

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):

- **Zavolám o pomoc do Intervenčního centra, Spirála Ústecký kraj** (475 511 811) nebo na Linku pomoci (475 603 390).
- **Poradím se s orgánem sociálně-právní ochrany dětí** (Bc. Romana Horynová, 474 637 207, r.horynova@chomutov.cz).
- **V případech fyzického nebo sexuálního napadení volám** Policii ČR (158) nebo městskou policii (156).
- **Promluví si s dospělákem, kterému důvěřuji.** Může to být sociální pedagog, školní psycholog, třídní učitel nebo příbuzný.

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

- To je určitě velmi náročná situace, je potřeba se svěřit někomu z dospělých, komu věříš, a kontaktovat orgán sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Romana Horynová, 474 637 207, r.horynova@chomutov.cz).

Ten, kdo se o mě stará, se **najednou chová jinak než předtím, možná užívá návykové látky (drogy, alkohol) nebo trpí duševním onemocněním**: Viz návrhy řešení

- Kontaktuji Terénní mobilní tým Psychiatrické léčebny Petrohrad pro Chomutov (Michaela Dlouhá, 775 475 120, tmtcv@plpetrohrad.cz), Masopust, komunitní skupiny (777 684 946) nebo Asociaci pracovní rehabilitace (776 806 475).

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...):

- Kontaktuji Policii ČR na lince 158.

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

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...): Viz návrhy řešení

Řeším akutní problém související s poruchou příjmu potravy nebo se chci jen poradit či zeptat: můžu anonymně zavolat nebo napsat do Centra Anabell (774 467 293, iporadna@anabell.cz, www.anabell.cz).



**SO
FA**

www.societyforall.cz

unicef

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 nebo učitelkou**, kterým důvěřuji, případně s výchovným poradcem.
- Můžu **využít schránku důvěry** ve škole.



- Poradím se na tzv. **OSPOD**
Bc. Romana Horynová, vedoucí OSPOD
(474 637 207, ospod@chomutov.cz).
- Využiji aplikace Nenech to být, www.nntb.cz.
- Zavolám na některou z **bezplatných nonstop linek**, kde mi určitě poradí (116 111).

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.

Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života:

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení je nutné **volat Policii ČR (158) nebo městskou policii (156)**, případně se svěřit člověku, kterému důvěřuji.
- Můžu sám/sama požádat o umístění do **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc** ve ZDVOP Klokánek Chomutov (Ing. Karina Sobotková, krizová linka: 724 667 648, klokanek.chomutov@fod.cz), **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc** Na Horách, Kovářská (Mgr. Petra Manasová, DiS., 601 390 730).

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

Kontaktuji **nízkoprahové zařízení pro děti a mládež**
Světla Kadaň v Chomutově:
klub Kámen (702 042 647),
klub Molo (725 867 953),
NZDM Charity Most
v Chomutově: **Khamoro a Zahrada** (Michal Auersvald, 724 536 087, auersvald@charita-most.cz)
nebo **NZDM Fontána Armády spásy** v Jirkově (773 770 479).

SO
FA

www.societyforall.cz