Przychodnia na Wzgórzu

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

WERSJA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W PRZYCHODNI

Jesteś ważną osobą. Masz prawo czuć się bezpiecznie, wiedzieć, co się dzieje, zadawać pytania i mówić o tym, co Cię niepokoi.

Pamiętaj: jeśli ktoś Cię krzywdzi, straszy, poniża albo narusza Twoje granice — to nie jest Twoja wina.

Masz prawo

1	**być traktowana lub traktowany z szacunkiem — bez wyśmiewania, zawstydzania i dyskryminacji;**
2	**wiedzieć, kto się Tobą zajmuje, po co jest badanie i co będzie wykonywane;**
3	**zadawać pytania, powiedzieć „nie rozumiem”, „boję się”, „potrzebuję przerwy” albo „to mnie boli”;**
4	**do prywatności podczas rozmowy, badania i przebierania się;**
5	**poprosić o pomoc i zgłosić zachowanie osoby dorosłej lub innego dziecka, które Cię niepokoi.**

Nie musisz mieć pewności, że dzieje się coś złego. Wystarczy, że czujesz niepokój albo dyskomfort. Możesz o tym powiedzieć.

Podczas wizyty personel powinien

- przedstawić się i powiedzieć, jaką ma rolę;
- rozmawiać także z Tobą — nie tylko z rodzicem lub opiekunem;
- wyjaśnić prostym językiem, dlaczego badanie jest potrzebne, jak będzie wyglądało i co możesz poczuć;
- uprzedzić Cię przed dotykiem, zmianą pozycji ciała lub odsłonięciem części ciała;
- odsłonić tylko tę część ciała, którą trzeba zbadać, i zadbać o Twoją prywatność;
- dać Ci czas na pytania i odpowiedź oraz dostosować sposób rozmowy do Twoich potrzeb;
- zareagować, jeżeli powiesz, że się boisz, boli Cię albo potrzebujesz przerwy.

Zdania, których możesz użyć

„Proszę powiedzieć, co będzie teraz robione.”

„Nie rozumiem. Proszę wyjaśnić mi to prościej.”

„Boję się. Potrzebuję chwili przerwy.”

„Nie chcę, żeby ta osoba była teraz w gabinecie.”

„Chcę porozmawiać bezpiecznie z kimś z personelu.”

Dla młodszych dzieci

Możesz powiedzieć tylko: **„STOP”, „boję się”, „boli” albo „chcę mamę / tatę / opiekuna”.**

Możesz też wskazać palcem zdanie w tym dokumencie albo poprosić zaufaną osobę, aby powiedziała za Ciebie.

Dorosłym nie wolno

- bić, szarpać, popychać, grozić, krzyczeć na Ciebie, wyśmiewać Cię ani poniżać;
- dotykać Cię bez potrzeby medycznej albo bez wcześniejszego wyjaśnienia;
- niepotrzebnie odsłaniać Twojego ciała, robić prywatnym telefonem zdjęć lub nagrań;
- prosić o zachowanie w tajemnicy zachowania, które Cię martwi lub zawstydza;
- wysyłać prywatnych wiadomości, prosić o zdjęcia, zapraszać na prywatne spotkania lub dodawać Cię do prywatnych profili;
- traktować Cię gorzej z powodu wyglądu, płci, zdrowia, niepełnosprawności, pochodzenia, religii, sytuacji rodzinnej lub tego, kim jesteś.

Między dziećmi i młodzieżą

W przychodni nie zgadzamy się na bicie, popychanie, groźby, wyśmiewanie, wykluczanie, zabieranie rzeczy, seksualne komentarze, zmuszanie do dotyku ani fotografowanie i nagrywanie bez zgody.

Jeżeli coś takiego się wydarzy: odejdź w bezpieczne miejsce i od razu powiedz osobie dorosłej z personelu.

Telefon i internet

- Nie nagrywaj innych pacjentów, rozmów ani dokumentów w przychodni.
- Jeżeli ktoś wysyła Ci treści seksualne, szantażuje Cię, żąda zdjęć albo grozi publikacją — nie jesteś winna ani winny. Zapisz nazwę konta lub wiadomość, nie przesyłaj jej dalej i poproś bezpieczną osobę dorosłą o pomoc.
- W bezpośrednim zagrożeniu zadzwoń pod numer 112.

Przychodnia na Wzgórzu

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

JAK POPROSIĆ O POMOC

Powiedz nam, jeżeli coś Cię niepokoi

Możesz zgłosić problem lekarzowi, pielęgniarce, położnej, psychologowi lub pracownikowi Rejestracji. Możesz wybrać dowolną osobę z personelu, przy której czujesz się bezpiecznie.

1	Powiedz: „Chcę porozmawiać bezpiecznie z osobą, która pomaga dzieciom”.
2	Możesz mówić, napisać wiadomość na kartce, wskazać treść w tym dokumencie albo poprosić zaufaną osobę o pomoc.
3	Powiedz tyle, ile potrafisz. Nie musisz opowiadać wszystkiego wielu osobom.
4	Pracownik potraktuje Twoje słowa poważnie i przekaże je tylko osobom, które powinny pomóc zadbać o Twoje bezpieczeństwo.

Pomoc poza przychodnią

Kiedy i gdzie szukać pomocy	Kontakt
Gdy życie, zdrowie lub bezpieczeństwo są teraz zagrożone	**112 lub 999**
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży — bezpłatnie, całą dobę	**116 111**
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka — telefon i czat, całą dobę	**800 12 12 12**
Osoba odpowiedzialna w naszych przychodniach	**Katarzyna Gast**
Rejestracja PNW i PRK	**512 844 844**

Dobrze, że prosisz o pomoc. Masz prawo mówić, nawet jeśli ktoś kazał Ci milczeć.

Dokument: PP/SOM-02 • wersja 1.0 • 1 września 2026 r. • wersja skrócona na podstawie Standardów Ochrony Małoletnich PNW/PRK.
Pełna wersja jest dostępna w placówkach i na stronach internetowych przychodni.

Podstawa: art. 22b–22c ustawy o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich.