

## Sebepoškozování.

*„Proč by si vůbec někdo chtěl sám ubližovat? Kamarádka se řeže žiletkou a říká, že s tím nemůže přestat. Proč to dělá, je to závislost? Nevím, jak jí mám pomoci. Může se obrátit na někoho, kdo by jí pomohl?“*

Sebepoškozování je úmyslné vyvolání fyzické bolesti sobě samému. Má různé podoby – škrábání se, štípání, řezání nožem nebo žiletkou, trhání vlasů, pálení se svíčkou apod. Může přinášet chvilkovou úlevu, odvádí pozornost od trápení a úzkosti, uvolňuje napětí, když se člověk neumí rozhodnout. Až pomine fyzická bolest, problém se opět vrátí. Někdy může být sebepoškozování voláním o pomoc, touha upozornit na to, že mám problém. Je poměrně obtížné se sebepoškozováním přestat, a to právě z důvodu úlevy, kterou přináší. Jsou ale i případy, kdy dospívající vnímá sebepoškozování jako „in“, jako součást módního stylu nebo dodržení pravidel party.

Pokud si všimneš, že někdo ve tvém okolí má jizvy nebo se ti svěří, že si sám ubližuje, buď mu oporou. Bylo by hloupé se mu vysmát. Jsou možnosti, jak napětí ventilovat i jiným způsobem než sebepoškozováním. Každému

pomáhá něco jiného – společné procházky s kamarády, poslech hudby, psaní povídek nebo básní, tanec, zpěv, sport. Zkus svému kamarádovi doporučit, aby se svěřil nějakému dospělému člověku, kterému důvěřuje – může to být učitel, školní psycholog, maminka kamarádky, nebo aby ti dovolil takový kontakt zařídit. Můžete také společně kontaktovat naše krizové centrum. Společně s psychologem je potom snadnější přijít na důvody sebepoškozování a hledat způsoby, jak pokušení ublížit si zvládnout.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, black, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a smile or a stylized underline.

## Kamarád se chce zabít.

*„Kamarád se mi svěřil, že už dlouho přemýšlí nad tím, že se zabije. Dokonce má naplánované jak. Mám o něj strach... opravdu by se dokázal zabít? Co pro něj můžu udělat? Nechce o ničem jiném slyšet. Komu to můžu říct? Kde by mu mohli pomoci?“*

V životě dětí a zejména dospívajících lidí jsou chvíle, kdy pomyslí na to, že už se jim nechce žít a raději by se mohli zabít. Souvisí to se změnami v organismu, s hormonálními výkyvy, s pocity nepochopení, s nároky, které na nás klade okolí – škola, rodiče, trenéři, kamarádi, apod. Pokud o sebevraždě někdo hovoří často, nebo má dokonce promyšlený způsob, jak by sebevraždu provedl, neměli bychom jeho slova podceňovat.

Je možné, že dotyčný sebevraždu nespáchá. Kamarád se může cítit sám, může ho něco trápit a neví, jak si s tím sám poradí. Pokud ale budeš mít strach, že by si kamarád mohl skutečně ublížit, bude nejlepší svěřit se někomu blízkému, nejlépe dospělému. Může to být školní psycholog, učitel, rodič, vedoucí z kroužku, ... nebo s kamarádem kontaktujte naše krizové centrum.



**SPONDEA**

SPONDEA, o.p.s., Sýpka 25, Brno, tel. 541 235 511, 608 118 088, [www.spondea.cz](http://www.spondea.cz)

## Kamaráda asi doma bijí.

*„Co můžu dělat, když jsem se dozvěděl o tom, že mého kamaráda bijí rodiče? Má obrovské modřiny po celém těle. Také se začal všem vyhýbat, skoro s nikým nemluví. Mám si to nechat pro sebe? Co pro něj můžu udělat? On má z rodičů strach a nechce, aby to někdo řešil. Ale přece se nemůže nechat pořád mlátit pro nic za nic...“*

Nikdo, ani rodič, nemá právo dítě bít a záměrně fyzicky trestat. Pokud má kamarád nebo kamarádka opakovaně po těle modřiny, nebo se přímo svěří, že ho doma nebo i někde jinde bijí, je potřeba situaci řešit. Rodiče by podobným chováním dokonce porušovali zákon o rodině, který stanovuje práva dětí a práva a povinnosti rodičů. Je pochopitelné, že se kamarád bojí situaci řešit. V těchto případech bývá nejlepším řešením, pokud zasáhne někdo dospělý. Pro řešení podobných problémů slouží tzv. orgán sociálně právní ochrany dětí, který je na každém městském úřadě (většinou pod odborem zdravotním a sociálním). Pracují tam sociální pracovníci, kterým

může kamarád říct, co se u něho doma děje a domluvit se, jak by se dalo nejlépe postupovat. Když bude mít kamarád strach jít na úřad sám, můžeš ho doprovodit. Kdyby to měl doma hodně špatné a bál se vrátit, může navštívit tzv. zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Je to místo, kde mohou přespat děti, které jsou doma vystaveny zlému zacházení. Po zjištění, jak to vlastně v rodině probíhá, může být v takovém zařízení dítě ubytováno i delší dobu, aby nemuselo jít hned do dětského domova. Někdy stačí, když se kamarád svěří někomu dospělému ve škole – učitel, školní psycholog, výchovný poradce – a ten mu pomůže situaci řešit. Můžeš kamarádovi předat také kontakty na naše krizové centrum, pomůžeme mu situaci řešit.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a smile or a stylized underline.

## Úzkosti a strachy.

*„Kamarádka se bojí usnout. . . má strach, že už by se neprobudila stejně jako její dědeček. Je úplně vyděšená, když má jít spát. Ale jak pomoci? Sama ví, že je nesmysl, aby se ze spánku neprobudila, ale její strach je silnější. Jak se dá pomoci lidem, kteří mají tak velký strach a nedokážou jej přemoci sami? Může jim někdo pomoci?“*

Úzkosti a strachy mohou nepříjemně ovlivnit nejen spánek, ale i každodenní činnosti - chození do školy, do kroužků, hru s kamarády, jídlo. Projevují se například zrychleným dýcháním nebo neschopností se nadechnout, pocením, třesem po celém těle, strnutím nebo zatuhnutím, obavami vyjít ven z bytu. Může se objevit i pocit, že nic nemá cenu a nic se nám nechce. Někdy vůbec nevíme, kde se takový strach nebo úzkost bere, jindy máme strach z něčeho konkrétního. Velkému strachu se říká fobie – mezi nejznámější patří klaustrofobie (strach z malých uzavřených prostor, např. z výtahů), arachnofobie (strach z pavouků), agorafobie (strach velkých otevřených

prostor), sociální fobie (strach z kontaktu s lidmi).

Úzkosti a strachy mohou vymizet samy. Někdy se ale stane, že nejdou nijak ovládnout a pořád se stupňují. Pokud jsou tak velké nebo časté, že brání prožitkům radosti a spokojenosti, omezují chození do školy, neodkládejte vyhledání odborné pomoci. Může se stát, že bez podpory odborníků nebo i léků přejdou úzkostné stavy v depresi nebo ve stavy, kdy je vyléčení už mnohem složitější.

Pokud vás takový strach nebo úzkost trápí, svěřte se rodičům a požádejte je, aby vám pomohli vyhledat pomoc. Můžete o těchto věcech mluvit také se školním psychologem, třídním učitelem nebo s paní doktorkou ve zdravotnickém zařízení. Práce psychologa je diskrétní a jejím cílem je, abyste se brzy cílili lépe. To se může podařit, když společně přijdete na příčinu strachu nebo úzkosti.

Můžete se také obrátit na psychologa našeho krizového centra.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a smile or a stylized underline.



## Problémy mezi rodiči, rozvod.

*„Moji rodiče se pořád hádají...nejspíš se budou rozvádět...  
Co když se hádají kvůli mně? Budu se muset rozhodnout  
s kým budu bydlet...to ale zase bude líto tomu druhému.  
Co s tím?“ Co chci já, se mě ale nezeptali.“*

Hádky nemusí znamenat, že se rodiče nemají rádi a že se chtějí rozvést. Rodiče mohou být unavení, mohou mít problémy v práci nebo jen mají na některé věci odlišný názor. Jsou ale i případy, kdy se rodiče neshodují v zásadních věcech, které jsou pro fungování manželství důležité. Potom může být lepší, když se rozejdou nebo rozvedou, než aby se neustále hádali a trápili se navzájem. Když většina hádek probíhá před dětmi, mohou si děti myslet, že se rodiče hádají kvůli nim. Někdy to tak může vypadat, protože dospělí si během hádky vyčítají i věci, které ve skutečnosti tak nemyslí. Není to lehká situace a je těžké si představit, že už nebudete jedna rodina. I když vztah mezi rodiči nevyšel, pro tebe zůstávají rodiči oba dva. Někdy není snadné se rozhodnout, s kým chceš být víc a s kým méně. Záleží na tom, jak se spolu dohodnou dospělí, někdy musí za rodiče rozhodnout soud. Dospělí ale někdy zapomenou, že

rozvod je těžký hlavně pro jejich děti. Jsou tak zavalení svými starostmi, že nevidí, jak se děti trápí. Pokud se to děje i tobě, zkus říct o svém trápení rodičům, třeba vůbec netuší, jak ti je. Pokud by tě neposlouchali, obrať se na jiného dospělého – babičku, dědu, třídního učitele nebo školního psychologa.

Můžeš také navštívit naše krizové centrum – třeba i společně s rodiči.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a smile or a stylized underline.

## Nová rodina

### - nevlastní sourozenci, partneři rodičů.

*„Nerozumím si se svou novou sestrou. Před týdnem se k nám přistěhovala společně s máminým novým přítelem. Musím se s ní dělit o hračky, o pokoj a hlavně o mámu. Nelíbí se mi to, nikdo se mě nezeptal, jestli chci novou rodinu. Děláním kvůli tomu naschválů, ale moc to nepomáhá... Mohla bych něco udělat jinak?“*

Každá změna v životě je náročná. A co teprve, když se týká naší rodiny a domova. Při takové velké změně je pochopitelné, že cítíme obavy a ohrožení, nevíme, co bude dál, jsme nejistí. Mohou nás napadat otázky: „Jak teď vše bude probíhat?“, „Bude tu ještě pro mě místo?“, „Co když mě už máma nebude chtít?“ Děláním naschválů ale může vznikat ještě větší napětí a mámu nebo tátu tím můžeš spíš rozzlobit, než přitáhnout na svoji stranu. Když se změní tvoje chování, máma ani táta nemusí rozumět tomu, co se s tebou děje, třeba si začnou myslet, že s nimi nechceš v nové rodině být. Je dobré si o tom hned

promluvit – o svých obavách, o strachu, že teď už nebude máma jenom tvoje nebo táta jen tvůj. Může ti to připadat nespravedlivé, ale tví rodiče mají také právo na svůj soukromý život, nechtějí být sami jen proto, že společně už být nemohou. Nemusíš mít strach, tvoje máma i tvůj táta budou vždy jen tví rodiče, i když je vás teď v rodině víc. Můžeš se na to podívat i z druhé strany – nový sourozenec může být i nový kamarád, máma i táta jsou spokojenější a „ve dvou se to lépe táhne“.

Můžete si všichni společně užít hodně legrace.

Pokud se s tím budeš stále trápit, můžeš se přijít poradit do našeho krizového centra.

**SPONDEA**

## Domácí násilí.

***„Nerozumím tomu. Táta mámu často bije...několikrát jsem viděla, jak jí dal facku a tekla jí krev ze rtu. Druhý den se ale oba tváří, že se nic nestalo...Bojím se o mámu...ale taky o sebe. Asi bych měla něco udělat a pomoci jí, ale nejde to...taky se táty bojím. Mohl by nám někdo pomoci?“***

Takové chování se nazývá domácí násilí. Může mít různou podobu a je podle zákona trestné. Domácí násilí může probíhat mezi rodiči, prarodiči i mezi rodiči a dětmi . . . zkrátka mezi těmi, kdo bydlí společně v jedné domácnosti. Domácí násilí má hodně podob s různými názvy – fyzické, psychické, ekonomické, sociální, sexuální. Někdy se dospělí perou a křičí na sebe vzájemně, oba dva útočí a oba se umí bránit. Také z toho mohou být různá zranění, ale nejedná se o domácí násilí. Domácí násilí je to, když jeden se bojí toho druhého, neumí se vzepřít jeho nadávkám nebo bití, snaží se dělat, co ten druhý chce, ale pořád to není dost dobré. Tyto role se nemění, jeden vždy útočí a ten druhý se bojí.

Asi nejvíce je vidět fyzické domácí násilí – jsou to modřiny, facky, škrábance, ale i škrcení, žduchání, držení pod krkem a jiné působení bolesti

někomu druhému. Psychické násilí jsou nadávky a ponižování; zakazování přátel, prohledávání telefonu, osobních věcí, počítače; křik, vyhrožování smrtí. Další formou násilí je ekonomické (to je zdržování peněz, kontrola nákupů, zákaz chování do práce), sociální (zákaz kontaktu s kamarády, s rodiči, někdy i úplná sociální izolace od lidí), sexuální (nucení dělat v intimním vztahu něco, co ten druhý nechce).

Je úplně pochopitelné, že se bojíš, aby si táta s mámou neublížili, a také máš strach o sebe nebo z toho, že neumíš napadeného rodiče ochránit. Někdy se můžeš na rodiče i zlobit, že nedokážou situaci vyřešit v klidu nebo od sebe odejít. Není to jednoduché a ty to za rodiče nevyřešíš. Nejlepší je svěřit se někomu blízkému, komu věříš - někomu dalšímu z rodiny, učiteli, školnímu psychologovi, vedoucímu kroužku. Existuje centrum, kde se odborníci věnují lidem, kteří zažívají domácí násilí. Jmenuje se intervenční centrum a je v každém kraji České republiky. V Jihomoravském kraji je to Intervenční centrum Brno. Můžeš tam zavolat i ty a nechat si poradit. Nebo můžeš předat kontakty tomu rodiči, který je opakovaně napadáný. Kdyby nastala situace, kdy jeden rodič napadne druhého a ty se bojíš o jeho zdraví, můžeš volat policii na lince 158.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a stylized smile or a protective shield.

## Násilí ve vztahu mladých lidí.

*„Přítel na mě hrozně žárlí, nemůžu jít po škole s kamarády ven. Nedávno mi dal facku, že jsem se bavila se spolužákem a řekl mi, že si mám všechny kluky vymazat z facebooku. Snažila jsem se s ním o tom promluvit, ale vždycky jsem u toho byla špatná já. Když tak žárlí, miluje mě?“*

Mnoho lidí se domnívá, že žárlivost a kontrola ve vztahu jsou projevem lásky. V době zamilovanosti většinou nevidíme na svých partnerech žádné chyby a každou volnou chvíli chceme trávit jen s nimi. Líbí se nám, když nás ráno doprovází ke škole a odpoledne nás ve škole vyzvedávají. Telefonují nám každou volnou chvíli a už se nemohou dočkat, až zase budeme spolu. Kamarádi pro nás zrovna nejsou úplně důležití. Na prvním místě je jen On nebo Ona.

Jenže časem se mohou otázky typu „S kým tam jsi?“, „Kdy budeme zase spolu?“, změnit na povely „Nikam nepůjdeš“, „Vymaž si telefonní čísla kamarádů“, „Budeš se věnovat jen mně“. Takové chování není v pořádku. Vztah dvou lidí je nejen o lásce, ale i o důvěře a toleranci. Kromě společně tráveného

času můžeme být i s kamarády nebo se svojí rodinou. Když žárlivost a podezíravost převládá nad radostí, spokojeností a důvěrou, nejde už o rovnocenné partnerství, ale o dokazování si převahy a kontroly nad milovaným člověkem. Při společném bydlení, ale ještě častěji až po svatbě, se může přidat i domácí násilí.

Víte-li o někom, kdo je obětí násilí ve vztahu, nebojte se mu nabídnout zprostředkování odborné pomoci. Počítejte však s tím, že taková osoba se může stydět, cítit vinu, nebo si situaci nepřipouštět. Také pro ni není snadné hovořit o tom, co prožívá. Především buďte posluchačem a oporou, předejte kontakt na Intervenční centrum. Rozhodně se však nesnažte kamarádku nebo kamaráda přemluvit k rozchodu s partnerem. Ten pro ně bývá často nepřijatelným řešením.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, black, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a stylized smile or a protective shield.



## Nebezpečné pronásledování (stalking).

*„Bývalá přítelkyně mi pořád píše spoustu sms a emailů, jednou mě chce zpátky, jednou mně nadává, poslední dobou mi vyhrožuje, že si něco udělá, pokud se k ní nevrátím. Nedávno mě sledovala až do školy. Několikrát jsem jí dal jasně najevo, že ji nechci vidět, ale nijak na to nereagovala. Jsem už zoufalý a nevím jak dál.“*

Po ukončení partnerského vztahu, ve kterém byla žárlivost, nedůvěra a potřeba vlastnit toho druhého, může dojít k tomu, že opuštěný partner si rozchod nechce připustit a všemožně se snaží, aby člověka, který ho opustil a kterého „miloval“, získal zpět. Často neslyší důvody, proč k rozchodu došlo, nemá náhled na svoje chování. Když odmítá pochopit, že už o vztah s ní/s ním nemá zájem, může následovat obtěžování, které má různou podobu – zasílání mnoha sms denně, sledování na cestě do školy a ze školy, telefonování v době, kdy jsi zrovna s přáteli venku, zasílání emailů nebo zpráv na facebook, pomlouvání u přátel a na sociálních sítích, vydírání sebevraždou nebo

vyhrožování fyzickým ublížením. Pokud je takové jednání dlouhodobé, nebezpečné a omezuje tvoje každodenní činnosti, jedná se o stalking neboli nebezpečné pronásledování. Takové jednání je trestný čin. Stalker může být bývalý partner, odmítnutý nápadník, zamilovaný kamarád, spolužák ze školy... Ze zpráv vyznávajících lásku se mohou časem stát zprávy výhrůžné. Stalker může způsob nátlaku měnit, od proseb, přemlouvání, přes výhrůžky až po vydírání.

Pokud se ti děje něco podobného nebo víš o někom ve svém okolí, že má takový problém, kontaktuj Intervenční centrum. Tam se můžeš poradit, zda se jedná skutečně o stalking, jak se můžeš bránit a jak ve vypjatých situacích postupovat, abys neohrozil svoji bezpečí.

Ve vyhocené situaci (ohrožení života) neváhej zavolat Policii České republiky na číslo 158!

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "D", "E", and "A", resembling a stylized smile or a protective shield.

## Úmrtí někoho blízkého.

*„Když jsme jeli před týdnem z výletu, nabouralo do nás protijedoucí auto. Mně se nic nestalo, máma má zlomenou ruku, ale táta umřel. Jsme teď u babičky, mámu zítra pustí z nemocnice domů. Moc se mi stýská po tátovi. Nemůžu si dovolit před ostatními plakat, musím být silný.“*

Ztráta blízkého člověka je smutnou událostí. Vlastně jednou z nejsmutnějších a nejbolestivějších, které nás v životě potkají. Když přijde náhle, není možné se na tento okamžik ani připravit. Je to jako by se svět zastavil, ale jen v naší mysli – život běží dál. I tak je ale důležité najít si čas na truchlení. To je fáze, kterou nelze přeskočit. Mnoho lidí dělá tu chybu, že chce na smrt rodiče, prarodiče nebo kamaráda zapomenout. Raději hodně pracují, chodí do školy a ještě na brigády, jen aby na ztrátu nemuseli myslet. Potom může přijít vyčerpání organismu a úplné zhroucení. Ne nadarmo se říká, že „Čas je nejlepší lékář.“ I když to zní jednoduše, je to tak. Dovolit si plakat a vzpomínat znamená pustit bolest ven a nechat ji postupně odeznít. Samozřejmě nikdy nezapomeneme na toho, kdo nám byl blízký, zvláště pokud je to rodič, prarodič nebo nejlepší

kamarád, ale postupem času je smutek menší a menší. Je také v pořádku o mrtvém člověku mluvit, nemusíte dělat před ostatními příbuznými, že jste silní a nepotřebujete podporu. Je také v pořádku cítit vztek, zlost bezmoc, může se objevit i strach ze smrti, osamělost. Takové pocity jsou naprosto přirozené.

Vůbec se nemusíte za své pocity stydět. Pláč je naprosto přirozená reakce a je zbytečné se s ním schovávat. Právě naopak, pokud dáte své pocity najevo před ostatními, můžete se vzájemně podpořit. Určitě nebude na škodu si o svých pocitech promluvit i s nějakým odborníkem, třeba právě s psychologem v našem krizovém centru. Můžete se na nás obrátit třeba i přes chat: [www.chat.spondea.cz](http://www.chat.spondea.cz).

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, black, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a stylized smile or a protective shield.

## Sexuální (nebo také pohlavní) zneužívání.

*„Máma o mě měla vždycky strach, říkala mi, abych se nebavila s cizími lidmi, že by mi mohli ublížit. Ale děda není cizí a přesto se chová tak divně. Vždycky potom říká, že TO bude naše tajemství, o kterém nesmím nikomu říct. Mně se nelíbí, když TO dělá, ale je to přeci děda. Už bych za ním nejraději nejezdila, ale nevím, jak to vymyslet...“*

Pokud tě dospělý člověk, cizí nebo z rodiny, nutí dělat věci, které nechceš nebo jim nerozumíš - dotýká se tě na intimních místech nebo chce, aby ses ty dotýkal/a jeho, svléká se před tebou, svléká tebe, ukazuje filmy nebo obrázky, kde jsou nazí lidé - dopouští se sexuálního zneužívání. Takové chování je trestným činem. Dospělý ví, že se takto chovat nesmí, proto se může snažit, aby vás u toho nikdo neviděl. Může ti dávat dárky, říkat, že tě má rád, že je to normální, že je to vaše tajemství, o kterém nesmíš nikomu říct. Možná ti za to, že to nikomu nepovíš, slibuje něco hezkého.

Někdy ti může být jeho chování i příjemné – zvláště od někoho, koho blíže

znáš (rodič, prarodič, starší kamarád, vedoucí na táboře). To ale neznamená, že je to správné. Může se taky stát, že to odmítneš a člověk, který tě chce zneužít, ti bude vyhrožovat a nutit tě násilím.

Pokud s tebou dospělý dělá věci, které ti nejsou příjemné, vyvolávají v tobě strach nebo stud, neboj se to říci někomu v rodině, ve škole, v kroužku... Nebo kontaktuj naše Krizové centrum. Určitě se ale někomu svěř! Nikdo nemá právo na tebe sahat a nutit tě k tomu.

The logo for SPONDEA features the word "SPONDEA" in a bold, red, sans-serif font. A red curved line is positioned below the letters "O", "N", and "D", resembling a smile or a stylized underline.