

JAK ROZPOZNAĆ PROBLEM?

Osoby doznające przemocy często nagle zmieniają zachowanie i zwyczajne. Mogą inaczej się ubierać (by nie rzucać się w oczy lub przykryć ślady pobicia), nie przywiązywać wagi do wyglądu. Przemocy nierzadko towarzyszy depresja, która objawia się smutkiem, brakiem energii i wycofaniem z życia towarzyskiego.

Do przemocy dochodzi nie tylko w rodzinach z problemami. Często cierpią także osoby w tzw. dobrych domach.

Ofiary przemocy nie chcą rozmawiać o tym, co je spotyka. Są zawstydzone, często obwiniają siebie za sytuację, w której się znalazły. **Nie proszą o pomoc, bo boją się odmowy i sądzą, że nikt im nie uwierzy.**

POROZMAWIJ

Zainicjuj rozmowę. Powiedz ofierze, że wiesz o jej dramacie i chcesz pomóc. **Podkreśl, że nikt nie zastępuje na bicie i poniżanie.** Unikaj słowa „ofiara”. Mów raczej, że jest osobą poszkodowaną i nie ma w tym jej winy. **Wytłumacz, że ma prawo szukać pomocy i że wierzysz we wszystko, co mówi.**

WYSŁUCHAJ

Stuchaj i nie przerywaj. Docień odwagę i nie narzucaj swoich rozwiązań. Jeżeli rozmówca nie chce się otworzyć, zawiadom odpowiednią instytucję. **Profesjonaliści będą wiedzieli, jak przekonać ofiarę do zwierzeń.**

REAGUJ

Jeżeli przemoc rozgrywa się na Twoich oczach, podejmij działanie. **Jeśli obawiasz się konfrontacji z agresorem, wezwij policję.** Nie zgadzaj się też na poniżanie i obrażanie w Twoim towarzystwie. **Okazuj dezaprobatę osobom, które upokarzają swoich bliskich.**

