

# Bezpečnostní plán

## Zůstaň mimo

Je lepší se **do situace nezapojoovat**, není tvojí povinností jednoho z rodičů bránit, může to být pro tebe naopak nebezpečné.

## Najdi si bezpečné místo

Řekni si, které místo je pro tebe v domě nebo bytě bezpečné, abys byl/a připravený/á tam **odejít ve chvílích, kdy se necítíš dobře.**



## Zabav se

Dělej něco, co ti běžně zvedne náladu – **poslouchej hudbu, sleduj videa nebo film.** Klidně použij sluchátka.

## Zavolej pomoc

**Pokud máš strach, zavolej o pomoc.** Můžeš zavolat někomu z rodiny – babičce, strýci nebo někomu jinému. Další možností je volat na policii, tedy na číslo 158. Je důležité říct, že **potřebuješ pomoc, co se děje, a uvést adresu, kde jsi.**

## Mluv o svých pocitech

Neboj se **někomu svěřit**, jak se cítíš. Může to být učitel, školní psycholog, vedoucí kroužku, trenér nebo jiný dospělý. Je normální cítit se smutně, našťavaně nebo vyděšeně. **Mluvení o tom ti může pomoci.**

Linku bezpečí můžeš volat kdykoliv, i uprostřed noci. **Telefonní číslo je: 116 111.** Můžeš se svěřit i anonymně. Jsou tu i chatovací poradny, např. na [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz).



Co-funded by  
the European Union

[www.societyforall.cz](http://www.societyforall.cz)

**SO  
FA**

