

# Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

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

Doma se ke mně a k mému bráchovi/ségre chovají špatně a já už nevím, co s tím (pořád na mě doma někdo křičí, nadávají mi, často dostávám na zadek, ponižují mě, ignorují, nikdy mě neocení, nepodpoří):

- Zavolám o pomoc do **Intervenčního centra, Spirála Ústecký kraj** (475 511 811) nebo na Linku pomoci (475 603 390).
- Poradím se s **orgánem sociálně-právní ochrany dětí** (Bc. Romana Horynová, 474 637 207, r.horynova@chomutov.cz).
- V případech fyzického nebo sexuálního napadení volám **Policii ČR (158)** nebo městskou policii (156).
- Promluvím si s **dospělákem, kterému důvěřuji**. Může to být sociální pedagog, školní psycholog, třídní učitel nebo příbuzný.

Doma se o mě a mé sourozence nestarají, nevěnují nám pozornost a nechávají nás často doma samotné:

- To je určitě velmi náročná situace, je potřeba se svěřit někomu z dospělých, komu věříš, a kontaktovat orgán sociálně-právní ochrany dětí (Bc. Romana Horynová, 474 637 207, r.horynova@chomutov.cz).

Ten, kdo se o mě stará, se najednou chová jinak než předtím, možná užívá návykové látky (drogy, alkohol) nebo trpí duševním onemocněním: Viz návrhy řešení

- Kontaktuji **Terénní mobilní tým Psychiatrické léčebny Petrohrad pro Chomutov** (Michaela Dlouhá, 775 475 120, tmtcv@plpetrohrad.cz), **Masopust, komunitní skupiny** (777 684 946) nebo **Asociaci pracovní rehabilitace** (776 806 475).

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, chce si se mnou povídat o sexu velmi intimně, chce, abych se s ním díval/a na porno...):

- Kontaktuji **Policii ČR na lince 158**.

Jeden kluk nebo holka (spolužák, soused) ubližuje mně, mému kamarádovi nebo sourozenci (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrašuje, vyhrožuje, zesměšňuje).

Řeším akutní problém související s poruchou příjmu potravy nebo se chci jen poradit či zeptat:

můžu anonymně zavolat nebo napsat do **Centra Anabell** (774 467 293, iporadna@anabell.cz, www.anabell.cz).

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

## Kdo ti pomůže, když máš trápení?

### Návrhy řešení:

- 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 výchovným poradcem.
- Můžu **využít schránku důvěry** ve škole.

- Poradím se na tzv. **OSPOD** Bc. Romana Horynová, vedoucí OSPOD (474 637 207, ospod@chomutov.cz).
- Využiji aplikace Nenech to být, **www.nntb.cz**.
- Zavolám na některou z **bezplatných nonstop linek**, kde mi určitě poradí (116 111).

### 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.

### Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života:

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení je nutné **volat Policii ČR (158)** nebo **městskou policii (156)**, případně se svěřit člověku, kterému důvěřuji.
- Můžu sám/sama požádat o umístění do **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc** ve ZDVOP Klokánek Chomutov (Ing. Karina Sobotková, krizová linka: 724 667 648, klokanechomutov@fod.cz), **Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc** Na Horách, Kovářská (Mgr. Petra Manasová, DiS., 601 390 730).

Kontaktuji **nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Světla Kadaň v Chomutově**:

**klub Kámen** (702 042 647), **klub Molo** (725 867 953), **NZDM Charity Most** v Chomutově: **Khamoro a Zahrada** (Michal Auersvald, 724 536 087, auersvald@charita-most.cz) nebo **NZDM Fontána Armády spásy** v Jirkově (773 770 479).

Nemusím se stydět požádat o pomoc a svěřit se se svým trápením, určitě mě někdo pochopí a pomůže mi.