**Hogyan segíthetsz a társadnak, ha bajban van?**

Talán veled is előfordult már, hogy valaki megosztott veled egy nehéz történetet, vagy valakin észrevetted, hogy nincs jól, és aggódni kezdtél érte. Talán magad is tapasztaltad már, hogy a tizenévesek előbb fordulnak a kortársaikhoz, mint a felnőttekhez, ha veszélyben érzik magukat. Különösen igaz ez, ha otthon, a családjukban történik valami rossz dolog, amit nem könnyű elmondani, és amivel nem tudnak a szüleikhez fordulni. Senkinek nem egyszerű ilyenkor rögtön jól reagálni, ezért kicsit szeretnénk segíteni, hogy te is segíthess.

**--------------------**

**1. Csak nyugi!**Adj időt a társadnak, hogy végigmondja, ami a szívét nyomja, és magadnak is, hogy átgondold, mit tudtok most tenni. Lehet, hogy tényleg rémes dolgokat fogsz hallani. Talán azt, hogy bántják, zaklatják a barátodat, barátnődet, vagy azt, hogy komoly veszélyben van. Jó, ha kifejezed felé aggodalmadat, együttérzésedet, de próbálj higgadt maradni, hogy a másik érezze, támaszkodhat rád.

**Mondhatod például:** Ez tényleg nagyon nehéz lehet, de én itt vagyok melletted.

**Inkább ne mondd:** Ez nagyon rettenetes, ebből sosem fogsz kimászni!

**--------------------**

**2. Ne most mondd el a saját történetedet!**Lehet, hogy te is hasonló cipőben jársz éppen, vagy még nehezebb helyzetben vagy, talán úgy gondolod, segít is, ha elmondod, hogy nincs egyedül, mással is történik hasonló, de figyelj, hogy ne vedd át a szót, és főleg ne licitálj rá a társadra!

**Mondhatod például:** Átérzem, min mész most keresztül, sajnos ismerem az ilyen helyzeteket.

**Inkább ne mondd:** Ez semmi, képzeld el, velem mi történt!

**--------------------**

**3. Ne hibáztasd!**Áldozat mindenkiből lehet. Vannak helyzetek, amiket esetleg meg lehet előzni, de van, amit nem. Amikor valakit bántanak, elárultak, rossz élmény érte, akkor nem annak van az ideje, hogy azt fejtegesd, mit kellett volna neki máshogyan tennie.

**Mondhatod például:** Nem a te hibád, hogy visszaéltek a bizalmaddal!

**Inkább ne mondd:** Úgy kell neked, hogy bízhattál egy ilyen emberben?

**--------------------**

**4. Tényleg állj mellette!**Ha te nem is hibáztatod, mástól kaphat áldozathibáztató megjegyzéseket. Sokszor a bántásokat, még több bántás követi, ha kiderül, hogy valaki bajba került. Sokat segíthet, ha ilyenkor se hagyod egyedül a társadat. Jól eshet neki, ha időnként ráírsz vagy felhívod, ha megkérdezed, nincs-e kedve találkozni.

**Mondhatod például:** Nem értek egyet azokkal, akik csúfolnak, bántanak, és rám mindig számíthatsz.

**Inkább ne mondd:** Bocsi, de már én sem akarok veled annyit időt tölteni.

**--------------------**

**5. Segíts megoldást találni!**Fontos, és jól esik a nehéz helyzetekben a meghallgatás, megértés, de sajnos van, amikor ez nem elég, amikor változnia kell valaminek, különben egyre rosszabb lesz minden. Te is segíthetsz átgondolni lehetőségeket és keresni egy olyan felnőttet, akire számíthat a barátod, és aki tud segíteni abban, hogy konkrét változások történjenek.

**Mondhatod például:** Ez így nem maradhat. Te milyen segítségnek örülnél?

**Inkább ne mondd:** Ez tényleg teljesen reménytelen helyzet.

**--------------------**

**6. Kérj Te is segítséget!**Te se maradj egyedül a rád bízott terhekkel! Keress olyan felnőttet, akiben megbízol, aki tud neked segíteni, figyel rád és meghallgat. Ha könnyebb névtelenül, arctalanul beszélgetned, hívd a Kék Vonalat a 116 111-es számon.

forrás:

 <https://megelozes.unicef.hu/cikk/cikk/hogyan-segithetsz-egy-tarsadnak-baratodnak-ha-bajban-van-ha-bantottak/>

**Zala Megyei Rendőr-főkapitányság**

**Bűnmegelőzési Alosztálya**