

NEJSEM V POHODĚ A JEŠTĚ MI NENÍ 18

MŮŽU VYHLEDAT POMOC?



Můžu vyhledat pomoc, i když mi ještě není 18?

ANO. Pokud ti je více než 14 let, můžeš samostatně vyhledat služby psychoterapeuta*ky, školní*ho psychologa*žky nebo sociální*ho pracovníka*ice. Služby mají různá pravidla, ale u většiny z nich tě vyslechnou a případně poradí, jak dál.

Musí rodiče vždy vědět, co chci řešit?

NE VŽDY. O tom, že ses rozhodl*a vyhledat odbornou službu, se rodiče na začátku dozvědět nemusí. Stejně tak informace, které lidem na druhé straně řekneš, podléhají mlčenlivosti. To znamená, že byste s odborníkem*icí měli mluvit o tom, zda, jak a co rodičům řeknete, pokud to bude nutné, nebo neřeknete. U zdravotních služeb (jako je psychiatrie) však platí, že rodiče na vyžádání informace dostanou.

Co když mi ještě není 14 let?

Pokud je ti více než 12 let, musí někdo na druhé straně posoudit, zda rozumíš tomu, co vás čeká. Odborně se tomu říká rozumová vyspělost. Není to bohužel tak jednoduché, ale šance tu je. Pokud je ti méně než 12 let, budeš stoprocentně zákonně zástupce potřebovat.

Nemám na službu peníze. Seženu pomoc i tak?

ANO. Je mnoho služeb, které si platit nemusíš. Zdarma je například **Linka bezpečí**. Také ve škole, v nízkoprahovém zřízení, ale i v dalších zařízeních včetně OSPODu ti pomohou zdarma. Vhodnou službu můžeš vyhledat třeba na Mapě psychosociální pomoci nebo u nás v rozcestníku Nevypušť duši.



PAMATUJ, ŽE...



- Když je ti více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc sám*sama.
- Máš nárok být informován*a o průběhu své péče – s kým budeš komunikovat, co můžeš očekávat a co vše bude následovat.
- Na druhé straně je někdo, kdo tě má vyslechnout a říct ti, jak dál. Tvá slova a pohled na situaci by měly být vždy vyslyšeny a respektovány.

NEJSEM V POHODĚ A JEŠTĚ MI NENÍ 18

MŮŽU VYHLEDAT POMOC?

Budu muset něco podepsat nebo říct, kdo jsem?

NE VŽDY. Jsou služby, které jsou anonymní nebo tvé údaje na začátku nepotřebují. Vždy by ti měl někdo vysvětlit, co je třeba. Ve škole mohou vyžadovat tvůj podpis, u lékaře zase osobní údaje a tak dále. Záleží na tom, kam se vydáš.



Můžu prostě jen bez rodičů zjišťovat, jaké mám možnosti?

ANO. Máš plné právo vyhledat odbornou pomoc a podporu od profesionálů*ek, bez ohledu na to, co si myslí tvoji rodiče. Je velice důležité, aby tvé obavy a pocity byly důkladně vyslechnuty a aby je odborníci a odbornice nebrali na lehkou váhu.

Jsou věci, které odborník*ice musí říct rodičům?

ANO. A často nejen rodičům. Pokud je v ohrožení tvé zdraví nebo pokud se staneš obětí šikany či násilí, osoba na druhé straně si ze zákona nemůže tyto informace nechat jen pro sebe. Můžeš ji ale požádat o podporu při jednání s rodiči, a společně byste měli určit další postup. Vždy bys měl*a být informován*a o krocích, které se plánují podniknout.

JAKÉ SLUŽBY TEDY MOHU KONTAKTOVAT SÁM*SAMA?

- **Školní služby:** např. školské poradenské pracoviště, kde působí někdo z oboru psychologie, sociální pedagogiky, výchovného poradenství nebo z metodické prevence apod.
- **Psychoterapie a psychologické poradenství**
- **Zdravotnické služby:** např. psychiatrie
- **Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež**
- **OSPOD**
- **Linka bezpečí (tel. 116 111)**
- **Dětské krizové centrum**

Více služeb najdeš zde

