



**NIE  
IGNORUJ!**  
Informacje

# **Nie ignoruj tej myśli!**

**Jak chronić dzieci i młodzież  
przed przemocą seksualną.**



Federal Ministry for  
Family Affairs, Senior Citizens,  
Women and Youth



Independent Commissioner  
for Child Sexual  
Abuse Issues

# Czym są nadużycia seksualne?

Nadużycia seksualne (przemoc seksualna) stają się, gdy dochodzi do świadomego zlekceważenia i przekroczenia fizycznych i seksualnych granic dziecka. Jest to każda czynność o charakterze seksualnym podejmowana wobec lub w obecności dziecka wbrew jego woli lub na którą dziecko nie może świadomie wyrazić zgody ze względu na swoje ograniczenia fizyczne, psychiczne, umysłowe bądź językowe. Sprawca lub sprawczyni wykorzystuje przy tym swoją władzę lub autorytet, aby zaspokoić własne potrzeby kosztem małoletniego.

\* Dzieci od 14. roku życia uznawane są za młodzież.

Tekst nie różnicuje dzieci i młodzieży, lecz ze względu na lepszą czytelność jest w każdym przypadku ogólnie mowa o dzieciach.

Zasadniczo przyjmuje się, że dzieci poniżej 14. roku\* życia nie mogą wyrazić zgody na czynności seksualne. Takie czynności należy zawsze kwalifikować jako przemoc seksualną, nawet gdyby dziecko wyraziło na nie zgodę lub sprawca tak to zinterpretował.

Przemoc seksualna zaczyna się od ingerencji seksualnej, a więc na przykład od molestowania słownego lub przyglądania się dziecku w sposób dla niego niekomfortowy – dotyczy to zwłaszcza intymnych części ciała. Przypadkowe dotknięcie np. piersi nie stanowi jeszcze przemocy seksualnej, lecz także jest przekroczeniem granic, które może być raniące. Nawet, jeżeli było to zdarzenie nieumyślne, należy zawsze przeprosić dziecko za zaistniałą sytuację.

Niezależnie od tego, jak poważne są to czynności, czy mają one miejsce w świecie realnym czy w internecie, czy są czynami karalnymi czy nie: nadużycia seksualne są atakiem wymierzonym w młodego człowieka, w jego ufność i nietykalność fizyczną.

Nadużycia seksualne mogą prowadzić u osoby pokrzywdzonej do doświadczeń silnej utraty zaufania i kontroli, bezsilności, upokorzenia, wstydu i odrazy.



Ważne: Dziecko ma duże szanse, by poradzić sobie z doświadczeniem nadużyć seksualnych. Dlatego tak ważne jest, aby uważnie go wysłuchać, uwierzyć mu, a następnie podjąć właściwe kroki. W tej broszurze podpowiadamy, co można zrobić w razie podejrzenia, że dziecku dzieje się krzywda.

## Jak rozpoznać, że dziecko doświadczyło nadużyć seksualnych?

Nadużycia seksualne trudno jest zauważyć. U dzieci rzadko występują obrażenia jednoznacznie wskazujące na to, że zostały skrzywdzone. Nie ma także innych charakterystycznych cech, które występowałyby w każdym przypadku i mogłyby stanowić wyraźne wskazówki. Młodzi ludzie bardzo różnie reagują na tak obciążające doświadczenie. Jednak gdy dziecko wyraźnie się zmienia, dorośli powinni zawsze zachować czujność.



Niektóre pokrzywdzone dzieci ...

- ... stają się bardzo lękliwe lub wycofane.
- ... starają się robić wszystko jak należy i nie zwracają na siebie uwagi.
- ... mogą obrażać lub ranić inne osoby.
- ... mają problemy z koncentracją i trudności szkolne.
- ... chorują, skarżą się na ból głowy lub brzucha, źle śpią, czasem występują u nich objawy skórne.
- ... przejawiają zachowania autoagresywne.
- ... zbyt mało lub zbyt dużo jedzą.
- ... biorą narkotyki, piją alkohol lub wpadają w inne uzależnienia.
- ... wykazują zachowania nacechowane seksualnie.

## Jak rozmawiać z dzieckiem, jeżeli coś mnie martwi?

Daj dziecku odczuć, że jest dla Ciebie ważne. Nie wystarczy powiedzieć: „Słuchaj, wydaje mi się, że nie czujesz się najlepiej. Jeżeli coś jest nie tak, możesz w każdej chwili ze mną porozmawiać”. Zamiast tego, buduj zaufanie i powiedz konkretnie: „Trochę się o Ciebie martwię. Może opowiesz mi, jak się czujesz, co Cię smuci?“, „Nie wiem, co się z Tobą dzieje, ale chcę abyś wiedział(a), że bardzo się tym przejmuję“. Wykaż się delikatnością, nie poddawaj się, wielokrotnie inicjuj rozmowę z dzieckiem. Pokaż mu, że jesteś silny(a), że potrafisz rozwiązywać problemy – i że dziecko może Ci zaufać: „Nie wiem jeszcze, o co chodzi, dlatego nie mogę Ci obiecać, że nikomu o tym nie powiem. Ale zapewniam, że nie zrobię nic za Twoimi plecami“. Staraj się, by pytania nie sugerowały odpowiedzi, unikaj też zadawania pytań zamkniętych. Są to takie pytania, na które dziecko może odpowiedzieć prostym „Tak” lub „Nie”. Pytanie zamknięte może brzmieć na przykład: „Czy ta osoba

wyrządziła Ci krzywdę?“. Takie pytania często powodują, że dziecko odpowiada za każdym razem inaczej, przez co osoba przeprowadzająca rozmowę czuje się jeszcze bardziej zdezorientowana. Jeżeli chcesz nawiązać z dzieckiem dialog, zadawaj pytania otwarte. Takie pytania pomagają dziecku opowiedzieć o sytuacji własnymi słowami.

**Pytaniami otwartymi są na przykład:**

- Jak się czujesz?
- Co razem robiliście?
- Co się wydarzyło?
- Kim była ta osoba? Jak wyglądała?
- Co się stało potem?

**Ważne, by przestrzegać trzech zasad prowadzenia takiej rozmowy:**

**1**

Nie nakłaniaj dziecka do mówienia o czymś, o czym nie chce rozmawiać. Dziecko może czuć, że znajduje się pod presją – obok presji, którą być może już wywiera na nim sprawca lub sprawczyni, doświadcza przez to dodatkowego obciążenia.

**2**

Wysłuchaj dziecka, zachowując przy tym otwarty umysł. Staraj się nie szukać własnych wyjaśnień dla zachowania dziecka. Unikaj konfrontowania dziecka ze swoimi podejrzeniami.

**3**

Jeżeli obawiasz się tego, co możesz usłyszeć, nie podejmuj rozmowy z dzieckiem. Poszukaj (najpierw) profesjonalnego wsparcia.

## **Jakie strategie stosują sprawcy i sprawczynie, by zbliżyć się do dzieci?**

Musisz wiedzieć jedno: Nadużycia seksualne nie zdarzają się przez przypadek. Nadużycia seksualne nie są błędami, które po prostu się dzieją i „mogą zdarzyć się każdemu”. Nadużycia seksualne są czynami zaplanowanymi. Specjaliści mówią w tym kontekście o strategiach sprawców.

### **Sprawcy i sprawczynie przypochlebiają się dzieciom komplementami dotyczącymi wyglądu – przede wszystkim w internecie.**

Dlatego: Zapewnij dziecko o tym, że jego ciało wygląda dokładnie tak, jak powinno. Im bardziej stanie się to dla dziecka oczywiste, tym mniej będzie ono podatne na komplementy jako część strategii sprawcy. Negatywne wypowiedzi na temat wyglądu innych osób nie powinny mieć miejsca w środowisku rodzinnym – również w relacjach z rodzeństwem.

### **Sprawcy i sprawczynie celowo wybierają dzieci, które doświadczają przemocy.**

Dlatego: Przemoc, zarówno fizyczna jak i psychiczna, jest zabroniona oraz w żadnym wypadku nie stanowi środka wychowawczego. Przemoc nasila u dzieci emocjonalną zależność – co jest wykorzystywane przez sprawców i sprawczynie.

### **Niektórzy sprawcy (i sprawczynie) nakłaniają dzieci do pozowania do zdjęć – aby móc filmować lub fotografować akty nadużyć seksualnych.**

Dlatego: Również w gronie rodzinnym fotografuj innych wyłącznie za ich zgodą i nie nakłaniaj do pozowania, jeżeli dziecko czuje się w tej sytuacji niekomfortowo. Samostanowienie o swoim cielesie obejmuje również prawo do samodzielnego decydowania o tym, kto i w jakiej sytuacji może nas fotografować oraz co stanie się z wykonanym zdjęciem.

### **Sprawcy i sprawczynie celowo wykorzystują fakt, że dziecko niewiele wie o seksualności lub wstydu się o niej mówić.**

Dlatego: Próbuje rozmawiać ze swoim dzieckiem o seksualności adekwatnie do jego wieku i poziomu rozwoju, a także na miarę własnych możliwości.

**Sprawcy i sprawczynie bardzo często tłumaczą dziecku swój czyn jako wspólną tajemnicę, której nie wolno mu nikomu zdradzić.**

Dlatego: Od samego początku tłumacz dziecku, że istnieją „dobre” i „złe” tajemnice: „Dobre” tajemnice można rozpoznać po tym, że wywołują dobre, miłe, przyjemne emocje. „Złe” tajemnice powodują obciążające, nieprzyjemne odczucia – i właściwie nie chce się ich mieć. Powiedz dziecku, że wolno mu rozmawiać o takich „złych” tajemnicach. Wyjaśnij: Mówienie o tym nie jest donoszeniem ani zdradą zaufania.

**Sprawcy i sprawczynie wywołują u pokrzywdzonych dzieci poczucie winy.**

Dlatego: Postaw sprawę jasno. Winę za przemoc seksualną ponoszą wyłącznie sprawcy i sprawczynie – żadne dziecko nie może być winne temu, co je spotkało. Nawet wtedy, gdy dziecko zrobiło coś ryzykownego lub zabronionego. Musisz mieć świadomość, że wielu sprawców (i sprawczyń) celowo nakłania dzieci do nieprawidłowych zachowań. Pozwalają im robić rzeczy, których rodzice zabraniają.



## Jak zachować się, gdy mam konkretne podejrzenia?

### Nie doprowadzaj od razu do konfrontacji z osobą, którą podejrzewasz

Nie mów osobie, którą podejrzewasz o przemoc (seksualną) o swoich przypuszczeniach. To jeden z najczęściej popełnianych błędów w przypadku przemocy seksualnej! Istnieje wówczas poważne ryzyko, że sytuacja eskaluje, a sprawca lub sprawczyni będzie wywierać presję na dziecko, zmuszając je do milczenia lub wmawiając mu, że wszystko zmyśliło. Istnieje również niebezpieczeństwo „ostrzeżenia” osoby podejrzanej, która może w tej sytuacji usuwać ślady swojego czynu. Trzeba również wiedzieć, że wielu sprawców (i sprawczyń) nie tylko dokonuje nadużyć o charakterze seksualnym, lecz także filmuje lub fotografuje swoje czyny. Szczególnie trudna jest sytuacja, w której dobrze znamy podejrzewaną osobę, gdy jest to członek rodziny czy wręcz partner lub partnerka. Takim osobom ufamy i zawsze mamy nadzieję, że otrzymamy wiarygodne wyjaśnienie, które zdejmie z nich podejrzenie. Te osoby zazwyczaj wypierają się zarzucanego im czynu, reagują przerażeniem, oburzeniem, czują się zranione i domagają się porzucenia podejrzeń. Mówiąc krótko: Konfrontacja bardzo rzadko doprowadza winnych do „wyznań”, nie zapobiega także kolejnym czynom.

### Czy muszę zaangażować policję i zgłosić, że kogoś podejrzewam?

Nie, w Niemczech nie ma obowiązku zgłaszania podejrzeń o nadużycia seksualne. Nikt nie ma

obowiązku składać doniesień na konkretną osobę. Jednak w każdym przypadku należy zbadać możliwość zawiadomienia o przestępstwie, ponieważ istnieje prawdopodobieństwo, że skrzywdzono także inne dzieci. Złożenie zawiadomienia o przestępstwie to daleko idąca decyzja, dlatego zawsze trzeba mieć na uwadze przede wszystkim dobro dziecka. Przed złożeniem zawiadomienia o przestępstwie warto zasięgnąć rady i pomocy w specjalistycznej poradni lub u prawnika. Jeżeli jednak obawiasz się, że życie lub zdrowie dziecka jest bezpośrednio zagrożone, zawiadom policję.

### Chcę pomóc – gdzie szukać wsparcia?

Nie podejmuj żadnych działań na własną rękę i poszukaj wsparcia profesjonalisty. Najlepiej jest zwrócić się do miejscowej poradni, która specjalizuje się w temacie nadużyć seksualnych. Pracownicy takich poradni mają bardzo dobre rozeznanie i będą ci towarzyszyć we wszystkich kolejnych krokach. Jeżeli sobie życzysz, również z zachowaniem pełnej poufności i anonimowości. Odpowiednie poradnie w Twojej okolicy znajdziesz tutaj:

[www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden).



Dodatkowe informacje znajdują się w poradniku „Mutig fragen - besonnen handeln“ („Pytać odważnie – działać rozważnie”) Federalnego Ministerstwa Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży.



**„Szczególnie w poważnych sytuacjach kryzysowych ogromnie pomocne jest zasięgnięcie porady z zewnątrz, bez zamykania się we własnym kręgu. My przyglądamy się wszystkiemu z neutralnego punktu widzenia i możemy pomóc obiektywnie spojrzeć na sytuację”.**

Pia Witthöft (kierownik poradni „Mutstelle” w Berlinie)

**„W moim życiu było bardzo wiele momentów, w których było jasne, że coś się dzieje. Chciałabym, aby osoby z mojego otoczenia po prostu zapytały mnie wtedy, jak się czuję i czy w domu wszystko w porządku.”**

Lisa Fahrig (członkini Rady Osób Pokrzywdzonych)

Dwa nasze nowe filmy prewencyjne stanowią dobry początek do edukacji w temacie zapobiegania przemocy na tle seksualnym. Pierwszy film skierowany jest do wszystkich, którzy mają do czynienia z dziećmi, np. rodziców, rodzin, pedagogów i członków rozmaitych stowarzyszeń. Drugi film koncentruje się na środowisku szkolnym i instruuje nauczycieli, wychowawców, pracowników socjalnych i pedagogów, jak postępować w przypadku podejrzeń. Oba filmy stanowią pomoc przydatną np. podczas wewnętrznych szkoleń lub kursów doszkalających. Można je pobrać lub obejrzeć pod adresem:



Co mogą zrobić rodzice i osoby dorosłe?



Co mogą zrobić specjaliści?

## Co jeszcze mogę zrobić, aby chronić dzieci przed przemocą seksualną?

Przemoc seksualna zdarza się we wszystkich miejscach, w których dzieci spędzają czas. Na przykład w klubach sportowych, chórach, szkołach, przedszkolach, rodzinach zastępczych, ośrodkach pomocy osobom niepełnosprawnym, na koloniach i obozach, w instytucjach udzielających korepetycji, we wspólnotach kościelnych, a także na chatach internetowych. Jako rodzic możesz zadbać, aby miejsca te były bezpieczne dla dzieci. Na przykład pytając, w jaki sposób dzieci są tam chronione przed nadużyciami. **Dlatego: Zapytaj o tak zwaną „strategię ochrony”.** Strategia ochrony określa co robić, gdy dojdzie do podejrzenia, oraz jak chronić dziecko pokrzywdzone i pozostałe dzieci. Zapytaj również, czy dzieci, które potrzebują pomocy z racji problemów w środowisku rodzinnym są zauważane i otrzymują potrzebne wsparcie. Strategie ochrony zobowiązują pracowników do traktowania dzieci z szacunkiem i respektowania ich osobistych granic. Zobowiązują ich również do udzielenia pomocy dzieciom pokrzywdzonym. Ponadto: Strategie ochrony przed przemocą seksualną dbają o to, aby potencjalni sprawcy (i sprawczynie) napotkali w placówkach warunki i zasady, które uniemożliwiają im dokonanie zaplanowanych czynów lub znacznie je utrudniają.

W miejscu, w którym przebywają dzieci, możesz np. zapytać:

- Czy istnieją reguły określające, w jaki sposób dorośli powinni przestrzegać osobistych i fizycznych granic dzieci?
- Czy istnieją podobne zasady dotyczące interakcji pomiędzy dziećmi?
- Czy istnieją zasady odnoszące się do chatów placówki?
- Czy organizowane są pogadanki dla rodziców dotyczące tematu przemocy seksualnej i możliwości jej zapobiegania?
- Czy istnieją projekty prewencyjne dla dziewcząt i chłopców?
- Czy pracownicy placówki doksztalają się w tym temacie?
- Czy dzieci mają dostatecznie dużo możliwości rozmowy o swoich problemach w placówce i poza nią?
- Czy istnieje schemat postępowania, który podpowiada pracownikom jak powinni postąpić w danej sytuacji?
- Czy placówka ma kontakt z poradnią ds. przemocy seksualnej?

Jeżeli placówka nie posiada jeszcze strategii ochrony, twoje pytania mogą być ważnym sygnałem do tego, by to zmienić. Placówki muszą czuć, że ochrona dzieci przed przemocą, także seksualną, jest dla rodziców ważna. Staje się to oczywiste przede wszystkim wtedy, gdy wielu rodziców o to pyta.

Ważne: Nie chodzi o to, by nie ufać nikomu, lecz ślepe, bezgraniczne zaufanie również nie jest wskazane – ponieważ jest to sytuacja idealna z punktu widzenia potencjalnych sprawców i sprawczyń. Trudno jest na pierwszy rzut oka stwierdzić, czy dane miejsce jest bezpieczne, a ludzie tam pracujący są godni zaufania. Jednak czasem mamy dziwne przeczucie i nie jesteśmy pewni, czy dzieci są w dobrych rękach. Warto wtedy zadać sobie pytanie: Co mi właściwie przeszkadza? Co powinno być inaczej?

**Nie ignoruj tej myśli! Zaczynj reagować.**



**„W tak delikatnych i osobistych sprawach zawsze potrzeba odwagi, aby się przed kimś otworzyć. Mimo to jestem przekonana, że rozmowa pomaga. To pierwszy krok, pierwszy „akt odwagi“. Często już samo to bardzo ułatwia wykonanie kolejnych kroków“.**

Tanja von Bodelschwingh  
(doradczyni Telefonu Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych)

# Bezpłatne oferty pomocy

## Portal Pomocy ds. Nadużyć Seksualnych

Portal Pomocy ds. Nadużyć Seksualnych udziela informacji osobom pokrzywdzonym, ich rodzinom, specjalistom oraz wszystkim osobom, które niepokoją się sytuacją dzieci, a także zapewnia dostęp do pomocy i doradztwa na miejscu.

[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

## Telefon Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych

Jeżeli martwisz się o dziecko, coś podejrzewasz lub jesteś osobą pokrzywdzoną, możesz skorzystać z Telefonu Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych.

Porada jest poufna i bezpłatna. Telefon Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych udziela porad także w języku polskim.

Linia jest czynna w godzinach:

Pon, Śr, Pt: od godz. 09:00 do 14:00, oraz

Wt, Czw: od godz. 15:00 do 20:00

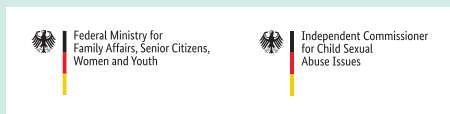
**0800 22 55 530**

Telefon Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych w sposób poufny i bezpieczny udzieli ci odpowiedzi na nurtujące cię pytania i poinstruuje, jak postępować w przypadku podejrzeń.

[www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

### Nota redakcyjna

„Nie ignoruj tej myśli!” jest kampanią realizowaną przez



**Numer artykułu:** 7BR45

**Projekt:** Wigwam eG

**Zdjęcia:** Barbara Dietl

**Kontakt:** [kampagne@nicht-wegschieben.de](mailto:kampagne@nicht-wegschieben.de)

**Aktualizacja:** Październik 2023

**Portal Pomocy ds. Nadużyć Seksualnych** oferowany jest przez Niezależnego Pełnomocnika ds. Nadużyć Seksualnych Wobec Dzieci (UBSKM).

**Telefon Zaufania ds. Nadużyć Seksualnych** oferowany jest przez N.I.N.A. e.V. – i finansowany ze środków Niezależnego Pełnomocnika ds. Nadużyć Seksualnych Wobec Dzieci.