

Co můžeš napsat?

Můžeš napsat cokoliv, co tě trápí nebo o čem přemýšlíš.

Chybí mi máma, nevím, s kým si povídat.

Mám strach z operace a stydím se to říct.

Doma na mě křičí, nebo mi jinak ubližují, a nevím, co dělat.

Někdo mě šikanuje ve škole a bojím se to říct nahlas.



Napiš nám

1

Naskenuj QR kód a začni psát na chat. Jsme tu pro tebe v pondělí až pátek 14 až 18:30 a v sobotu 9 až 13:30.

2

Stačí vyplnit **přezdívkou a věk** – nemusíš říkat nic, co nechceš.

3

Do pár minut **se ti ozve někdo**, kdo tě vyslechne a pomůže hledat cestu dál.



detstvibeznasili.cz

Spolek Za ruku dlouhodobě usiluje o to, aby děti nebyly v nemocnicích samy – i proto vznikla spolupráce s Centrem LOCIKA.

www.spolekzaruku.cz



CHAT



Centra LOCIKA

– když je v nemocnici nebo doma těžko

Nebud' na to sám/sama. Někdy je snazší napsat, než to říct.



Centrum LOCIKA a Spolek Za ruku – pro děti, aby na to nebyly v nemocnicích samy.



Nebýt na to sám/sama

Někdy je těžké zvládat nemocnici, bolest nebo to, co se děje doma či ve škole. Možná jsi tam bez rodičů, máš strach z vyšetření, někdo ti ubližuje, nebo se prostě cítíš osaměle.

Na to všechno nemusíš být sám/sama.

Centrum Locika nabízí CHAT, který je anonymní a zdarma – bezpečné místo na internetu, kde si můžeš psát o tom, co se děje doma, ve škole nebo kdekoli jinde.



Kdy můžeš napsat nebo požádat o pomoc?



Když potřebuješ prostě jen někoho, kdo tě vyslechne.







Když jsi v nemocnici sám/sama, máš strach nebo tě něco trápí...



Když se k tobě někdo nechová dobře doma nebo ve škole – ubližuje ti nebo tě zraňuje.



Proč se ozvat?

-  **Nebudeš v tom sám/sama.** Ať jsi v nemocnici, doma nebo ve škole, vždycky je tu někdo, kdo tě podrží.
-  **Můžeš napsat cokoli.** Žádná otázka ani pocit nejsou špatné.
-  **Najdeš podporu.** Společně vymyslíte, co ti může pomoci.
-  **Je to bezpečné a odvážné.** Napsat není ostuda, ale krok k tomu, aby ti bylo líp.

