

ENOUGH.

Powiedz dość: jeśli uważasz, że to niewłaściwe - działaj.

Na stronie www.gov.uk/enough
znajdziesz różne sposoby, by
bezpiecznie powstrzymać
przemoc wobec kobiet i dziewcząt.



Czym jest przemoc wobec kobiet i dziewcząt?

Przemoc wobec kobiet i dziewcząt może przyjąć formę nadużyć emocjonalnych, werbalnych, fizycznych, seksualnych lub finansowych. Może zdarzyć się wszędzie – online lub osobiście. W domu, w pracy lub na ulicy.

Sprawcą może być partner, były partner, członek rodziny, przyjaciel, lider społeczności, kolega z

pracy lub nieznajomy. Wiedza o tym, czym są nadużycia pozwala nam je rozpoznać, gdy się dzieją.

Każdy może zostać doświadczony przez nadużycia, lecz wiemy, że nieproporcjonalnie częściej dotyczą one kobiety i dziewczęta. Niezależnie czy mowa o nieznajomych, najbliższych osobach czy przyjaciółach – przemoc wobec kobiet i dziewcząt jest niestety zbyt powszechna, a jej skutki mogą trwać całe życie.

Na co powinniśmy uważać?

Oto kilka przykładów nadużyć:

- Niestosowne komentarze (w tym o charakterze seksualnym), gesty lub dotyk.
- Napaść na tle seksualnym (dotykanie w seksualny sposób bez zgody drugiej osoby).
- Wywieranie presji na drugą osobę, by wysłała swoje nagie zdjęcia.

- udostępnianie intymnych zdjęć drugiej osoby bez jej zgody.
- Zachowania kontrolujące lub przymuszanie (np. kontrolowanie czyichś finansów, tego z kim się mogą spotykać lub jakie ubrania nosić).
- Nadużycia w imię honoru, jak na przykład zastraszanie i zachowania kontrolujące ze strony rodziny lub członków społeczności.

Jak mogę bezpiecznie interweniować?

Oto cztery proste sposoby, które pomogą ci bezpiecznie zainterweniować – po prostu pomyśl **STOP**.

P**OWIEDZ COŚ.** Okaż swoją dezaprobatę, a jeśli to bezpiecznie – powiedz, żeby przestali.

P**OWIADOM KOGOŚ.** Możesz powiadomić kogoś odpowiedzialnego za porządek, np. kierowcę autobusu lub maszynistę w transporcie publicznym, lub dział HR w pracy.

ZAOFERUJ WSPARCIE. Możesz spytać osobę doświadczoną przemocą, czy wszystko w porządku lub nagrać zaistniałą sytuację i spytać, czy chce skorzystać z nagrania przy zgłaszaniu zajścia tego zdarzenia. Możesz też zaproponować pomoc w zgłoszeniu zajścia.

ODWRÓĆ UWAGĘ. Odwróć uwagę sprawcy, aby pomóc drugiej osobie oddalić się i dać innym szansę wezwać pomoc.

Więcej porad znajdziesz na stronie [visitgov.uk/enough](https://www.visitgov.uk/enough)

Jak mogę zgłosić nadużycia?

- Jeśli ty lub ktoś inny jest w niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 999.
- Jeśli nie jest to sytuacja awaryjna, przypadek przemocy możesz również zgłosić policji, dzwoniąc pod numer 101.
- Możesz również udać się osobiście do lokalnego komisariatu policji lub zgłosić zdarzenie korzystając z portalu internetowego na stronie [police.uk](https://www.police.uk).



Niepokoici cię twoje własne zachowanie?

Przyznanie,
że przekroczyliśmy
pewne granice może
nie być łatwe, lecz
bycie ze sobą
szczerym jest
pierwszym krokiem
do wprowadzenia
zmian na lepsze.



ENOUGH.

Powiedz dość: jeśli uważasz, że to niewłaściwe - działaj.

Każdy może coś zrobić, by pomóc
zapobiegać nadużyciom.

Więcej informacji znajdziesz pod adresem:

www.gov.uk/enough

