

Draga učenka, dragi učenec!

Če si opazovalec/ka ali če si ti deležen/na:

- **Fizičnega oziroma telesnega nasilja** (klofutanje, brcanje, udarci z roko, metanje predmetov ali drugo namerno dejanje, ki povzroča telesno bolečino)
- **Psihičnega nasilja** (zmerjanje, smešenje, zastraševanje, ustrahovanje in grožnje z besedami, poniževanje, ignoriranje, izoliranje od ljudi, s katerimi bi želel ohraniti stik)
- **Spolnega nasilja** (neželjeno slačenje in otipavanje, komentiranje in nagovarjanje, ki povzroča nelagodje, neželjeno poljubljanje idr.)

Se počutiš:

- **Nemočno**, ker ne moreš preprečiti nasilja?
- **Zmedeno**, ker nasilje nima smisla?
- **Jezno**, ker ni prav, da se nasilje dogaja?
- **Krivo**, ker meniš, da nisi ravnal pravilno?
- **Prestrašeno in osamljeno**, ker meniš, da se to dogaja le tebi?

ČE SI ŽRTEV NASILJA, NISI NIKOLI KRIV TI, AMPAK TISTI, KI NASILJE POVZROČA.

Odrasli bi morali brez nasilja sporočiti, kaj želijo ali kaj jim ni všeč.



NISI SAM/A

Pomoč lahko poiščeš tudi med štirimi stenami lastnega doma. Uporabi svojo **MOČ in POGUM** ter **pokliči** na brezplačno telefonsko številko - **TU SMO, DA TE SLIŠIMO**:

- ▶ **116 111** (Tom telefon za otroke in mladostnike, vsak dan med 12:00 in 20:00) ali **piši na:** tom@zpmis.si,
- ▶ **080-11-55** (SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, vsak dan med 12:00 in 18:00) ali **piši na:** drustvo-sos@drustvo-sos.si,
- ▶ **113** (Policija v primeru hude neposredne ogroženosti),
- ▶ Pomoč za mlade je na voljo tudi v spletni svetovalnici **To sem jaz** (<https://www.tosemjaz.net>).



Nasilje ni OK.

Nisi ti kriv/a.

Zagotovo si močno prestrašen/a.

Poslušal/a te bom.

Lahko mi poveš, kako se počutiš; pomembno je.

Žal mi je, da si moral/a to videti/slišati.

Ne zaslužiš si, da se to dogaja prav v tvoji družini.

Pomagal/a ti bom, da boš varen/na.

Ničesar nisi mogel/a narediti, da bi to preprečil/a ali spremenil/a.

Lahko se pogovoriva, kaj storiti za tvojo varnost, če se nasilje ponovi