

SES TEN 4U

Rádce pro mladé lidi
v obtížných životních situacích



- SES TEN 4U
- Drogy a alkohol
- Problémy s penězi
- Práce
- Kam jít?..
- Jsem na ulici
- Někdo mi ubližuje
- Není mi dobře na duši
- Sex a rizika
- Prostituce, vydírání, otroctví
- Trestné činy





SES TEN 4U

ZDÁ SE TI ŽIVOT NĚKDY TĚŽKÝ?

Nezdá se ti to. On je těžký!!! Přináší problémy!!! Ale vše se dá řešit!!! Chce to odvalu a někoho, kdo nám pomůže.

Proč je člověku zle? Bývá to proto, že se objeví problém. Přijde o práci. Nemá kde spát. Nemá domov, kde by se o něj někdo postaral, musí se starat sám o sebe. Těžkých situací v životě je spousta. Zkusili jsme je setřít do deseti témat. Třeba ti informace pomohou aspoň v tom, kam se obrátit o pomoc. Nechat si pomoci je důležité. Je to první krok, jak problém vyřešit.

Uvědom si, že nejsi na problém sám/sama. Jsou lidé, kteří ti pomoc chtějí a také to umějí. **VŠE JE ŘEŠITELNÉ.** Určitě si pamatuješ hezké chvíle v životě. Budou zase, uvidíš.

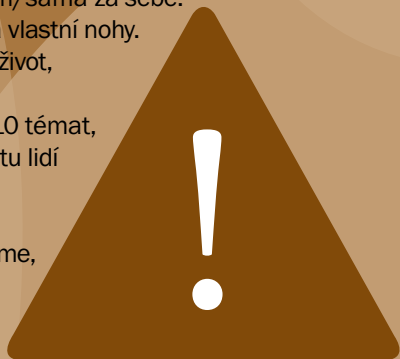
SES je zkratka našeho sdružení a první dvě písmena znamenají seberealizace – to je to, že dokážeš bojovat a žít sám/sama za sebe.

Že se dokážeš postavit na vlastní nohy.

Seberealizace je žít si svůj život, i když to není vždy lehké.

TEN: je anglicky deset – 10 témat, 10 problémů, které spousta lidí potkají, tebe taky.

4U: for you = anglicky „pro tebe“. Tykáme ti, chceme, abys rozuměl. Třeba se ti některé informace budou hodit.



Protože pracujeme s lidmi, kteří potřebují pomoc, a s dětmi, kterým se pomáhat musí a je to správné, chceme pomoci i tobě. Děláme programy pro děti a mládež z dětských domovů, lidi propuštěné z vězení a víme, jaké starosti je potkávají a jaké problémy řeší. Tak čti dál a hlavně si na knížku **SES TEN 4U** vzpomeň, že ji máš, až bude potřeba.



Ondřej Bárta, SES



Evžen Nový, SES



Jana Kocourková, SES

Chceš-li s námi mluvit osobně, můžeš si domluvit schůzku v naší plzeňské kanceláři. Zavolej na číslo **776 549 518** a objednej se, sídlíme v Hálkově ulici č. 32, Plzeň, naproti nádraží Plzeň-Jižní předměstí.



DROGY A ALKOHOL

Určitě jsi se s nějakými omamnými látkami potkal/a. Jako mnoho dalších kouříš cigára, možná ti už někdo podal jointa (tráva/hašiš). Určitě sis dal/a někdy pivo nebo víno, případně panáka. Třeba už jsi i jednou nebo víckrát přebрал a zažil si opilost. A taky nepochybujeme, že jsi slyšel o dalších drogách, pokud jsi je sám/a nezkoušel: (pervitin, kokain, extáze, heroin, trip, éter atd.), ať už tomu říkali jakkoli (peří, péčko, piko, káčko, kolečka, „eidž“, papír atd.).



Tyto drogy nejsou legální, to znamená, že mít je u sebe, nebo je dávat jiným, je trestné. Lidé si je vyrábějí sami doma a každá droga tak může obsahovat spoustu různých nebezpečných látek – jedů. Je logické, že nemusí každý rozumět,

co zrovna má člověk v těle nebo mu dealer chce prodat. Ale o názvy nám nejde. **Jde nám o účinky.** Když se nám pak ty účinky nelíbí, tak chceme vědět, **jak z toho ven**, co udělat, abychom si drogu nepoškodili zdraví.

Nemáme tu prostor na to, abychom si tu každou drogu rozebrali dopodrobna – jak funguje, proč je nám po ní dobře, co se děje v mozku, v čem je nebezpečí, řekneme si jen základní věci. Odborníci dělí podle účinku drogy na 3 základní skupiny. Mezi ně zařadíme i legální drogy, takové, si běžně kupujeme v krámu.



DROGY PODLE ÚČINKŮ

TLUMIVÉ LÁTKY

Opiáty
Opium
Heroin
Buprenorfin-Subutex
Psychofarmaka
Benzodiazepiny
Rohypnol

STIMULAČNÍ LÁTKY

Stimulancia
Kokain
Pervitin
extáze

HALUCINOGENY

Halucinogeny
Cannabinoidy
Marihuana a hašiš
LSD
lysohlávky

LEGÁLNÍ LÁTKY

Alkohol
Tabák
Těkavé látky

O všech drogách si dnes můžeme přečíst spoustu věcí, na konci najdeš odkazy na různé webové stránky – adresy najdeš za článkem. Popíšeme si to, o čem si myslíme, že by tě mohlo zajímat. Začneme tím nejznámějším a nejužívanějším – alkoholem, a zkusíme odpovídat na otázky, které jsme v naší práci slyšeli.

CHLAST = SLAST NEBO STRAST ??

Vím, že to není správné, ale když se „zkalím“, je to „pohoda“, nemůžu si pomoci. Co s tím?

Alkohol patří mezi tlumivé látky, vyvolává pocit nadšení, dobré nálady, člověk se lépe baví s jinými lidmi, seznamuje se a zdá se také, že ti dodává energii. Prostě tu funguje tak, že díky alkoholu se stane něco ve tvém mozku, a tak se ti uleví. Prostě nemyslíme na to, co náš štvete, takže je nám dobře. Asi víš, že se pak zpomalí přenosy i v různých částech mozku, takže se špatně mluví, chodí, problém má i žaludek. Proto by opilí lidé neměli řídit – mozek prostě nefunguje tak, jak má, a člověk dělá chyby. Co s tím? Záleží na každém zvlášť. Někdo na sebe umí být přísný a dá si jednu

skleničku na uvolnění nebo pivo po práci. Alkohol pomůže zapomenout, ale nevyřeší nic. Všichni si potřebujeme občas „vyčistit hlavu“, ale to se dá i tak, že se člověk projede lesem na horském kole, zajde do kina, hodinu běhá po parku. Nic proti oslavám s přáteli, ale bacha. Všechno, co nám dělá dobře, chceme opakovat. A zvykáme si na to. A tak i mozek si zvyká na alkohol. A nakonec nám to pivo po práci nepřinese úlevu, dáme tři, a ani tam to často nekončí.

Takže rada: Alkohol se tváří jako kámoš. Je za pár korun všude k mání, uleví hlavě plné bolesti a smutku. Vždycky si uvědom, že to je chemie, která ti mění myšlení, a vůbec se neboj říct si kdekoli o pomoc, když pít nechceš.

Proč je mi po pití tak špatně?

Kocovina pochopitelně nejsou jen výčitky svědomí a bolesti žaludku. Tělo je dehydrované (ztratilo hodně vody, kterou potřebuje), proto je dobré hodně pít, nejlépe vodu nebo minerálku – už třeba před usnutím. Pití alkoholu je zrádné, unavená játra z odbourávání alkoholu dostanou tak pěkně zabrat a hodně rychle si člověk vytvoří návyk.

Občas mám pocit, že se musím napít, abych se nazbláznil/a. Co mám dělat?

Pokud tě trápí takové stavy, někdy fakt sklenička může pomoci. Rozhodně ale ne opilost. Po vystřízlivění nervy pracují rychleji a bude ti hůř. Člověk by musel být pak



opilý pořád, což je cesta do hrobu. Počet „sklenic“ nebo piv by se musel pořád zvyšovat. Alkohol poškozují hlavně játra, ledviny a mozek, ale trpí celé tělo. Takže ti radíme,

aby sis nejprve rozmyslel/a, proč se vlastně napít chceš. Když člověk ví, jaký problém ho trápí, může pak najít lépe cestu k řešení. Kamarád/ka to s tebou sice rád/a zapije, ale lépe si o tom promluvit s jasnou hlavou, než mít druhý den další trápení. A rozhodně se neboj obrátit na odborníky, je to úplně anonymní. Za potřebu alkoholu se nestyd'. Je to vlastně jako nemoc, kdy člověk potřebuje doktora. Ale když se chceš uzdravit z nemoci, většinou se to povede, protože chceš. To platí i tady. Když budeš chtít, zvládneš to.

HULENÍ = NAHORU – DOLŮ, KUDY VEN

Všichni kámoši, co hulej, jsou v pohodě. Proč mi furt někdo říká, jak je to nebezpečný?

Tomu rádi věříme. Na mejdanu nebo party jsou lidé „zhulení“, smějí se a člověk se necítí sám. Výhoda alkoholu oproti trávě je v tom, že účinkuje na všechny podobně. Tráva, která patří mezi halucinogeny, vyvolá stejně dobře pocit nadšení jako úzkost, záleží na stavu a okolí, u každého je to jiné. Každopádně co joint (buřt, špek, brko = marihuanová cigareta), to jiný účinek a co kuřák, to jiný účinek. Takže nebezpečí je v tom, že vlastně nevíš, co se s tebou může dít. Chápeme, že to láká, ale ne vždycky to riziko za to stojí.

Slyšel/a jsem, že dokonce „tráva“ škodí míň než alkohol, je to pravda?

Myslíme, že se dá říct, že ano. Po několika hodinách stav „pod vlivem“ odezní bez větších následků, na rozdíl od alkoholu, ráno nebolí hlava. Ale bacha, někdo může prožít ve stavu „zhulenosti“ pěknou „stíhu“, pocit úzkosti, strachu, myšlenek, že tě všichni sledují, a to může být horší než běžná kocovina.

Můžu být na „trávě“ závislý/á?

Můžeš. Tráva vyvolá pocity radosti a euforie. Hlavně ve skupině dochází k příjemným pocitům uvolnění, osvobození

smíchem – „výtlem“ atd. Je logické, že si bude chtít tvoje hlava takhle „užít“ zas. Připrav se, že to pokaždé bude jiné, a že bys nakonec mohl/a být bez svého jointa pěkně nesvůj/nesvá, budeš ho za chvíli potřebovat, aby ses uvolnil, najednou to bez toho nepůjde.

Co špatného se mi může stát, je „hulení“ nebezpečné?

Úzkosti a deprese jsme popsali. Sice nehrozí udušení, otrava, úraz nebo bezvědomí jako při silné opilosti, ale omámení smyslů, výpadky soustředění a paměti mohou člověku taky zavařit. Zátěž na plíce a dýchací cesty je mnohem větší než u cigaret, kde se dehet a část látek filtruje a „šlukování“ je menší. U trávy je velké riziko **rakoviny plic**. S jejím dlouhodobým užíváním souvisejí některé psychické nemoci.

OSTATNÍ DROGY

Je dost lidí, kteří se ze závislosti dostalo, tak to zvládnou taky. Proč teda nezkusit pořádnou drogu?

Ze závislosti na pervitinu, kokainu nebo heroinu se dostávají lidé dlouhé roky plné, deprese a bolesti, únavy, podrážděnosti. Často musí brát něco náhradního (prášky, alkohol apod.), aby abstinování vydrželi. Jestli někde neplatí, že „se má zkusit všechno“, tak například u heroinu. Každý „rádoby vyléčený feťák“ ti řekne: **Nikdy to nezkoušejte**. Proč? Závislí se stanete po několika dávkách, někdy i po první. Přátelé. Pamatujte si jednu věc. Závislosti se zbavujeme do konce života. Pokud nás jakákoli droga ovládne, ať je to nikotin, alkohol nebo pervitin, a my budeme tak silní, že to dokážeme, pořád jsme závislí. Pořád jsme v nebezpečí. Pořád už se budeme hlídat a bojovat s tím.

Pád do závislosti znamená pád na úplné dno. Závislí lidé myslí jen na drogu. Často jsou na ulici, protože všechno

„profetovali“. Musejí krást, aby měli na dávku, někdy se také prodávají jako prostitutky nebo prostitutky. Každý závislý vám řekne, že by svoji drogu nejraději nikdy nepotkal – závislost je peklo...

Chci s tím přestat. Co mám dělat?

Nemá vůbec cenu si hrát na hrdinu. Možná znáš zpěváky a hvězdy, kteří si zaplatí nejlepší terapeutky a kliniky, a stejně začnou brát znova. Sám/sama si nepomůžeš. Určitě tě nepodceňujeme, silnou vůli budeš potřebovat. Ale na takový boj prostě potřebuješ někoho, kdo tě podrží. A taky změnit prostředí. Tzv. detox, první odvykací oddělení, není žádný med. Ale mezi svými, kde budou drogy pořád kolem tebe, se prostě přestat nedá. Zde uvádíme několik kontaktních míst a telefonů, v každém kraji je místo, kde tě podpoří. Jsi strašně statečný/á, pokud sis řekl/a, že CHCEŠ PŘESTAT. Až ti bude hůř, opakuj si to, že CHCEŠ. Vybral/a sis život před smrtí, zdraví před bolestí. CHCEŠ ŽÍT. Bojuj, život za to stojí. Bude líp, protože ty to tak zařídíš.

VYBRANÉ KONTAKTY

**www.drogovaporadna.cz, www.prevcentrum.cz
poradenská linka: 283872186**



PROBLÉMY S PENĚZI

NEJSOU PRACHY = CO S TÍM?

Máš málo peněz. Nemůžeš na pivo a nechce se ti ani zavolat třeba kámošovi, protože mu dlužíš. Nebo ses zrovna dostal do situace, kdy nemáš žádné. A kolem tebe zrovna není nikdo, kdo by měl dost, aby ti půjčil, neřešme na co. Naopak, najdou se lidi, které máš sice rád, ale kteří chtějí peníze po tobě, i když ti už dluží.

Tentokrát se musíš postarat sám o sebe, na ostatní se vykašli. Protože jsme o starostech už mnoho slyšeli, budeme zas odpovídat otázkami.

Někdy nabízejí v inzerátech půjčku ihned – je tam i mobil. Jak to funguje?

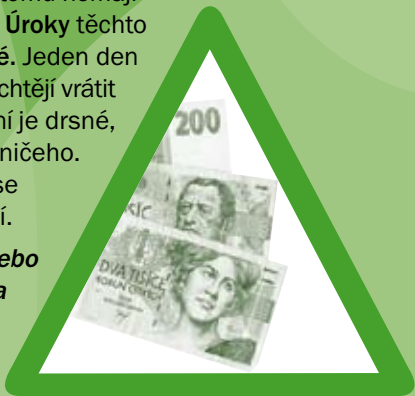
Většinou je to **lichva**. Znamená to nelegální půjčení peněz se ziskem. Například si půjčíš 30 000 Kč ale musíš vrátit 35 000 Kč. Ti, kdo půjčují, na tobě vydělávají.

Trestné je to proto, že k tomu nemají často žádné oprávnění. **Úroky** těchto „podnikavců“ **jsou velké**. Jeden den půjčí tisíc a za dva dny chtějí vrátit dva. Také jejich vymáhání je drsné, tito lidé se nezaleknou ničeho.

Když bys měl/a potíže se splácením, použijí násilí.

Vždycky můžu prodat nebo dát do zastavárny třeba MP3, ne?

Můžeš. Ale chceš to? Možná si myslíš, že to



prostě musíš udělat, ale nemusí to tak být. Počkej třeba jen jeden den a uvidíš, že se situace může změnit. Také za tvůj MP3 dostaneš daleko méně, než kolik stál v obchodě. Ale když nemáš peníze dnes, nebudeš je mít zřejmě ani zítra. Nakonec už se ti tvá věc nevrátí a kdyby sis jí chtěl vykoupit, byla by dražší, než nová. Po určité době totiž také roste částka za zastavenou věc, kterou musíš zaplatit, abys ji dostal zpátky.

Někde půjčují legálně třeba 50 000 Kč, když mám práci, můžu to využít?

Jako u každé půjčky, i ve známé a spolehlivé bance, platíš úroky. Peníze za to, že ti půjčili. Co když práci ztratíš a něco se ti stane? Jakmile přerušíš splátky, naskočí ti úrok a musíš zaplatit ještě víc. Mnohem lepší je spořicí účet. Ukládáš třeba tisíc měsíčně, když nemáš, prostě je tam nedáš a když potřebuješ peníze, prostě si je vybereš.

Proč bych nezkusil (a) štěstí v automatu? Kamarád tvrdí, že vyhrává.

Cinkání mincí zní moc hezky, proto se už malým dětem cinká. Mince se z automatů ale sypou jen proto, abys



do něj házel dál, a prožil radost znova. Je to jako s drogou. Lidé, kteří automaty provozují, na nich dobře vydělávají a mají vše dobře spočítané. Z automatu nevypadne víc, než do něj lidé nasypou. Naopak, daleko méně. To by na něm vydělávat nemohli. Pokud hraješ automaty, zkus si někdy spočítat, co jiného si za ty peníze můžeš koupit.

Známe lidi, kteří za měsíc prohráli auto. Automaty, casina a hazard tu nejsou proto, aby ti peníze daly, ale aby ti je vzaly. Kolik lidí kolem sebe znáš, kteří jsou šťastní díky bohatství, které vyhráli? Znáš boháče, který hraje na automatu? Ne?

Copak ze svého platu něco ušetřím? Lepší je si užít hned, zítra je až zítra.

Je to tvůj čas a tvé peníze. Musíš se rozhodnout, jestli budeš dávat své peníze podnikatelům, co přivádějí lidi na mizinu, nebo si dokážeš něco ukládat do budoucna. Jsou lidé, nejen někteří důchodci, kteří vydělávají mnohem méně a berou jen podporu, jako třeba i ty. Přesto mají spořicí účet, myslí i dopředu. Je sladké vrátit se do dětské radosti. Najdi si někoho, kámoše, přítelkyni, přítele. To sladké napětí u automatu je drahé a jednou ti ublíží. Každému ublížilo. Půjčit si a utrácet je příjemné, ale, až tě pak budou ohrožovat vymahači, bude ti ouvej..

Potřebuju peníze co nejdřív. Co mám dělat?

Pokud nemáš stále zaměstnání, máš 2 možnosti, jak si rychle opatřit peníze. Vydělat je brigádou nebo si je půjčit. Asi víš, že na brigádě nevyplácejí hned ten den po práci, ale najdou se i místa, kde ti zaplatí 2. den po práci. Často ale nejdřív musíš pracovat 15 až 30 dní bez absencí. Proto je dobré mít někde „dobrou pověst“. Pokud



máš práci, zkus se zeptat na vyplacení zálohy. Tvůj zaměstnavatel ti půjčí vlastně ze tvé budoucí mzdy, která bude o tu půjčku menší. Spolehlivé brigády, tj. že dostaneš zaplaceno, najdeš přes agentury, platí se 60-90 Kč na hodinu. Nevěř moc nabídkám velkých peněz a už vůbec ne takovým, kde musíš nejprve něco zaplatit, případně koupit zboží, které bys pak prodával (výjimkou může být např. TESCO charita, kde jsou 3 Kč z každého prodaného kusu).

Kam se obrátit?

Dluhy je dobré řešit s někým, kdo má právnické vzdělání. Pomůže ti kurátor nebo také v občanské poradně. Nejlepší je ale najít si práci a dojednat si tzv. splátkový kalendář. Na internetu, když zadáš brigáda, vyjedou ti agentury s nabídkou brigád. Občanské poradny najdeš v každém větším městě.

KONTAKT NA INTERNETU:

www.obcanskeporadny.cz

číslo je v jiné části brožurky.

PRÁCE

JAK JI ZÍSKAT?

JAK JI UDRŽET A NEZTRATIT?

JAK ZVLÁDNOUT ŠÉFA?

Zlobíš se Jardu, co s ním bydlíš. Musíš na něj přes den čekat, ráno tě budí a večer je unavený, nechce s tebou celý večer hrát playstation. Včera si dal jen dvě piva a šel domu, že prý brzo vstává. Je to vopruz.. Navíc tě začal poučovat a říkat, že máš uklízet a jít taky makat. Jarda totiž začal chodit do práce, je to trošku jiný život.

Proč pracovat?

Kdo chce pracovat, nakonec nějakou práci vždycky najde. To vám řekne každý úředník na úřadu práce a má pravdu. Ale chtít bývá těžké. Proč? Protože někdy musíme dělat i práci, která nás moc nebaví, nebo je nám nepříjemná. Když se ale rozhlídneš kolem sebe, lidé pracují. Každý něco dělá. Prodavačky, policisté, metaři, řidiči... pracovat je normální a nutné.

Některé z nich jejich práce baví, některé zas ne. Ale každý člověk se musí nějak žít.

Jak získat zaměstnání?

Volná místa najdeš na úřadech práce a na internetu.

Lidem, kteří jsou zrovna v těžké situaci a bez práce, pomáhá také mnoho organizací. Kontakty jsou



dole. Pokud chceš práci, kterou najdeš v inzerátu, získat, postupuj takto:

- 1** Odpověz na inzerát a domluv si telefonem schůzku. Představ se. Řekni, že tě ta práce zajímá a máš o ni zájem. Zeptej se, zda můžeš přijít na pohovor a zapiš si datum, čas, adresu a název firmy. Dobré je si zapsat jméno toho, za kým jdeš. Zeptej se na zaslání životopisu. Někdy firmy chtějí nejdřív právě životopis, tak ho pošli)mailem, poštou
- 2** Připrav se na pohovor, můžeš se s někým poradit. Pomohou ti třeba v občanské poradně. Najdi si o firmě další informace, připrav si slušné a čisté oblečení.
- 3** Přijď včas na pohovor. Představ se znovu a zopakuj, že tě práce zajímá a proč ji chceš dělat.
- 4** Měl/a bys slušně a trpělivě odpovídat na otázky. Budou se ptát, v čem jsi dobrý/á, co už jsi dělal/a. I ty se můžeš ptát, peníze nech nakonec. Ale určitě je důležitá pracovní doba, kdy začínáš, možnost výhod – stravenky apod.
- 5** Zeptej se, kdy se dozvíš výsledek, pokud se domluvíte rovnou, požádej o smlouvu. Dobře ji pročti, zase využij pomoc.

Jak v práci vydržet?

V práci se pracuje. Je to jiné než ve škole. Nejde jen o pocity, jestli se ti to líbí, nebo je to nepříjemné. Vlastně tě to



může i štvát, práce může být i taková. Také tě může bavit a naplňovat. Někdy to ale trvá člověku déle, než takovou práci najde, než se vypracuje. Pracuješ, vyděláváš peníze, kvůli tomu tam chodíš. Máš předem danou pracovní dobu, pak budeš mít volno. Když se budeš soustředit na to, co děláš, bude ti to lépe utíkat.

Šéf nemá pravdu a chová se ke mně hnusně, proč bych tu byl/a?

Mysli si o šéfovi, co chceš. Ale i to je práce. Někdo ti řekne, co máš udělat, a ty to prostě uděláš. Třeba to neříká hezky, zlobí se. NENÍ TO ALE OSOBNÍ, TAK TO TAK NEBER. Šéf, nebo taky nadřízený, zajišťuje, aby byla práce hotová. I on má šéfa. Zajímá ho tvůj výkon, jestli svou práci děláš dost rychle a pořádně. Když to tak budeš dělat, bude spokojený. Pochvalu ale moc nečekej. Dělat svou práci je normální, protože za ni dostaneš zapláceno. Dělej, co ti šéf řekne a vyhneš se v práci konfliktům. Když něco nevíš, zeptej se.

Proč mě furt někdo (šéf) kontroluje?

První tři měsíce v práci jsi ve zkušební době. Je normální, že chtějí vědět, jak pracuješ. Tak jim to ukaž, že umíš a pracuješ. Napadlo tě, že když telefonuješ nebo píšeš v práci esemesky, tak nepracuješ? A oni tě platí. I když třeba hned nic neřeknou, vidí to. Když si potřebuješ zavolat, zeptej se.

Chod' včas. Každému se stane, že někdy zaspí, ale ve zkušební době to je špatně. Milióny lidí po celém světě nechtějí ráno vylézt z postele, ale jdou do práce a pracují. Zvládneš to taky.

Zkušební doba – většinou tři měsíce od chvíle, kdy tě přijmou do práce. V té době může zaměstnavatel



pracovníka kdykoliv propustit, pracovník může svůj pracovní poměr ze dne na den ukončit.

Dřu se a mám za to málo peněz. Proč mi nedají víc?

Čím déle pracuješ, tím více máš tzv. praxe. Praxe se počítá na roky, ne na dny

nebo týdny. Takže než dostaneš **víc peněz za praxi**, může to trvat. Můžeš si zasloužit odměnu, ale zeptej se až po zkušební době. To ale musíš všechno zvládat lépe a dělat třeba něco navíc. **Nikdy nechybět**, práce není škola. Tvou práci totiž musí udělat někdo jiný, a to je pro firmu problém. Nemůže platit dva lidi, takže bys o práci mohl přijít. Na všechno se zeptej svého nadřízeného, když něčemu nerozumíš.

Kde hledat práci?

Nejsnadnější je to na internetu, kde si můžeš zadat i obor, město nebo třeba výši platu.

Využij třeba: **www.jobs.cz nebo www.prace.cz**

Poradíme ti také my v Plzni – viz 1. strana, ale pomůže ti i kurátor, občanská poradna nebo úřad práce, ty najdeš v každém větším městě.

PRACOVAT JE TĚŽKÉ, ALE LEPŠÍ, NEŽ BÝT NA ULICI. PRÁCE TI POMŮŽE VYTVOŘIT DOMOV.

KAM JÍT?..

KAM PO ODCHODU Z DĚTSKÉHO DOMOVA? ZA RODINOU? NEBO SE POSTAVIT NA VLASTNÍ NOHY?

Odchod z dětského domova (DD)

Odcházím z DD, co dál?

Možná již v DD plánujete, kam půjdeš, až ti bude 18, nebo až dostuduješ. Možná ještě ne. Kdy je čas začít o tom mluvit? Hned!!!

Je to těžké. Čím dříve si ale začneš plánovat odchod, tím méně nejistoty budeš zažívat.

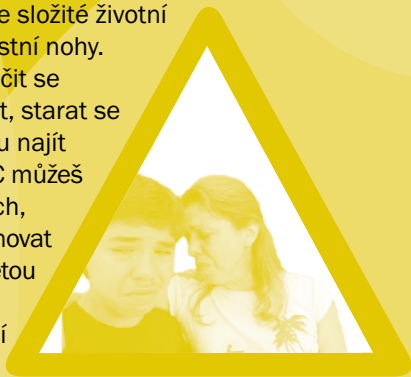
Co dělat?

Ptej se v DD na možnost bydlení venku – například v Domě na půl cesty.

Co to je?

Dům na půl cesty (DPC) je zařízení, které pomáhá mladým lidem ve složité životní situaci postavit se na vlastní nohy.

V DPC můžeš bydlet, naučit se samostatně žít, vařit, prát, starat se o sebe atd. Pomohou ti tu najít si práci. S pracovníky DPC můžeš mluvit o svých problémech, řešit vztahy s rodinou, plánovat budoucnost. Zavolejte s tetou nebo se strejdou do nějakého takového zařízení a jedte se tam podívat.



Chtěj po pracovnících v DD, ať ti domluví schůzku s tvým kurátorem. Plánujte s kurátorem tvůj odchod z DD již dopředu. Kurátor má většinou všechny potřebné informace, aby ti v tom pomohl.

KONTAKTY NA NĚKTERÉ DPC:

DOM o.s. Praha, [Www.dom-os.cz](http://www.dom-os.cz), tel: 283 840 877

CHARITA MÁ NĚKOLIK DOMŮ NA PŮL CESTY

www.charita.cz

Doma mě chtějí zpět, ale mám strach, že mě chtějí jen využít, vzít si mé peníze.

Je to možné. Prober to s tetou nebo strejdou. Zeptej se na možnost, zda si můžeš někam peníze bezpečně uložit. Prober to se svým kurátorem, ten ti může v jednání s rodinou pomoci.

Tví rodiče mají problémy, proto se o tebe nemohli postarat. Je možné, že ty problémy mají stále dál.

Ty za to nemůžeš. Co bude dál, je na tobě, ale různí lidé z různých organizací ti mohou při odchodu a „venku“ pomoci. **Nech si od nich pomoci!!**

Další organizace, které pomáhají mladým lidem z DD při odchodu:

Člověk hledá člověka – tato organizace pomáhá dětem při odchodu z dětského domova a také i „venku“. Zeptej se u vás v DD na možnost s nimi spolupracovat. Chtěj po tetách a strejdech, ať ti seženou informace: Sejděte se se zástupcem této organizace a zjistěte možnosti, jak ti mohou pomoci.

KONTAKT

www.clovekhledacloveka.cz, tel: 226 222 057

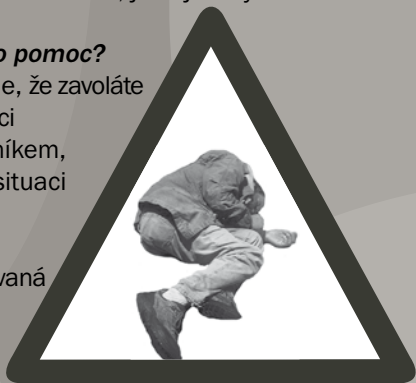
JSEM NA ULICI

Mysleli jste si, že TO se vám nemůže nikdy stát??
Najednou nemáte kam jít, nemáte peníze, nevíte co dál?
Už to nešlo vydržet a museli jste třeba utéci z domova?

Může se zdát, že tohle je konec, že jste úplně na dně. Jsou ale ještě lidé – odborníci, kteří svůj život zasvětili tomu, že pomáhají lidem v obtížné situaci, jako jste vy.

Kam se můžete obrátit o pomoc?

První, co můžete udělat je, že zavoláte na bezplatnou linku pomoci a promluvíte si s pracovníkem, který vám může ve vaší situaci poradit, kam můžete jít. Pro lidi bez domova, bohužel, žádná specializovaná linka neexistuje, ale zde vám jistě pomoc neodmítnou:



LINKA BEZPEČÍ 800 155 555

- Bezplatná telefonická linka krizové intervence pro děti a mladistvé. Je v provozu 24 hodin denně a zachovává anonymitu člověka, který tam volá.
- Pomáhá v řešení těžkých životních situací. Slouží především těm, kteří si **nevědí rady se svými problémy, cítí se ohroženi, osamělí, zrazení, zmatení a z nejrůznějších důvodů se nechtějí nebo nemohou svěřit někomu ze svého okolí.**



V každém větším městě jsou také zařízení, které lidem na ulici mohou pomoci. Jsou to:

Azylové domy – azylové domy jsou takové zařízení, kde vám poskytnou střechu nad hlavou, když se najednou ocitnete na ulici a nemáte kam jít. Také si tu můžete vyprat a dostanete najíst. Pracovníci azylových domů vám pomohou s hledáním – co dál, kam jít, kde najít dlouhodobější pomoc.

Sociální kurátor – dalším člověkem, který pro vás může ve svízelné situaci něco udělat, je sociální kurátor. Je to

člověk, který se zabývá pomocí lidem ve svízelné situaci, například po ukončení ústavní výchovy (odchod z dětského domova) atd. Kurátor vám pomůže najít zařízení, kde můžete nějakou dobu spát a najíst se, také vám může pomoci tím, že je schopen vám vyplatit i jednorázovou peněžní dávku. Pokud nemáte třeba občanský průkaz, kurátor vám pomůže s jeho získáním. Kurátoři sídlí na městských úřadech a v každé vrátnici úřadu vám jistě řeknou, kde kurátora najdete.



Poradny pro lidi bez domova a denní střediska

Jsou to třeba Naděje, Armáda spásy, Arcidiecézní Charita, Denní středisko Nového Prostoru.. Je to podobné jako u kurátora, také vám pomohou s nalezením ubytování, znovu si udělat ztracené nebo ukradené doklady, jednání s úřady, můžete si zde třeba také doklady uschovat.

Kromě těchto služeb se zde také můžete zdarma najíst, dostat nějaké oblečení, vysprchovat se, nechat se ošetřit, dostat základní léky.

Dům na půl cesty

Je to zařízení, ve kterém se mladí lidé bez domova učí, jak žít samostatně, užít se, postarat se o sebe. Většina domů na půl cesty vám pomůže si i najít práci.

Jak se do takového zařízení dostat?

Ve většině domů na půl cesty musíte projít pohovorem a pak naplánovat s jeho pracovníky, kdy byste tam nastoupili. S přijetím do Domu na půl cesty vám může pomoci právě sociální kurátor.

Pokud jste odešli z domova a rádi byste nechali vzkaz, ale nechcete sami volat, nebo se setkat se svými blízkými, je tu na pomoc linka, jejíž pracovníci to mohou udělat za vás:

Život na ulici je plný nástrah

Dejte si pozor na lidi, kteří vám nabízejí nějaký „kšeft“, nebo možnost si rychle vydělat peníze, může jít o trestnou činnost, nebo vás budou nutit k prostituci.

Lepší je si nechat pomoci od odborníků!!

Cesta „nahoru“ není lehká, ale za pomoci profesionálů se z této situace můžete dostat.



NĚKDO MI UBLIŽUJE

**Děje se ti, že ti někdo ubližuje? Je to někdo blízký?
Máš strach, že když to někomu řekneš, bude to ještě horší?**

Nejsi v tom sama!!! Nejsi v tom sám!!!

Takových lidí, jako jsi ty je mnoho. Domácí a jiné násilí je u nás velmi rozšířené. Protože má ale každý strach o tom mluvit, cítí se oběti násilí bezmocně a samy. Existují ale lidé – odborníci, kteří chtějí někomu jako ty pomoci a také to umějí.

Děje se ti také to, že:

- máš strach z každého dalšího setkání z osobou, která ti ubližuje?
- máš pocit, že za to vlastně celé můžeš ty?
- zakazuje ti on/ona stýkat se s tvými přáteli a jinými lidmi?
- máš pocit, že ti nikdo nemůže pomoci?

**Jsi opravdu v nebezpečí!!!
Ten, kdo ti ubližuje,
ti ubližovat nepřestane
a nakonec tě může zranit,
nebo i zabít!!!**



Co můžeš udělat??

Je jasné, že máš strach a cítíš se v ohrožení, že, když něco uděláš, on/ona se pak bude mstít.

Existují ale například **telefonní linky**, kam můžeš zavolat a poradit se o tom, co se ti děje. Nikdo po tobě nebude chtít tvé jméno, adresu, nebo něco takového.

Neváhej a zavolej hned!!

MŮŽEŠ ZAVOLAT NA TUTO LINKU:

DONA – anonymní linka pomoci obětem násilí
2 51 51 13 13

Nebo také na:

ACORUS

Krizová telefonní linka – 283 892 772,
nonstop

Emailová poradenství – [acorus iol.cz](mailto:acorus@iol.cz)

Můžeš se taky obrátit na

LINKU BEZPEČÍ 800 155 155

**Pamatuj, že nikdo nemá právo
ti jakkoliv ubližovat
a ať ti říká kdo chce, co chce,
není to tvá vina...
Vždy za to může útočník.**



NENÍ MI DOBŘE NA DUŠI

Kdy někam jít?

Chřipka, bolí v krku, teplota, bolí hlava. Jdeme k doktorovi, vezmeme aspirin, dáme čaj. S tím, že nám není dobře na duši, je to podobné. Lidé se u nás ale ještě nezvykli na to, že pokud jim není dobře na duši, mohou vyhledat pomoc. I na bolesti na duši existují různé léky a způsoby, jak s tím naložit. Nemusíš zůstat se svými problémy sám/sama. Jsou různí odborníci, kteří ti mohou pomoci, vyslechnout tě, poradit.

Kdy jít někam pro pomoc?

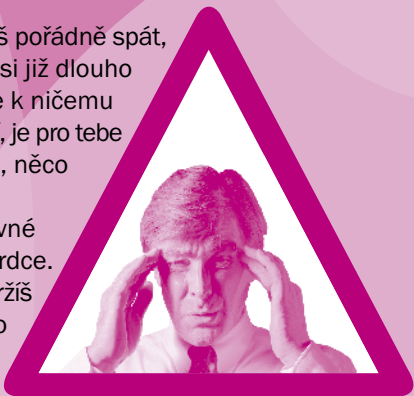
Určitě vždy, když už máš pocit, že je toho na tebe opravdu příliš a máš pocit, že se zhroutíš.

Když tě dlouho drží smutek, nebo divná nálada a nic se ti nechce.

Když už dlouho nemůžeš pořádně spát, obviňuješ se ze všeho, jsi již dlouho unavený/á, nemůžeš se k ničemu rozhodnout, nic tě nebaví, je pro tebe těžké třeba jen vyjít ven, něco zařídit, někam dojít.

Když máš delší dobu divné pocity v těle, svírání u srdce.

Když se ti děje, že nevydržíš v tramvaji, v metru nebo třeba ve výtahu, máš pocity hrůzy a strachu.



Když nemáš dlouhodobě chuť k jídlu a musíš se do jezení nutit, nebo tě nutí tví přátelé.

Když se ti zdá svět kolem tebe najednou nějak jiný, lidé jsou jako vyměnění.

Když se ti v hlavě objevují neodbytné myšlenky, např. ublížit si nebo někomu jinému.

Když jsi si vzal/a před časem nějakou drogu a pořád ti zůstávají divné pocity nebo myšlenky.

Když máš pocit, že po tobě někdo jde, něco ti vysílají do hlavy, máš pocit, že tvé myšlenky nejsou tvoje, ale jsou ti do hlavy vkládány.

Máš neustále pocit, že se stane něco strašného.

Když se ti střídají nálady smutku a neobvyklé veselosti.

Určitě vyhledej pomoc, když máš silný pocit, že by sis chtěl/a ublížit nebo se vším skončit.

Kdo je kdo? Kdo ti může pomoci? **psychiatr**

Pro mnoho lidí zní slovo psychiatr divně. Máme pocit, že je to „ten pán, co se zabývá bláznů“. Ale není to tak. Jít k psychiatrovi, když nám není dobře, je naprosto normální. Psychiatr je lékař, podobně jako tvůj obvodní lékař, ke kterému jdeš třeba s angínou. Psychiatr je ale zaměřen na to, aby lidem pomohl, když jim není dobře na duši. Psychiatr si s tebou může popovídat o tvých problémech a také ti napsat nějaké léky, aby ti bylo lépe.

Někteří lidé si myslí, že je psychiatr může nechat zavřít do blázince, když si bude myslet, že nejsou normální, je to tak?

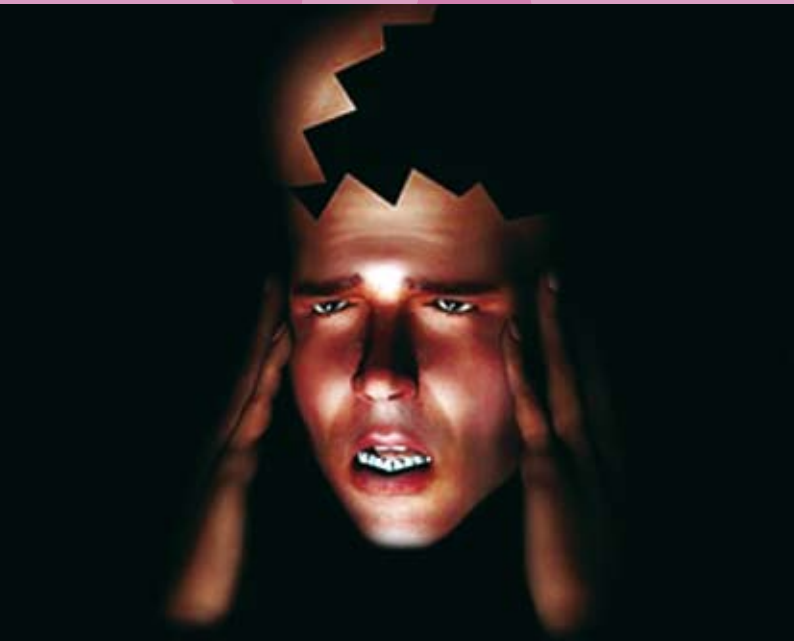
To je úplný nesmysl. Nikdo tě nemůže nikam zavírat proti tvé vůli. Pokud ti je hodně zle a už dlouho, psychiatr ti může nabídnout pobyt v nemocnici, ale je to na tobě, zda tam půjdeš.

Psychoterapeut nebo psycholog

Oba jsou lidé, kteří pomáhají ostatním lidem, aby se cítili lépe na duši. Psychoterapeut nebo psycholog pracuje tak, že si s tebou povídá o tvém životě. Společně pak můžete hledat řešení tvých problémů a obtíží. Když si o svých pocitech, stavech a problémech popovídáš s nějakým odborníkem, určitě se ti uleví. Tito lidé jsou k tomu vzděláni a rádi ti pomohou. Je to jejich práce, kterou si sami vybrali.

Je v noci, nevím, kam se obrátit, je mi opravdu zle:

Pokud máš pocit, že to nevydržíš do rána nebo máš opravdu chuť si něco udělat, je dobré hned vyhledat odbornou pomoc. Pracovníci s tebou promluví, vyslechnou tě, dostaneš nějaké léky, po kterých se budeš cítit lépe.



Kam ale jít?

Když jsi ve větším městě, určitě tu bude nějaká nemocnice a v ní psychiatrická ambulance.

Ve větších městech existují také krizová centra. To je místo, kam mohou přijít lidé, kterým je hodně zle na duši a neví, kam jít, co dělat. Většinou zde slouží psychiatr a terapeut a můžete tu zůstat třeba i přes noc.

Nevím kudy kam, mohu někam zavolat? Nevím, kam jít?

Určitě, existuje několik linek, kde tě pracovník vyslechne, poradí, kam jít, nebo co dělat.

KONTAKT

Pražské krizové centrum RIAPS –

linka důvěry 222 580 697

mohou volat i lidé z celé republiky 24 hodin denně

nebo:

Linka bezpečí 800 155 555

Je zdarma

seznam linek důvěry naleznete na internetových stránkách

www.help24.cz

klikněte na odkaz „Centra pomoci“



SEX A RIZIKA

„Seznámil jsem se na večírku s jednou hezkou holkou a skončili jsme v posteli. Nikdy jsme se před tím neviděli, nevím, co je zač. Byl jsem opilý. Neměl jsem u sebe kondom, tak jsem to risknul.“

„Můj kluk měl přede mnou hodně holek a kondom nepoužívá, můžu se něčeho obávat? Může být nemocný? Na testy jít nechce. Prý mu nic není, tak co...“



Už jste se s ničím takovým potkali? Chvilku jste se báli... co když, jsem se něčím nakazil/a?... Pak jste nad tím mávli rukou „to nic není, nic se nestane“ ..ale hlodá to ve vás.. co když???

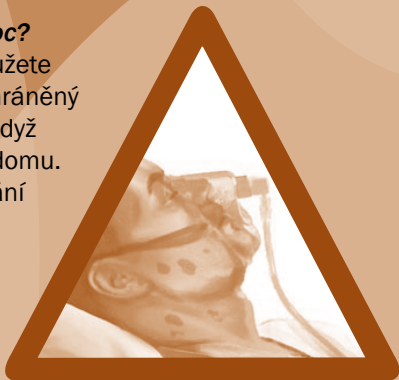
Ale ono se to opravdu může stát, pohlavní nemoci tu jsou a není jich málo!!!

Co to je pohlavní nemoc?

Je to nemoc, kterou můžete dostat, když máte nechráněný pohlavní styk. Prostě, když s někým spíte bez kondomu. Ani ten vás ale neochrání úplně spolehlivě.

Jaké jsou pohlavní nemoci?

Povíme si něco jen o těch základních:



Syfilis (česky příjice)

Syfilis je velmi vážná choroba a může vás ošklivě poznamenat na celý život. Hodně záleží na tom, jak brzo od nákazy jdete k doktorovi. Syfilis se dá léčit antibiotiky a když přijdete k lékaři včas, tak lze i úplně a brzo vyléčit. Syfilisem je v Čechách nakaženo mnoho osob.



Syfilis má tři stádia – období, kdy jsou příznaky nemoci jiné:

První stádium – asi za tři neděle po pohlavním styku se může na penisu nebo ve vagině utvořit tak zvaný „tvrdý vřed“ – i když se mu říká vřed, je to spíš zatvrdlina ve velikosti čočky až pětikoruny, NEBOLÍ a můžete si jí nevšimnout (zvláště dívky). Vřed po nějaké době sám zmizí. Tím se ale syfilis nevléčil, ale předchází do dalšího stádia. Vřed také nemusí být jen na pohlavních orgánech, ale také na rtech, v puse nebo v zadku.

Druhé stádium – vřed sice zmizel, ale bacily s ním ne, naopak!! Začnou se objevovat různé vyrážky na různých částech těla, k tomu se může přidat bolest v krku, chraptění a horečka. Bývají také zvětšené uzliny na různých částech těla. I tyto příznaky časem ustoupí. Nemoc se ale také nevléčila. Naopak postupuje do dalšího, velmi nebezpečného, stádia.

Třetí stádium – to se objevuje až po několika letech a má velmi vážné následky. Syfilis ti může poškodit srdce, kosti, nebo člověk úplně zešílí.

Není žádná ostuda jít k doktorovi!!!

Pokud se ti někde na těle objevilo po nějakém sexuálním styku něco neobvyklého, neváhej a jdi k lékaři!!! Vždy používejte kondom!!! Není vůbec nic špatného si o něj partnerovi říci.

AIDS

Nemoc AIDS vyvolává virus zvaný HIV. Nejhorší je, že sami nepoznáte, zda jste vy nebo váš partner virem HIV nakaženi. „Nic mi není, nemůžu to mít“ tady neplatí. Jediné možné jak se chránit je být věrný a používat kondom.



Pokud chcete mít jistotu, musíte jít na krevní testy. AIDS je velmi vážná a nevyléčitelná choroba. AIDS vás oslabí natolik, že můžete nakonec zemřít na nějakou obyčejnou nemoc, jako je třeba chřipka. Nemocní AIDS trpí často různými kožními chorobami, jsou často nemocní, mají zápalý plic a různé formy kožní rakoviny. Průběh nemoci se ale dá moderními léky zpomalit.

Kapavka

Příznaky této nemoci jsou i kluků trochu jiné než u holek. Kluci – pokud se ti stalo, že několik dní po sexuálním styku tě začalo pálit nebo řezat při močení a něco ti vytéká z penisu (nejčastěji bílý hnisavý výtok), máš pravděpodobně kapavku. Kapavka se dá dobře léčit, ale je třeba jít co nejdříve k doktorovi. Jinak se ti nemoc může dostat až do varlat a dále a může ti, kromě jiných nepříjemností, způsobit i to, že již nebudeš moci mít děti.

Holky – pokud máš několik dní po sexuálním styku řezání a pálení při močení, jdi určitě k doktorovi, může to být kapavka. Příznaky jsou sice mírnější než u mužů, ale, pokud se nebudeš léčit, může ti kapavka způsobit i to, že již nebudeš moci mít děti.

S každým podezřelým výtokem je dobré jít k lékaři, nejlépe ke svému gynekologovi. Kapavkou je dnes nakaženo spousta lidí a lékaři se to nemusíš bát říci, je na to zvyklý.

žloutenka B a C

Sexuálním stykem jsou přenosné i velmi nebezpečné typy žloutenky B a C („béčko“ a „céčko“). Nakaženi jsou často lidé, kteří berou drogy a nakazili se tím, že si od někoho půjčili použitou injekční sříkačku. To, jestli je někdo nakažený žloutenkou B nebo C, na něm nepoznáte. Ani na sobě. Jedinou jistotu, když máte podezření, získáte tak, že se necháte otestovat. Žloutenka typu C se dá úplně vyléčit a žloutenka B.... může končit....

**POHLAVNÍCH CHOROB JE ALE VÍCE, S KAŽDOU
PODEZŘELOU VYRÁŽKOU NEBO VÝTOKEM Z PENISU
NEBO VAGINY JE DŮLEŽITÉ JÍT CO NEJDŘÍVE K LÉKAŘI!!**

Jak zjistím, jestli nemám nějakou pohlavní chorobu?
Nejlepší je jít na krevní testy.

**TO, ŽE TI NIC NENÍ, NEZNAMENÁ, ŽE NEMŮŽEŠ BÝT
NEMOCNÝ/NÁ!!! MŮŽEŠ NAKAZIT I JINÉ LIDI!!
NECH SE OTESTOVAT!!**

Také můžete zavolat na bezplatné linky informací o AIDS
Tam vám poradí vše o vašich možných pochybách a kde
si můžete nechat udělat testy zdarma. V každém větším
městě je například K centrum, kde takové testy dělají.

**800 144 444 – NÁRODNÍ LINKA PREVENCE AIDS
(ZDARMA)**

LINKA AIDS POMOCI – 800 800 980 (ZDARMA)

**WEBOVÁ ON-LINE PORADNA:
[HTTP://WWW.AIDS-POMOC.CZ/OP_VSEOBECNA.HTM](http://www.aids-pomoc.cz/op_vseobecna.htm)**

PROSTITUCE, VYDÍRÁNÍ, OTROCTVÍ

Pracuju v klubu za barem celou noc za tři stovky. Když si mě ale zavolá šéf do kanclu a já se svlíknou, mám za to dalších dvě stě, někdy i víc, Záleží na tom, co chce. Jinak by mě vyhodili.

Tři stovky za noc za barem, což lze chápat jako třeba 50 na hodinu, není úplně nejvíc. Tvůj šéf na to nemá právo, je to omezování tvé osobní svobody. Dělá nezákonnou věc, klidně to můžeš oznámit na policii.

Pokud jde o peníze, smlouva je smlouva, pokud ji máš, přišť nepodepisuj hned a porad' se.

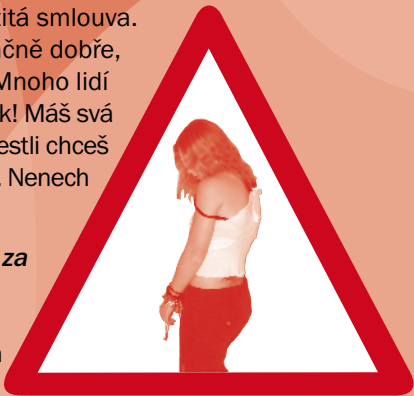
Zdá se mi, že po mě chtějí za ty peníze děsné věci. Musím dělat všechno, co si na mě vymyslí. Nedávno jsem měla všechno hotové a musela jsem ještě umýt šéfovi auto. Nemůžu si dovolit o tu práci přijít.

Pro práci je velice důležitá smlouva.

Jestli na tom nejsi finančně dobře, máš starosti, šéf to ví. Mnoho lidí toho zneužívá. Nejsi otrok! Máš svá práva daná zákonem a jestli chceš pracovat, najdeš ji i jinde. Nenech se zneužívat.

Nevadí mi se svlíknout za peníze, Je na tom něco špatného?

Opravdu je to tak, že jen tak někdo přijde a jen





ti nabídne peníze? I to je špatné, kupovat si tě nikdo nesmí a ty to můžeš ohlásit na polici. Daleko horší ale je, že tě nutí něco dělat s tím, že tě vyhodí z práce, pokud to nesplníš. Tady jde o prokazatelné **vydírání** a to si prostě nesmíš nechat líbit. Nakonec by se to mohlo obrátit proti tobě. Řekli by, že si bral(a) peníze za své tělo, což je vlastně **prostituce**. Vždycky ale **chraň sebe**. Určitě je někdo, komu můžeš důvěřovat. Svěř se. Důležití jsou **svědkové**, vždy by měl někdo vědět, kde jsi, co děláš. Neboj se přijmout pomoc, peníze nejsou všechno. Kdo vydělává na tvém těle, nebo z tebe jinak dělá otroka, tomu je tvůj život lhostejný, **jsi v ohrožení života**.

Zákazník mi nabídnul tisíc navíc za to, když nepoužiju ochranu. Potřebovala jsem prachy. Ty byly jen pro mě. Můžu se někde nechat anonymně vyšetřit?

Kontakty uvádíme dole. Můžeš snadno chytit nějakou pohlavní nemoc, třeba syfilis, kapavku, HIV. Nebudeš pak

stejně moct „vydělávat“. Neublíží ti šéf? Stojí ti ty peníze za to?

Kam se mohu obrátit?

Pokud se už prostitucí živíš a chceš skončit, nebo tě někdo chce „do toho“ dostat, můžeš se obrátit na některé organizace, které lidem jako ty nabízejí pomoc. Pomohou ti „utéci“, schovají tě, pomohou i v právních věcech, zdravotních..



La Strada Česká republika o.p.s

P.O.Box 305

111 21 Praha 1

www.strada.cz

- Pomáhá osobám, které byli přinuceni k prostituci či jiným výtěžným činnostem za nedůstojných a nelidských podmínek.
- Provozuje SOS linku na čísle 222 717 171
- La Strada nabízí bezplatnou a anonymní pomoc v těchto oblastech: bezplatné ubytování na anonymní adrese; bezplatné poskytnutí jídla a ošacení; bezplatné poskytnutí sociální pomoci a poradenství; časově a výší limitovanou finanční podporu; asistence při jednáních na úřadech a při komunikaci s dalšími institucemi, aj.

Rozkoš bez rizika – občanské sdružení

Bolzanova 1

110 00 Praha 1

<http://www.rozkosbezrizika.cz/>

- Poskytuje pomoc ženám a dívkám, které provozují komerční sex. Klientkami jsou především prostitutky, bezdomovkyně, narkomanky.
- Nabízí: sociální, zdravotní a terénní služby
- **v pondělí** – poradenské služby a sociální servis (osprchovat se, ošatit,...)
- **ve čtvrtek** – bezplatná gynekologicko ambulance.
- **Bezplatně** poskytuje vyšetření na protilátky na **HIV, syfilis a kapavku**
- Na tel. č.: **602 180 180** lze v krizové situaci zavolat nebo poslat SMS.

TRESTNÉ ČINY

Honza s Janou jsou kamarádi. Vždycky mi pomohli, mohl jsem tam přespat, když jsem potřeboval. Ale berou a často pak chtějí pomoci s nějakou „akcí“. Naposledy jsme byli krást hadry. Bylo to tak tak, museli jsme rychle zdrhat. Nechtěl jsem do toho jít, ale jak kámošům říct ne? Od jiného kámoše vím, že Jana s Honzou jsou ve vazbě a prý se o mě zajímá policie. Co mám dělat? Sice teď neví, kde jsem, ale je to průšvih. (Michal, 19 let)

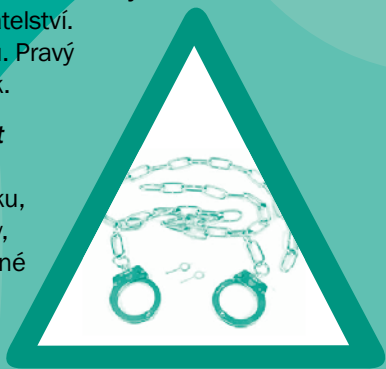
„V nouzi poznáš přítele“ je to hodně staré pořekadlo, ale co to vlastně znamená? Že s tebou jde do akce, kterou vymyslíš? Nebo ty s ním? A odmítnout znamená, že přátelství končí?

Opravdoví přátelé si pomáhají v nouzi. Ale taky se navzájem neohrožují. Říct NE je těžký, ale je to fér. Ty bys přece taky Michalovi pomohl. Půjčil peníze, nechal chvíli bydlet. Porušit zákon je vždy **tvoje rozhodnutí**, ty máš problém. Pravý přítel ti dá čas na rozmyšlenou, přijme to, když nechceš. Když jsi nalomený/á, raději odejdi, přemlouvání je těžké odolat. Čas ukáže, jestli je to konec přátelství.

Rozhodl ses jít jinou cestou. Pravý kámoš zůstává kámoš i tak.

Je trestné vědět a nehlásit třeba krádež?

Ano. V občanském zákoníku, který platí pro nás všechny, je psáno, že ohlášení trestné činnosti je naše povinnost. Je jasné, že nechceš zradit kamaráda. Doporučujeme,



chceš-li zůstat „čistej“, raději nevědět. Proto, pokud se rozhodneš jít poctivou cestou, to všem řekni. Řekni i to, že o určitých věcech nechceš nic vědět.

Kam se obrátit?

Asi je ti jasné, že trestnou činnost řeší opravdu jen policie. Pokud chceš anonymně poradit, co ti hrozí, když jsi něco provedl, navštiv **občanskou poradnu**.

TYTO PORADNY NALEZNETE NA STRÁNKÁCH

www.obcanskeporadny.cz

a poskytují informace v těchto oblastech:

sociální dávky/ sociální pomoc/ pojištění/ pracovněprávní vztahy a zaměstnanost/ bydlení/ rodina a mezilidské vztahy/ majetkoprávní vztahy a náhrada škody/ finanční a rozpočtová problematika/ zdravotnictví/ školství a vzdělávání/ ekologie, právo životního prostředí/ ochrana spotřebitele/ základy práva ČR/ právní systém EU/ občanské soudní řízení/ veřejná správa/ trestní právo/ ústavní právo

Vše je bezplatné, nezávislé, diskrétní a nestranné. Poradny najdeš na celé republice, seznam otevírací doby je na internetu, pokud chceš číslo, adresu, zeptej se na pražské centrále:

KONTAKT

Telefon 222 780 599

Pokud už jsi obviněn/a z nějaké trestné činnosti, nebo ti hrozí trestní stíhání, určitě ti může pomoci tvůj kurátor. Sídli na každém městě, poradí ti zas i na...

...lince bezpečí: 800 155 155

