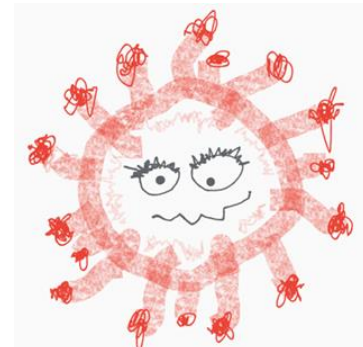


# Kdo mi pomůže?

## Co dělat, když potřebuji pomoc v době karantény...



Některé děti se doma nemají zrovna dobře a potřebují ochránit třeba před násilím, před tím, že jsou samy nebo mají jiné starosti. A teď ještě k tomu strach z koronaviru...

✓ **NEZAPOMEŇ, ŽE POMOC TADY POŘÁD JE:** i když může být omezená, ale všechny důležité služby fungují: *poradny, linky důvěry, nízkoprahové kluby (některé jsou online) a sociální pracovníci* také. Možná se s nimi nebudeš chvíli moct potkat osobně, ale můžeš volat, psát, chatovat, vést videohovory a tak dál.

✓ **SVĚŘ SE:** Máš z něčeho strach, trápí tě něco? Je normální, když máš obavy (i dospělí je můžou mít). Řekni o nich blízké osobě, které důvěřuješ, třeba svým kamarádům nebo učiteli. Mluvte o nich spolu, nebo jim to nakresli. Podpoří tě.



✓ **„SOCIÁLKA“:** Když si nevíš rady a něco tě trápí, můžeš se obrátit na sociální pracovníci či pracovníka z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Můžeš je kontaktovat telefonicky i e-mailem. Kontakty najdeš na webu městského nebo obecního úřadu ve městě, kde bydlíš.

✓ **DALŠÍ POMOC:** Existují i další možnosti, kam se můžeš obrátit o pomoc či kde si můžeš popovídat i anonymně (tedy bez toho, abys řekl/a své jméno) – můžeš např. kontaktovat pracovníky [Jdidoklubu](#) na online chatu, nebo se můžeš obrátit na nonstop [Linku bezpečí](#), která je zdarma (volat lze kdykoliv), tel.: 116 111, či nonstop linku [Dětského krizového centra](#), tel.: 241 484 149, 777 715 215. Kontaktovat je můžeš i na chatu či skypu. Tito pracovníci se zaměřují na podporu dětí a dospívajících, kteří to potřebují. Využít můžeš i další [linky důvěry](#).



✓ **MAPA OHROŽENÉ DÍTĚ:** Řadu kontaktů v blízkosti tvého bydliště můžeš najít na [mapě](#), kterou vytvořila organizace Dům tří přání.

Najdeš zde zejména pomoc při problémech v rodině či ve škole, psychologickou pomoc a další.

✓ **Víš, že OMBUDSMAN pomáhá i dětem?** Na ombudsmana, neboli veřejného ochránce práv, se může obrátit každý člověk, který má potíže. Pomáhá i dětem a mladým lidem v nesnázích a zabývá se právy dětí. Informace o tom, jak ho kontaktovat a jaké situace řeší, najdeš na [webu](#).

✓ **ZABAV SE:** Už ti z toho trochu „hrabe“? Nezapomeň dělat věci, u kterých si můžeš vyčistit hlavu, hýbej se, sportuj, maluj, čti si nebo něco tvoř. Karanténa může být i výzvou.

### NEZAPOMEŇ:

**Je důležité CHRÁNIT SE:** Víš, jak můžeš chránit sebe a své blízké (kamarády a další osoby)? Informace najdeš např. tady - [Ahoj, já jsem KORONA](#).

Opatření či omezení (např. to, že nesmíme jít za kamarády, do školy, do ZOO či do kina) jednou skončí. **A všichni doufáme, že to bude brzy!** [www.pravonadetstvi.cz](http://www.pravonadetstvi.cz)