

# Co dělat, když mám pocit, že kamarád\*ka není v pohodě?

Zdá se ti, že kamarád\*ka poslední dobou není v pohodě? Vypadá smutně a uzavřeně, rychle se vytočí, nebo se chová jinak než normálně? Máš obavy, že se něco děje, ale nevíš, jak o tom mluvit?

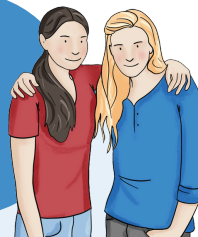
Máme pro tebe pár doporučení.



## NAJDI VHODNOU CHVÍLI A ZEPTEJ SE, JAK SE MÁ.

Jednoduchá otázka jako: "Jak se máš?", "Jsi v pohodě?!" nebo "Chceš si popovídat?" může znamenat hodně. Dáš tak najevo, že se zajímáš a že ti záleží na tom, jak se cítí.

## ZKUS NASLOUCHAT TOMU, CO ŘÍKÁ, BEZ POSUZOVÁNÍ A OKAMŽITÉHO HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ.



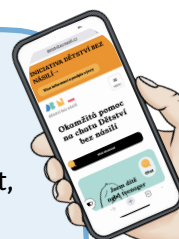
I tím, že si vyslechněš, co druhý prožívá, uděláš velkou službu. Není třeba hned radit nebo zachraňovat. Stačí tam být a naslouchat.

## DEJ NAJEVO SVOU PODPORU.



Lidem pomáhá, když ví, že na těžké věci nejsou sami. Řekni: "Jsem tady pro tebe." Dáš tím najevo, že s tebou může počítat.

## NABÍDNI MOŽNOSTI, KAM SE MŮŽE OBRÁTIT PRO POMOC.



Pokud se kamarád\*ka hodně trápí a nemá s kým o tom mluvit, nabídní možnost anonymně zavolat na Linku bezpečí, nebo napsat na [chat Centra LOCIKA](#), kde jsou odborníci vyškolení pro řešení takových situací.

[WWW.DETSTVIBEZNASILI.CZ](http://WWW.DETSTVIBEZNASILI.CZ)

## POSTAREJ SE I O SEBE.



Mysli na to, že celá situace může být těžká i pro tebe. I ty si o tom možná budeš potřebovat s někým promluvit.

## OBRŇ SE TRPĚLIVOSTÍ.



Může se stát, že kamarád\*ka o tom nebude chtít mluvit hned, nebo to jinak řešit. Důležité ale je, že ví, že se na tebe může obrátit, když bude potřebovat.

Centrum



NEVÍŠ SI RADY?  
JSME TU PRO TEBE.  
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!

