

PRO RODIČE

KDE MI POMOHOU S MÝMI PROBLÉMY/MÝM TRÁPENÍM...

Nevím si rady s výchovou dítěte (např. dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova):

- > Volejte na linku pro rodiče (606 021021, více na www.rodicovskalinka.cz), případně na Linku duševní tísně (476 701444)
- > Oslovte středisko výchovné péče (602 357 397)
- > Poradte se s odborníky z pedagogicko-psychologické poradny (723 321593)
- > Kontaktujte orgán sociálně právní ochrany dětí (telefonicky: Mgr. Alexandra Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro)
- > Konzultujte situaci s pediatrem Vašeho dítěte

Nacházím se v tíživé finanční situaci (např. nemám na zaplacení jídla, nových bot, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- > Kontaktujte občanskou poradnu při Diakonii ČCE Most (721258865), Charitu Most (775 713 249)
- > V případě, že potřebujete ošacení – navštivte Klub národnostních menšin (kontakt: 476 448 198, Tř. Budovatelů 2407, bl. 98/99, Most)
- > Poradte se s odborníky z pedagogicko-psychologické poradny (723 321593)
- > Spojte se se zástupcem oddělení sociální práce (telefonicky: Martina Kynclová, DiS, vedoucí – 476 448 342, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro)
- > Poradte se o možném řešení s Vaším klíčovým zaměstnancem úřadu práce

Hrozí mi ztráta bydlení (nemám na zaplacení dalšího nájmu, sousedé si stěžují, majitel mě chce vystěhovat):

- > Kontaktujte Diakonii ČCE Most (602 403 331), Charitu Most (775 713 249)
- > Spojte se se zástupcem oddělení sociální práce (telefonicky: Martina Kynclová, DiS, vedoucí – 476 448 342, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro)
- > Spojte se se zástupcem Kontaktního centra pro bydlení (telefonicky: Radím Kašpárek, DiS – 476 448 483, 605 524 923, osobně: Magistrát města Mostu, 3. patro, kancelář č. 319)

Jsem obětí domácího násilí:

- > Kontaktujte Policii ČR (158) nebo Městskou policii (156)
- > Oslovte Intervenční centrum, Ústecký kraj – Poradna pro osoby ohrožené domácím násilím (475 511 811)
- > Využijte odborníky na Lince pomoci obětem kriminality a domácího násilí (116 006)
- > Kontaktujte Krizovou poradnu v Mostě (kontakt: 728 697 202; e-mailové poradenství: ldt.most@seznam.cz)
- > Můžete se také obrátit na Probační a mediační službu (727 873 093)
- > Kontaktujte orgán sociálně právní ochrany dětí (telefonicky: Mgr. Alexandra Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro)



Zjistím, že se moje dítě stalo obětí trestného činu:

- › Neprodleně kontaktujte Polici ČR (158) nebo Městskou policii (156)

Mám psychické problémy, které mě v běžném životě omezují:

- › Využijte Linku duševní tísně (476 701444)
- › Svěřte se svému obvodnímu lékaři
- › Konzultujte situaci se zástupcem Poradny pro mezilidské vztahy (730 169 447, bezplatná pomoc)
- › Obraťte se na psychiatra (kontakt Vám předá obvodní lékař) nebo psychologa (Poradna pro mezilidské vztahy – 730 169 447, bezplatná pomoc)
- › Můžete využít místní terapeutické služby v organizaci Women for women (703 458 407, 200 Kč/sezení – služba je nejen pro ženy!)

Mám podezření, že dítě vykazuje známky duševního onemocnění:

- › Konzultujte situaci s pediatrem dítěte
- › Požádejte o konzultaci školní poradenské pracoviště – zástupci by měli být schopní odkázat na dostupnou pomoc, poradit první kroky
- › Obraťte se na psychiatra (MUDr. Šilhartovou – 702 016 837) nebo psychologa (Pedagogicko-psychologická poradna – 723 321 593)
- › Oslovte Středisko výchovné péče (602 357 397)

Jsem uživatelem návykové látky (drogy, alkoholu) a potřebuji pomoc:

- › Obraťte se na K-centrum (476 102 288)

Ve všech případech neudělám chybu, když:

- › Požádám o pomoc odborníka (výše uvedené kontakty) a svůj problém s ním zkonzultuji
- › Využiji jednu z linek (Linka duševní tísně – 476 701 444, Linka pro rodiče – 606 021 021, více na www.rodicovskalinka.cz)
- › Konzultuji situaci s lékařem
- › Oslovím s žádostí o radu orgán sociálně právní ochrany dětí (telefonicky: Mgr. A. Hynešová, vedoucí – 476 448 477, osobně: Magistrát města Mostu, 2. patro), Pedagogicko-psychologickou poradnu (723 321 593), Diakonii ČCE Most (602 403 331), Charitu Most (775 713 249)
- › Obrátím se na jakoukoliv sociální službu poblíž, poradí mi, kam se obrátit s mým problémem, pomůžou mi vyhledat pomoc

A hlavně...

**MYSLÍM NA TO, ŽE
KAŽDÝ PROBLÉM
SE DÁ ŘEŠIT, POKUD
BUDU CHTÍT!**