



Reset centrum

Provozuje Neposedá

Napadají tě černé myšlenky,  
že nic nemá smysl a nejde to změnit?  
Cítíš, že ti to přerůstá přes hlavu?

A je Ti mezi  
9–18 let?

A víš o tom, že je možnost,  
jak se z toho dostat?

*Máš depku? Cítíš se vyčerpaný nebo vyčerpaná?  
Mění se ti nálada každou chvíli? Nejíš?  
Necítíš se dobře ve škole nebo v partě?*

*Nevíš, jak o tom mluvit ani s kým,  
ale cítíš, že to nezvládáš?*



hopo\_nzdm



Zajdi do HoPo klubu Reset Centra!  
(Sokolovská 193 z ul. Čihákova PO/ÚT/ST/PÁ: 12-17h.).  
Nemusíš nám říkat své jméno a nepotřebuješ žádnou  
příhlášku. Jsme tu pro tebe zdarma. **U nás najdeš  
bezpečný prostor a podporu.** Můžeš s námi probrat, jak  
se doopravdy cítíš, nikdo tě nebude soudit ani hodnotit.

Když to budeš potřebovat, pomůžeme Ti domluvit  
schůzku s našimi odborníky: psychologkou,  
adiktoložkou nebo terapeutu.

**POMÁHÁME, DOKUD JE ČAS.**

Kde jsme:

Sokolovská 193, Praha 9

Kdy:

PO/ÚT/ST/PÁ (12-17h.)

Zavolej nám:

778 713 719

Napiš nám:

hopaci@neposeda.org

Web:

resetcentrum.cz

# Máme více forem podpory, protože každému vyhovuje něco jiného.

## CO ZAUJME TEBE?



### Individuální terapie / Psychologická konzultace

11–18 let

Trápí tě úzkosti nebo dlouhodobě smutná nálada? Ublížeš si? Máš pocit, že tvůj život nemá smysl? Můžeš přijít jednorázově (psych. konzultace) nebo opakovaně (individuální terapie).

### Skupinová terapie

11–18 let

Máš pocit, že máš nízké sebevědomí, nedokážeš říct "NE" nebo cítíš nepříjetí a nevíš, co s tím? Přihlas se na skupinovou terapii. Během 2 měsíců si vyzkoušíš dovednosti a získáš podporu.

### Arteterapie

11–18 let

Někdy o svých problémech nechceš mluvit, ale přesto víš, že se necítíš dobře. Arteterapie ti pomůže se v sobě zorientovat a najít inspiraci, jak dál. Objednej se na [Vendula@neposeda.org](mailto:Vendula@neposeda.org).

### Poradenství (závislosti)

11–18 let

Cítíš, že ti hraní na mobilu nebo sociální sítě přerůstají přes hlavu? Zkoušíš různé návykové látky a zažíváš, že se pak cítíš o to hůř? Cestu z kruhu Ti pomůže najít naše adiktoložka.

### Doučování

9–18 let

Vnímáš, že ti v nějakém předmětu ujíždí vlak? Nebo není čeština tvůj rodný jazyk a rád bys ji trénoval/a v bezpečném prostředí? Stav se k nám na klub domluvit si doučování.

### Safe zóna

9–18 let

Ať už řešíš nějaké problémy nebo ne, můžeš využít naši safe zónu. Najdeš tu bezpečný prostor, naslouchající pracovníky a spoustu zábavných a relaxačních činností.

