

Kdo ti pomůže, když máš trápení?

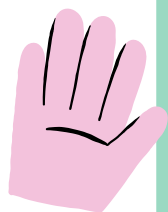
**Poznáváš sebe, své kamarády nebo
sourozence v některé z těchto situací?**



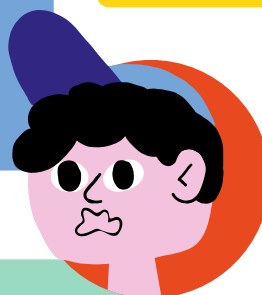
**Doma se ke mně a k mému
bráchovi/ségre chovají špatně
a já nevím, co s tím** (pořád na mě
doma někdo křičí, nadává mi, často
dostávám na zadek, ponižují mě,
ignorují mě, nikdy mě nepochválí).

**Já a moji sourozenci
jsme svědky 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 vrstevníků ubližuje mně nebo mému
kamarádovi či sourozenci** (nadává, bije, ničí,
schovává nebo bere věci, často se posmívá,
zастраšuje, 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...).



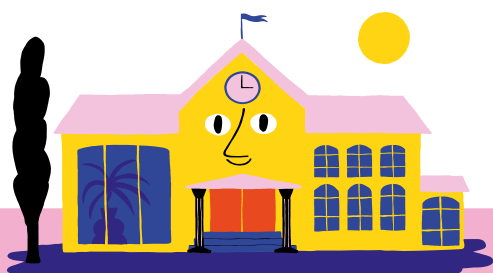
**Ten, kdo se o mě stará, se
najednou chová jinak než
dřív, možná užívá návykové
látky** (drogy, alkohol) nebo má
duševní onemocnění.



**Doma se o mě a mé mladší
sourozence nestarají,** nevšímají si
nás a nechávají nás často samotné
doma, chybí nám jídlo, pomůcky do
školy.

Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

- **Při fyzickém nebo sexuálním napadením** je potřeba volat **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, 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 **Nenech to být** (www.nntb.cz).

Pokud si nevíš rady, na koho se obrátit, vždy můžeš kontaktovat pracovníky **OSPOD** dle tvého bydliště:

- Úřadu městské části Brno-střed, OSPOD, Bc. Viera Bylinská, 542 526 203, viera.bylinska@brno-stred.cz
- Úřadu městské části Brno-sever, OSPOD, Ludmila Chaloupková, 545 542 258, chaloupkova.ludmila@sever.brno.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.

Kontaktovat s prosbou o pomoc můžeš taky organizace:

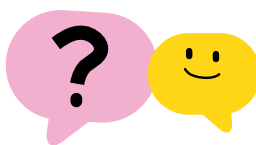
- **Modrá linka – linka důvěry** (anonymně a nonstop, 608 902 410, help@modralinka.cz, www.modralinka.cz)
- **Modrá linka – osobní poradna** (objednani.poradna@modralinka.cz, Anenská 10, www.modralinka.cz)
- **Práh jižní Morava** (Mgr. Nadia El Sabbaghová, 731 410 750, Štěpánská 2, www.prahjm.cz)
- **Linka Anabell** (774 467 293, iporadna@anabell.cz, chat na www.anabell.cz)
- **Locika** (online chat locika.neziskovsky.com, poradna@detstvivbezna-sili.cz)
- **Spondea** (739 078 078, 725 735 883, intervencni-centrum@spondea.cz, Sýpka 25, www.spondea.cz)
- **IQ Roma servis** (sociálně aktivizační služba, Mgr. Klára Škerková, 608 440 305, klara.skerkova@iqrs.cz, www.iqrs.cz)

Pokud se doma necítíš bezpečně, můžeš sám/sama požádat o umístění do **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc**:

- Klokánek Brno (724 567 507, klokanek.brno@fod.cz, Michalova 2586, www.klokanekbrno.cz),
- Krizové centrum pro děti a dospívající (541 229 298 nebo 723 006 004, KCHapalova@cssbrno.cz, Hapalova 4)

Vždy se můžeš obrátit na některé **nízkoprahové zařízení pro děti a mládež**:

- NZDM Pavlač (Bc. Mikuláš Suchodol, 776 519 924, mikulas.suchodol@ratolest.cz, Vranovská 4, www.ratolest.cz)
- NZDM DROM (Mgr. Pavla Vincourová, 602 784 434, pavla.vincourova@drom.cz, Hvězdová 9, www.drom.cz)
- NZDM IQ Roma Servis (Silvie Viktorýnová, 730 894 676, Vranovská 45, www.iqrs.cz)
- NZDM Armáda spásy – NCDM Lavina, Dživipen (Ing. Mgr. Jana Wildová, 773 770 232, jana.wildova@armadaspasy.cz, Staňkova 6, Körnerova 1, www.armadaspasy.cz)
- NZDM Teen Challenge (Bc. Julie Zálešáková, DiS., 776 296 077, brno@teenchallenge.cz, Cejl 487/18, www.teenchallenge.cz)
- NZDM Podané ruce (Robert Hořava, 733 534 464, nzdm.brno@podaneruce.cz, Václavská 31/15, Václavská 225/13, www.podaneruce.cz)
- NZDM Sdružení Petrov (Bc. Blanka Prokopová, DiS., 739 139 847, prokopova.ddz@email.cz, Lazaretní 1, www.sdruzenipetrov.cz)



A hlavně...
nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým problémem, ostatní mé trápení pochopí a pomůžou mi!