



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

proiect derulat de
entuziart

Ce poți face dacă ești martor sau victimă a violenței?



Material realizat în cadrul proiectului EEI! - *Ecosisteme Empatice Incluzive*, implementat de Asociația Entuziart în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 9 luni Valoarea grantului: 30.000 euro

Ce este violența?

Violența nu e doar ceva „serios” din filme.
Poate începe cu o glumă care doare.



Violența nu înseamnă doar să lovești pe cineva.
Este orice comportament care te rănește fizic, emoțional sau psihologic.

1. Violență fizică

→ Lovituri, împingeri, tras de păr, scuiat, strâns de mână, arsuri etc.

2. Violență verbală

→ Jigniri, porecle umilitoare, țipete, amenințări, comentarii care te fac să te simți mic(ă).

3. Violență emoțională/psihologică

→ Manipulare, șantaj emoțional, izolare, umilire, control asupra deciziilor tale.

4. Violență sexuală

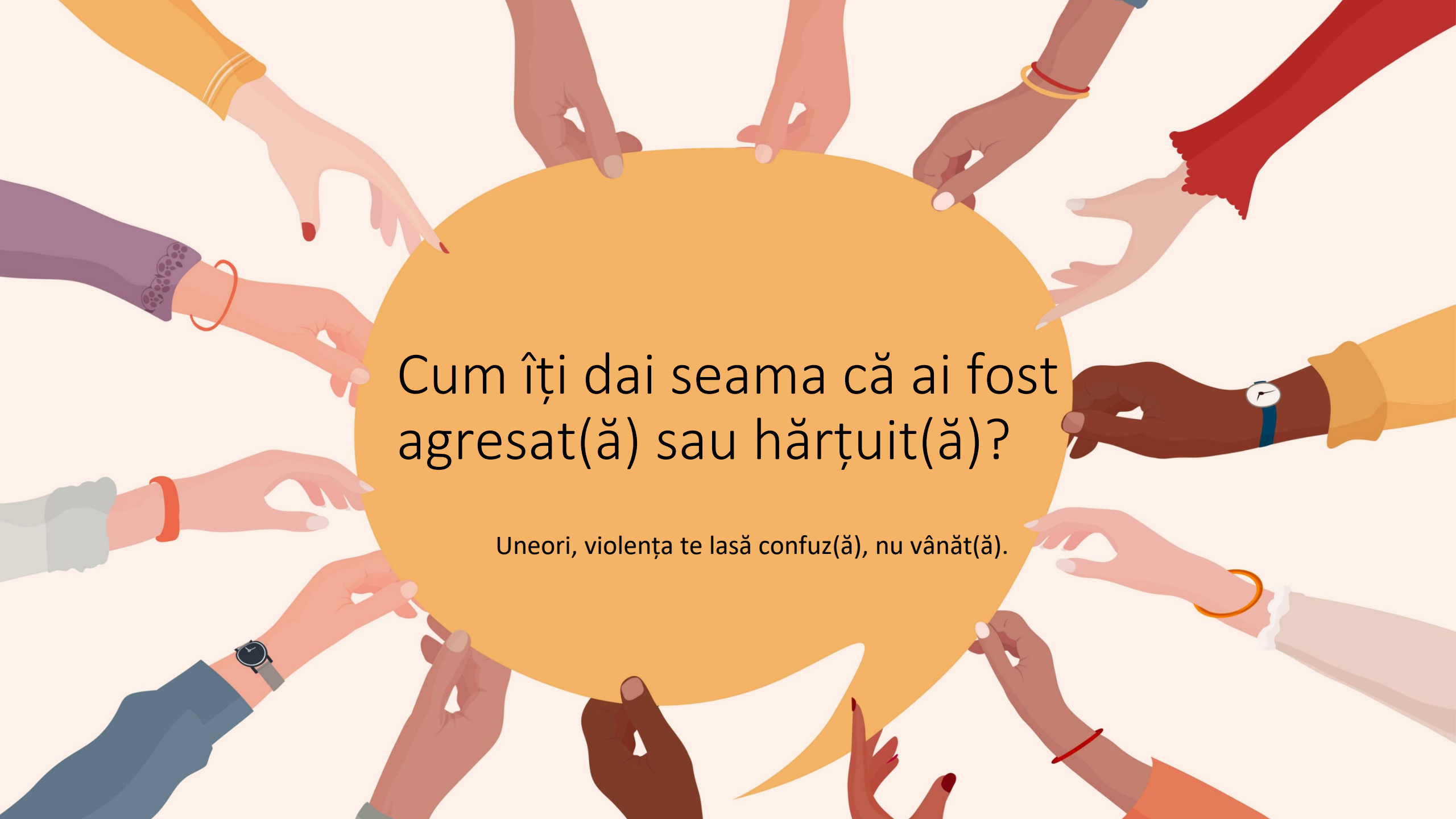
→ Atins fără consimțământ, comentarii sexuale nepotrivite, forțare în orice fel de contact sexual.

5. Violență online (cyberbullying)

→ Mesaje de ură, expunere pe rețele sociale, distribuirea de poze fără acord, insulte în grupuri sau comentarii.

6. Violență socială

→ Excludere intenționată, răspândirea de zvonuri, influențarea altora să te evite.

An illustration featuring a large, central orange speech bubble. Surrounding this bubble are numerous hands of various skin tones (light, medium, and dark brown) reaching in from all directions, as if holding or supporting the bubble. The hands are wearing different colored sleeves (yellow, purple, grey, blue, red, orange) and accessories like bracelets and watches. The background is a solid light pink color.

Cum îți dai seama că ai fost
agresat(ă) sau hărțuit(ă)?

Uneori, violența te lasă confuz(ă), nu vânat(ă).

S-ar putea să fi fost agresat(ă), chiar dacă:

- ☢ Ți s-a spus că „a fost o glumă”.
- ☢ Ai fost făcut(ă) să te simți vinovat(ă) pentru reacția ta.
- ☢ Ți-e teamă să vorbești despre ce s-a întâmplat.
- ☢ Ai rămas cu o stare de frică, rușine sau neîncredere.
- ☢ Te întrebi dacă „tu ești problema”.

Semne emoționale:

- ☢ Te simți singur(ă), speriat(ă), furios/furioasă sau trist(ă) fără să înțelegi de ce.
- ☢ Îți vine să plângi des sau să te retragi de lângă ceilalți.
- ☢ Simți că nu mai ai control asupra propriei vieți.



Nu e vina ta.

Victimele ajung adesea să creadă că e vina lor.
Dar nu este. Niciodată n-a fost.

NU E VINA TA.

Nu e vina ta că ai fost rănit.

Nu e vina ta că ți-a fost frică să spui.

Nu e vina ta că ai tăcut.

Nu e vina ta că ai încercat să fii cum vor alții.

Nu e vina ta că n-ai știut cum să ceri ajutor.

**Ești aici. Încă în picioare. Și asta înseamnă
că în tine trăiește o forță.**

O forță care merită ascultată.

Care merită iubită.

Care merită protejată.

Care merită să vorbească.



5

pași

simpli

dacă ești
martor/
victimă

Ghid
rapid

1. Asigură-te că ești în siguranță.

Dacă ești în pericol, ieși din situație cât mai repede. Nu rămâne singur(ă) cu persoana agresivă.



2. Notează ce s-a întâmplat.

Unde? Când? Cine era acolo?
Ce a fost spus sau făcut?
(chiar și pe telefon)



3. Caută un adult de încredere.

Poate fi un profesor, părinte,
consilier, vecin – cineva care
poate ajuta.



4. Raportează.

Vorbește sau trimite un
mesaj. Dacă nu poți spune
direct, poți suna anonim.



5. Caută sprijin emoțional.

E ok să ceri ajutor pentru
ce simți. Nu trebuie să
treci singur(ă) prin asta.



Unde poți cere ajutor?

Să ceri ajutor nu e o slăbiciune. E primul pas spre eliberare.

URGENȚE ȘI SIGURANȚĂ

- **112 – Urgențe**
Sunați la 112 dacă sunteți în pericol imediat (violență, accident, stare gravă). Veți fi ajutați rapid de poliție, ambulanță sau pompieri.
- **119 – ANPDCA (Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopție)**
Dacă suspectați sau trăiți un abuz, sunați gratuit la 119 pentru ajutor. Un specialist va investiga situația și va interveni pentru siguranța copilului.
- **Telefonul Copilului – 116 111** <https://telefonulcopilului.ro>
Linie gratuită și confidențială unde poți vorbi cu un consilier despre orice problemă. Nu e nevoie să spui cine ești – poți suna pentru sfaturi, sprijin sau să povestești ce te apasă.
- **eLiberare** <https://eliberare.com>
Lucrează pentru prevenirea exploatării și traficului de persoane. Poți cere ajutor dacă tu sau cineva cunoscut sunteți într-o situație de exploatare.

DREPTURI ȘI PROTECȚIE

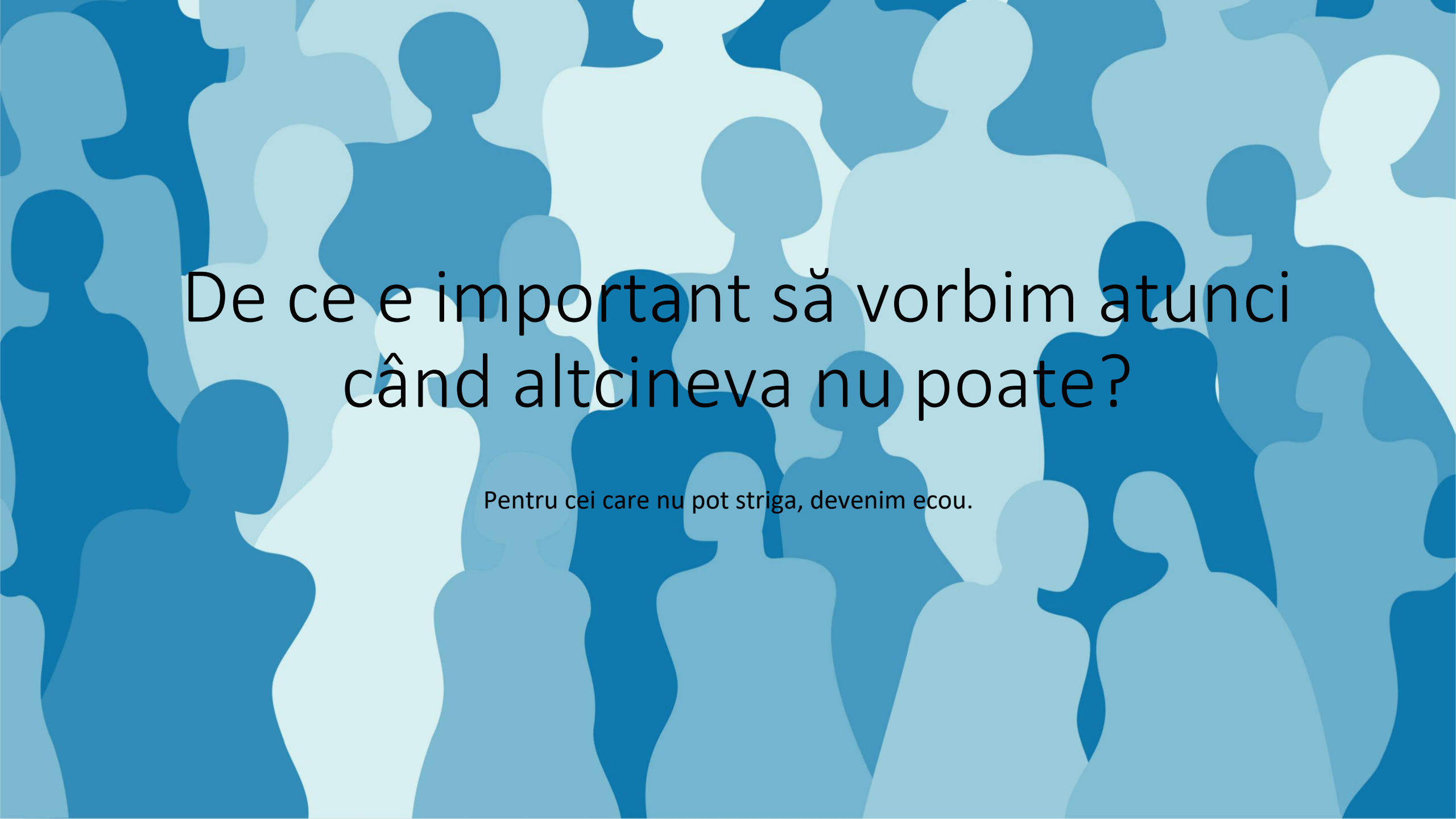
- **ANPDPD – Protecția Drepturilor Persoanelor cu Dizabilități** <https://anpd.gov.ro>
Oferă informații și sprijin pentru persoanele cu dizabilități. Găsești instituții care te pot ajuta dacă ai sau cunoști pe cineva cu nevoi speciale.
- **CNCD – Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării** <https://www.cncd.ro>
Poți face o plângere dacă ai fost tratat nedrept din cauza etniei, genului, dizabilității etc. CNCD analizează cazul și poate sancționa persoanele responsabile.
- **DGASPC – Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului** <https://www.dgas.ro/project/serviciul-protectia-copilului>
Sprijină copiii în situații de risc sau abuz. Te poți adresa lor direct sau printr-un adult de încredere (profesor, consilier, părinte).
- **Ministerul Educației** <https://www.edu.ro>
Este instituția care se ocupă de școli și drepturile tale ca elev. Dacă profesorii sau școala nu te protejează, poți face o sesizare aici.

SPRININ PSIHOLOGIC ȘI EDUCAȚIONAL

- **Consilierul școlar / Psihologul școlii**
Este o persoană pregătită să te asculte și să te ajute. Poți merge la el/ea pentru sprijin emoțional sau dacă ai probleme la școală.
- **Centrul Social TFH** <https://www.centrulsocialtfh.ro>
Oferă terapie gratuită pentru persoane peste 18 ani (sau minori cu acordul părinților). Ședințele pot fi și online, în siguranță.
- **Stop Abuz** <https://www.stopabuz.ro>
Platformă cu informații despre abuzuri și cum le poți recunoaște. Poți cere ajutor într-un spațiu sigur.
- **Go Ahead** <https://go-ahead.ro>
Oferă ateliere despre emoții, relații și încredere în sine. Poți participa la activități educative și creative.

ACTIVITĂȚI CREATIVE ȘI SUPT COMUNITAR

- **Salvați Copiii** <https://www.salvaticopiii.ro>
Oferă sprijin psihologic, educațional și legal pentru copii și părinți. Primești ajutor dacă treci prin situații grele.
- **Studiourile Ferentari (CEDCA)** <https://studiourileferentari.cedca.ro>
Un spațiu creativ pentru adolescenți, cu activități educaționale și culturale gratuite. Poți participa la proiecte și ateliere.
- **Zi de Bine** <https://www.facebook.com/zidebine.ro>
Organizează campanii pentru binele comunității și oferă sprijin. Poți urmări inițiativele lor sau cere ajutor.
- **Fundația Calea Victoriei** <https://www.fundatiacaleavictoriei.ro/>
Organizează ateliere creative pentru copii și adolescenți. Te poți înscrie la activități artistice și educative.
- **Fundația FARA – Servicii Logopedice** <https://faracharity.ro/vacancy/logoped>
Oferă sprijin logopedic pentru dificultăți de vorbire sau comunicare. Se pot face programări gratuite.

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of human silhouettes. These silhouettes are rendered in two shades of blue: a medium blue and a lighter, sky-blue. They are arranged in a way that creates a sense of a large crowd or a community, with some figures appearing more prominent than others due to their size and position.

De ce e important să vorbim atunci
când altcineva nu poate?

Pentru cei care nu pot striga, devenim ecou.

În viață, nu toți avem aceeași „voce” – nu toți putem spune cu ușurință ce simțim, **ce ne doare sau când ceva ni se pare nedrept.**

Unii colegi sau prieteni – mai ales cei care sunt **neurodiverși, vulnerabili** sau care au cerințe educaționale speciale (CES) – pot avea dificultăți în a se face auziți sau înțeleși. Asta nu înseamnă că ce simt ei e mai puțin important.

Dimpotrivă.

Aici apare **rolul nostru**: să fim alături de ei, să observăm ce se întâmplă și **să spunem ceva** atunci când vedem că nu e corect. Nu ca să fim „pârâcioși”, ci ca să fim **o punte** între o problemă și o soluție.

Pentru că atunci când unul dintre noi suferă în tăcere, **suferim toți.**

Raportarea nu înseamnă trădare. Înseamnă **empatie** – să încerci să simți ce simte celălalt. Înseamnă **incluziune** – să nu lași pe nimeni pe dinafară.

Și înseamnă **susținere reciprocă** – să știi că, dacă tu ai nevoie de ajutor într-o zi, cineva o să fie acolo să vorbească și pentru tine.

Uneori, **cea mai mare formă de curaj este să spui adevărul** atunci când alții nu pot.

***Curajul nu înseamnă să nu-ți fie frică,
ci să vorbești chiar și atunci când îți este.***





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România. Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.