

Kdo ti pomůže, když máš trápení?

SO
FA

Signály

Poznáváš sebe, své kamarády nebo sourozence v některé z těchto situací?



Doma se ke mně chovají špatně (často na mě někdo křičí, nadává mi, bije mě) a já už nevím, co s tím dělat.

Někdo ze spolužáků ubližuje mně nebo někomu jinému (nadává, bije, ničí věci, vyhrožuje, zesměšňuje, zastrahuje) **nebo se bojím, že se chystá někomu ublížit.**

Jsem svědkem častého násilí mezi rodiči, bojím se (jsem často u toho, když na sebe rodiče křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, ošklivě si nadávají, hází po sobě věci, nebo jeden ubližuje tomu druhému...).



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



Ten, kdo se o mě stará, se najednou **chová jinak než dříve**. Myslím si, že užívá **alkohol nebo drogy**.



Doma se o mě nestarají, nevšímají si mě a jsem často doma sám/sama.

Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

- Pokud to jde, **svěř se se svým trápením rodičům**, nebo požádej o radu jiného dospělého z rodiny či známých, k němuž máš důvěru.
- **Promluv si ve škole** s učitelem/učitelkou nebo s výchovným poradcem. Můžeš také využít **školní schránku důvěry**.

- Požádej o radu na tzv. **OSPODu**
- Využij aplikace Nenech to být **www.nntb.cz**.
- Zavolej na **Linku bezpečí 116 111**, chat na **www.linkabezpeci.cz/chat** nebo **Linku Dětského krizového centra 777 715 215**, chat na **www.iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/**. Obě linky jsou zdarma a nonstop.

Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení **zavolej Policii ČR (158)** nebo **Městskou policii (156)**.
- Můžeš sám/sama požádat o umístění do zařízení pro děti **vyžadující okamžitou pomoc** (je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlet doma).

OSPOD

neboli orgán sociálně-právní ochrany dětí pomáhá dětem, které něco nebo někdo trápí. Může tě vyslechnout, poradit, co máš dělat, nebo promluvit s tvými rodiči. Kontakt na „tvůj“ nejbližší OSPOD ti řeknou ve škole, když se zeptáš, nebo si ho můžeš najít na internetu (ve vyhledávači zadej OSPOD a jméno města, kde žiješ (např. OSPOD Praha 1)).



A hlavně...

Nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se někomu se svým problémem, ostatní tvé trápení pochopí a pomůžou ti.