

**Odwagi!**  
Reaguj na  
**przemoc**

## Młodzież przeciw przemocy

### – jak reagować, nie zostając z tym samemu

Przemoc domowa to trudny temat. Często dotyka młodych ludzi, choć niewielu z nich mówi o tym głośno. I ważne jest jedno: **to nie młodzież odpowiada za rozwiązywanie sytuacji przemocy**. Za to zawsze odpowiadają **dorośli** – odpowiednio przygotowani, przeszkoleni, mający wiedzę, narzędzia i obowiązki.

Ten tekst ma pokazać, że **nie musisz być specjalistą**, żeby okazać wsparcie. Twoja rola jest prosta i bezpieczna: **zauważyć, nie oceniać i poinformować dorosłą osobę, która może pomóc**.

**Twoją rolą nie jest „ratowanie” – tylko zauważenie problemu.**

Jeśli widzisz, że kolega lub koleżanka **doznaje przemocy** (psychicznej, fizycznej, ekonomicznej, seksualnej lub związanej z zaniedbaniem), możesz zrobić coś bardzo ważnego, co nie obciąża Ciebie:

**Co możesz zrobić – bez brania odpowiedzialności na swoje barki?**

- **Zauważ** i podejść z empatią: „Widzę, że coś jest nie tak. Chcesz pogadać?”
- **Nie oceniaj i nie próbuj rozwiązywać sytuacji samodzielnie**. To zadanie dorosłych.

- **Zaproponuj kontakt z dorosłą osobą**, która ma obowiązek i kompetencje pomóc: psychologiem, pedagogiem szkolnym, wychowawcą, zaufanym nauczycielem, pracownikiem instytucji pomocowej.
- Jeśli kolega/koleżanka nie chce zgłosić tego samodzielnie — **możesz powiedzieć o swoich obawach zaufanemu dorosłemu.**

To nie jest donoszenie. To dbanie o czyjeś bezpieczeństwo.

**Masz prawo nie wiedzieć, jak reagować – i to jest normalne.**

Nikt nie oczekuje, że młoda osoba będzie знаła wszystkie procedury albo miała odwagę zajmować się sytuacją przemocy.

**To normalne, że:**

- nie wiesz, co powiedzieć,
- boisz się zareagować,
- nie czujesz się na siłach słuchać czyichś problemów,
- nie chcesz być jedyną osobą wtajemniczoną w trudną sytuację.

Twoje emocje są ważne. **Nie musisz być powiernikiem czy terapeutą** – to zbyt obciążające i nie ma mocy realnej zmiany sytuacji. Młody człowiek nie powinien zostawać z taką odpowiedzialnością.

**Pomoc to zadanie dorosłych.**

To dorośli — nauczyciele, psychologowie, pracownicy instytucji, specjaliści — mają wiedzę i obowiązek reagować.

To oni mogą:

- ocenić sytuację,
- zapewnić bezpieczeństwo,
- skierować sprawę dalej,
- dać realną pomoc osobie doświadczającej przemocy.

Ty nie musisz tego robić.

**Twoim zadaniem jest tylko przenieść odpowiedzialność na właściwe osoby.**

Jeśli ktoś próbuje zrobić z Ciebie jedyne go powiernika – to nie jest bezpieczne.

Czasem osoba doznająca przemocy traktuje koleżankę lub kolegę jako jedyną osobę, której ufa. To zrozumiałe, ale bardzo trudne dla młodego człowieka.

Masz prawo powiedzieć:

**„Chcę, żebyś miał/miała realną pomoc. Ja nie umiem tego sam/sama ogarnąć. Porozmawiajmy z dorosłą osobą, która się na tym zna.”**

Nie robisz nic złego. Pomagasz mądrze i bezpiecznie.

Odwaga nie oznacza działania w pojedynkę.

Odwagą jest **powiedzieć komuś dorosłemu**, kiedy widzisz coś niepokojącego.

Odwagą jest **nie zostawać z tym samemu**.

Odwagą jest **zadbać o siebie i swoje granice**.

Nawet niewielki krok — jak rozmowa z dorosłym — może sprawić, że ktoś otrzyma pomoc.

Na terenie dzielnicy Wola pomocy udzielają:

- Dział Przeciwdziałania Przemocy Domowej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Al. „Solidarności” 102, 01-016 Warszawa tel. 22 427 63 81

- Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV ul. Żytnia 36,  
01-198 Warszawa tel. 47 723 94 50
- Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie  
„Niebieska Linia” ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa,  
tel. 22 499 37 33, e-mail: [info@niebieskalinia.org](mailto:info@niebieskalinia.org)

**Projekt realizowany przez Instytut Nowej Kultury, finansowany przez  
Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy**



projekt finansuje  
dzielnica  
Wola

**STOP PRZEMOCY  
NA WOLI**

  
Instytut  
Nowej Kultury