

# 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*