

Jak działać skutecznie

Jeśli to nie Ty jesteś osobą doświadczającą przemocy lub dyskryminacji, ale znasz kogoś takiego, reaguj:

zapytaj na osobności czy nie potrzebuje wsparcia i w jaki sposób możesz pomóc,

przekaż informacje, gdzie może uzyskać pomoc (możesz przesłać link do tej strony lub wydrukować ją i wręczyć jej),

jeśli jesteś bezpośrednim świadkiem dyskryminacji lub przemocy – sprzeciw się, mów STOP, wyrażaj jasno i wyraźnie, że takie zachowanie nie jest w porządku (pamiętaj jednak zawsze o swoim bezpieczeństwie),

jeśli osoba doświadczająca przemocy lub dyskryminacji nie chce działać, a krzywda trwa nadal, zgłoś to samodzielnie (jeśli dotyczy dziecka, masz obowiązek zgłosić, w przeciwnym wypadku grozi odpowiedzialność karna) – nie każdy jest w stanie sam zaważyć o swoje bezpieczeństwo, ale to nie jest „sprawa prywatna”, to odpowiedzialność nas wszystkich, aby zatrzymać krzywdę.

Przemoc i dyskryminacja muszą być potwierdzone dowodami, to ważne, aby je zgromadzić.

Dowodem może być:

zdjęcie/nagranie obrazu lub dźwięku/zrzut ekranu

wiadomość tekstowa - np. e-mail/sms

oficjalne pismo

notatki służbowe (także Twoje własne - co się wydarzyło z datą i godziną)

zeznania świadków (UWAGA świadkiem jest nie tylko osoba, która widzi przemoc, ale także bliscy, którym osoba doświadczająca przemocy opowiadała o tym, co ją spotyka)

zaświadczenie w zakresie stanu zdrowia psychicznego - dyskryminacja i przemoc mają wpływ na nasz dobrostan psychiczny, warto uzyskać pisemne zaświadczenie także w tej kwestii

zaświadczenie lekarskie/obdukcja - w przypadku przemocy fizycznej i seksualnej dobrze mieć dowód w postaci zaświadczenia lekarskiego (może wystawić każdy lekarz_lekarka) lub opinii z zakładu medycyny sądowej (tzw. obdukcja) - tutaj liczy się czas - im szybciej wykonasz takie badanie, tym lepiej

***W przypadku mobbingu i dyskryminacji w miejscu pracy następuje odwrócenie ciężaru dowodu - jeśli osoba zatrudniona zgłosi naruszenie, to pracodawca musi udowodnić, że do mobbingu lub dyskryminacji NIE DOSZŁO.**

Dlaczego warto działać?

- Żeby zatrzymać krzywdę.
- Każda osoba stosująca przemoc i dyskryminację powinna ponieść konsekwencje.
- Żeby uchronić siebie, ale też kolejne osoby.
- Budować świadomość społeczną.
- Ujawniać prawdę i pokazywać prawdziwy obraz rzeczywistości.
- Pomagać skuteczniej przeciwdziałać przemocy.
- Motywować i zachęcać innych do zgłaszania - odwaga zaraża!
- W celu odzyskania sprawczości, wzmocnienia siebie i swojej siły - nie musisz godzić się na złe traktowanie, nie musisz dłużej ukrywać tego, co Cię spotkało, masz narzędzia i możesz z nich korzystać.

NIE JESTEŚ SAM. NIE JESTEŚ SAMA. NIE JESTEŚ SAMO.

Adres URL źródła: <https://rowne.wzp.pl/wsparcie-i-pomoc/jak-dzialac-skutecznie/>