

# Kako lahko pomagaš, če si priča nasilju nad osebo zaradi njene spolne usmerjenosti ali spolne identitete?

**Tudi TI imaš moč, da pomagaš ustaviti nasilje. UPORABI JO.**

V kolikor je to zate varno, je pomembno, da se odzoveš na neprimerna dejanja in besede usmerjene na osebo.

## *Pomagaj ustaviti nasilje.*

**Preusmeri pozornost** osebe, ki izvaja nasilje. Če si na ulici, lahko nekoga, ki se neprimerno obnaša, zamotiš tako, da vprašaš za pot ali koliko je ura.

Postavi se na stran osebe, ki doživlja nasilje. Pretvarjaš se lahko npr., da poznaš osebo, ki doživlja nasilje; pristopiš k njej, jo ogovoriš (npr. rečeš: »O, že dolgo te nisem videl\_a.«) in ji **pomagaš, da se umakne stran** od osebe, ki izvaja nasilje.

## *Poišči pomoč drugih.*

Poskusi **pridobiti pomoč ljudi, ki so v dani situaciji okoli tebe**. Več ljudi kot bo prekinilo neprimerno situacijo, v večji meri bo to sporočilo osebi, ki izvaja nasilje, da je njeno vedenje neprimerno.

V situacijah, ko je nujno poiskati pomoč še kakšne osebe, **izberi nekoga, ki mu oseba, ki doživlja nasilje, lahko zaupa**. Povprašaj osebo, komu bi lahko zaupala glede izkušnje oz. izkušenj nasilja.

## *Sporoči osebi, ki izvaja nasilje, da je njeno ravnanje neprimerno.*

Ne glede na to ali osebo, ki izvaja nasilje poznaš ali ne, lahko posreduješ tako, da ji **na spoštljiv in direkten način poveš, da njene besede in njena dejanja niso ustrezna**, npr: »Tvoji komentarji so neprimerni. Zelo me moti, da tako govoriš ...«

## *Osredotoči se na to, kaj doživlja in potrebuje oseba, ki doživlja nasilje in ji nudi čustveno podporo.*

**Tudi, če osebe ne poznaš**, ji lahko pomagaš, da se v situaciji nasilja ne bo počutila sama. **Povprašaj jo, kaj potrebuje in kako ji lahko pomagaš.**

- Ponudi ji podporo z besedami, kot so: »Videl\_a sem, kaj se je zgodilo.«; »Žal mi je, da so se tako obnašali do tebe.«; »Če želiš, ti lahko pomagam poiskati informacije o organizacijah, kjer bi ti lahko pomagali po izkušnjah nasilja.«
- **Povej ji, da ni njena krivda, da je bil nekdo do nje nasilen in da ni naredila nič narobe.**

## *Odzovi se tudi na spletu.*

Neprimerni komentarji na spletu, ki se nanašajo na spolno usmerjenost, spolno identiteto osebe praviloma prispevajo k temu, da se nasilje stopnjuje.

Če **na spletu opaziš neprimerne komentarje**, jih **ne deli, ne všečkaj in nanje ne odgovarjaj**, ampak jih **prijavi administratorjem strani**, osebo, ki je izvajala nasilje, pa **blokiraj**.

**Poskrbi tudi za SVOJO VARNOST.**  
**Razmisli, kaj lahko v situaciji narediš in česa ne moreš.**

Situacije so lahko bolj varne, če te kdo podpre (npr. odrasla oseba, ki ji zaupaš, prijatelji\_ce ...).