

# KDO MI POMŮŽE, KDYŽ MÁM TRÁPENÍ?

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



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

> Někdo z kamarádů ubližuje mě nebo mému kamarádovi či sourozcovi (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrahuje, vyhrožuje, zesměšňuje)



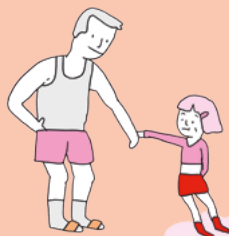
> Já a moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se (jsem často u toho, když na sebe křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, nadávají si ošklivě, hází po sobě věci...)



> 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 (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 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 > 476 448 477  
osobně > Magistrát města Mostu, 2. patro,  
e-mailem > alexandra.hynesova@mesto-most.cz

> Využiju aplikace Nenech to být > [www.nntb.cz](http://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 nebo sexuálního  
napadení je nutné volat Polici ČR (158)  
nebo Městskou policii (156)



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

> 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  
([www.kr-ustecky.cz](http://www.kr-ustecky.cz))

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



# KDO MI POMŮŽE, KDYŽ MÁM TRÁPENÍ?

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



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

> Někdo z kamarádů ubližuje mě nebo mému kamarádovi či sourozcovi (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, zastrahuje, vyhrožuje, zesměšňuje)



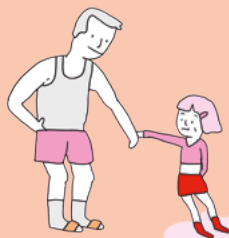
> Já a moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se (jsem často u toho, když na sebe křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, nadávají si ošklivě, hází po sobě věci...)



> 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 partí...)



> Doma se o mě a mé mladší sourozence nestarají, nevšímají 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:  
[www.ospod.cz/volna-sekse-1/kontaktujte-vas-ospod/](http://www.ospod.cz/volna-sekse-1/kontaktujte-vas-ospod/)

> Využiju aplikace Nenech to být:  
[www.nntb.cz](http://www.nntb.cz)

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

> Linka bezpečí pro děti a mládež 116 111

> Krizová linka bezpečí pro děti a dospělé – týrání a zneužívání  
241 484 199, 777 715 215

> Linka důvěry krizového centra (akutní psychiatrická a psychologická pomoc)  
284 016 666

> Drop-in linka – pro ohrožené drogami  
222 221 124, 222 221 431

> Více kontaktů najdu na:  
[www.pravonadestvi.cz/kontakt/adresar-krizovych-linek/](http://www.pravonadestvi.cz/kontakt/adresar-krizovych-linek/)



## 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 bydlet doma.



> Můžu sám/sama požádat o umístění do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Tady najdu to, které je mi nejbliž:  
<http://mapa.ditearodina.cz/mapa-zdvop.html>

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