

KDO MI POMŮŽE, KDYŽ MÁM TRÁPENÍ?

>OK< SIGNÁLY

**NACHÁZÍŠ SE TY, TVOJI
SOUROZENCI NEBO NĚKDO
Z TVÝCH KAMARÁDŮ
V JEDNÉ Z TĚCHTO SITUACÍ?**



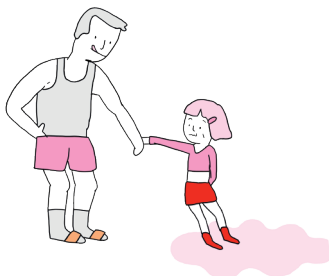
- > Doma se ke mně a k mému bráchrvi/ségře chovají špatně a já už nevím, co s tím (příklad: pořád na mě doma někdo křičí, nadává mi, často dostávám na zadek)

- > Někdo z kamarádů ubližuje mě nebo mému kamarádovi či sourozenci (příklad: nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastražuje, vyhrožuje, zesměšňuje)



- > Já a moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se (jsem často u toho, když na sebe křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, nadávají si ošklivě, hází po sobě věci...)
- > Rodiče se často hádají nebo ubližují sami sobě

- > Ten, kdo se o mě stará, se najednou chová jinak než předtím, možná užívá návykové látky (drogy, alkohol) nebo má duševní onemocnění



- > Někdo se mě dotýká na intimních místech, sexuálně mě obtěžuje (sahá mi do rozkroku, na prsa, chce po mě sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií...)

- > Doma se o mě a mé mladší sourozence nestarají, nevšímají si nás a nechávají nás často samotné doma



KDO MI MŮŽE POMOCI S MÝM TRÁPENÍM, CO MÁM DĚLAT?



- > Pokud to jde, svěřím se se svým trápením rodičům nebo požádám o radu někoho jiného z rodiny či známých.

- > Promluví si s učitelem/učitelkou, kterým důvěřuji nebo výchovným poradcem. Můžu využít schránku důvěry ve škole.



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...

- > Poradím se na tzv. OSPODu
telefonicky > 476 448 477
osobně > Magistrát města Mostu, 2. patro,
e-mailem > alexandra.hynesova@mesto-most.cz

- > Využiju aplikace Nenech to být > www.nntb.cz

Zavolám na některou z bezplatných nonstop linek,
kde mi 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



MÁM VELIKÝ STRACH A CÍTÍM SE BÝT V OHROŽENÍ ŽIVOTA



- > V případě fyzického, sexuálního napadení je nutné volat Polici ČR (158) nebo Městskou policii (156)

- > Můžu sám/sama požádat o umístění do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc > 775 713 249, Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc Mostáček | Sociální služby ÚK (kr-ustecky.cz)

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,
ostatní mé trápení pochopí
a pomůžou mi!