



# NEBOJ SE ŘÍCT SI O POMOC

## OZVAT SE JE NORMÁLNÍ

Pojď to změnit, ať je ti lépe!  
Máš právo na to být šťastný!  
Najdi cestu, jak z toho ven!



- Trápí tě doma něco?
- Bojíš se jít domů?
- Máš z něčeho/ někoho strach?
- Zlobíš se na někoho?
- Nevíš co máš dělat?

Setkáváš se ty nebo někdo z tvého blízkého okolí s násilím?  
Někdo na někoho křičí, nadává mu, bije ho?  
Pokud ano máš spoustu možností.



### Můžeš zavolat sem:

Policie ČR: 158  
Linka bezpečí: 116 111

**Nechce se ti s nikým mluvit?  
Pak to můžeš i napsat.**

Například sem:  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)  
[www.intervencnicentrum.cz](http://www.intervencnicentrum.cz)

