

»Udari nazaj« **NI** prava izbira

Kaj lahko narediš, če te nekdo žali, odriva, spotika, ti skriva stvari ... nad teboj izvaja nasilje?



Če se na nasilno vedenje odzoveš tako, da osebi »vrneš na enak način« (jo tudi ti udariš, žališ, odrineš ...), se lahko nasilje stopnjuje - lahko postane še hujše in pogostejše.

Kaj lahko narediš?

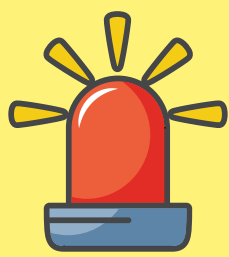
ZASE SE LAHKO POSTAVIŠ ODLOČNO, PA VENDAR NENASILNO.



Poskusi se odzvati **z umirjenim, a odločnim glasom** in osebi, ki izvaja nasilje **reci, naj neha**.

Če je potrebno, za pomoč prosi vrstnike/vrstnice.

V primeru fizičnega nasilja, ko te oseba resno ogroža, imaš pravico, da se braniš.



Včasih to pomeni, da osebo odrineš in greš stran.

Cilj je, da se braniš in zaščitiš, ne da meriš moči in premagaš osebo, ki nad teboj izvaja nasilje.

Na pomoč lahko pokličeš druge osebe v bližini.

NUJNO je, da o nasilju **POVEŠ** vsaj eni odrasli osebi, ki ji zaupaš in nasilja ne ignoriraš.



Na začetku je pogosto težko zbrati pogum, da spregovorimo o nasilju. A je to nujen korak, da ustavimo nasilje, ki se sicer praviloma stopnjuje in postaja vedno hujše.

Po pomoč se lahko obrneš tudi na različne organizacije:

- **TOM telefon**: 080 116 111 (med 12. in 20. uro)
- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladim.
- **#tosemjaz** - kam po pomoč
- **Društvo SOS telefon**
- **Društvo za nenasilno komunikacijo**
- **Društvo DAM**

