

# Kdo mi pomůže, když mám trápení?

SO  
FA

signály

**Nacházíš se ty, tvoji sourozenci nebo někdo z tvých kamarádů v jedné z těchto situací?**



**Doma se ke mně chovají špatně** (neustále na mě někdo křičí, nadává mi, bije mě) a já už nevím, co s tím dělat.

**Někdo ze spolužáků ubližuje mně nebo mému kamarádovi** (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, vyhrožuje, zesměšňuje, zastrašuje).



**Já a nebo moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se** (jsme 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, sexuálně mě obtěžuje** (sahá mi do rozkroku, na prsa, chce po mně sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií...).

Ten, kdo se o mě stará, se najednou **chová jinak než dříve**. Myslím si, že užívá **alkohol nebo drogy**.



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



# Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?



**Signály**

- Pokud to jde, **svěř se se svým trápením rodičům**, nebo požádej o radu jiného dospělého z rodiny či známých, k němuž máš důvěru.
- **Promluv si ve škole** s učitelem/učitelkou nebo s výchovným poradcem. Můžeš také využít **školní schránku důvěry**.



- Požádej o radu na tzv. **OSPODu**  
**Telefonicky:** 476 448 477  
**Osobně:** Magistrát města Mostu, 2. patro,  
**E-mailem:** alexandra.hynesova@mesto-most.cz
- Využij aplikace Nenech to být **www.nntb.cz**.
- Zavolej na některou z **bezplatných nonstop linek**, kde ti určitě poradí:  
Linka duševní tísně Most 476 701 444;  
Skype: ldt.most;  
e-mail: ldt.most@mostknadeji.cz  
Krizová linka pomoci Spirála 475 603 390

## **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. Kontakty najdeš na **www.ospod.cz**.

## **Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života**

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení **zavolej Policii ČR (158) nebo Městskou policii (156)**.
- Můžeš sám/sama požádat o umístění do zařízení pro děti **vyžadující okamžitou pomoc**
- Most-ZDVOP–Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, K. H. Borovského 1146/2, Most, 434 01, tel. 775 385 491, 775 385 294  
e-mail: zdvop@charita-most.cz

## **A hlavně...**

**Nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se někomu se svým problémem, ostatní tvé trápení pochopí a pomůžou ti.**