

Pro rodiče

Kde mi pomohou s mými problémy/mým trápením...

Nevím si rady s výchovou dítěte

(například dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova a podobně):

- Promluvte si s dítětem o tom, zda jej něco netrápí, snažte se nastavit jasné hranice výchovy a dodržovat je.
- Poradte se s pediatrem Vašeho dítěte či speciálním pedagogem, školním psychologem nebo výchovným poradcem ve škole Vašeho dítěte.
- Oslovte s žádostí o pomoc středisko výchovné péče ve Vašem okolí, pedagogicko-psychologickou poradnu nebo speciálně pedagogické centrum či rodinnou poradnu. Dítě taky můžete objednat na vyšetření na neurologii či psychiatrii.
- Anonymně se taky můžete poradit na Lince pro rodiče na telefonu 606 021 021, chatu či emailu; www.rodicovskalinka.cz
- Pokud potíže trvají, můžete se poradit i s pracovníkem OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí) na nejbližším městském úřadu.

Nacházím se v tíživé finanční situaci

(například nemám na zaplacení jídla nebo nájmu, nových bot, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy a podobně):

- Oslovte s žádostí o pomoc nejbližší pobočku Úřadu práce, kde se můžete poradit ohledně zaměstnání, nároku na dávky státní sociální podpory nebo dávky v hmotné nouzi; www.uradprace.cz/web/cz
- Poradit s dávkami Vám může také například poradna pro občanství, občanská a lidská práva 774 058 568; www.poradna-prava.cz/cz nebo na organizaci Člověk v tísni; www.clovekvtisni.cz
- WOMEN FOR WOMEN nabízí sociální a právní poradenství, podporu rodin samoživitelů, podporu dětí ze sociálně slabých rodin; 800 811 111; www.women-for-women.cz
- S prosbou o pomoc se zajištěním školních pomůcek či obědů se můžete obrátit taky na školu nebo školku Vašeho dítěte.

Hrozí mi ztráta bydlení (například nemám na zaplacení dalšího nájmu, sousedé si stěžují, majitel mě chce vystěhovat a podobně) nebo žiji s dětmi ve špatných podmínkách:

- Oslovte s žádostí o pomoc Úřad práce ve Vašem okolí, kde si můžete zkusit vyřídit například příspěvek či doplatek na bydlení nebo mimořádnou okamžitou pomoc na zaplacení kauce; www.uradprace.cz/web/cz
- Obraťte se na poradnu pro občanství, občanská a lidská práva 774 058 568; poradna-prava.cz/cz/ nebo na organizaci Člověk v tísni; www.clovekvtisni.cz/
- Situaci můžete konzultovat také s OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí) nebo sociálními pracovníky nejbližšího městského úřadu.

Někdo se na mně nebo mých dětech dopouští domácího násilí:

- V případě ohrožení života Vašeho či Vašich dětí přivolejte Policii ČR (158) či záchranku (155).
- Oslovte s žádostí o pomoc odborníky z Linky) pomoci obětem kriminality a domácího násilí (116 006, nonstop, zdarma).
- Anonymně můžete domácí násilí hlásit taky na webu www.nenech.se nebo se podívat na web www.kolotocnasili.cz nebo www.centrumlocika.cz
- Konzultovat svou situaci můžete i na nejbližším OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí) při městském úřadě.

Dopouštím se fyzického, psychického nebo jiného násilí na své partnerce/ partnerovi, dětech či někom jiném a chci s tím přestat:

- Obraťte se na Intervenční centrum ve Vašem okolí. Pracovníci centra Vás nebudou soudit, ale pomůžou Vám s násilím přestat; www.mpsv.cz/intervencni-centra
- Můžete se podívat taky na webové stránky www.kolotocnasili.cz nebo www.centrumlocika.cz

Zjistím, že se moje či cizí dítě stalo obětí trestného činu (někdo dítěti ublížil):

- Neprodleně kontaktujte Policii ČR (158) nebo městskou policii (156).
- Při podezření na znásilnění dítěte si můžete vyžádat gynekologické vyšetření na Gynekologicko-porodnickém oddělení nejbližší nemocnice, vyšetření stojí asi 600–1000 Kč a musíte před ním prokázat svou totožnost. Je dobré se předem telefonicky objednat.
- Zkuste dítěti zajistit podporu odborníka při vyrovnávání se s negativním zážitkem, oslovit můžete například službu www.nadechni-se.cz; email: info@nadechni-se.cz nebo SMS na číslo 734 833 746

Jsem uživatelem návykové látky (například drog nebo alkoholu) a chci pomoci s léčbou závislosti nebo rizikovým užíváním:

- Svoji situaci můžete probrat se svým praktickým lékařem.
- Obraťte se na Adiktologickou ambulanci ve Vašem okolí.
- Pomocť mohou také organizace Sananim; www.sananim.cz; Drop in; www.dropin.cz nebo Prev-centrum sídlící v Praze; www.prevcentrum.cz

Mám duševní potíže, které mě omezují v běžném životě (například traumata, úzkosti, deprese, psychózy, závislosti a podobně):

- Obraťte se na svého praktického lékaře nebo psychologa či psychiatra.
- Kontaktovat můžete i službu www.nadechni-se.cz (email: info@nadechni-se.cz nebo sms na číslo 734 833 746)
- Lze využít příspěvek od VZP (až 5 000 Kč) na terapii. Příspěvek je určen pojištěncům VZP ČR ve věku od 7 let, a to až na 10 sezení; více info na www.dusevnizdravi.vzp.cz

Mám podezření, že má dítě duševní potíže nebo duševní onemocnění:

- V akutních případech, kdy je dítě v ohrožení života či zdraví, volejte rychlou záchrannou službu (155).
- Situaci můžete konzultovat s dětským lékařem dítěte.
- Poradit se můžete taky s odbornými pracovníky školního poradenského pracoviště ve škole dítěte či například Pedagogicko-psychologické poradny nebo Speciálně pedagogického centra.
- Zvládnout náročnou situaci, zpracovat trauma a podobně může dítěti pomoci psychoterapeut (například v www.nadechni-se.cz (email: info@nadechni-se.cz nebo sms na číslo 734 833 746) nebo psycholog či psychiatr.
- Při podezření na duševní onemocnění kontaktujte klinického psychologa, psychiatra či terapeutické centrum ve Vašem okolí. V případě plných kapacit například NUDZ (Národní ústav duševního zdraví) v Praze (283 088 244).
- Lze využít příspěvek od VZP (až 5 000 Kč) na terapii. Příspěvek je určen pojištěncům VZP ČR ve věku od 7 let, a to až na 10 sezení; více info na www.dusevnizdravi.vzp.cz
- Pokud se Vám nedaří situaci řešit, kontaktujte OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí).

Dítěti se nedaří ve škole:

- Kontaktujte třídního učitele a poradte se, jak můžete dítě podpořit doma. Pravidelně (ideálně denně) se dítěti a jeho vzdělávání zkuste věnovat.
- Zajistěte dítěti doučování (například ve škole či soukromé) nebo od neziskové organizace působící ve Vašem regionu. S prosbou o doučování se můžete obrátit taky na SAS (Sociálně aktivizační služba) nebo Člověka v tísní; www.clovekvtisni.cz
- Objednejte dítě na vyšetření v PPP (Pedagogicko-psychologická poradna) nebo v Speciálně pedagogickém centru.

Ve všech případech neuděláte chybu, když:

- Využijete jednu z nonstop bezplatných linek, například Bílý kruh bezpečí (116 006); Linka pro rodinu a školu (116 000).
- Obrátíte se na jakoukoliv sociální službu poblíž, pomohou Vám vyhledat pomoc (Interaktivní katalog služeb pro rodiny a děti; www.pravonadetstvi.cz)

**A hlavně...
myslím na
to, že každý
problém se dá
řešit, pokud
budu chtít!**