

BEFOGADÁS ÉS BIZTONSÁG

Mit tehetek, ha úgy érzem, zaklattak vagy bántalmaztak szexuálisan?

KULCSSZAVAK:

zaklatás | bántalmazás | támogatás | feljelentés



Ha úgy érzed, szexuális zaklatásnak vagy bántalmazás ért, tudd, hogy nem vagy egyedül, és tehetsz lépéseket azért, hogy megvédd magad. Nézzük, mit tehetsz az egészségedet, és milyen lépéseket tegyél azért, hogy a kezvedbe vedd az ügyet. Néhány javaslatot már adtam erről a „Hogyan ismerhetem fel a szexuális zaklatást?” című szövegben, de az alábbiakban egy részletesebb útmutatót találsz, ami segíthet neked a legjobb döntést meghozni.

Néhány dolog, amit a legtöbb esetben megtehetsz:

1. Bízz az érzéseidben

Ha valami rossz érzést okoz neked, vagy kényelmetlenül érzed magad tőle, bízz az ösztöneidben. Oka van annak, hogy felélednek a megérzéseid. Bármilyen legyen is a helyzet, az nem a te hibád, még akkor sem, ha a zaklató esetleg mást állít, vagy azt mondja, hogy te kérted rá.

2. Keress támogatást

Beszélj valakivel, akiben megbízol, például a szüleiddel, egy baráttal, családtaggal, egy barátod szüleivel, edzővel, tanárral, iskolai tanácsadóval, vagy orvossal. Fontos megosztani az érzéseidet és tapasztalataidat olyan személlyel, aki támogatást és iránymutatást tud nyújtani számodra.

3. Húzd meg a határaidat

Ha arra gyanakszol, hogy valaki rossz szándékkal közelít hozzád, jelezd neki, hogy a viselkedése nem kívánatos a számodra, és azt akarod, hogy abba hagyja. Legyél tömör, beszélj egyértelműen és nyugodtan. Ezután menj el onnan, ami bizonyos esetekben elegendő lehet ahhoz, hogy abba hagyja.

4. Őrizd meg a gyanús viselkedés bizonyítékait

Ha hajlandó vagy rá, dokumentáld a zaklatás eseteit. Ezt megteheted úgy, hogy elmented az üzeneteket, fényképeket, rögzíted az egyes események dátumait és időpontjait, valamint feljegyezed az események tanúit. Ez az információ segítségedre lehet, ha úgy döntesz, hogy jelentetted a zaklatást a rendőrségen.

5. Vond be a rendőrséget

Ha úgy érzed, hogy elegendő bizonyítékod van, jelentsd a zaklatást az iskolai hatóságoknak vagy a rendőrségnek. Ők iránymutatást adhatnak a megfelelő lépésekre és segíthetnek.

6. Fordulj szaksegítséghez



Ha a tapasztalt zaklatás stresszt okoz neked, mert nyomasztó, és szorongást, álmatlanságot élsz át miatta, beszélj egy jó terapeutával vagy pszichológussal. Ne szégyellj olyan szervezetekhez fordulni, amelyek a szexuális zaklatás vagy támadás áldozatainak támogatására specializálódtak. Ők a helyzetedre szabott segítséggel, forrásokkal és tanácsokkal tudnak támogatni téged.

7. Ismerd a jogaid

Ismerkedj meg a méltósághoz és biztonságos élethez való jogaid ott, ahol élsz, és tájékozódj azokról a már létező jogszabályokról, amelyek a szexuális zaklatásra vonatkoznak.

8. Öngondoskodás

Hogy felépülhess a szexuális zaklatás utóhatásaiból, gondoskodnod kell magadról érzelmileg és fizikailag. Csinálj olyan dolgokat, amik vigaszt jelenthetnek neked, vedd körül magad pozitív hatásokkal.

Sok ember átment már és most is átmegy azon, amit talán most te is megtapasztalsz. Ne hallgass el, hanem engedd, hogy átvezessen téged a napfényes oldalra. Számos segítség áll rendelkezésre, amivel túlélheted a nehéz időket. Ne feledd, soha nem vagy egyedül!

Akár úgy döntesz, hogy bejelentetted az esetet, pszichológushoz fordulsz, vagy jogi lépéseket teszel, **a támogatást keresni nem a gyengeség jele, hanem erőé.** Meg tudod csinálni!

**BEFOGADÁS ÉS
BIZTONSÁG**

