



Handel dziećmi

Cel zajęć: przedstawienie mechanizmów stosowanych przez osoby zajmujące się handlem dziećmi w celu komercyjnego wykorzystania. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić się przed manipulacją oraz poznają możliwości pomocy, z której mogą skorzystać nastolatki zagrożone handlem ludźmi oraz komercyjnym wykorzystaniem seksualnym.

Czas trwania: 45 minut.

Grupa: zajęcia przeznaczone są dla młodzieży od 13 do 18 roku życia. Można je przeprowadzać w szkole – wtedy wielkość grupy uzależniona jest od liczby uczniów w klasie. Zajęcia mogą być prowadzone również poza szkołą dla osób, które się nie znają. Wtedy zalecane jest, by jednolite wiekowo grupy były nie większe niż 20-25 uczestników.

Miejsce: klasa szkolna, świetlica, sala szkoleniowa.

Potrzebne materiały: płyta DVD z filmami (opcjonalnie).

Wymagany sprzęt: laptop, projektor, ekran lub telewizor (w przypadku projekcji filmu).

Prowadzący: najlepszymi realizatorami proponowanych zajęć będą osoby pracujące na co dzień z młodzieżą, które posiadają umiejętność prowadzenia dyskusji sterowanej oraz podstawową wiedzę na temat zjawiska handlu dziećmi. Zachęcamy, by zajęcia były realizowane przez dwóch prowadzących. Ułatwi to omawianie z uczestnikami poszczególnych ćwiczeń i zapewni komfort pracy.

Forma zajęć i metody pracy: eksperyment, wykład, prezentacja, dyskusja.

Zajęcia łączą elementy wykładu na temat zjawiska handlu dziećmi i dyskusji z nastolatkami o mechanizmach stosowanych przez jego sprawców. Przekazywane treści i formy pracy mogą być dla uczestników trudne i poruszające. Przed rozpoczęciem zajęć warto się zapoznać z broszurami: „Komercyjne wykorzystywanie seksualne dzieci. Pytania i odpowiedzi” i „Problem handlu dziećmi w Polsce i na świecie” dostępnymi na stronie www.edukacja.fdds.pl.

Przygotowaliśmy dwa sposoby prezentowania historii osób, które stały się ofiarami handlu dziećmi w celu komercyjnego wykorzystania. Pierwszy z nich polega na czytaniu historii, drugi to wyświetlenie filmu edukacyjnego.

Zgłoszenie realizacji zajęć/ewaluacja: prosimy o wypełnienie formularza ewaluacyjnego dotyczącego przeprowadzonych zajęć profilaktycznych. Państwa opinia będzie dla nas bardzo pomocna w tworzeniu kolejnych materiałów edukacyjnych. Po wypełnieniu formularza ewaluacyjnego będą mogli Państwo otrzymać zaświadczenie o przeprowadzeniu zajęć. Formularz znajduje się na stronie www.edukacja.fdds.pl.

© Fundacja Dajemy Dzieciom Się 2016



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne – bez utworów zależnych 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny jest na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.



Scenariusz przygotowany w ramach projektu „Don't lose” – an integrated model of prevention and help in situations of sexual exploitation and abuse of children” HOME/ISEC/2012/AG/4000004408, współfinansowanego przez Komisję Europejską w ramach programu Prevention of and Fight against Crime. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.



Aktualizację i dodruk scenariusza zrealizowano w ramach projektu „Strengthening cooperation in the field of prevention of commercial sexual exploitation of children in the Baltic Sea Region” współfinansowanego ze środków The Council of the Baltic Sea States Secretariat Project Support Facility, który nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

I. Wstęp

Czas trwania: 3 minuty.

Prowadzący informuje, że uczestnicy podczas zajęć poznają mechanizmy wywierania wpływu i manipulacji, jakie stosują m.in. osoby zajmujące się handlem ludźmi w celu komercyjnego wykorzystania. Proponuje ustalenie i zapisanie kilku podstawowych zasad, które wszyscy będą stosować w trakcie zajęć, np.:

1. Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie.
2. Nie oceniam innych osób.
3. W dyskusjach i ćwiczeniach odwołuję się do historii zaprezentowanej w trakcie zajęć.
4. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych uczestników.
5. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.

II Ćwiczenie: zawsze mam przy sobie...

Metoda pracy: eksperyment.

Czas trwania: 7 minut.

Na początku zajęć prowadzący prosi uczestników, by wyjęli z toreb, plecaków lub kieszeni przedmioty, które zawsze noszą przy sobie – portfel, telefon komórkowy itp. Następnie zachęca uczestników do wyobrażenia sobie sytuacji, w której te przedmioty trafiają w ręce osoby lub osób, które chcą zmusić uczestników do określonego działania lub zachowania.

Prowadzący mówi:

Zastanów się, co te przedmioty – **dokumenty, telefony i ich zawartość: zdjęcia, spis numerów telefonów, historia kontaktów, treść SMS-ów** mówią o tobie i twoim życiu? Jak można wykorzystać te informacje, by tobą manipulować, zbliżyć się do ciebie w złych zamiarach lub zmusić do zrobienia czegoś, czego nie chcesz zrobić?

Przykłady: Osoba, która chce mną manipulować lub mnie szantażować, może wiedzieć:

- co lubię (karta na siłownię, karta stałego klienta w kinie itp.);
- kto jest dla mnie ważny (zdjęcia w portfelu, w komórce);
- gdzie mieszkam i ile mam lat (dokumenty);
- jakie są numery telefonów do ważnych dla mnie osób, z jakich aplikacji korzystam, z kim i w jakich sprawach kontaktuję się przez internet itp.

Prowadzący informuje, że sprawcy wykorzystania seksualnego, w tym komercyjnego oraz handlu dziećmi, posługują się technikami manipulacyjnymi: starają się zbliżyć do potencjalnej ofiary, zdobyć jej zaufanie, otoczyć ją opieką i pokazać swoje przyjazne nastawienie. Mogą również posuwać się do szantażu, oszustwa, które też są formą manipulacji.

III. Prezentacja: historia Pauliny/Piotrka

Metoda pracy: prezentacja.

Sprzęt, materiały: płyta DVD, laptop, projektor, ekran lub telewizor (w przypadku projekcji filmu).

Czas trwania: 5 minut.

Scenariusz zawiera dwie historie – chłopaka i dziewczyny. Prowadzący musi zdecydować, którą z historii zaprezentuje grupie i w oparciu o nią przeprowadzi dalszą część zajęć. Treści merytoryczne przekazane w scenariuszu są takie same, niezależnie od wybranej historii.

Prowadzący zachęca uczestników do zapoznania się z historią Pauliny/Piotrka. Informuje, że pokazana sytuacja posłuży im jako materiał do dyskusji podczas zajęć. Następnie czyta historię Pauliny/Piotrka lub włącza film.

Historia Pauliny:

Miałam pecha... Poznałam Wojtkę na imprezie. To było w lipcu zeszłego roku, miałam wtedy 15 lat. Ciągłe się przy mnie kręcił, nie przeklinał, był miły, kulturalny. Nie przypominał moich kolegów z klasy: dziecinnych, często po prostu chamskich. Powiedział mi, że mieszka z rodzicami w Anglii, przyjechał z wujkiem do Polski na wakacje. Bardzo dobrze się czułam w jego towarzystwie, był pewny siebie, przystojny... Dałam mu do siebie numer telefonu. Szybko się zaprzyjaźniliśmy, a potem zaczęliśmy się spotykać, widywaliśmy się prawie codziennie. Kiedyś nawet poznałam tego jego wujka, był bardzo miły i dowcipny, już dawno tak się nie śmiałam... U mnie w domu było beznadziejnie, mama miała depresję i ciągle brakowało kasy.

Byłam szczęśliwa, że znalazłam takiego chłopaka, że ktoś się mną interesuje, że chce spędzać ze mną czas. Myślałam, że znalazłam moją bratnią duszę i nie mogłam sobie wyobrazić, że on wyjedzie, że zniknie z mojego życia. Myślałam, że on też tak czuł.

Pod koniec wakacji zaproponował mi, żebyśmy spędzili ostatni tydzień lata u niego, za granicą. Mówił, że bardzo chce mi pokazać, gdzie mieszka, że będę mogła poznać jego przyjaciół, rodzinę. Od razu wiedziałam, że muszę z nim pojechać, ale mama na początku nie chciała się zgodzić, mówiła, że to długa podróż... Przekonała ją wujek Wojtkę, obiecał, że będzie się mną opiekował.

W dniu wyjazdu okazało się jednak, że pojedziemy sami – wujek Wojtkę postanowił zostać jeszcze kilka dni w Polsce. Dał Wojtkowi kluczyki do samochodu i życzył nam bezpiecznej podróży.

Podróż trwała bardzo długo, wyobrażałam sobie, że to takie romantyczne, tylko ja i mój chłopak... Kiedy dojechaliliśmy na miejsce, wszystko się zmieniło. Wojtek przestał być miły, zabrał mi komórkę i wyszedł, zostawiając mnie samą. Do pokoju przyszło trzech facetów, jeden z nich powiedział, że od teraz będę dla nich pracować. Potem uderzył mnie w twarz i zaciągnął do innego pokoju, gdzie było więcej dziewczyn takich jak ja...

Historia Piotrka:

Nawet teraz, po takim czasie, gdy o tym myślę, trzęsą mi się ręce... Przed wakacjami szukałam pracy. W domu często brakowało na podstawowe potrzeby, a co dopiero mówić o modnych ciuchach czy telefonie. Pomyślałam, że jak popracuję przez wakacje, to zarobię na książki dla siebie i brata... i może na coś ekstra. Przeglądałam oferty w internecie i pytałam, gdzie się dało. Wszędzie mnie odsyłali, mówili, że potrzebują kogoś z doświadczeniem albo że na młodych nie można polegać. Byłam strasznie zły, że nikt nie traktuje mnie serio.

Miesiąc przed końcem roku szkolnego usłyszałem od kolegi, że dobrą pracę można znaleźć za granicą. Tam nikt się specjalnie nie pyta o wiek, wystarczy przykładać się do pracy i wszystko jest w porządku. Tak było w przypadku brata mojego kolegi – pojechał tylko na ferie, a wrócił z laptopem, nowym telefonem i jeszcze mu zostało trochę kasy. Postanowiłem, że i ja spróbuję. Przejrzałem mnóstwo ofert, jednak okazało się, że albo nie mam odpowiednich kwalifikacji, albo płacą bardzo mało, albo komuś nie pasowało, że miałem 16 lat. W końcu znalazłem taką ofertę, w której wszystko było OK. Umówiłem się na spotkanie z pośrednikiem.

Oferta była naprawdę super; pan Roman mówił, że pasuję idealnie, bo w firmie, do której rekrutuje, potrzeba młodych do pracy. Niestety, okazało się, że koszty dojazdu, ubezpieczenia i czegoś jeszcze są bardzo wysokie. Nie miałem tych pieniędzy, przeprosiłem pośrednika za kłopot i wyszedłem.

Następnego dnia pan Roman do mnie zadzwonił. Powiedział, że normalnie tego nie robi, ale chciałby mi jakoś pomóc, bo wie, że zależy mi na pomocy rodzicom. Zaproponował mi inną pracę: w restauracji przy hotelu, do którego wysyła pracowników od kilku lat. Mówił, że zwolniło się tam miejsce i pomyślał o mnie. Opowiadał o świetnych warunkach i dodatkowych pieniądzach z napiwków. Tylko musiałem się szybko zdecydować, bo za dwa dni wyjeżdża tam z grupą pracowników prywatnym samochodem – żeby było taniej. Koszty dojazdu miałem mu zwrócić z pierwszej wypłaty. Byłem w siódmym niebie – znalazłem pracę!

Na miejscu zbiórki poznałem jeszcze dwie osoby – trochę starszą ode mnie dziewczynę i panią w wieku mojej mamy. Całą drogę rozmawialiśmy o tym, na co przeznaczymy zarobione pieniądze. Dojechalśmy na miejsce w środku nocy. Zaczęliśmy wypakowywać rzeczy z samochodu, a pan Roman wziął od nas dokumenty, żeby ustalić wszystko z kierownikiem hotelu. Długo czekaliśmy. W końcu pojawił się inny człowiek i powiedział, że zawiezie nas do miejsca, w którym mieliśmy mieszkać.

Nie mogę uwierzyć, że wsiedliśmy do tego samochodu, że nie martwiliśmy się o dokumenty... Wylądowaliśmy w jakimś baraku i usłyszeliśmy, że musimy odpracować koszty podróży i pośrednictwa pracy. Wszystko zaczęło się dziać jak w koszmarnej filmie: praca po 14 godzin dziennie, groźby i przemoc... Nie wiedziałem, co zrobić... Zostałem zwerbowany do pracy przymusowej...

IV. Wykład

Metoda pracy: wykład.

Czas trwania: 5 minut.

Prowadzący prezentuje uczestnikom metody działania sprawców handlu dziećmi, opierając się na przykładzie Pauliny/Piotrka. W historii Pauliny/Piotrka pokazany jest częsty sposób działania sprawców – najpierw zyskanie zaufania, odpowiedzenie na potrzeby (materialne i/lub emocjonalne), oferta przeżycia niezapomnianej przygody.

Gdy prowadzący posługuje się historią Pauliny, odwołuje się do przykładu: Wojtek zbliżył się do Pauliny, zaprzyjaźnili się, zostali parą. Zaoferował jej wyjazd za granicę: fajną przygodę i okazję do poznania jego świata. Takie zachowanie ze strony nowo poznanych osób sprawia, że tracimy czujność, stajemy się mniej podejrzliwi, zakładamy, że ktoś jest uczciwy i po prostu przyjacielski.

Gdy prowadzący korzysta z historii Piotrka, odwołuje się do przykładu: pan Roman złożył chłopcu korzystną ofertę – pożyczkę, dzięki której Piotrek mógł podjąć pracę za granicą i pomóc rodzicom. Dodatkowo, by wzbudzić zaufanie chłopca, zaproponował „sprawdzoną” i bardzo atrakcyjną ofertę pracy. Chłopak miał niewiele czasu na podjęcie ostatecznej decyzji.

Osoby wykorzystujące innych do celów komercyjnych (praca przymusowa, żebractwo, praca w agencji towarzyskiej) często stosują przemoc fizyczną, ograniczają swobodę poruszania się. Ofiary handlu czy komercyjnego wykorzystania seksualnego mogą być również szantażowane – sprawcy grożą, że prześlą rodzinie ofiary kompromitujące informacje (prawdziwe lub fałszywe), że skrzywdzą bliskie i ważne dla ofiary osoby. Sprawcy starają się sprawiać wrażenie, że ucieczka jest niebezpieczna czy też niemożliwa, bo gdy się ktoś o tym dowie, ofiary zostaną ukarane, np. trafią do więzienia.

Piotrek/Paulina uległ/a wpływowi, manipulacji i naciskom. Nie jest jedyny/jedyna. Jak pokazują dane Ministerstwa Sprawiedliwości, w latach 2001-2013 w wyniku handlu ludźmi zostało pokrzywdzonych ponad 3700 osób. Ile było przypadków niewykrytych przez policję lub nieujawnionych przez ofiary, można się tylko domyślać.

Manipulacji ulegają zarówno dorośli, jak i dzieci. Nie ma jednego, skutecznego sposobu działania, który uchroniłby nas przed uleganiem wpływom ze strony osób, które mają wobec nas złe zamiary. Uleganie wpływom innych osób jest naturalne. Nasze poczucie bezpieczeństwa mogą umacniać wiedza i umiejętności rozpoznawania zagrożeń.

V. Dyskusja: mechanizmy ulegania wpływom

Metoda pracy: dyskusja.

Czas trwania: 20 minut.

Prowadzący podkreśla, że sprawcy wykorzystania seksualnego czy handlu dziećmi łatwo się zbliżają do swoich ofiar, ponieważ działają z premedytacją i w jasno określonym celu. Wykorzystują psychologiczne teorie wywierania wpływu, warto więc przyrzeć się tym teoriom dokładniej.

Prowadzący, po przedstawieniu każdej z technik wykorzystywanych przez sprawców, zachęca uczestników do dyskusji.

Sprawcy najczęściej posługują się takimi technikami, jak:

1. Pozorowanie przyjaźni i pozyskiwanie zaufania. Dla każdego z nas jest naturalne, że dla przyjaciela czy osoby, której ufamy, zrobimy więcej i szybciej uwierzemy w jej dobre intencje. W końcu jest naszym przyjacielem.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Pauliny, podaje przykład: *Widać to dobrze w historii Pauliny. Wojtek ciągle przy niej był, zabiegał o nią. Opowiadał o sobie i swoim życiu. Poznał ją ze swoim wujkiem, który również był bardzo miły. Wojtek pokazywał, że mu na niej zależy. Paulina zgodziła się na wyjazd, ponieważ mu ufała.*

Jeśli prowadzący korzystał z historii Piotrka podaje przykład: *Pan Roman sprawiał wrażenie osoby, która troszczy się o dobro Piotrka i jego rodziny.*

Pytania do dyskusji na forum: Czy kiedyś zrobiliście coś, czego sami do końca nie akceptowaliście, ale ulegliście prośbie przyjaciela/przyjaciółki? A może słyszeliście o takiej sytuacji?

2. Konsekwencja i zaangażowanie. Im bardziej jesteśmy zaangażowani w jakąś sytuację, tym bardziej pozytywny mamy do niej stosunek. Im dłużej jesteśmy zaangażowani w jakieś działanie, im więcej wkładamy w nie wysiłku, tym trudniej nam się z niego wycofać... Konsekwentne trzymanie się raz podjętych decyzji powoduje, że nie zastanawiamy się dłużej nad dokonaniem wyborem. Nie angażujemy się w analizowanie wszelkich „za” i „przeciw”, które wynikają z napływających informacji, nie mamy więc podstaw do ewentualnej zmiany decyzji.

Pytania do dyskusji na forum: Czy brzmi to wam znajomo? Spotkaliście się kiedyś z podobną sytuacją albo o takiej słyszeliście? Może znacie taką historię z filmu? A jak to było w przypadku Pauliny/Piotrka?

Jeśli prowadzący korzystał z historii Pauliny, ważne jest, by zwrócił uwagę uczestników na to, że Paulina spędziła z Wojtkiem niemal całe wakacje. Gdyby zaoferował jej wspólny wyjazd na początku znajomości, prawdopodobnie dłużej zastanawiałaby się nad tą propozycją.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Piotrka, ważne, by zwrócił uwagę uczestników na to, że Piotrkowi bardzo zależało na tym, by zarobić pieniądze. Poświęcił wiele czasu i włożył bardzo dużo wysiłku w poszukiwanie pracy. Kiedy więc ją w końcu znalazł, to trudno było mu nie przyjąć oferty.

3. Reguła wzajemności

Bardzo często trudno jest odmówić osobie, która wyświadczyła nam jakąś przysługę, obdarowała prezentem lub poszła dla nas na jakieś ustępstwo. Z pewnością trudniej jest nam odmówić komuś, kto zaprosił nas na kawę, do kina lub w czymś nam pomógł.

Pytanie do dyskusji na forum: Jeśli prowadzący korzystał z historii Pauliny, pyta: Czy zauważacie zastosowanie tego mechanizmu przez Wojtkę w stosunku do Pauliny?

Jeśli uczestnicy nie są w stanie wskazać tego mechanizmu, prowadzący pokazuje, w jaki sposób Wojtek z niego skorzystał: nie dawał Paulinie prezentów, ale odpowiadał na jej potrzeby, sprawiał, że czuła się wyjątkowa.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Piotrka, zadaje pytanie: Czy zauważacie zastosowanie tego mechanizmu przez pana Romana w stosunku do Piotrka?

Piotrkowi została złożona bardzo atrakcyjna propozycja: zarówno elastyczne warunki zwrotu pożyczki, jak i korzystna oferta pracy. Oferta została złożona tylko Piotrkowi, mimo że na to miejsce byłoby wielu chętnych. To sprawiło, że chłopak miał poczucie, że pan Roman wyświadcza mu przysługę. W takiej sytuacji, nawet jeśli Piotrek miałby jakieś wątpliwości związane z ofertą, to trudniej byłoby mu się z niej wycofać.

4. Efekt aureoli

Bardzo ważne jest również, by pamiętać, że łatwiej zaufać osobom ładnym, atrakcyjnym. Pozytywne cechy „opromieniają swoim blaskiem” wszystkie inne cechy danej osoby. Może to prowadzić do bardzo niebezpiecznego toku myślenia, że „człowiek dobrze wyglądający to człowiek dobry”. Nowo poznana osoba, która jest dla nas atrakcyjna (fizycznie lub w jakikolwiek inny sposób), wcale nie musi chcieć naszego dobra.

Pytanie do dyskusji na forum: Co mogłoby sprawić, że nowo poznana osoba wydawałaby nam się atrakcyjna?

Warto zwrócić uwagę uczestników na takie cechy, jak: wygląd, status majątkowy, posiadane gadżety, bycie modnym, ale również np. bycie obcokrajowcem, mieszkanie za granicą itp.

5. Efekt niedostępności

Dostęp do czegoś, na czym nam zależy, odgrywa dużą rolę przy podejmowaniu decyzji. Jeśli na przykład mamy niewiele czasu na skorzystanie z jakiejś oferty, to jesteśmy skłonni widzieć ją w lepszym świetle niż wtedy, gdy możemy się nad nią spokojnie zastanowić. Podejmujemy decyzję pod presją – głównie czasu. Na tym mechanizmie oparte są np. sklepowe promocje czy oferty *last minute* w biurach podróży.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Pauliny, podaje przykład: Paulina podjęła decyzję o wyjeździe z Wojtkiem, ponieważ z jednej strony kończyły się wakacje i nie mogłaby skorzystać z tej oferty później, z drugiej strony – po wakacjach mieli się rozstać na dłuższy czas.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Piotrka, podaje przykład: Piotrek miał bardzo mało czasu na podjęcie decyzji o wyjeździe. Z jednej strony bardzo mu zależało na tym, by wyjechać do pracy, z drugiej strony – miał niewiele czasu na podjęcie decyzji, bo jeśli nie on skorzystałby z tej propozycji, to zrobiłby to ktoś inny.

Pytania do dyskusji na forum: Czy zetknęliście się kiedyś z taką sytuacją, że na podjęcie decyzji mieliście niewiele czasu? Jakie były konsekwencje takich decyzji?

Prowadzący podkreśla, że na co dzień ulegamy różnym wpływom społecznym. Musimy jednak pamiętać, że sprawcy przemocy, w tym wykorzystania seksualnego i handlu dziećmi, stosują różnorodne techniki wywierania wpływu na swoje ofiary. Manipulują, by osiągnąć jak największe korzyści dla siebie, a nie dla nas.

Prowadzący informuje uczestników, że zarówno handel dziećmi, jak i komercyjne wykorzystanie seksualne są poważnymi przestępstwami, ściganymi z mocy polskiego prawa i aktów międzynarodowych. Ofiary tych przestępstw są bardzo często wywożone za granicę i z tego względu wciąż rozwijana jest współpraca pomiędzy organami ścigania na całym świecie.

VI. Zakończenie: „Mnie to się nigdy nie przytrafi”

Czas trwania: 5 minut.

Prowadzący przypomina historię Pauliny/Piotrka i mówi: *Być może część uczestników pomyślała: „Mnie to się nigdy nie przytrafi”. To bardzo złudne rozumowanie, które usypia naszą czujność. Wypieramy myśli o zagrożeniu, przez co możemy być na nie bardziej podatni.*

Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom, czy zdarzyło się kiedyś, że taka myśl przyszła im do głowy. Prosi, by każdy sam sobie odpowiedział na to pytanie. Prowadzący podkreśla, że im wcześniej rozpoznamy zagrożenie, tym większe szanse, że go unikniemy. Choć rozmowa o trudnych sytuacjach, jakie nam się zdarzają, nigdy nie jest łatwa, warto ją rozpoczynać: z rodzicami, nauczycielami, przyjaciółmi. Czasem nie jest łatwo rozmawiać otwarcie z bliskimi nam osobami, potrzebujemy anonimowej pomocy i wsparcia. Jednym z miejsc, do którego można się wtedy zwrócić, jest Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działający pod bezpłatnym numerem 116 111. Niekiedy łatwiej jest pisać niż rozmawiać. Przez stronę internetową www.116111.pl można przestać anonimową wiadomość i w ten sposób uzyskać pomoc.