



Na spletni strani WWW.FIRSTACTION.EU
so na voljo uporabne informacije:

- o **mreži organizacij**, ki delujejo kot prve točke pomoči za žrtve nasilja,
- če imaš izkušnje nasilja in **potrebuješ pomoč**,
- če **želiš pomagati**,
- o **interaktivnem spletnem učnem orodju**, kjer lahko pridobiš dodatno znanje o nasilju v družini in nasilju zaradi spola ter za nudenje podpore in pomoći žrtvam nasilja.



FIRST

Mreža prve pomoči
za žrtve nasilja

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



WWW.FIRSTACTION.EU

Projekt FIRST – Mreža prvih točk pomoči za žrtve nasilja v družini in žrtve nasilja zaradi spola.



ISAInstitut

Gradivo je bilo pripravljeno s finančno podporo Evropske unije v okviru Programa Evropske komisije za pravice, enakost in državljanstvo.

Za predstavljene vsebine je izključno odgovoren konzorcij projekta FIRST- Mreža prve pomoči za žrtve nasilja v družini in nasilja zaradi spola. Gradivo v nobenem pogledu ne izraža stališča Evropske komisije.

SKUPAJ ZA NENASILJE

Lahko pomagam tudi jaz?
Lahko.



WWW.FIRSTACTION.EU

Kaj lahko storim?

- Poiščem pomoč.
- Prijavim nasilje.
- Zapustim odnos, v katerem doživljjam nasilje.
- Poiščem varno namestitev.
- Vključim se v skupino za samopomoč.
- Zgradim in krepim svojo podporno mrežo.
- Vključim se v proces svetovanja ali terapije.
- Pokličem SOS telefon za pomoč.
- Poiščem brezplačno pravno pomoč.

Pomembno je, da veš, da so ti na voljo **različne oblike pomoči** in da lahko **spremeniš svojo situacijo** ter **ustaviš nasilje**.

Vsek ima pravico biti **varen, cenjen in spoštovan**.



Nasilje v družini je **kršitev človekovih pravic**.

Nasilje v družini je **psihično, spolno, fizično in ekonomsko nasilje, zalezovanje in zanemarjanje**.

Nasilje v družini se lahko dogaja v **katerikoli družini**, ne glede na socialni in ekonomski status, verski in kulturni kontekst.

Vsakdo je lahko žrtev nasilja. V največjem številu pa so žrtve **ženske in otroci**.

Žrtev ni nikoli odgovorna za nasilje nekoga drugega.
Za nasilje je vedno odgovoren povzročitelj nasilja.

Zloraba alkohola, droge, stres **niso vzroki za nasilje** v družini.

Posledice nasilja negativno vplivajo na **zdravje in kakovost življenja** žrtev nasilja.

Nasilje v družini in nasilje zaradi spola **nista stvar zasebnosti**. Sta problem celotne družbe.

Vsi imamo pravico do življenja brez nasilja.
Naredi korak za nenasilje tudi ti.

POTREBUJEŠ POMOČ
LAHKO POMAGAŠ

Seznani se z dejstvi o nasilju v družini in nasilju zaradi spola.

Ne "obrni se stran", če prepoznaš nasilje. **Poslušaj**, ne zanikaj in **ne obsojaj**. Nudi **čustveno podporo**.

Osebi, ki doživlja nasilje povej:
"Nasilje ni vaša krivda. Pravico imate, da ste varni."

Ponudi pomoč. Osebi, ki doživlja nasilje, pomagaj načrtovati nadaljnje korake in poiskati ustrezeno pomoč.

Prijavi nasilje.

Zagotovi, da se lahko oseba brez zadržkov ali zadrege (ponovno) **obrne nate po pomoč**.

