



116 111

www.linkabezpeci.cz

VIDÍŠ KAMARÁDY V NESNÁZÍCH?

SEZNAM SE S **BRAVE TALK**

B UŽ TADY PRO NĚ

všímej si náznaků, že něco není v pořádku

R OZEBERTE TO V KLIDU

promluvte si v soukromí a v bezpečí

A NEBOJ SE ZEPTAT

řekni čeho si všímáš a zeptej se na to

V YJÁDŘI POCHOPENÍ

naslouchej a vyjádři podporu

E DUKUJ O POMOCI

porad', kam se obrátit

MAYBELLINE®
NEW YORK



Datum: **8. 11.**

Čas: **10:00**

Místo: **RB 210**

Péče o duševní zdraví není luxus, ale nutnost. Někdy je těžké říct si o pomoc. Někdy je těžké oslovit kamaráda nebo blízkého, o kterého se bojíme. Pojdme se společně zamyslet nad tím, jak takový rozhovor začít. Budeme si povídat o tom, co funguje a pomáhá, na co si dát pozor, a jak v tom všem nezapomenout i na vlastní sebepéči. Probereme možnosti, kam můžeme odkazovat a jaké formy pomoci existují. Lektorky přijíždí z Linky bezpečí, krizové linky pro děti a studenty. Budeme si povídat o tom, jak Linka bezpečí funguje, na jakých principech stojí, a v jakých případech se na ni dá obrátit. Bude prostor i na vaše dotazy a diskusi.

Těšíme se na Tebe!



116 111

www.linkabezpeci.cz