

Kdo ti pomůže, když máš trápení?



Signály

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

Doma se ke mně a k mému bráchovi/ségře chovají špatně a já už nevím, co s tím
(pořád na mě doma někdo křičí, nadávají mi, často dostávám na zadek, ponižují mě, ignorují,
nikdy mě neocení, nepodpoří):

- V případech fyzického nebo sexuálního napadení **volám Policii ČR 158 nebo Městskou policii 156.**
- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením někomu z blízkých.**
- Promluví si s **učitelem/učitelkou, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem.**
Můžu využít schránku důvěry ve škole.
- **Poradím se na tzv. OSPODu – OSPOD Lysá nad Labem, Městský úřad Lysá nad Labem, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolyasa.cz.**
- Využiji **aplikace Nepanikář** www.nepanikar.cz, kde je možné využít online poradnu "CHAT Poradna" (po–pá, 16–22 hod., letní režim je v omezeném čase 16–20 hod.).
- Obrátím se na **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu ld_dkc, e-mailu problem@дитекризе.cz, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.
- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–pá 12:30–16:30 hod. **Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–čt 14–18 hod., pá 13–17:30 hod.

**Jeden kluk nebo holka (spolužák, soused) ubližuje mně nebo mému kamarádovi či sourozenci
(nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrašuje, vyhrožuje, zesměšňuje):**

- V případech ohrožení života **volám Policii ČR 158 nebo Městskou policii 156.**
- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením rodičům** nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.
- **Promluví si s učitelem/učitelkou, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem.**
Můžu využít schránku důvěry ve škole.

Řeším akutní problém související s poruchou příjmu potravy nebo se chci jen poradit či zeptat:

- Využiji **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu ld_dkc, e-mailu problem@дитекризе.cz, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.

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...)

- Pokud to jde **požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.**
- **Promluví si s učitelem/učitelkou**, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.
- Poradím se na tzv. **OSPODu – OSPOD Lysá nad Labem**, Městský úřad Lysá nad Labem, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolysa.cz.
- Využiji **aplikace Nepanikař** nebo www.nepanikar.cz kde je možné využít online poradnu "CHAT Poradna" (po–pá, 16–22 hod., letní režim je v omezeném čase 16–20 hod.).
- Obrátím se na **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu Id_dkc, e-mailu problem@дитекризе.сз, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.
- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–pá 12:30–16:30 hod. **Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po– čt 14–18, pá 13–17:30 hod.
- Rodičům doporučím obrátit se na službu **Odborné sociální poradenství, LUMA MB, z. s.**, Václavkova 1115, Mladá Boleslav 293 01, kromě tel. konzultace a osobní schůzky v poradně (či na jiném bezpečném místě) může v naléhavých situacích tým vyjet k zájemci okamžitě, možno i s potřebnou materiální pomocí: +420 777 427 415, +420 777 107 953, +420 774 427 557, (po–pá 7.30–17 hod.), kontakt je možný také prostřednictvím WhatsApp na tel. č.: +420 605 298 338 nebo pomocí luma@luma-mb.cz, www.luma-mb.cz.
- Rodičům doporučím využití služeb **Intervenčního centra Respondeo, z. s.**, Náměstí Přemyslovců 14/11, Nymburk 288 02, vedoucí Denisa Sachomská +420 775 561 881, denisa.sachomska@respondeo.cz, možnost využití i chatového poradenství út 13–15 hod., čt 9–11 hod., www.respondeo.cz.

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

- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením rodičům** nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.
- **Promluví si s učitelem/učitelkou**, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.
- Poradím se na tzv. **OSPODu Městský úřad Lysá nad Labem**, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolysa.cz.
- Obrátím se na **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu Id_dkc, e-mailu problem@дитекризе.сз, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.
- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: od pondělí do pátku 12.30–16.30. **Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–čt 14–18, pá 13– 17.30.

Někdo se mě dotýká na intimních místech, sexuálně mě obtěžuje (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/a na porno...)

- V případech sexuálního napadení/zneužití **volám Policii ČR 158 nebo Městskou policii 156.**
- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením rodičům** nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.
- **Promluvím si s učitelem/učitelkou**, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.
- Poradím se na tzv. **OSPODu Městský úřad Lysá nad Labem**, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolysa.cz.
- Využiji **aplikace Nepanikář** www.nepanikar.cz kde je možné využít online poradnu "CHAT Poradna" (po–pá, 16–22 hod., letní režim je v omezeném čase 16–20 hod.).
- Obrátím se na **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu ld_dkc, e-mailu problem@дитекризе.cz, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.
- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–pá 12.30–16.30 hod. **Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–čt 14–18, pá 13–17.30 hod.

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

- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením někomu z blízkých** či známých.
- **Promluvím si s učitelem/učitelkou**, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.
- Poradím se na tzv. **OSPODu – OSPOD Lysá nad Labem**, Městský úřad Lysá nad Labem, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolysa.cz.
- Využiji **aplikace Nepanikář** www.nepanikar.cz, kde je možné využít online poradnu "CHAT Poradna" (po–pá, 16–22 hod., letní režim je v omezeném čase 16–20 hod.).
- Obrátím se na **Linku důvěry Dětského krizového centra** (NONSTOP linka, +420 241 484 149, +420 777 715 215) spojení může být i prostřednictvím Skypu ld_dkc, e-mailu problem@дитекризе.cz, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.
- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–pá 12.30–16.30 **Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–čt 14–18, pá 13–17.30.

Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

SO
FA

Signály

Návrhy řešení:

- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením** rodičům nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.
- **Promluví si s učitelem/učitelkou**, kterým důvěřuji, nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.

- Poradím se na tzv. **OSPOD**
OSPOD Lysá nad Labem, Městský úřad Lysá nad Labem, Husovo náměstí 23/1, 289 22 Lysá nad Labem, vedoucí odboru sociálních věcí, Ing. Kamila Kuchařová, +420 325 510 241, kamila.kucharova@mestolysa.cz.

- Využiji **aplikace Nepanikař** www.nepanikar.cz, kde je **možné využít online poradnu** "CHAT Poradna" (po–pá 16–22 hod., letní režim je v omezeném čase 16–20 hod.).

- Kontaktuji **nízkoprahový klub POINT Milovice** (pro děti od 6–12 let) Lesní 620, 289 23 Milovice, +420 727 879 519, dklub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–pá 12.30–16.30 hod.

- Point Klubovna** (pro děti a mládež od 13 do 26 let), Komenského 582, 289 24 Milovice, +420 702 036 896, klub@pointmilovice.cz, otevírací doba: po–čt 14–18, pá 13–17.30 hod.

- Mohu se obrátit na **Semiramis z. ú., Centrum rodinného poradenství a terapie**, Palackého třída 449/64, 288 02 Nymburk, vedoucí Mgr. Miroslav Zavadil, DiS., +420 606 365 338, crp@os-semiramis.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.

– Využiji Linku důvěry Dětského krizového centra NONSTOP linka:

+420 241 484 149,
+420 777 715 215, spojení může být i prostřednictvím Skypu ld_dkc, e-mailu problem@дитеkrize.cz, chatu, nebo webových stránek www.ohrozenedite.cz, www.domacinasili.cz.

– V případě **fyzického nebo sexuálního napadení je nutné volat Policii ČR 158** nebo Městskou policii 156.



Nemusím se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým trápením, určitě mě někdo pochopí a pomůže mi.

SO
FA

www.societyforall.cz