

## Pro rodiče a další pečující osoby

# Hledám pomoc

## Co můžu dělat, když mám problém nebo se prostě necítím dobře?

- Obrátím se na jakoukoliv sociální službu poblíž (kontakty níže), kde mi poradí, kdo mi může s mým problémem pomoci.
- Zavolám na **ANONYMNÍ Rodičovskou linku (606 021 021)** po–čt 9:00–21:00, pá 9:00–17:00 nebo **ANONYMNÍ nonstop Pražskou linku důvěry (222 580 697, www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery)** – funguje i o víkendu. **Obě linky jsou ZDARMA.**
- Oslovím s žádostí o radu Oddělení sociálně-právní ochrany dětí – OSPOD (**Dagmar Kubičiková, 222 805 244, dagmar.kubicikova@praha8.cz**).

## Kde mi pomohou, když...

### Dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova, nechce do školy nebo se mu tam nedaří, je agresivní, má ADHD a já si nevím rady:

- Promluví si s dítětem klidně. Snažím se porozumět tomu, co ho trápi, nebo proč se chová určitým způsobem.
- Obrátím se na třídního učitele nebo školní poradenské pracoviště kvůli zprostředkování kontaktu na specializovaná pracoviště (středisko výchovné péče, Pedagogicko-psychologickou poradnu pro Prahu 7 a 8, speciálně pedagogické centrum).
- Poradím se na ANONYMNÍ lince pro rodiče: **Rodičovská linka (606 021 021); Linka pro rodinu a školu (116 000).**
- Požádám o pomoc služby (např. nácvik přípravy do školy, zvládání náročných situací v rodině): **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, enter@neposeda.org, Sokolovská 971/193, Praha 9); **Člověk v tísni, o.p.s.** (702 181 536, sluzbycvtp Praha@clovekvvtisni.cz, Vltavská 24, Praha 5); **Sřep, z.ú.** (724 262 403, Řehořova 10, Praha 3).
- Obrátím se na služby poskytující rodinné terapie či poradenství: **Zahrada pro duši – Centrum rodinné terapie Horizont** (606 664 262; horizont@zahradaprodusi.cz, Doubravčická 1474/21 Praha 10); **Salesiánské středisko mládeže – středisko volného času, o. p. s.** – Centrum pro rodinu (poradna@strediskokobylisy.cz); **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**, Centrum sociálních služeb Praha (774 745 680, 734 660 618, pracoviště Novákových 375/5, Praha 8, pracoviště Trojská 46/8, Praha 8)..
- Konzultuji situaci s pediatrem nebo s **OSPOD Praha 8 (222 805 244).**

## Rozvádím se, rozcházím se, nefunguje nám to v partnerství:

- **Zahrada pro duši – Rodinné centrum Delta** (602 662 063; centrumdelta@zahradaprodusi.cz, Staropramenná 654/29, Praha 5); **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**, Centrum sociálních služeb Praha (774 745 680, 734 660 618, pracoviště Novákových 375/5, Praha 8, pracoviště Trojská 46/8, Praha 8); **Salesiánské středisko mládeže – středisko volného času, o. p. s.** – Centrum pro rodinu (poradna@strediskokobylisy.cz).
- Můžu využít bezplatnou mediaci (nestrannou osobu) k řešení konfliktu: **Kappa Beta Institut, z. s.** (739 081 412, info@kappabetainstitut.cz, Na Pěšinách 89/66, Praha 8); **Terapeutické centrum Modré dveře, z. ú.** (725 515 934, Hornokřčská 707/7, Praha 4).
- Obrátím se na **OSPOD Praha 8 – Oddělení kolizního opatrovnictví a přestupků (222 805 244).**
- Pro bezplatné právní poradenství se obrátím na: **Studentskou právní poradnu (800 100 000, Škodův palác, Jungmannova 35/29, Praha 1, přízemí – přepážka č. 7) nebo na Českou advokátní komoru (www.cak.cz/pravni-pomoc)**

## Potýkám se se závislostí (alkohol, jiné látky, gambling) a potřebuji pomoc:

- **Národní linka pro odvykání (800 350 000)** nebo online poradna (poradna.adiktologie.cz) nebo **Drop In, o. p. s.** – ANONYMNÍ linka: 222 221 431.
- **Adiktologická ambulance VFN** (alexandra.chalupova@vfn.cz, Apolinářská 447/4a, Praha 2); **SANANIM z. ú.** (724 521 913, klinika@sananim.cz, Žitná 1574/51, Praha 1); **Prev-Centrum, z. ú.** (777 161 138; ambulance@prevcentrum.cz, Meziškolská 1120/2, Praha 6); **Progressive o. p. s.** (728 414 312; ambulance@progressive-ops.cz, Ječná 2127/17, Praha 2); **Centrum pro rodinu PSS a klinické adiktologie, z.ú. (After In)** (241 410 909, 603 291 593; cprustav@gmail.com, Senovážné náměstí 23, Praha 1); **Magdaléna o. p. s.** (739 639 119; ambulance.podoli@magdalena-ops.cz, Pod Vyšehradem 104/1, Praha 4); **Centrum Alma** (774 490 789, U Uranie 1414/4, Praha 7).
- Poradit se můžu také se svým praktickým lékařem.
- Pokud hledám jinou formu podpory, můžu se zúčastnit setkání podpůrných skupin: **Anonymní alkoholici, Anonymní narkomani nebo Anonymní gambléři.**

## Necítím se poslední dobou dobře, vrací se mi špatné vzpomínky z minulosti nebo mám další psychické problémy, které mě v běžném životě omezují:

- V akutních případech volám **Zdravotnickou záchrannou službu** (155) nebo využiji nonstop krizovou pomoc: **Krizové centrum RIAPS** ([www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz), Chelčického 39, Praha 3); nonstop **Centrum krizové intervence Bohnice** (284 016 110, Ústavní 91, Praha 8).
- Situaci můžu konzultovat na **Lince první psychické pomoci** (116 123).
- Navštívím svého praktického lékaře a požádám ho o kontakt na psychiatra.
- Obrátím se na organizace: **Fokus Praha, z. ú. – Centrum duševního zdraví Praha 8** (734 785 000, [info@cdz8.cz](mailto:info@cdz8.cz), Dolákova 536/24, Praha 8); **Bona o. p. s.** – pomoc a podpora lidem s duševním onemocněním i jejich blízkým (730 112 962, [info@bona-ops.cz](mailto:info@bona-ops.cz), Ortenovo náměstí 1571/15a, Praha 7).
- Psychologické konzultace částečně hrazené pojišťovnou: [www.hedepy.cz](http://www.hedepy.cz), VZP: [www.dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-terapeutu/](http://www.dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-terapeutu/), nebo přes web: [www.terapie.cz](http://www.terapie.cz).
- Využiji možnost bezplatné anonymní telefonické terapie na **Terapeutické lince Sluchátko** (212 812 540).
- Zváším komunikaci problému se školou svého dítěte.

## Mám podezření, že se moje dítě sebepoškozuje, má psychické problémy:

- V akutních případech volám **Zdravotnickou záchrannou službu** (155).
- Svěřím dítěti své obavy a zeptám se ho na jeho pocity. Mohu se předem poradit na **Rodičovské lince** (606 021 021).
- Zkonzultuji situaci s pediatrem dítěte, může doporučit další vyšetření nebo psychiatrickou ambulanci pro děti a dorost (Dětská psychiatrická ambulance, FN Motol (224 433 639), V Úvalu 84, Praha 5).
- Ve škole se mohu obrátit na školní poradenské pracoviště.
- Pro bezplatnou psychologickou nebo terapeutickou podporu můžu oslovit organizace: **Safe Space** – 9–26 let (778 713 719; [resetcentrum@neposeda.org](mailto:resetcentrum@neposeda.org); Sokolovská 971/193, Praha 9); **NÁKEL s r. o.** – psychoterapeutické centrum, 12–26 let (731 655 384, [recepce@nakel.cz](mailto:recepce@nakel.cz), Lopatecká 172/26, Praha 4); **Poliklinika Prahy 7** ([poliklinikaprahy7.eu](http://poliklinikaprahy7.eu)); **Zahrada pro duši – Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty ve věku 6–18 let** (608 173 556, [cdz@zahradaprodusi.cz](mailto:cdz@zahradaprodusi.cz), Korunovační 103/6, Praha 7); **Zahrada pro duši – Dům tří přání** – krizová pomoc dětem (607 199 291, [krizovapomoc@zahradaprodusi.cz](mailto:krizovapomoc@zahradaprodusi.cz), Hálkova 13, Praha 2).
- Pokud dítě po hospitalizaci nemá ambulantiho psychiatra, oslovím **Zahradu pro duši – Akutní psychiatrickou ambulanci pro děti a dorost** – vyžaduje doporučení pediatra (720 022 522, [apa@zahradaprodusi.cz](mailto:apa@zahradaprodusi.cz), Poliklinika Zelený pruh, Roškotova 1717/2, Praha 4).
- Pokud se mi nedaří najít vhodného specialistu, požádám o pomoc s vyhledáním zdravotní pojišťovny dítěte.
- Zváším, zda o situaci informovat profesionály pracující s mým dítětem (škola, trenéři, vedoucí kroužků) – pomůžou jim to dítě v jeho každodenním prostředí lépe podpořit.
- Nainstaluji dítěti do telefonu aplikaci **Nepanikař**.

## Hrozí mi ztráta bydlení nebo se nacházím v tíživé finanční situaci (např. nemám na zaplacení jídla, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- Požádám o pomoc: **Úřad práce pro MČ Praha 8** – dávky státní sociální pomoci a hmotné nouze (800 77 99 00, Hartigova 2660/141, Praha 3); **Poradnu pro bydlení MHMP** (Jungmannova 35/29, Praha 1); **Kontaktní místo pro bydlení MČ Praha 8, Odbor sociálních věcí a zdravotnictví** (222 805 232, [alena.bicanova@praha8.cz](mailto:alena.bicanova@praha8.cz), U Meteoru 8, Praha 8).
- Pokud mi hrozí ztráta bydlení, mohu kontaktovat **OSPOD Praha 8** (222 805 244), kde mi pomohou s orientací v možnostech sociálního bydlení.
- Využít lze bezplatnou právní poradnu **MČ Praha 8** zabývající se bytovou problematikou (723 761 089).
- Mohu požádat o pomoc a poradenství služby: **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, [enter@neposeda.org](mailto:enter@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9); **Člověk v tísni, o. p. s.** (737 876 191, [sluzbycvtp Praha@clovekvtsni.cz](mailto:sluzbycvtp Praha@clovekvtsni.cz), Vltavská 24, Praha 5); **R-Mosty, z. s.** (725 595 562, Blahoslavova 230/4, Praha 3); **Sociálně-právní poradna** (Centrum sociálních služeb Praha) (222 515 400; [poradna.kontakt@csspraha.cz](mailto:poradna.kontakt@csspraha.cz), Ječná 3, Praha 2); **Poradna pro občanství/Občanská a lidská práva, z. s.** (724 701 610, U Kanálky 1559/5, Praha 2).
- Požádám o ubytování v krizovém a krátkodobém bydlení: **Kolpingův dům** – pro matky s dětmi s trvalým pobytem v Praze (603 297 833, Bohnická 32, 181 00 Praha 8); **Centrum služeb pro rodinu a dítě a dětský domov Charlotty Masarykové** – nízkoprahový byt pro rodiny s dětmi (778 982 162, [nizkoprahovy.byt@cchm.cz](mailto:nizkoprahovy.byt@cchm.cz)).
- Přehled azylových domů a nocleháren naleznu na webu [www.azylaky.cz](http://www.azylaky.cz).
- Při hledání bydlení mohu uzavřít smlouvu o smlouvě budoucí kvůli možnosti žádat dávku MOP na kauci. S financováním kauce může pomoci **Sociální nadační fond HMP** ([www.socialninadacnifond.praha.eu](http://www.socialninadacnifond.praha.eu)).
- Situaci mohu konzultovat na **Rodičovské lince** (606 021 021) nebo **dluhové helpline Člověka v tísni** (770 600 800, [www.jakprezidtluhuy.cz](http://www.jakprezidtluhuy.cz)).
- Kontaktuji služby: **Poradna sv. Vincence z Pauly** (737 280 635, Londýnská 83, Praha 2); **Člověk v tísni, o. p. s.** (sluzbycvtp Praha@clovekvtsni.cz, 737 876 191, dluhové poradenství: 778 473 396, Vltavská 24, Praha 5); **Sociálně-právní poradna**, Centrum sociálních služeb Praha (222 515 400; [poradna.kontakt@csspraha.cz](mailto:poradna.kontakt@csspraha.cz), Ječná 3, Praha 2); **Lata, z. ú.** – program Rodina (k) sobě (608 360 035, [kruml.singerova@lata.cz](mailto:kruml.singerova@lata.cz)), **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, [enter@neposeda.org](mailto:enter@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9), **Potravinová banka** – Arcidiecézní charita Praha (Pernerova 20, Karlín); **Nábytková banka** (Obraťanská 1430, Praha 4) – je nutná spolupráce se sociálním pracovníkem obce nebo neziskové organizace.
- Po domluvě a při spolupráci s jinou službou je možné využít služeb **re-use centra** (725 938 619, [libre@zerowasters.cz](mailto:libre@zerowasters.cz)).
- Ve škole se můžu obrátit na poradenské pracoviště – podpůrné programy/příspěvky na školné, stravné nebo volnočasovou činnost.

## Vaše nebo vám blízké dítě je/bylo svědkem domácího násilí nebo se stalo obětí trestného činu nebo jiného protiprávního jednání, někdo mu ubližuje/ ublížil (naživo nebo v online prostředí):

- Pokud je dítě akutně ohroženo, kontaktuji **Policii ČR** (158) nebo **Městskou policii** (156), případně **Zdravotnickou záchrannou službu** (155). Zajistím bezpečí dítěte. Pokud se informaci dozvím od dítěte zpětně, můžu navštívit kteroukoliv pobočku Policie ČR a podat trestní oznámení.
- Situaci můžu konzultovat na nonstop **Lince pomoci obětem kriminality a domácího násilí** (116 006) nebo na **Rodičovské lince** (606 021 021).
- Ve škole se můžu obrátit na poradenské služby.
- Situaci mohu konzultovat s **OSPOD Praha 8** (222 805 244). Oznámení lze podat i v případě, že se nejedná o vaše vlastní dítě, a to i anonymně.
- Zajistím dítěti potřebná lékařská vyšetření a podporu odborníka: **Centrum LOCIKA** – poskytování právních informací pro děti od 12 let (734 441 233, [ppi@centrumlocika.cz](mailto:ppi@centrumlocika.cz)), Umělecká 588/6, Praha 7; **Dětské krizové centrum** – dítě může přijít samo či v doprovodu rodičů, kamarádů nebo jiných osob (241 480 511, 777 664 672; [ambulance@ditekrize.cz](mailto:ambulance@ditekrize.cz)), okamžitá krizová pomoc bez objednání: út–čt 16:00–18:00, Cílkova 796/7, Praha 12; **Zahrada pro duši** – krizová pomoc dětem (607 199 291, [krizovapomoc@zahradaprodusi.cz](mailto:krizovapomoc@zahradaprodusi.cz), Hálkova 13, Praha 2); **Cestou necestou – Krizové centrum pro rodinu** (739 044 624, [kcr@cestounecestou.org](mailto:kcr@cestounecestou.org), Václavská 1748/13, Praha 2).
- Pokud je dítěti ublíženo v online prostředí, zajistím, aby dítě rizikové osobě dále neodpovídalo. Než osobu zablokuji nebo nahlásím na příslušné platformě nevhodné chování, uchovávám důkazy (např. printscreeny komunikace, ID profilu). Kontaktuji **Policii ČR** (158) nebo nahlásím nezákonný obsah na [www.stoponline.cz](http://www.stoponline.cz).
- O pomoc mohu požádat sociálně aktivizační službu: **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, [enter@neposeda.org](mailto:enter@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9); **Střep, z. ú.** (724 262 403, Řehořova 10, Praha 3); **Člověk v tísni, o.p.s.** (702 181 536, [sluzbycvtp Praha@clovekvitnsni.cz](mailto:sluzbycvtp Praha@clovekvitnsni.cz), Vltavská 24, Praha 5).
- Pokud online prostředí slouží k šikaně nebo šíření nevhodného obsahu mezi spolužáky, oznámím tuto skutečnost ve škole.
- Více informací o bezpečí v online prostředí najdu na [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz), [www.digirozhledna.cz](http://www.digirozhledna.cz) a [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz).

## Necítím se doma v bezpečí:

- Svěřím se někomu, komu důvěřuji, a vyhledám odbornou pomoc. V případě akutního ohrožení volám **Policii ČR** (158), případně i **Zdravotnickou záchrannou službu** (155).
- **Průběžně si uchovávám důkazy o násilí** (zprávy, fotografie, lékařské zprávy).
- Situaci můžu bezplatně konzultovat na nonstop linkách: **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí** (116 006); **Krizová linka ROSA** – centrum pro ženy (116 016); **Rodičovská linka** (606 021 021).
- Mohu se obrátit na organizace: **Intervenční centrum Praha** (Centrum sociálních služeb) ([www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz), Křišťanova 675/3, Praha 3); **ROSA – centrum pro ženy** (241 432 466, [poradna@rosacentrum.cz](mailto:poradna@rosacentrum.cz)) a krizové bydlení s utajenou adresou pro ženy a jejich děti (736 739 467, [azyl@rosacentrum.cz](http://azyl@rosacentrum.cz), Na Slupi 1483/14, Praha 2); **Poradna Magdala** – (251 552 790, [magdala@pohady.charita.cz](mailto:magdala@pohady.charita.cz)) + ubytování pro ženy s utajenou adresou, Londýnská 44, Praha 2; proFem – centrum PORT – pomoc osobám od 16 let, se zkušeností se sexuálním nebo domácím násilím (nonstop linka 608 222 277, [poradna@profem.cz](mailto:poradna@profem.cz), Břevnovská 1692/6, Praha 6).

## Dopouštím se fyzického, psychického nebo jiného násilí na své partnerce/ partnerovi, dětech či někom jiném a chci s tím přestat:

- Pokud se dopouštím násilí vůči někomu z rodiny, kontaktuji **Policii ČR** (158) nebo **Městskou policii** (156). V případě vážného zranění nebo ohrožení života volám i **Zdravotnickou záchrannou službu** (155).
- Pokud nejsem schopen/a situaci zvládnout vlastními silami, obrátím se na **Linku první psychické pomoci** (116 123) nebo na **Krizové centrum RIAPS** – nepřetržitá psychologická pomoc dospělým v akutních situacích ([www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz), Chelčického 39, Praha 3).
- Zváším zapojení do odborného programu nebo terapie zaměřené na zvládnání agrese a práci s emocemi: **Centrum prevence násilí (Diakonie ČCE)** – specializace na rodiny s dětmi. (608 004 444, 777 734 172, [stop@nasilivevtzazich.cz](mailto:stop@nasilivevtzazich.cz)); **Program zvládnání vzteku bez násilí (Liga otevřených mužů)** – pro osoby, které se chtějí naučit zvládat svůj vztek, ať už se násilí již dopustili, nebo se obávají, že by jejich vztek mohl k násilí vést (704 263 456, [paha@zvladanivzteku.cz](mailto:paha@zvladanivzteku.cz), Dukelských hrdinů 975/14, Praha 7); **Program Viola** (Centrum sociálních služeb Praha) – poradenství pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích (773 666 784, [viola@csspraha.cz](mailto:viola@csspraha.cz), Chelčického 842/39, Praha 3); **Pro Dialog, z. s.** – pomoc rodinám s dětmi, ve kterých dochází k násilí nebo hlubokým konfliktům ([prodialogforum@gmail.com](mailto:prodialogforum@gmail.com), Malířská 386/1, Praha 7).
- Pokud bylo násilí namířené proti dítěti nebo bylo dítě jeho svědkem, mohu se obrátit na **OSPOD Praha 8** (222 805 244), který mě propojí s vhodnými službami.
- Více informací naleznou na webu [www.zastavnasili.cz](http://www.zastavnasili.cz).

## Mé dítě se dopustilo protiprávního jednání (dítě někomu ublížilo):

- Proberu situaci s dítětem klidně a snažím se zjistit, jak k tomu došlo.
- Závažné trestné činy (např. vražda, těžké ublížení na zdraví) podle § 368 trestního zákoníku musím ze zákona oznámit **Policii ČR** nebo státnímu zastupitelství.
- Situaci mohu vždy konzultovat s **OSPOD Praha 8** (222 805 244) nebo na **Rodičovské lince** (606 021 021).
- O pomoc mohu požádat **Probační a mediační službu** – podporuje nápravu vztahů mezi pachateli a poškozenými a odčinění následků (607 066 732) nebo bezplatnou **Občanskou poradnu REMEDIUM** (272 743 666, 735 613 901, [obcanskaporadna@remedium.cz](mailto:obcanskaporadna@remedium.cz), Křišťanova 15, Praha 3).
- Mohu se také obrátit na středisko výchovné péče: **SVP Klíčov** (286 580 711, [ambulancepraha9@klucov.cz](mailto:ambulancepraha9@klucov.cz), Čakovická 783/51, Praha 9); **SVP Dvojka** (778 421 526, [dvojkapraha2@seznam.cz](mailto:dvojkapraha2@seznam.cz), J. Masaryka 16, Praha 2); **SVP Orlíček Přední Chlum, o. p. s.** (605 427 852, [svporlicek.ambulance@seznam.cz](mailto:svporlicek.ambulance@seznam.cz), ZŠ Jana Wericha, Španielova 1111/19, Praha 6).
- Dle potřeby zvážím psychodiagnostické vyšetření u klinického psychologa, psychoterapii či jiné podpůrné služby: **Diakonie ČCE – Teen terapie** – bezplatně pro děti 12–18 let s problémy s hněvem a agresi (777 734 172, [teen@nasilivevtzazich.cz](mailto:teen@nasilivevtzazich.cz)); **NÁKEL s r. o.** – pro osoby 12–26 let (731 655 384, [recepce@nakel.cz](mailto:recepce@nakel.cz), Lopatecká 172/26, Praha 4).
- Pro vrstevnickou podporu dítěte se mohu obrátit na **Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú.** – program Ve dvou se to lépe táhne, 12–26 let (774 232 299, [nesvatbova@lata.cz](mailto:nesvatbova@lata.cz)).
- Pro bezplatné právní poradenství se mohu obrátit na **Studentskou právní poradnu** (800 100 000, Škodův palác, Jungmannova 35/29, Praha 1, přízemí – přepážka č. 7) nebo požádat o bezplatnou právní poradu či službu u **České advokátní komory** ([www.cak.cz/pravni-pomoc](http://www.cak.cz/pravni-pomoc)).

## Dítěti se nedaří ve škole:

- ▶ Promluví si s dítětem o tom, jak se ve škole cítí, vytvořím doma pravidelný režim pro přípravu a oceňuji i jeho snahu.
- ▶ Situaci můžu konzultovat na **Rodičovské lince** (606 021 021) nebo na **Lince pro rodinu a školu** (116 000).
- ▶ Spolupracuji se školou – mohu se obrátit na třídního učitele nebo poradenské služby ve škole, zjistím možnost doučování přímo ve škole.
- ▶ Mohu také kontaktovat **Pedagogicko-psychologickou poradnu pro Prahu 7 a 8** ([www.ppppraha7a8.cz](http://www.ppppraha7a8.cz)) nebo jiné specializované pracoviště: **DYS-centrum® Praha, z. ú.** – poradenství, diagnostika a terapie specifických poruch učení a chování – placené služby ([dyscentrum@dyscentrum.org](mailto:dyscentrum@dyscentrum.org), Stejskalova 192/9, Praha 8).
- ▶ Pokud není doučování dostupné přímo ve škole, využiji jiné možnosti podpory ve vzdělávání dle kapacit v místě bydliště: **Nová škola, o. p. s. – doučování zdarma v pobočkách Městské knihovny**, pro žáky ZŠ a děti s OMJ (aktuální dny a časy doučování na [www.spolecnevknihovne.cz](http://www.spolecnevknihovne.cz), 737 544 773, [michal.kryl@novaskolaops.cz](mailto:michal.kryl@novaskolaops.cz)); **Rozlety** – doučování zdarma (771 150 955, [lucie.mottlova@novaskolaops.cz](mailto:lucie.mottlova@novaskolaops.cz), Křížkova 344/6, Praha 8); **Člověk v tísni, o. p. s.** – doučování zdarma (778 442 531) nebo mentoring (770 182 431); **Barevný svět dětí** – 6–16 let, rodiny v evidenci OSPOD (732 857 225, [kamos@barevnysvetdety.cz](mailto:kamos@barevnysvetdety.cz)).
- ▶ Komerční doučování přes Vzdělávací centrum **Doucse, z. s.** – úlevy pro rodiny v tíživé finanční situaci ([web: www.doucse.cz](http://www.doucse.cz)).
- ▶ Mohu kontaktovat nízkoprahový klub: **Dixie YMCA Praha** – 6–26 let (737 872 116, [dixie@praha.ymca.cz](mailto:dixie@praha.ymca.cz), Ortenovo náměstí 34, Praha 7); **Safe Space** – 9–26 let (778 713 719, [resetcentrum@neposeda.org](mailto:resetcentrum@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9); **Nízkoprahový klub Vrtule** – 12–22 let (733 741 826, [VRTULE@strediskokobylyisy.cz](mailto:VRTULE@strediskokobylyisy.cz), Kobyliské náměstí 640/11, Praha 8); **Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú.** – mentoringový program, 12–26 let (774 232 299, [nesvatbova@lata.cz](mailto:nesvatbova@lata.cz)).
- ▶ Pro podporu rodičovských kompetencí (např. nácvik přípravy do školy přímo v rodině) oslovím sociálně aktivizační službu: **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, [enter@neposeda.org](mailto:enter@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9); **Střep, z. ú.** (724 262 403, Řehořova 10, Praha 3); **Člověk v tísni, o. p. s.** (702 181 536, [sluzbycvtp Praha@clovekv tisni.cz](mailto:sluzbycvtp Praha@clovekv tisni.cz), Vltavská 24, Praha 5).
- ▶ **Pokud dítě potřebuje pomoci s přípravou na přijímací zkoušky**, oslovím organizaci **Člověk v tísni, o. p. s.** – 14–26 let (778 442 532, [eva.kristofova@clovekv tisni.cz](mailto:eva.kristofova@clovekv tisni.cz)) nebo **To dáš! Příjímačky nanečisto** ([www.to-das.cz](http://www.to-das.cz)).
- ▶ **Pokud se dítě ocitlo v obtížné situaci v kontextu vztahů ve třídě a šikany**, lze využít program Indikované primární prevence: **Prev-Centrum, z. ú.** (773 668 483, [prevence@prevcentrum.cz](mailto:prevence@prevcentrum.cz))

## Nevím, jak s dítětem otevřít těžké téma (např. smrt v rodině, závažné onemocnění, rozvod):

- ▶ Mluví s dítětem přiměřeně jeho věku a dávám mu prostor pro jeho emoce.
- ▶ Ve škole se můžete obrátit na poradenské služby.
- ▶ **Pro obecnou podporu mohu zavolat Pražskou linku důvěry** (222 580 697).
- ▶ Mohu využít nonstop krizovou pomoc – **Krizové centrum RIAPS** [www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz), Chelčického 39, Praha 3).
- ▶ Pro obecné provázení dítěte při náročné změně / smrti blízké osoby: poradna **VIGVAM, z. ú.** (606 160 646, [www.poradnavigvam.cz](http://www.poradnavigvam.cz), U Dvou srpů 1, Praha 5) nebo online poradna [www.umirani.cz/poradna](http://www.umirani.cz/poradna).
- ▶ Pro tranzitní péči, když jde dítě z péče do péče: **Šafrán dětem, o. p. s.** (606 153 655, [petra.vykydalova@safrandedetem.cz](mailto:petra.vykydalova@safrandedetem.cz), Na Farkách 92, Praha 7).
- ▶ Pokud se potýkám s vážným onemocněním nebo pečuji o osobu s nevléčitelným onemocněním kontaktuji: **Cesta domů, z. ú.** (775 166 863/725 245 576, [poradna@cestadomu.cz](mailto:poradna@cestadomu.cz), Heleny Kočvarové 1, Praha 4); **Pallium z. ú.** ([www.pallium.cz](http://www.pallium.cz), Senovážné náměstí 994/2, Praha 1); **Linka Amelie** – onkologicky nemocní i jejich blízcí (739 004 333).
- ▶ Pokud potřebuji odbornou pomoc v otázkách poruch příjmu potravy, kontaktuji **Centrum Anabell, z. ú.** (775 904 778, [paha@anabell.cz](mailto:paha@anabell.cz), Cimburkova 258/21, Praha 3).
- ▶ Mohu kontaktovat rodinné poradny či terapie: **Zahrada pro duši – Rodinné centrum Delta** – v případě rozvodu a rodičovských konfliktů (602 662 063; [centrumdelta@zahradaprodusi.cz](mailto:centrumdelta@zahradaprodusi.cz), Staropramenná 654/29, Praha 5); **Prev-Centrum, z. ú.** – poradenské, terapeutické, sociální a zdravotní služby (777 161 138, [ambulance@prevcentrum.cz](mailto:ambulance@prevcentrum.cz), Meziškolská 1120/2, Praha 6); **Salesiánské středisko mládeže – středisko volného času, o.p.s.** – **Centrum pro rodinu** – poradenství při rozvodech a rodinných krizích ([poradna@strediskokobylyisy.cz](mailto:poradna@strediskokobylyisy.cz)); **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**, Centrum sociálních služeb Praha (774 745 680, 734 660 618, pracoviště Novákových 375/5, Praha 8, pracoviště Trojská 46/8, Praha 8).
- ▶ O pomoc mohu požádat sociálně aktivizační službu **Neposeda, z. ú.** (774 058 127, [enter@neposeda.org](mailto:enter@neposeda.org), Sokolovská 971/193, Praha 9).

## Jsem rodič cizinec:

- ▶ Nacházím v akutní krizové situaci: **Romodrom, o. p. s.** (778 497 543, Křížkova 165/45, Praha 8).
- ▶ V oblasti vzdělávání se obrátím na: **META, o. p. s.** – poradenství pro rodiče, doučování, kurzy češtiny pro děti, pomoc s výběrem SŠ a tlumočení při jednání se školou ([poradenstvi@meta-ops.cz](mailto:poradenstvi@meta-ops.cz), [www.meta-ops.eu](http://www.meta-ops.eu), Žerotínova 35, Praha 3).
- ▶ Praktické informace o českém školství: [www.doskolyspolecne.cz](http://www.doskolyspolecne.cz).
- ▶ Pokud potřebuji tlumočení v češtině, ukrajinštině, vietnamštině a mongolštině, obrátím se na **Integrační infolinku pro cizince Charity Česká republika** ([www.charita.cz/infolinka](http://www.charita.cz/infolinka)).
- ▶ Dle situace mohu oslovit organizace, které se specializují na podporu cizinců: **Středisko Migrace Arcidiecézní charity Praha** (224 813 418, [integrace@praha.charita.cz](mailto:integrace@praha.charita.cz), Londýnská 44, Praha 2); **Integrační centrum Praha, o. p. s.** (252 543 846, [info@icpraha.com](mailto:info@icpraha.com), Kučerova 727/3, Praha 14); **InBáze, z. s.** (739 037 353, [info@inbaze.cz](mailto:info@inbaze.cz), Legerova 50, Praha 2); **Centrum pro integraci cizinců, o. p. s.** (704 600 700, [info@cicops.cz](mailto:info@cicops.cz), [www.cicops.cz](http://www.cicops.cz) Pernerova 10/32, Praha 8); **Organizace pro pomoc uprchlíkům, z. s.** (730 158 779, [opu@opu.cz](mailto:opu@opu.cz), Poděbradská 5, Praha 9); **Sdružení pro integraci a migraci, o. p. s. (SIMI)** (224 224 379, [poradna@migrace.com](mailto:poradna@migrace.com), Havlíčkovy náměstí 2, Praha 3).

