

KDO MI POMŮŽE, KDYŽ MÁM TRÁPENÍ?

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



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

> Někdo z kamarádů ubližuje mě nebo mému kamarádovi či sourozenci (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrašuje, 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...)



> 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 (sáhá mi do rozkroku, na prsa, chce po mě sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií...)



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



KDO MŮŽE POMOCI TOBĚ, TVÝM SOUROZENCŮM NEBO TVÝM KAMARADŮM?



> 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 > 327 710 286
osobně > Městský úřad Kutná Hora,
Radnická 178
e-mailem > zittovas@mu.kutnahora.cz

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



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

> Linka bezpečí (trápím se): 116 111
> Krizová linka (ublížují mi): 241 484 199, 777 715 215
> Linka důvěry (jsem v krizi): 602 874 470 (KH, všední dny 8–22)
> Linka Locika (násilí v rodině): 273 130 878, 734 441 233

MÁM VELIKÝ STRACH A CÍTÍM SE BÝT V OHROŽENÍ ŽIVOTA

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

-> Je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlit doma.



> Můžu sám/sama požádat o umístění do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc
> Klokánek Hostivice: 724 667 698
> Dětské centrum Kladno: 312 267 401

A hlavně...
Nemusím se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým problémem, ostatní mé trápení pochopí a pomůžou mi!