
TWOJE
“WIDZĘ”
MOŻE
URATOWAĆ
ŻYCIE

PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA

ZAUWAŻ MAŁE SYGNAŁY

Czasem to drobiazg mówi najwięcej:

- nagła zmiana zachowania
- izolowanie się
- lęk lub napięcie przy partnerze/partnerce
- tłumaczenie za kogoś każdej sytuacji
- wycofanie, smutek, „znikanie” z życia

Nie musisz wiedzieć wszystkiego, żeby czuć, że coś jest nie w porządku.

POWIEDZ “WIDZĘ CIĘ”

To może być proste zdanie:

- „Zauważyłam/em, że wyglądasz na przeciążoną/ego. Chcesz pogadać?”
- „Nie wiem, co się dzieje, ale jesteś dla mnie ważna/y.”
- „Jestem obok, jeśli czegoś potrzebujesz.”

Ta mała przestrzeń może być dla kogoś pierwszym bezpiecznym miejscem.

SŁUCHAJ, NIE OCENIAJ

Kobiety i mężczyźni w trudnych relacjach często boją się, że usłyszą:

„Przesadzasz”, „wymyślasz”, „sama tego chciałaś”,
„przecież mówiłam, że on jest dziwny”.

Dlatego największą pomocą bywa:

- cisza
- uważność
- potwierdzenie uczuć
- brak presji, by cokolwiek tłumaczyć czy decydować

NIE MÓW, CO MA ZROBIĆ. DAJ JEJ/MU OPCJE.

„Powinnaś odejść” to nie pomoc.

Pomoc to:

- „Chcesz sprawdzić razem, jakie masz możliwości?”
- „Znam miejsca, gdzie można porozmawiać anonimowo.”
- „Mogę z Tobą iść, jeśli będzie Ci różnie.”

Wsparcie daje siłę. Presja ją odbiera.

DBASZ O KOGOŚ? ZADBAJ TEŻ O SIEBIE

Pomaganie jest wartościowe, ale nie kosztem
własnego bezpieczeństwa czy zdrowia.

Nie musisz być ratownikiem, terapeutą, negocjatorem.
Wystarczy, że **jesteś świadkiem, który nie odwraca
oczu.**

PAMIĘTAJ: TWOJE „WIDZE” NAPRAWDĘ MOŻE BYĆ PIERWSZYM KROKIEM DO CZYJEGOŚ WYJŚCIA Z PIEKŁA

Ludzie wychodzą z trudnych sytuacji dzięki jednej rzeczy: **poczuciu, że ktoś widzi ich ból i nie zostawia ich samych.**

JAK REAGOWAĆ, KIEDY WIDZISZ, ŻE COŚ JEST NIE TAK?

To 5 sposobów, by być wsparciem, gdy ktoś może doświadczać przemocy, zastraszenia, molestowania lub zachowania, które budzi Twój niepokój.

DISTRACT – dekoncentruj

Najbezpieczniejsza i najłagodniejsza forma reakcji. Celem jest przerwać napięcie, nie konfrontować sprawcy.

Przykłady:

- zagadaj osobę zagrożoną („Hej, chyba Ci coś wypadło?”, „Czy to Twój autobus?”)
- poproś o godzinę
- udawaj, że czegoś szukasz obok niej/niego
- stwórz pretekst, by odciągnąć uwagę

Czasem jedno mikro-działanie daje komuś szansę odetchnąć.

DELEGATE – deleguj = dołącz innych czyli poproś o pomoc kogoś innego

Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie zareagować sama/sam:

- zwróć się do obsługi miejsca
- ochrony
- osoby pracującej w pobliżu
- grupy znajomych
- kogokolwiek, kto może mieć większe możliwości pomocy

To nie słabość tylko mądra reakcja.

DOCUMENT – dokumentuj

Tylko jeśli to bezpieczne i nie prowokuje eskalacji.

Nagranie może być dla kogoś dowodem, którego nigdy nie byłaby/nie byłby w stanie zdobyć samodzielnie.

WAŻNE:

- dokumentuj tak, by nie przyciągać uwagi
- jeśli osoba która doświadczyła tej trudnej sytuacji nie chce nagrania - usuń je
- dokument jest dla niej/niego, nie dla internetu

DELAY – daj wsparcie po

Gdy nie mogłaś/eś zareagować w trakcie:

- podejdź później
- zapytaj: „*Czy wszystko u Ciebie ok?*”, „*Potrzebujesz czegoś?*”
- zaoferuj, że możesz gdzieś zadzwonić, chwilę z nią/nim zostać, pomóc znaleźć bezpieczne miejsce

Czasem największą ulgę daje to, że ktoś nie przeszedł obojętnie.

DIRECT – dojdź do głosu

Stosuj tylko, jeśli nie ma ryzyka eskalacji.

Może wyglądać tak:

- „*Hej, wszystko tutaj w porządku?*”
- „*Czy potrzebujesz pomocy?*”
- „*Zostaw ją, proszę.*” (tylko jeśli w pełni bezpieczne!)

To opcja dla sytuacji jasnych i stabilnych, a nie dla zdarzeń zagrażających życiu.

Zawsze najpierw oceń własne bezpieczeństwo.

Dlaczego ta metoda ma sens?

Dlaczego jest skuteczna?

Bo nie chodzi o bycie bohaterem.

Chodzi o bycie świadkiem, który nie odwraca wzroku.

Czasem drobna reakcja jednej osoby daje komuś poczucie, że nie jest sama/sam - i to bywa pierwszym krokiem do zmiany.

Każdy krok 5D odzyskuje kawałek Twojej mocy w sytuacji, która normalnie ją odbiera. To nie tylko technika – to emocjonalna tarcza, która mówi: *„Nie pozwolę, żeby ktoś mnie/kogoś skrzywdził, i mogę coś z tym zrobić”*.

Jeśli potrzebujesz - skontaktuj się

Niebieska Linia (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie) - **800 120 002**

Centrum Praw Kobiet (CPK) - całodobowy numer interwencyjny: **600 07 07 17**

Telefon dla Kobiet Doświadczających Przemocy (Feminoteka) - **888 88 33 88**

Antyprzemocowa Linia SEXEDPL - **720 720 020**

Kryzysowy Telefon Zaufania (Polskie Towarzystwo Psychologiczne) - **116 123**