

VKLJUČEVANJE IN ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI

Kaj lahko storim, če se počutim spolno nadlegovano_ega ali poškodovano_ega s strani nekoga?

KLJUČNE BESEDE nadlegovanje | oškodovanje | podpora | prijava 

Če te nekdo spolno nadleguje ali ti škoduje, vedi, da nisi sam_a in da se lahko zaščitiš z določenimi ukrepi. Oglejmo si, kako lahko poskrbiš za svoje počutje in sprejmeš ukrepe, s katerimi se lahko soočiš z nastalo situacijo. Nekateri predlogi so bili zajeti v besedilu "Kako lahko prepoznam spolno nadlegovanje?", v nadaljevanju pa najdeš obsežnejši vodnik, ki ti bo pomagal sprejeti najboljšo odločitev zate.

Nekaj ukrepov, ki so v pomoč v večini primerov:

1. Zaupaj svojim občutkom

Če se ti zdi nekaj narobe ali ti je neprijetno, zaupaj svojim občutkom. Z razlogom se ti občutki aktivirajo. Ne glede na to, kakšna je situacija, ni tvoja krivda, tudi če ti nasilnež morda trdi drugače, ali ti reče, da si za to sam_a prosil_a.

2. Poišči si podporo

Spregovori z nekom, ki mu zaupaš, na primer s staršem, prijateljem, družinskim članom, prijateljevim staršem, trenerjem, učiteljem, šolskim svetovalcem ali zdravnikom. Pomembno je, da svoje občutke in izkušnje deliš z nekom, ki ti lahko ponudi podporo in usmeritev.

3. Določi svoje meje

Če sumiš, da ima nekdo s teboj slabe namene, mu povej, da je njegovo vedenje nezaželeno in da želiš, da preneha. Naj bo sporočilo kratko, govor pa jasen in miren. Nato se umakni, kar je v nekaterih primerih dovolj, da se nadlegovanje ustavi.

4. Shrani dokaze sumljivega vedenja

Če ti ustreza, zabeleži primere nadlegovanja. To lahko storiš tako, da shraniš vsa sporočila, fotografije, zabeležiš datume in ure določenih dogodkov ter morebitne priče, ki so bile v bližini. Te informacije so lahko koristne, če se odločiš nadlegovanje prijaviti policiji.

5. Vpleti policijo

Če se počutiš varno in imaš dovolj dokazov, nadlegovanje prijavi šolskim organom ali organom pregona, na primer policiji. Ti naj ti svetujejo glede ustreznih postopkov in ti pri tem pomagajo.

6. Poišči strokovno pomoč

Če te nadlegovanje, ki si ga doživel_a, vznemirja, si depresiven_a, tesnoben_a ali slabo spiš, ti lahko pomaga pogovor z dobrim terapevtom ali psihologom. Ne sramuj se stopiti v stik z organizacijami, ki so namenjene podpori žrtvam spolnega nadlegovanja ali napada. Te lahko zagotovijo svetovanje, vire in pomoč, prilagojene tvojemu položaju.

7. Spoznaj svoje pravice

Seznani se s svojimi pravicami za dostojno in varno življenje v svoji skupnosti in se pozanimaj o že obstoječih politikah, ki obravnavajo spolno nadlegovanje.

8. Samopomoč

Za okrevanje po posledicah spolnega nadlegovanja moraš poskrbeti zase čustveno in telesno. Poišči dejavnosti, ki ti prinašajo ugodje, in se obdaj s pozitivnimi vplivi.

Veliko ljudi je že doživljalo in še doživlja to, kar morda doživljaš ti prav zdaj. Ne utišaj svojega glasu, ampak mu dovoli, da te popelje na drugo stran te težave. Obstajajo številni viri in zaupanja vredni ljudje, ki so ti pripravljeni pomagati pri prebijanju skozi to težko obdobje.

Ne glede na to, ali se boš odločil_a prijaviti dogodek, **poiskati svetovanje ali raziskati pravne poti, iskanje podpore ni znak šibkosti, temveč moči.** To boš zmogel_la!

**VKLJUČEVANJE IN
ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI**

