pomoc ukrajinským dětem ([www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz))
- Linka pro děti a dospívající: kontakt je anonymní a bezplatný. Jedná se o dvě možnosti poradenství – Linku krizovou (1), která poskytuje psychickou podporu a pomáhá lidem stabilizovat se v této náročné době od pondělí do pátku v čase 8:00–12:30 a 16:00–21:00; sobotu a neděli v čase 12:30–17:00, a na linku sociálního poradenství (2) zaměřenou na zodpovězení otázek z oblastí potřebných pro život v ČR od pondělí do pátku v čase 9:00–17:00. Linka je užitečná nejen pro uprchlíky z Ukrajiny, ale i pro zaměstnance různých pomáhajících institucí.
- Psychosociální pomoc najdeš v Centru na podporu integrace cizinců (CPIC) ([www.integracnicentra.cz](http://www.integracnicentra.cz)) CPIC Benešov, České Budějovice, Příbram, Kutná Hora, Mladá Boleslav, Kladno, Liberec, Karlovy Vary, Plzeň, Jihlava, Pardubice, Olomouc, Zlín a Ostrava. Aktuální nabídka včetně časového rozvrhu je k dispozici v záložkách jednotlivých pracovišť na internetových stránkách.
- Pokud zažíváš v rodině fyzické či psychické násilí nebo vztahové problémy, můžeš se ozvat na CHAT Dětsví bez násilí Centra LOCIKA (<https://locika.neziskovky.com>), kde získáš základní podporu a nasměrování, jak svůj problém řešit. LOCIKA chrání zájem dítěte a poskytuje mu i jeho rodičům odbornou pomoc. Cílem je minimalizovat dopady násilí v rodině a nastavit zdravé vztahy dítěte s oběma rodiči. Chat je dostupný od pondělí do pátku 13–17:30 nebo v sobotu 9–13:30. Locika má také emailovou podporu, odpoví na email do 5 dnů.



## ...mám psychické problémy:

- Mapa psychické pomoci | Mapotic
- Мапа психосоціальної допомоги громадянам України | (nudz.cz)
- Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s. ([www.amiga-migrant.cz](http://www.amiga-migrant.cz)) poskytuje individuální psychosociální poradenství a služby interkulturních pracovníků v ukrajinštině a ruštině v rámci Multidisciplinárního týmu duševního zdraví DUMKA v Praze ([www.dumka.cz](http://www.dumka.cz)), také skupinovou podporu (podpůrné skupiny, vzdělávací a komunitní programy) pro všechny věkové skupiny uprchlíků z Ukrajiny pod vedením odborníků v oblasti (nejen) duševního zdraví z Ukrajiny i České republiky a pro pracovníky v pomáhajících profesích napříč ČR.
- Poradna Vigvam ([poradna-vigvam.cz](http://poradna-vigvam.cz))
- Psychologická pomoc Ukrajině: CPNG
- UKR\_letak\_11\_4.png – Ministerstvo vnitra České republiky ([mvr.cz](http://mvr.cz))
- Jak to funguje? | Hedepy
- Mapa pomoci – Psychologové – Nepanikař ([nepanikar.eu](http://nepanikar.eu))
- Samopomi.ch
- <https://www.csspraha.cz/kc-riaps> – situace psychické krize
- organizace InBáze z.s. poskytuje také v rámci TEPu (Terapie příchozích) bezplatnou psychoterapeutickou péči – také v ukrajinštině nebo ruštině, dále i odborné sociální poradenství, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, vzdělávací a kulturní programy pro děti a dospívající, kurzy a doučování češtiny, služby interkulturních pracovníků
- Sdružení pro integraci a migraci (SIMI) poskytuje bezplatné sociální, právní, psychosociální poradenství a služby interkulturních pracovníků
- Poradna pro integraci se sídlem v Praze a Ústí nad Labem poskytuje bezplatné sociální, právní a psychosociální poradenství, služby interkulturních pracovníků, také kurzy češtiny
- Pro dospělé od 18 let v jakékoliv psychické krizi je kromě krizového centra RIAPS k dispozici i Centrum krizové intervence v PN Bohnice, které má celorepublikový spád a je v nonstop provozu



### **...můj partner se ke mně nechová dobře, potřebuji poradit:**

- Zavolej na bezplatnou linku LIA, kde mi poskytnou podporu – 800 60 10 20 (z nabídky zvol číslo 1), [www.cizinci.cz/linka-lia](http://www.cizinci.cz/linka-lia); pondělí – pátek od 8:00 do 12:30 a od 16:00 do 21:00, sobota – neděle od 12:30 do 17:00
- Zavolej na nonstop bezplatnou linku Bílý kruh bezpečí 116 006

### **...můj partner se ke mně chová způsobem, který mě ohrožuje na životě:**

- V případě ohrožení tvého života a zdraví kontaktuj Policii ČR 158, kde můžeš požádat o vykázaní partnera z domácnosti.
- Na místním okresním soudě můžeš podat návrh na prodloužení vykázaní.

### **...nevím, na koho se obrátit při řešení dalších záležitostí:**

- O pomoc požádej odbor sociálních věcí městského úřadu/magistrátu – oddělení sociální práce, který by měl umět nasměrovat na další pomoc nebo službu
- Kontaktuj přímo, např.: Mapa psychické pomoci | Mapotic
- Požádej o pomoc Centrum na podporu integrace SPRÁVA UPRCHLICKÝCH ZAŘÍZENÍ MV ([integracnicentra.cz](http://integracnicentra.cz)). Nabízejí sociální právní a psychosociální poradenství, kurzy českého jazyka, tlumočnické služby, sociokulturní kurzy, komunitní pracovníky a další vzdělávací, kulturní a společenské akce.