



K D E H Ľ A D A Ť P O M O C

Prečo o tom treba hovoriť

Ak niekomu porozprávaš o tom, že musíš znášať násilie,

- ★ nebudeš mať pocit osamelosti
- ★ zistíš, že to nie je tvoja vina
- ★ uistíš sa, že násilie sa dá zastaviť
- ★ budeš sa cítiť bezpečnejšie.

Mnohí ľudia zisťujú, že ak začnú hovoriť o svojich ťažkostiach, odrazu sa im nevidia také hrozivé. A to je začiatok cesty k zlepšeniu.

Porozprávaj sa s niekým, komu dôveruješ

Keď uvažuješ o tom, komu sa zdôveriť, vyber si niekoho,

- ★ s kým sa cítiš bezpečne
- ★ o kom si myslíš, že ťa rešpektuje
- ★ kto ti verí
- ★ kto ťa naozaj vypočuje.

Takýmto človekom môže byť:

- ★ školská psychologička, školský psychológ, výchovná poradkyňa, výchovný poradca
- ★ učiteľka, učiteľ, vychovávateľka, vychovávateľ, trénerka, tréner
- ★ susedka, sused alebo príbuzná, príbuzný
- ★ priateľovi či priateľkine rodičia
- ★ sociálna pracovníčka, sociálny pracovník.

Ľudia, ktorí ti môžu pomôcť

Ak sa niekto voči tebe dopustil násilia, existujú ľudia, ktorí ti môžu pomôcť.

Obráť sa na najbližšom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny na sociálne pracovníčky a pracovníkov, ktorí majú v náplni práce starať sa o deti a mládež vo veku do 18 rokov. Môžu prísť k vám a skúsiť dať veci do poriadku. Ak zistia, že to u vás doma nie je pre teba bezpečné, že násilie pretrváva, pomôžu ti dostať sa z nebezpečného a nezdravého prostredia a nájdu ti iné, bezpečné miesto. Postupovať budú tak, aby neohrozili tvoju bezpečnosť a nevystupňovali násilie, ktoré znášaš, alebo ktoré ti hrozí.

Telefónne číslo najbližšieho úradu práce, sociálnych vecí a rodiny nájdeš v telefónnom zozname alebo ti ho povedia na informáciách 1181.

Ak je problém v tom, že sa ustavične hádaš s rodičmi, vyhľadaj pomoc školskej psychologičky či psychológa alebo zavolaj na bezplatné linky pomoci pre deti a mládež:

Detská linka záchrany (Centrum Slniečko)
0800 12 12 12
(prac. dni od 14.00 do 20.00)

Detská linka pomoci (Liga za duševné zdravie)
0800 100 444
(prac. dni od 14.00 do 19.00)

Možno kvôli svojej bezpečnosti budeš musieť odísť z domu na bezpečné miesto, ktoré ti nájde sociálna pracovníčka. Život mimo domova je ťažký. Pozhováraj sa o svojich problémoch s psychologičkou, psychológom alebo sociálnou pracovníčkou.

TÍ, ČO PRACUJÚ S MLÁDEŽOU, VEDIA, AKÉ JE ŤAŽKÉ POVEDAŤ NIEKOMU, ŽE MUSÍŠ ZNÁŠAŤ NÁSILIE V RODINE. POMÔŽU TI.

AJ POLÍCIA MÔŽE BYŤ UŽITOČNÁ.

Ak si v úzkych,

© zavolaj políciu, číslo 158 alebo 112

© požiadaj niekoho zo susedstva, aby zavolať políciu.

Požiadaj niekoho, komu dôveruješ (príbuznú, príbuzného, učiteľku, učiteľa), aby s tebou išiel na políciu. Môžeš požiadať aj o to, aby táto osoba bola s tebou, keď budeš vypovedať na polícii.

Násilník sa môže dostať aj do väzenia.

