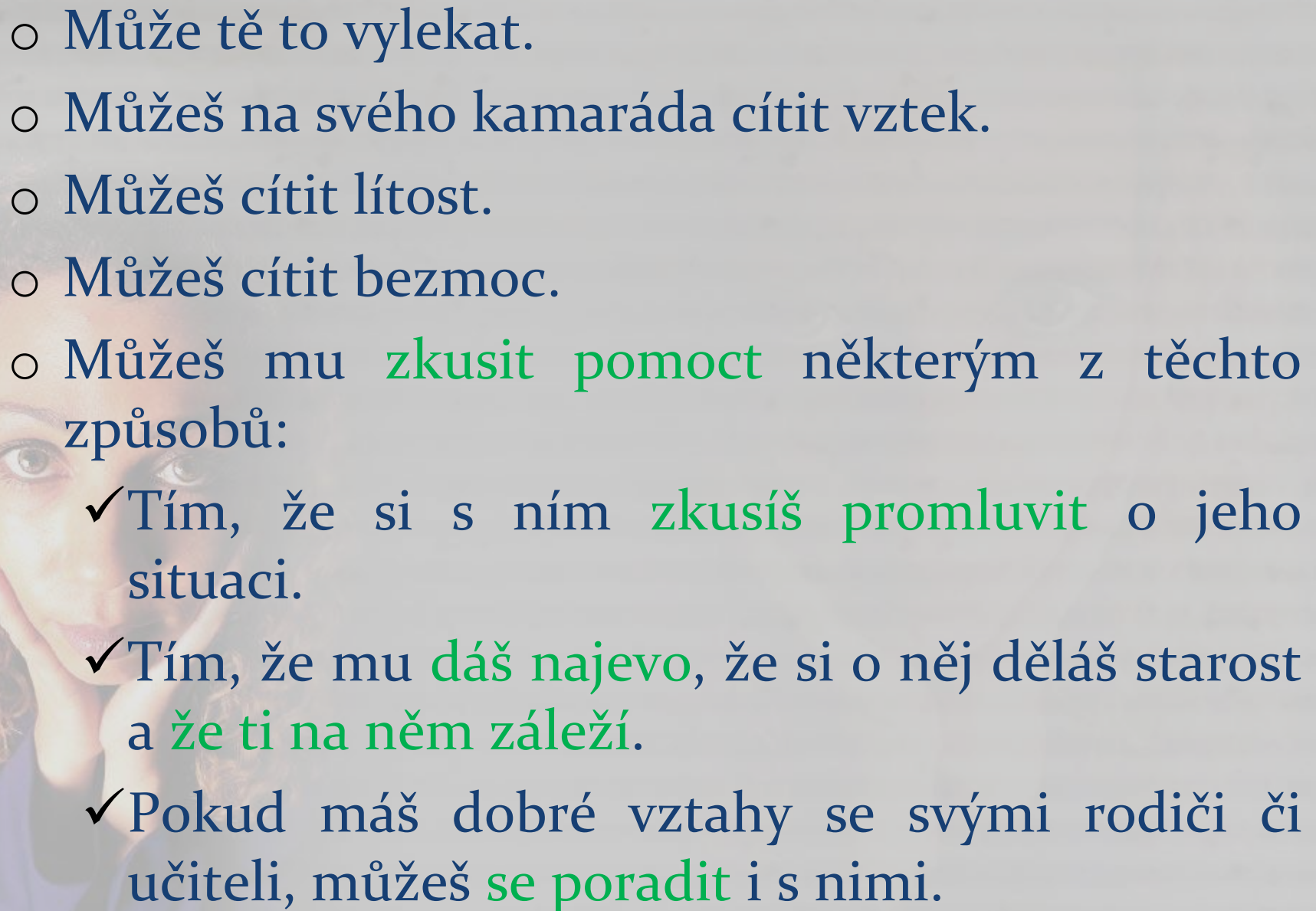
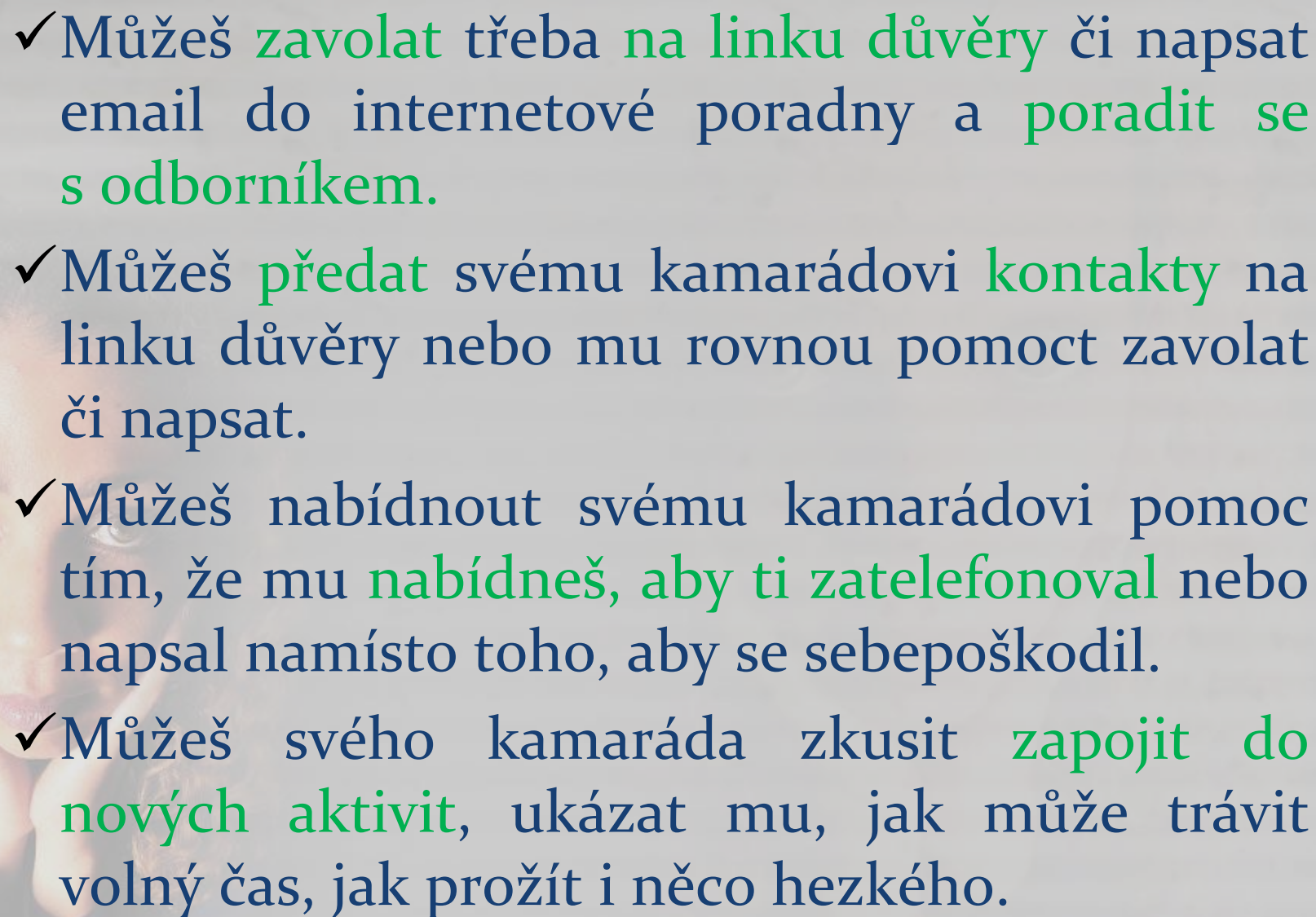




Co dělat, když...

si ubližuje někdo
ve Tvém okolí

- 
- Může tě to vylekat.
 - Můžeš na svého kamaráda cítit vztek.
 - Můžeš cítit lítost.
 - Můžeš cítit bezmoc.
 - Můžeš mu **zkusit pomoci** některým z těchto způsobů:
 - ✓ Tím, že si s ním **zkusíš promluvit** o jeho situaci.
 - ✓ Tím, že mu **dáš najevo**, že si o něj děláš starost a **že ti na něm záleží**.
 - ✓ Pokud máš dobré vztahy se svými rodiči či učiteli, můžeš **se poradit** i s nimi.

- 
- ✓ Můžeš zavolat třeba na linku důvěry či napsat email do internetové poradny a poradit se s odborníkem.
 - ✓ Můžeš předat svému kamarádovi kontakty na linku důvěry nebo mu rovnou pomoci zavolat či napsat.
 - ✓ Můžeš nabídnout svému kamarádovi pomoc tím, že mu nabídneš, aby ti zatelefonoval nebo napsal namísto toho, aby se sebepoškodil.
 - ✓ Můžeš svého kamaráda zkusit zapojit do nových aktivit, ukázat mu, jak může trávit volný čas, jak prožít i něco hezkého.

**Svému kamarádovi můžeš
POMÁHAT, ale za jeho
sebepoškozování nenesesh
zodpovědnost!**



Odborníci, kteří ti pomohou

Linka bezpečí

- bezplatná linka důvěry pro děti a dospívající: **116 111** (nonstop)
- internetová linka: lb@linkabezpeci.cz

Linka důvěry Dětského krizového centra

- linka důvěry pro děti i dospělé osoby: **241 484 149** (nonstop)
- chat: www.elinka.iporadna.cz
- skype: ld_dkc internetové poradenství: problem@ditekrize.cz

SPONDEA Brno

- telefonická krizová linka: 541 235 511, 608 118 088 (nonstop)
- internetové poradenství: krizovapomoc@spondea.cz
- chat: www.chat.spondea.cz

Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež

- telefon: **549 241 010, 608 902 410**
- e-mail: help@modralinka.cz
- skype: modralinka