

**Pro rodiče****Kde mi pomohou s mými problémy/mým trápením...**

**Nevím si rady s výchovou dítěte** (např.: dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova):

- Poradte se s **třídním učitelem, pracovníky školního poradenského pracoviště** dané školy či Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje, pracoviště Litvínov (775 441 264, litvinov@pppuk.cz).
- Konzultujte situaci s **pediatrem**.
- Obratě se na organizační složku sociální služby **První krok Janov** (Michaela Nejedlá, DiS., 778 527 295), Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi Litvínov při **Diakonii ČCE** (Andrea Holubová, DiS., 734 648 900), Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi v Komunitním centru Janov – **Charita Most** (Bc. Helena Platilová, 770 147 343), Sociálně aktivizační službu **RIC Most, pracoviště Litvínov** (Ing. Radka Fantová, 734 314 681).
- Kontaktujte **Středisko výchovné péče Dyáda Most** – Program **pozitivního rodičovství Triple P** (602 357 397, 476 704 017), **Spirálu, z. s.**: Centrum krizové intervence Ústí nad Labem (475 603 390), **Women for Women**, o. p. s.: Psychoterapie pro děti, náctileté i dospělé, včetně rodinné terapie (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407).
- Kontaktujte **Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Most** (Miroslava Holečková, DiS., 730 169 447), obraťte se na **dětského psychologa** (PhDr. Vera Nemesh, 721 116 922) či **dětského psychiatra v Mostě** (MUDr. Gabriela Šilhartová, 702 016 837), případně využijte možnost konzultace s psychologem online: [www.psycholog-online.cz](http://www.psycholog-online.cz).
- Kontaktujte orgán sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).



## Hrozí mi ztráta bydlení

(nemám na zaplacení dalšího nájmu, sousedé si stěžují, majitel mě chce vystěhovat):

- Oslovte **oddělení sociální práce** Městského úřadu Litvínov (Bc. Jitka Miková, DiS., 476 767 994 a Mgr. Martina Petáková, DiS., 476 767 962), **organizační složku** sociální služby **První krok Janov** (Michaela Nejedlá, DiS., 778 527 295), **Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi** či **Občanskou poradnu Litvínov při Diakonii ČCE** (734 648 900, 721 258 865), Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi v **Komunitním centru Janov – Charita Most** (Bc. Helena Platilová, 770 147 343), Sociálně aktivizační službu **RIC Most**, pracoviště Litvínov (vedoucí, Ing. Radka Fantová, 734 314 681), **Women for Women**, o. p. s.: Bydlení pro děti – Kauce, právní poradna (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407), **Občanské sdružení Cesta naděje** (Eva Juščáková, DiS. – 722 748 786), **Úřad práce ČR**, kontaktní pracoviště Litvínov, oddělení hmotné nouze (Ing. Karolína Králová, 950 137 270), **Společný život Meziboří** (Bc. Ondřej Kocur, 777 638 973), **Centrum krizové intervence Spirála** Ústí nad Labem (475 603 390).
- Obraťte se na **Azylový dům pro ženy a matky s dětmi** v tísni Most při Diakonii ČCE (602 141 832, 417 638 952), **Azylový dům Osek** (417 822 161), **Azylový dům Duchcov** (417 533 124, 775 571 803), **Azylový dům pro matky s dětmi Agapé Krupka** (777 852 113, 776 101 103), **K srdci klíč** – azylový dům pro rodiny s dětmi Most (776 630 741), **K srdci klíč** – dům na půl cesty (775 293 008). V opravdu velmi výjimečných případech lze zažádat o krátkodobé ubytování, max. na víkend v Sousedském domě Libuše (Bc. Petr Globočník, 605 103 959).
- Kontaktujte **orgán sociálně-právní ochrany dětí** (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).

## Nacházím se v tíživé finanční situaci (např. nemám na zaplacení jídla, nových bot, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- Kontaktujte **oddělení sociální práce** Městského úřadu Litvínov (Mgr. Veronika Strkáčová, 476 767 980), organizační složku sociální služby **První krok Janov** (Michaela Nejedlá, DiS., 778 527 295), **Sociálně aktivizační službu** pro rodiny s dětmi či **Občanskou poradnu Litvínov** při Diakonii ČCE (734 648 900, 721 258 865), **Women for Women**, o. p. s.: Bydlení pro děti – Kauce, obědy pro děti, SOS do školky, právní poradna (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407), Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi v **Komunitním centru Janov – Charita Most** (Bc. Helena Platilová, 770 147 343), Sociálně aktivizační službu **RIC Most**, pracoviště Litvínov (Ing. Radka Fantová, 734 314 681), **Společný život Meziboří** (Bc. Ondřej Kocur, 777 638 973), **Úřadem práce ČR**, kontaktní pracoviště Litvínov, **oddělení hmotné nouze** (Ing. Karolína Králová, 950 137 270).
- V případě, že potřebujete pomoci se zajištěním školních pomůcek a stravování pro vaše dítě, poraďte se s pracovníky školního poradenského pracoviště školy, kterou dítě navštěvuje.
- Nárazově lze využít potravinovou pomoc, šatník ze Sousedského domu Libuše (Bc. Petr Globočník, 605 103 959).

## Zjistím, že se moje dítě stalo obětí trestného činu

- Podezření **neprodleně nahlaste** orgánu sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975), Městské policii Litvínov (nonstop linka 476 767 850) či Policii ČR (obvodní oddělení Litvínov, 974 435 300).
- Obraťte se na **pediatra, dětského psychologa Litvínov** (PhDr. Vera Nemesh, 721 116 922), Spirálu, z. s.: Triangl – **krizové centrum pro děti** (Mgr. Pavla Pejšová, 475 603 390). Kontaktovat můžete také **Probační a mediační službu v Mostě** (Mgr. Marie Jarolímová, MBA, 733 788 968), **Women for Women**, o. p. s.: Psychoterapie pro děti, náctileté i dospělé, včetně rodinné terapie (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407).

## Jsem obětí domácího násilí:

- Kontaktujte **svého praktického lékaře**, Městskou policii **Litvínov** (nonstop linka 476 767 850) či **Policii ČR** (obvodní oddělení Litvínov, 974 435 300), **orgán sociálně-právní ochrany dětí** (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).
- Oslovte **Women for Women**, o. p. s.: Právní poradna, psychoterapie (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407), Spirálu, z. s. – **Intervenční centrum** (Mgr. Martina Vojtíšková, 475 511 811), Most k naději, z. s. – **krizovou poradnu v Mostě** (728 697 202 nebo prostřednictvím e-mailu ldt.most@seznam.cz), **psychologa pro děti a dospělé Litvínov** (PhDr. Vera Nemesh, 721 116 922).

## Mám psychické problémy, které mě omezují v běžném životě:

- Obraťte se na svého **praktického lékaře** či odborného lékaře (psychiatrie Litvínov – MUDr. Tomáš Nápravník, 773 381 954), Tým duševního zdraví Most **Fokus Labe** (Bc. Daniela Kováčová, 730 158 910), **Linku duševní tísně** při sdružení Most k naději, z. s. (476 701 444), **Women for Women**, o. p. s.: Psychoterapie (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407), **psychologa pro děti a dospělé Litvínov** (PhDr. Vera Nemesh, 721 116 922), **psychologa pro dospělé v Mostě** (PhDr. Helena Zemánková, 777 574 449, 476 441 867), případně využijte možnost obrátit se **online psychologa**: [psycholog-online.cz](http://psycholog-online.cz).
- Zkontaktujte orgán sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).

## Jsem uživatelem návykové látky (drogy, alkohol) a potřebuji pomoc:

- Svoji situaci zkonzultujte se svým **praktickým lékařem, případně odborným lékařem** (psychiatrie Litvínov – MUDr. Tomáš Nápravník, 773 381 954).
- Obraťte se na **Sociální protidrogovou poradnu Litvínov-Janov** při sdružení Most k naději, z. s. (David Schilling, 601 159 099, 601 159 100, 476 104 877) či **K-centrum Most** při Mostu k naději, z. s. (PhDr. Dagmar Jandová, 602 219 372).

## Mám podezření, že dítě vykazuje známky duševního onemocnění:

- Kontaktujte příslušného **pediatra, případně dětského psychiatra v Mostě** (MUDr. Gabriela Šilhartová, 702 016 837).
- Obraťte se na **odborné pracovníky** školního poradenského pracoviště či Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje, pracoviště Litvínov (775 441 264), Women for Women, o. p. s.: **Psychoterapie pro děti, náctileté i dospělé**, včetně rodinné terapie (Ing. Michaela Hostašová, DiS., 703 458 407), **psychologa** pro děti a dospělé (PhDr. Vera Nemesh, 721 116 922), Středisko výchovné péče **Dyáda Most** (602 357 397, 476 704 017) či **Triangl** – krizové centrum pro děti Spirála, z. s. (Mgr. Pavla Pejšová, 475 603 390).
- Kontaktujte orgán sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).

## Ve všech případech neudělám chybu, když:

- **Požádám o pomoc odborníka** (výše uvedené kontakty) a svůj problém s ním zkonžultuji.
- **Využiji některou z linek:** Linka duševní tísně, Most k naději, z. s. – 476 701 444, Linka pro rodiče – 606 021 021, více na [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz), Dětské krizové centrum – nonstop linka důvěry – 777 715 215, 241 484 149, Linka bezpečí – 116 111, Bílý kruh bezpečí – linka pomoci obětem – 116 006.
- **Oslovím s žádostí o radu orgán sociálně-právní ochrany dětí** (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975), Pedagogicko-psychologickou poradnu Ústeckého kraje, pracoviště Litvínov (775 441 264), Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi Litvínov při Diakonii ČCE (734 648 900), Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi v Komunitním centru Janov – Charita Most (Bc. Helena Platilová, 770 147 343), Sociálně aktivizační službu RIC Most, pracoviště Litvínov (Ing. Radka Fantová, 734 314 681).
- **Kontaktuji městskou policii**, která pomůže nebo zprostředkuje další pomoc (nonstop 476 767 850).
- **Kontaktuji jakoukoliv sociální službu v mém okolí**, poradí mi, na koho se mám obrátit se svým problémem.

**A hlavně...  
myslím na  
to, že každý  
problém se dá  
řešit, pokud  
budu chtít!**