

# CO DĚLAT, KDYŽ SE MI SVĚŘÍ KAMARÁD/KA?

Svěřil se ti kamarád či kamarádka, že zažil/a nebo zažívá násilí?

Víš, jak mu/jí pomoci?

- oceň, že se ti dokázal/a svěřit
- ubezpeč ho/ji, že na to není sám/sama
- důvěřuj mu/jí a podporuj ho/ji v krocích, které chce podniknout
- zeptej se, co pro ni/něj můžeš udělat
- můžeš mu/jí poradit, kam se obrátit (např. na krizovou linku) či nabídnout doprovod na místa pomoci
- dej mu/jí prostor, aby se se situací vyrovnal/a
- odsuzuj pouze násilné chování, ne násilníka

Co určitě nedělat?

- i když to můžeš myslet dobře, do ničeho ho/ji nenuť
- nevyčítej mu/ji, že nevyhledala pomoc či že od něj/ní neodešel/neodešla
- nebagatelizuj jeho/její situaci ani pocity
- neobviňuj ho/ji
- nevyzvídej
- bez svolení kamaráda/kamarádky nikomu nic neříkej

#LÁSKANEMÁBOLET