

# 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/  
ségře chovají špatně a já už nevím, co  
s tím** (pořád na mě doma někdo křičí,  
nadává mi, často dostávám na zadek,  
ponižují mě, ignorují, nikdy nepochválí)..



**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).

**Někdo se mě dotýká na  
intimních místech nebo mě  
jinak sexuálně obtěžuje**  
(například mi sahá do  
rozkroku, na prsa, chce po mně sex,  
vyžaduje po mně intimní fotky, chce si  
se mnou povídat o sexu velmi intimně,  
chce, abych se s ním díval/a na porno  
a podobně).



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



**Někdo z dětí ubližuje mně  
nebo mému kamarádovi či  
sourozenci.** (nadává, bije,  
ničí věci, často se posmívá,  
zastrašuje, vyhrožuje,  
zasměšňuje). **Nebo mám  
chuť si sám/sama  
ublížit.**



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

**Bývám doma u toho,  
když rodiče nebo  
někdo jiný má sex  
nebo dělá něco, co  
vidět nechci.**

# Pokud ano, kdo mi může pomoci?

- Svěř se se svým trápením rodičům (pokud ti neublíží oni sami) nebo jinému dospělému, kterému věříš. **Můžeš se taky svěřit kamarádovi nebo sourozenci**, který ti pomůže najít dospělého, se kterým problém řešit.
- Promluvit si můžeš taky třeba s učitelem, ředitelem, výchovným poradcem, školním psychologem nebo jinou dospělou osobou ve škole. Můžeš taky využít školní schránku důvěry.
- Můžeš také zavolat na **bezplatnou Linku bezpečí (116 111)**, kde se ti budou věnovat a poradí ti. Na webu [linkaduvery.cz](http://linkaduvery.cz) se dá i chatovat. **Šikanu nebo jiné nepříjemnosti ve škole můžeš anonymně nahlásit přes aplikaci Nenech to být** [www.nntb.cz](http://www.nntb.cz).
- Kontaktovat s prosbou o pomoc můžeš taky **Dětské krizové centrum** (nonstop linka důvěry – 241 484 149, 777 715 215), **Zařízení sociální intervence, Romodrom** (778 481 729), nebo **Člověka v tísní Kladno** (jana.odvarkova@clovekvtsni.cz, 770 173 129), **organizaci Tosara** (jana.rejzkova@tosara.cz, 777 653 433)

Pokud si nevíš rady, na koho se obrátit, vždy můžeš kontaktovat pracovníky OSPOD Slaný (312 511 244).

Na OSPOD pracují lidé, kteří pomáhají dětem, které něco nebo někdo trápí. Můžou tě vyslechnout, poradit ti, co máš dělat, nebo promluvit i s tvými rodiči.

A hlavně...

Nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým problémem, ostatní tvé trápení pochopí a pomůžou ti. A i pokud se setkáš s nepochopením, není to tvoje vina a můžeš se obrátit na někoho jiného. Každý problém má nakonec své řešení a nemusíš na to být sám/sama!

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. **Poradit ti může taky Zařízení sociální intervence.**

Pokud se necítíš bezpečně doma, můžeš zavolat na **nonstop linku (312 651 218) Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc a sám/sama požádat o umístění do zařízení.**

**Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc** je místo, kde tě ubytují a pomůžou ti, pokud teď nemůžeš nebo nechceš zůstat doma.

