

Pro rodiče

Kde mi pomohou s mými problémy/mým trápením...

Signály

Nevím si rady s výchovou dítěte

(např. dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova):

- Volejte na **linku pro rodiče** (606 021 021, více na www.rodicovskalinka.cz), případně na **Linku duševní tísně** (476 701 444).
- Oslovte středisko výchovné péče (602 357 397) Poradte se s odborníky z pedagogickopsychologické poradny (723 321 593).
- Kontaktujte **orgán sociálně právní ochrany dětí** (telefonicky: Mgr. Alexandra Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro).
- Konzultujte situaci s pediatrem Vašeho dítěte.

Hrozí mi ztráta bydlení

(nemám na zaplacení dalšího nájmu, sousedé si stěžují, majitel mě chce vystěhovat):

- Kontaktujte **Diakonii ČCE Most** (734 648 900), **Charitu Most** (775 713 249).
- Spojte se se zástupcem oddělení **sociální práce** (telefonicky: Martina Kynclová, DiS, vedoucí – 476 448 342, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro).
- Spojte se se zástupcem **Kontaktního centra pro bydlení** (telefonicky: Radím Kašpárek, DiS – 476 448 483, 605 524 923, osobně: Magistrát města Mostu, 3. patro, kancelář č. 319).

Nacházím se v tíživé finanční situaci

(např. nemám na zaplacení jídla, nových bot, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- Kontaktujte **občanskou poradnu při Diakonii ČCE Most** (721 258 865), **Charitu Most** (775 713 249) V případě, že potřebujete ošacení – navštivte **Klub národnostních menšin** (kontakt: 476 448 198, Tř. Budovatelů 2407, bl. 98/99, Most).
- Poradte se s odborníky z **pedagogickopsychologické poradny** (723 321 593).
- Spojte se se zástupcem **oddělení sociální práce** (telefonicky: Martina Kynclová, DiS, vedoucí – 476 448 342, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro).
- Poradte se o možném řešení s vaším **klíčovým zaměstnancem** úřadu práce.

Jsem obětí domácího násilí:

- Kontaktujte **Policii ČR** (158) nebo **Městskou policii** (156).
- Oslovte **Intervenční centrum, Ústecký kraj – Poradna pro osoby ohrožené domácím násilím** (475 511 811).
- Využijte odborníky na **Lince pomoci obětem kriminality a domácího násilí** (116 006).
- Kontaktujte **Krizovou poradnu** v Mostě (kontakt: 728 697 202; e-mailové poradenství: ldt.most@seznam.cz).
- Můžete se také obrátit na **Probační a mediační službu** (727 873 093).
- Kontaktujte **orgán sociálně právní ochrany dětí** (telefonicky: Mgr. Alexandra Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro).



Zjistím, že se moje dítě stalo obětí trestného činu:

- Neprodleně kontaktujte **Polici ČR** (158) nebo **Městskou policii** (156).

Mám psychické problémy, které mě v běžném životě omezují:

- Využijte **Linku duševní tísně** (476 701 444).
- Svěřte se svému **obvodnímu lékaři**.
- Konzultujte situaci se zástupcem **Poradny pro mezilidské vztahy** (730 169 447, bezplatná pomoc).
- Obraťte se na **psychiatra** (kontakt vám předá obvodní lékař) nebo **psychologa** (Poradna pro mezilidské vztahy – 730 169 447, bezplatná pomoc).
- Můžete využít místní terapeutické služby v organizaci **Women for women** (703 458 407, 200 Kč/sezení – služba je nejen pro ženy).

Mám podezření, že dítě vykazuje známky duševního onemocnění:

- Konzultujte situaci s **pediatrem dítěte**.
- Požádejte o konzultaci **školní poradenské pracoviště** – zástupci by měli být schopní odkázat na dostupnou pomoc, poradit první kroky.
- Obraťte se na **psychiatra** (MUDr. Šilhartovou – 702 016 837) nebo **psychologa** (Pedagogicko-psychologická poradna – 723 321 593).
- Oslovte **Středisko výchovné péče** (602 357 397).

Jsem uživatelem návykové látky (drogy, alkohol) a potřebuji pomoc:

- Obraťte se na **K-centrum** (476 102 288).

Ve všech případech neudělám chybu, když:

- Požádám o pomoc odborníka (výše uvedené kontakty) a svůj problém s ním zkonzultuji.
- Využiji jednu z linek (Linka duševní tísně – 476 701 444, Linka pro rodiče – 606 021 021, více na www.rodicovskalinka.cz).
- Konzultuji situaci s lékařem.
- Oslovím s žádostí o radu orgán sociálně právní ochrany dětí (telefonicky: Mgr. A. Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro), Pedagogicko-psychologickou poradnu (723 321 593), Diakonii ČCE Most (734 648 900), Charitu Most (775 713 249).
- Obrátím se na jakoukoliv sociální službu poblíž, poradí mi, kam se obrátit s mým problémem, pomůžou mi vyhledat pomoc.

**A hlavně...
myslím na
to, že každý
problém se dá
řešit, pokud
budu chtít!**