

# Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

SO  
FA

signály

- Pokud to jde, **svěřím se se svým trápením** rodičům nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.
- **Promluvím si s učitelem nebo učitelkou, kterým důvěřuji**, případně s pracovníkem školního poradenského pracoviště.
- Můžu **využít schránku důvěry** ve škole.



§

**Školní poradenské pracoviště** má každá škola a je složené např. z výchovného poradce, školního metodika prevence, speciálního pedagoga, sociálního pedagoga či školního psychologa.  
**Vyslechnou tě a poradí ti.**

- **Poradím se na tzv. OSPOD**  
**telefonicky:** 476 767 975, **osobně:** Městský úřad Litvínov, Tržní 2042, 1. patro, Bc. Monika Lecková, DiS.,  
**e-mailem:** monika.leckova@mulitvinov.cz

## 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.mulitvinov.cz/oddeleni-socialne-pravni-ochrany-deti/os-3288](http://www.mulitvinov.cz/oddeleni-socialne-pravni-ochrany-deti/os-3288)

?

SO  
FA

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

unicef 

Využijí aplikaci **Nenech to být** [www.nntb.cz](http://www.nntb.cz),  
případně navštívím webové stránky  
[nepanikar.eu](http://nepanikar.eu).

NNTB

**Zavolám na některou z bezplatných nonstop linek, kde mi určitě poradí:**

- **Triangl:** krizové centrum pro děti Spirála (Mgr. Pavla Pejšová – 475 603 390).
- **Linka duševní tísně, Most k naději** (476 701 444), bezplatný skype telefon: ldt.most, e-mail: ldt.most@mostknadeji.cz.
- **Linka bezpečí** – nonstop linka zdarma: 116 111.
- **Dětské krizové centrum** – nonstop linka důvěry: 777 715 215; 241 484 149.

## Mám veliký strach a cítím se být v ohrožení života:

V případě fyzického nebo sexuálního napadení je nutné **volat Policii ČR** (158, případně Obvodní oddělení Litvínov – 974 435 300) nebo **městskou policii** (156, případně Městskou policii Litvínov – 476 767 850).

**Můžu sám/sama požádat o umístění do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc:**

- Obrátím se na orgán **sociálně-právní ochrany dětí**, Městský úřad Litvínov (Bc. Monika Lecková, DiS., 476 767 975).
- Pokud je mi více než 15 let, oslovím **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc Charity Most** (K. H. Borovského 1146/2, Most, 775 385 491).



**Je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlet doma.**

**A hlavně... Nemusím se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým problémem.**