

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.)

**Trápí mě, že se rodiče rozvádí/
rozchází.**

(Hádají se u toho a vyvíjí na mě tlak, mám obavy z toho, co bude pak.)

**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.)

**> Nebud' na to sám/sama a svěř se
dospělákovi, kterému věříš nebo
zavolej na bezplatnou anonymní
linku, případně využij chat:**

- **Linka bezpečí (116 111)** – pro děti a mládež do 26 let, chat na www.linkabezpeci.cz, denně 9:00–13:00 a 15:00–19:00 nebo e-mail pomoc@linkabezpeci.cz
- **Linka důvěry Dětského krizového centra (241 484 149 nebo 777 715 215)** chat na www.ditekrize.cz, po, st, pá 14:00–18:00, so a ne 9:00–13:00 a 14:00–18:00 nebo e-mail problem@ditekrize.cz
- **Dětství bez násilí (Centrum Locika)** – chat na www.detstvibeznasili.cz, po–pá 14:00–18:30, so 9:00–13:30



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

**> Požádej o pomoc někoho ve
škole, na kroužku nebo zajdi do
nizkoprahového centra pro děti
a mládež (kontakty najdeš na
druhé straně).**

Někdo na mě neustále křičí,
nadává mi, bije mě a já už nevím,
co s tím dělat.



Jsem často u toho, když se rodiče
hádají

(křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, ošklivě si
nadávají, házjí po sobě věci) a já mám strach.

Ten, kdo se o mě stará, se chová
divně –

dává si podezřelé tabletky, drogy, alkohol.



> **At' se děje cokoliv, vždy můžeš
kontaktovat orgán sociálně-právní
ochrany dětí (OSPOD) Praha 8.**

Zavolej na 222 805 246 nebo si vyber
konkrétního pracovníka na stránkách
<https://www.praha8.cz/Oddeleni-pro-ohrozene-deti-mladez-a>.

*OSPOD je instituce pomáhající dětem,
které něco nebo někdo trápí. Může tě
vyslechnout, poradit, co máš dělat nebo
promluvit s tvými rodiči.*

> **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.

> **Pokud se doma necítíš bezpečně,
existují místa, kde ti pomůžou
a kde můžeš nějakou dobu bydlet.
Říká se jim ZDVOP – zařízení pro
děti vyžadující okamžitou pomoc.
Pokud je ti alespoň 12 let, můžeš
o umístění požádat sám/sama.
I tak je dobré se nejprve poradit
s OSPOD Praha 8 (222 805 246)
nebo s někým dospělým, komu
důvěřuješ.**

**Zařízení pro děti vyžadující
okamžitou pomoc:**

- **FOD Klokánek**, Chabařovická (724 667 698, Chabařovická 1125/4, Praha 8);
- **Zahrada pro duši** – Dům Přemysla Pittra (725 141 170, Karlovarská 337/18, Praha 6)

*ZDVOP je zařízení, kde bydlí děti, které
nemohou nebo nechťejí bydlet doma*



Někdo z mých blízkých je těžce nemocný nebo zemřel a já se tím trápím.

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

- **Zahrada pro duši, p. o.**
Zahrada pro duši, p. o. - potřebuješ pomoc překonat náročnou situaci. Můžeš přijít sám/a, anonymně a bez vědomí rodičů. Pro děti 6–18 let (607 199 291, krizovapomoc@zahradaprodusi.cz). Po–út 8:30–18:00, st–pá 8:30–16:00, Hálkova 1616/13, Praha 2.
- **Dětské krizové centrum**
– krizová pomoc, kam můžeš přijít sám/a nebo v doprovodu rodičů, kamarádů nebo jiných blízkých osob (241 480 511, 777 664 672; ambulance@ditekrize.cz). Můžeš využít i jednorázovou okamžitou pomoc bez objednání: út–čt 16:00–18:00, Cílkova 796/7, Praha 12.
- **Intervenční centrum Praha**
– pomůžou ti v situacích, kdy je tobě nebo někomu jinému z rodiny doma ubližováno. Pokud je ti více než 16 let, můžeš přijít sám/a. Mladším pomohou v doprovodu rodiče nebo jiného rodinného příslušníka (281 911 883, 734 510 292; icpraha@csspraha.cz). Po–čt 9:00–16:00, pá 9:00–14:00, Kříšťanova 675/3, Praha 3.
- **SOS centrum**
– pomůžou ti, když si nevíš rady nebo prožíváš něco těžkého a potřebuješ si o tom rychle promluvit. Pro děti od 11 let (i v angličtině) (777 734 173, 222 514 040; sos@diakonie-praha.cz). Po–čt 9:00–20:00, pá 9:00–17:00, Varšavská 37, Praha 2.
- **Centrum PORT organizace proFem**
– můžeš se na ně obrátit, pokud už ti bylo 16 let a máš zkušenost s domácím nebo sexuálním násilím (nonstop linka 608 222 277, poradna@profem.cz, Břevnovská 1692/6, Praha 6).



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.

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

- **Nízkoprahový klub Dixie YMCA Praha** – pro děti a mladé dospělé 6–26 let; 737 872 116; otevírací doba: po–čt 13:00–18:00; Ortenovo náměstí 34, Praha 7; IG @klub_dixie;
- **Safe Space** – pro děti a mladé dospělé 9–26 let; 778 713 719; otevírací doba klubu: po, st a pá 12:00–17:00; Sokolovská 971/193, Praha 9; IG @safespace.reset;
- **Nízkoprahový klub Vrtule** – pro děti a mladé dospělé 12–22 let; 733 741 826; otevírací doba klubu: po–čt 15:00–19:00; Kobyliské náměstí 640/11, Praha 8; IG @nizkoprah_vrtule.

NZDM neboli nízkoprahové zařízení pro děti a mládež je místo, kam můžeš přijít, když si chceš popovídat, strávit volný čas, poradit nebo jen být v bezpečí. Můžeš tam přijít sám/sama bez rodičů a nemusíš nikomu říkat své jméno. Vše je zdarma.

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!**

Pokud se cítím v ohrožení, tak si vytvořím osobní krizový plán. Můžeš si ho rovnou vytvořit tady na kartě:

• Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

.....

• Místa, kde se cítím bezpečně:

.....

• Kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc (krizové kontakty):

.....

• Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

.....



**Městská část
Praha 8**

Materiály vznikly v rámci Projektu psychosociální podpory dětí na území Prahy 8. Financováno MČ Praha 8

**SO
FA**