

# Kdo ti pomůže, když máš trápení?

SO  
FA

Signály

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

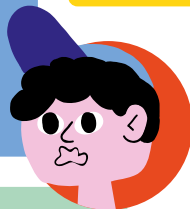


**Doma se ke mně chovají špatně** (neustále na mě někdo křičí, nadává mi, bije mě) a já už nevím, co s tím dělat.

**Někdo ze spolužáků ubližuje mně nebo mému kamarádovi** (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, vyhrožuje, zesměšňuje, zastráňuje).



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



**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 a mé sourozence nestarají, nevšímají si nás a nechávají nás často samotné doma.**

# 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 některou z bezplatných nonstop linek, kde ti určitě poradí.

## 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. 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).

## 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).



## A hlavně...

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