



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

Say NO to gender based discrimination,  
sexual harassment and sexual assault!  
#NOT ME

PROJEKTO REZULTATAS 1 - VERTINIMO ALGORITMAS  
SEKSUALINIAM PRIEKABIIVIMUI MATUOTI (APKLAUSA IR  
POVEIKIO LYGIAI)



Disclaimer: "The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein".



# Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJECT RESULT 1



## Klausimynas

### Įvadas

Maloniai prašome užpildyti šią Erasmus+ 2021 projekto „Pasakyk NE diskriminacijai dėl lyties, seksualiniam priekabiavimui ir seksualinei prievartai“ anketą! (#Not me) (nuorodos numeris 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555), finansuoja Europos Sąjunga. Projektą įgyvendina kelios institucijos iš Čekijos, Italijos, Vokietijos, Lietuvos ir Rumunijos. Projekto #Not me nariai siekia sukurti internetinį kursą apie jaunų žmonių diskriminacijos dėl lyties, seksualinio priekabiavimo ir seksualinės prievartos prevenciją.

Anketos tikslas – įvertinti diskriminacijos dėl lyties, seksualinio priekabiavimo ir seksualinio prievartavimo lygį bei su tuo susijusią riziką, elgesį ir įsitikinimus, remiantis jūsų savęs vertinimu, ir pateikti jums tinkamų prevencijos ir reakcijos sprendimų algoritmą.

Tai yra savanoriškas klausimynas ir jūs neprivalote jo pildyti. Taip pat galite bet kuriame etape be jokių pasekmių pasitraukti iš klausimyno ir atsakyti tik į pasirinktus klausimus. Anketa yra visiškai anoniminė ir jos rezultatai bus naudojami tik #Ne aš. Anketos pildymas turi trukti ne ilgiau kaip 20 min. Projekto nariai išanaluos atsakymus, padarys bendras išvadas ir jas aptars savo sklaidos susitikimuose. Kai kurie rezultatai po apibendrinimo taip pat gali būti susiję su moksliniais sumetimais. Norėtume išreikšti savo supratimą ir pagarbą už tai, kad skyrėte laiko šiai klausimynui. Jei turite daugiau klausimų, apsilankykite mūsų svetainėje, kad pamatytumėte mūsų organizacijų kontaktinius duomenis.



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **Skyrius 1: Socio-demografiniai duomenys**

**Atsakydami į šiuos 4 klausimus, apibraukite jums tinkamą atsakymą:**

1. Šalis:
  - a. Čekijos respublika
  - b. Vokietija
  - c. Italija
  - d. Lietuva
  - e. Rumunija
  - f. Kita
2. Jūsų lytis:
  - a. Vyras
  - b. Moteris
  - c. Kita
3. Jūsų darbo vieta:
  - a. Darbdavys
  - b. Darbuotojas
  - c. Studentas
  - d. Verslininkas
  - e. Kita
4. Jūsų išsilavinimas:
  - a. Vidurinė mokykla
  - b. Profesinė mokykla
  - c. Kolegija



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**PROJECT RESULT 1**

- d. Universitetas
- e. Kita: prašau, patikslinkite \_\_\_\_\_



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

**Skyrius 2: Diskriminacija dėl lyties, jos atskleidimas, susijusi rizika, elgesys ir įsitikinimai**  
**Nurodykite, kiek sutinkate su šiais teiginiais:**

	<b>(1) Visiškai nesutinku</b>	<b>(2) Nesutinku</b>	<b>(3) Sutinku</b>	<b>(4) Strongly Sutinku</b>
5. Ar manote, kad jaunesni žmonės dažniau patiria diskriminaciją dėl lyties??				
6. Ar manote, kad žmonių rasė gali turėti įtakos diskriminacijai dėl lyties?				
7. Ar manote, kad fizinė žmonių išvaizda gali turėti įtakos diskriminacijai dėl lyties?				
8. Ar manote, kad šeimininė padėtis gali turėti įtakos diskriminacijai dėl lyties?				
9. Ar manote, kad jūsų išsilavinimo lygis gali turėti įtakos diskriminacijai dėl lyties?				
10. Ar manote, kad jūsų religija gali turėti įtakos diskriminacijai dėl lyties?				
11. Ar manote, kad diskriminacija dėl lyties gali turėti įtakos jūsų užimtumui?				

**Nurodykite, kaip dažnai patyrėte šias situacijas:**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
11. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte nesąžiningą arba nevienodą prieigą prie profesinio tobulėjimo išteklių dėl jūsų lyties?				
12. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste darbe/mokykloje gavote nemalonių užduočių dėl jūsų lyties?				
13. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte nesąžiningą ar nelygią prieigą prie galimybių dėl jūsų lyties?				
14. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jums buvo grasinama užblokuoti paaukštinimą, nebent sutinkuotumėte su seksu jūsų kontekste?				
15. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius jums buvo pasiūlytas paaukštinimas mainais už seksą?				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

16. Ar jums buvo pasiūlytas perkėlimas į darbą, nebent Sutinkud į seksą per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste?				
17. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius jums buvo užkirstas kelias perkelti darbą dėl atsisakymo sekso?				
18. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jums buvo pasiūlytos jūsų kontekste palankios užduotys?				
19. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte mažesnes pajamas dėl savo lyties?				
20. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte diskriminaciją įgūdžių srityje dėl jūsų lyties?				
21. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte karjeros pertraukų dėl savo lyties?				
22. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte priverstinį darbo pakeitimą dėl savo lyties?				
23. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte nedarbą dėl savo lyties?				
24. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte gerai apmokamos karjeros atsisakymą dėl savo lyties?				
25. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties?				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: nedrašumą,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste? c. nerimas,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste? d. jautrumas				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste?				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

e. drovumas				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste? f. panikos priepuoliai				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste? g. pasitikėjimo savimi praradimas,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: h. jaučiasi pažeidžiamas,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: i. sunku užmigti,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: j. koncentracijos sunkumai,				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: k. sunkumai santykiuose				
26. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: l. Kita (nurodykite:				
27. Ar savo kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte diskriminaciją dėl lyties: a. mažesnis darbo našumas,				
27. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte diskriminaciją dėl lyties jūsų kontekste: b. pravaikštos				
27. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte diskriminaciją dėl lyties jūsų kontekste: c. paliekant darbo vietą				
28. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte priešišką aplinką jūsų kontekste?				
29. Ar per pastaruosius 6 mėnesius teko dirbti izoliuotame kontekste?				
30. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius turėjote laikinojo darbo sutartį?				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
31. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste teko dirbti vyrišką darbą?				
32. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste teko dirbti aplinkoje su dideliais galios skirtumais ir „lietaus kūrėjais“?				
33. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų darbdaviui buvo pranešta apie diskriminaciją dėl lyties?				
34. Ar per pastaruosius 6 mėnesius susidūrėte su diskriminacijos dėl lyties prevencija jūsų kontekste?				
35. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte reakciją į diskriminaciją dėl lyties jūsų kontekste?				
36. Ar per pastaruosius 6 mėnesius savo kontekste matėte diskriminaciją dėl lyties?				
37. Ar savo kontekste pranešėte apie diskriminaciją dėl lyties per pastaruosius 6 mėnesius?				

**Section 3: Seksualinis priekabiavimas, jo atskleidimas, susijusi rizika, elgesys ir įsitikinimai**

**Nurodykite savo sutikimo laipsnį šiais teiginiais:**

	<b>(1) Visiškai nesutinku</b>	<b>(2) Nesutinku</b>	<b>(3) Sutinku</b>	<b>(4) Visiškai Sutinku</b>
35. Ar manote, kad jaunesni žmonės dažniau patiria seksualinį priekabiavimą?				
36. Ar manote, kad žmonių rasė gali turėti įtakos seksualiniam priekabiavimui?				
37. Ar manote, kad žmonių fizinė išvaizda gali turėti įtakos seksualiniam priekabiavimui?				
38. Ar manote, kad šeimyninė padėtis gali turėti įtakos seksualiniam priekabiavimui?				





**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

**Nurodykite, kaip dažnai patyrėte šias situacijas:**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
35. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte seksualinį priekabiavimą?				
36. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius matėte seksualinį priekabiavimą?				
37. Ar savo kontekste pranešėte apie seksualinį priekabiavimą per pastaruosius 6 mėnesius?				
38. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte žodinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: nepageidaujami žodiniai komentarai,				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte žodinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: gyrėte arba gėdinote kūno formas ar dalis?				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte žodinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: asmeninių klausimų kėlimas (dėl lytinių organų),				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte žodinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: a. įkyrūs, įžeidžiantys klausimai apie asmeninį gyvenimą,				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte žodinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: e. erzinti				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte verbalinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: f. pokštai				
45. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte neverbalinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: gestais (kūno kalba),				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
46. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte neverbalinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: netinkamą, bauginantį spoksojimą ar tyčiojimasi?				
46. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte neverbalinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: c. kas nors nepadoriai save atskleidžia,				
47. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte vizualinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: a. rodomi provokuojantys plakatai,				
47. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte vizualinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: b. priversti žiūrėti ar žiūrėti pornografinę medžiagą prieš savo norą				
47. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte vizualinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: c. pripažinti, kad aukos kūnas tapo seksualiniu įvaizdžiu,				
47. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte vizualinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: d. gauti arba būti įžeidžiantis,				
47. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte vizualinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: el. seksualinio pobūdžio nuotraukos, nuotraukos ar dovanos ar berniukai				
48. Ar per pastaruosius 6 mėnesius savo kontekste patyrėte skirtingą nuotraukų turinio ar antraščių suvokimą?				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: a. liesti,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: b. apkabinimas,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: c. sugriebti,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: d. bučiuotis,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: el. trynimas,				



## Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

### PROJECT RESULT 1

49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: f. smurtinis užpuolimas,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: g. sukurti erdvę arba priešišką klimatą,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: h. grubus/ižeidžiantis elgesys,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: i. nepageidaujamas seksualinis dėmesys,				
49. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: j. seksualinė prievarta				
	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
50. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte kibernetinį / internetinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: a. komentarai prie nuotraukų Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat,				
50. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte kibernetinį / internetinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: b. siųsti nuotraukas, nuorodas ar pornografinius vaizdo įrašus,				
50. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte kibernetinį / internetinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: c. prašyti aukų siųsti nuogas nuotraukas ar vaizdo įrašus,				
50. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte kibernetinį / internetinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: d. nepageidaujamų, įžeidžiančių, seksualinio pobūdžio el. laiškų arba SMS žinučių gavimas,				
50. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte kibernetinį / internetinį seksualinį priekabiavimą jūsų kontekste: e. netinkami, įžeidžiantys pažanga socialinių tinklų svetainėse arba interneto pokalbių kambariuose				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: a. fizinis neveiklumas,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: b. antsvorio ir				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: c. nutukimas,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: d. piktnaudžiavimas tabaku,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: e. piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: f. sužalojimas ir smurtas,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: g. mėlynės, įbrėžimai, žaizdos, patempimai, nudegimai, lūžiai, kaulų lūžiai, lūžę dantys,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: h. smegenų sukrėtimas ar kitoks smegenų sužalojimas,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: i. vidiniai sužalojimai,				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: j. persileidimas				
51. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte fizinės sveikatos problemų jūsų kontekste: k. Kita (nurodykite				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: fizinį silpnumą,				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: nedrąsumą,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: c. nerimas,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: d. jautrumas				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: e. drovumas				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: f. panikos priepuoliai				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: g. pasitikėjimo savimi praradimas,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: h. jaučiasi pažeidžiamas,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: i. sunku užmigti,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: j. koncentracijos sunkumai,				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: k. sunkumai santykiuose				
52. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: l. Kita (nurodykite				
53. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius užkirtote kelią seksualiniam priekabiavimui?				
54. Ar savo kontekste reagavote į seksualinį priekabiavimą per pastaruosius 6 mėnesius?				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

**Skyrius 4: Seksualinė prievarta, jos poveikis, susijusi rizika, elgesys ir įsitikinimai**

**Nurodykite savo sutikimo laipsnį šiais teiginiais:**

	<b>(1) Visiškai nesutinku</b>	<b>(2) Nesutinku</b>	<b>(3) Sutinku</b>	<b>(4) Visiškai Sutinku</b>
55. Ar manote, kad jaunesni žmonės dažniau patiria seksualinę prievartą?				
56. Ar manote, kad žmonių rasė gali turėti įtakos seksualinei prievartai?				
57. Ar manote, kad žmonių fizinė išvaizda gali turėti įtakos seksualinei prievartai?				
58. Ar manote, kad šeimyninė padėtis gali turėti įtakos seksualinei prievartai?				

**Nurodykite, kaip dažnai patyrėte šias situacijas:**

	<b>(1) Niekada</b>	<b>(2) Retai</b>	<b>(3) Dažnai</b>	<b>(4) Kiekvieną kartą</b>
59. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte seksualinę prievartą jūsų kontekste: a. baigtas arba bandytas nepageidaujamas lytinis kontaktas be įsiskverbimo				
59. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte seksualinę prievartą jūsų kontekste: b. i griebimas ar glamonėjimas. krūtys, ii. sėdmenų, arba iii. lytiniai organai, iv. po drabužiais arba virš jų,				
59. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte seksualinę prievartą jūsų kontekste: c. laižyti ar čiulpti, arba				
59. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte seksualinę prievartą jūsų kontekste: d. kitokia nepageidaujamo seksualinio kontakto forma?				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

60. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte užbaigtą išžaginimą arba bandėte jį išžaginti su nepageidaujamu įsiskverbimu (makšties, oralinio ar analinio) jėga arba grasinant jėga?				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: a. fizinis silpnumas,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: b. nedrąsumas,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: c. nerimas,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: d. jautrumas				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: e. drovumas				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: f. panikos priepuoliai				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: g. pasitikėjimo savimi praradimas,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: h. jaučiasi pažeidžiamas,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: i. sunku užmigti,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: j. koncentracijos sunkumai,				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties: k. sunkumai santykiuose				
61. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte emocinių sutrikimų dėl diskriminacijos dėl lyties jūsų kontekste: l. Kita (nurodykite				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: a. nerimas				



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: b. depresija,				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: c. disociacijos ir disociacijos sutrikimai,				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichikos sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: d. valgymo sutrikimai,				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: e. obsesinis kompulsinis sutrikimas,				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: f. paranoja,				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: g. savizudiškas elgesys				
62. Ar per pastaruosius 6 mėnesius patyrėte psichinės sveikatos problemų dėl seksualinės prievartos jūsų kontekste: h. Kita (nurodykite				
63. Ar jūsų kontekste per pastaruosius 6 mėnesius išvengėte seksualinės prievartos?				
64. Ar per pastaruosius 6 mėnesius reagavote į seksualinę prievartą jūsų kontekste?				
65. Ar matėte seksualinę prievartą per pastaruosius 6 mėnesius jūsų kontekste?				
66. Ar savo kontekste pranešėte apie seksualinę prievartą per pastaruosius 6 mėnesius?				





Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!



2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

PROJECT RESULT 1

**Atkreipkite dėmesį į savo atsakymus į skyriaus klausimą, susijusį su diskriminacija dėl lyties, ir žemiau peržiūrėkite savo poveikio lygį, susijusią riziką ir prevencijos bei reakcijos sprendimus:**

Poveikio lygis	Apibrėžimai	Susijusios rizikos	Sprendimai prevencijai ar reakcijai
Žemas	<p>Tikriausiai nurodėte, kad Niekada patyrėte diskriminaciją dėl lyties.</p> <p>Arba jūs labai Retai patyrėte incidentų, susijusių su diskriminacija dėl lyties. Arba buvote tokių įvykių liudininkai.</p> <p>Tačiau svarbu atkreipti dėmesį ir būti atviram šiai temai.</p>	<p>Kai niekada nepatyrėte diskriminacijos dėl lyties, nėra jokios susijusios rizikos.</p> <p>Kai labai Retai patyrėte incidentų, susijusių su diskriminacija dėl lyties, gali būti, kad jie kartais sugrįžta į galvą ir galite pajusti kitokias emocijas, su kuriomis negalite susidoroti. Net jei tai gali būti nesusijusi rizika, svarbu nenuvertinti tų jausmų.</p>	<p>Jeigu susidūrėte su bent vienu incidentu, susijusiu su diskriminacija dėl lyties, atkreipkite dėmesį į savo mintis ir emocijas. Pastebėkite, jei kas nors jus trikdo, ir jei taip atsitiks, galite pasikalbėti su specialistu (konsultantu, psichologu ir pan.).</p> <p>Be to, svarbu nustatyti tam tikras ribas agresoriams ir būti tvirtam su jais. Gali būti naudinga pasikalbėti su mokyklos direktoriumi / darbo direktoriumi, kad jie žinotų, kas vyksta.</p> <p>Daugelis valstybinių organizacijų Vokietijoje turi savo personalo tarybas. Ši taryba sprendžia, ar reikalingi darbuotojai, ar darbo sąlygos atitinka darbuotojo profesinę kvalifikaciją ir kitus svarbius darbdavio ir darbuotojo santykiams reguliuoti klausimus.</p> <p>Italijoje: jei patiriate smurto formas, galite paskambinti „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 dėl psichologinės ir teisinės pagalbos. Jie yra prieinami 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę ir patars, kaip geriausiai elgtis. Kitas nemokamas numeris prieš smurtą ir persekiojimą – 1522. Štai svetainė <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a>.</p>



Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!



2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

PROJECT RESULT 1

<p><b>Vidutinis</b></p>	<p>Pagal jūsų atsakymus, Retai buvote susidūrę su incidentais, susijusiais su diskriminacija dėl lyties. Arba šie incidentai buvo pavieniai.</p> <p>Tačiau ši patirtis turi tam tikrą poveikį jums</p>	<p>Diskriminacija dėl lyties vidutiniu lygiu reiškia, kad jūs:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- turi mažiau galimybių mokytis ir tobulėti.</li><li>- kartais turite miego ir koncentracijos sunkumų, santykių problemų, nerimo, jautrumo ar nepasitikėjimo savimi ir pan.</li><li>- Be to, norėdami susidoroti su situacija, galite kovoti su emociniu valgymu arba piktnaudžiavimu tabaku ar kitomis medžiagomis.</li><li>- Dėl diskriminacijos dėl lyties poveikio galite turėti prastesnius akademinis / darbo rezultatus ir parodyti, kad neatvyksite į darbą.</li><li>- Kai šių problemų nespręsite ir nesiimsite veiksmų, jos gali virsti rimtesnėmis psichologinėmis ir emocinėmis problemomis.</li></ul>	<p>Dokumentuokite diskriminacijos dėl lyties atvejį (-us) surašydami visą informaciją apie tai, kas atsitiko, kada (data ir laikas), vietą, kas buvo pasakyta, ar kas nors matė ir pan.</p> <p>Kai tai buvo internetinė diskriminacija dėl lyties, pasilikite bet kokių susijusių el. laiškų, tekstų, nuotraukų ar socialinių įrašų kopijas arba darykite ekrano kopijas.</p> <p>Vokietijoje daugelis organizacijų turi etikos komitetus, kurie gali svarstyti, ar darbdavys ar kolegos tinkamai elgėsi kito kolegos atžvilgiu.</p> <p>Palaikymo galite rasti, jei papasakosite patikimam draugui, šeimos nariui ar bendradarbiui, kas atsitiko, ir užsirašykite tų pokalbių detales. Jie taip pat gali pateikti patvirtinančių pareiškimų, jei jums jų prireiks.</p> <p>Galite apsvarstyti galimybę susisiekti su konsultantu ar psichologu, kad jis padėtų išsiaiškinti savo jausmus ir tinkamas reakcijas.</p> <p>Italijoje: jei patiriate smurto formas, galite paskambinti „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 dėl psichologinės ir teisinės pagalbos. Jie yra prieinami 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę ir patars, kaip geriausiai elgtis.</p> <p>Kitas nemokamas numeris prieš smurtą ir persekiojimą – 1522. Štai svetainė <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a></p>
-------------------------	--	---	--



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

<p><b>Aukštas</b></p>	<p>Savo atsakymuose nurodėte, kad dažnai ir labai dažnai susidūrėte su incidentais, susijusiais su diskriminacija dėl lyties. Arba šie išgyvenimai kartojasi.</p> <p>Šie išgyvenimai turi didelį emocinį poveikį ir poveikį sveikatai.</p>	<p>Jei turite nuolatinės diskriminacijos dėl lyties patirties, jūsų karjera dažnai nutrūksta ir jūsų uždarbis yra mažesnis, palyginti su kolegomis, turinčiais tą pačią kvalifikaciją, dirbančių tą patį darbą. Gali tekti palikti mokyklą ar darbo vietą.</p> <p>Diskriminacija dėl lyties taip pat reiškia, kad jūs dirbate dėl arbatpinigių.</p> <p>Diskriminacijos dėl lyties atveju darbo aplinka reiškia darbą aplinkoje, kurioje yra didelių galių skirtumų ir „lietaus kūrėjų“. Darbo aplinka, kurioje taikoma diskriminacija dėl lyties, reiškia dirbti izoliuotame kontekste arba darbą, kuriame dominuoja vyrai. Diskriminacija dėl lyties įsidarbinant reiškia, kad neturite legalios imigracijos statuso arba turite tik laikiną darbo vizą.</p> <p>Galite jaustis labai dažnai socialiai atskirti, o tai daro įtaką jūsų</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- psichinė sveikata, išreikšta šiomis problemomis:</li><li>- Depresija</li><li>- Disociacijos ir disociacijos sutrikimai</li><li>-Valgymo sutrikimai</li><li>-Obsesinis kompulsinis sutrikimas</li><li>-Paranoja</li><li>- savižudiškas elgesys</li></ul>	<p>Dokumentuokite diskriminacijos dėl lyties atvejus pateikdami kuo daugiau informacijos. Paprašykite savo agresorių sustoti ir būti tvirtiems, kai nustatote šias ribas. Ataskaitų teikimas yra pirmas žingsnis siekiant išspręsti problemą.</p> <p>Daugelyje šalių taip pat yra organizacijų, kurios gali jums padėti ir suteikti informacijos bei teisinių patarimų diskriminacijos dėl lyties atvejais (Rumunijoje yra Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării – Nacionalinė kovos su diskriminacija taryba). Be to, jei dirbate įmonėje, daugumoje šalių yra institucijų, kurios užsiima darbo inspekcija ir apsauga bei tiria diskriminacijos atvejus.</p> <p>Labai svarbu susitaikyti su tuo, kas atsitiko, todėl nesumažinkite incidentų ir neteisinkite agresoriaus (-ių). Galima jaustis įskaudinta, liūdna, pikta, ir svarbu rasti sveiką būdą išreikšti šiuos jausmus. Kai kurios galimybės gali būti atsipalaidavimo pratimai, stresą mažinantys užsiėmimai, meditacija, malda, joga ir tt Svarbiausia, kad galėtumėte susisiekti su konsultantu ar psichologu, kuris padėtų išsiaiškinti savo jausmus ir tinkamas reakcijas.</p> <p>Italijoje: jei patiriate smurto formas, galite paskambinti „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 dėl psichologinės ir teisinės pagalbos. Jie yra prieinami 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę ir patars, kaip geriausiai elgtis. Kitas nemokamas numeris prieš smurtą ir persekiojimą – 1522. Štai svetainė <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a>.</p>
-----------------------	--	--	--



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

**Stebėkite savo atsakymus į Skyrius klausimyną, susijusį su seksualiniu priekabiavimu, ir žemiau peržiūrėkite savo poveikio lygį, susijusią riziką ir prevencijos bei reakcijos sprendimus:**

<b>Poveikio lygis</b>	<b>Apibrėžimai</b>	<b>Susijusios rizikos</b>	<b>Sprendimai prevencijai ar reakcijai</b>
<b>Žemas</b>	<p>Tikriausiai nurodėte, kad Niekada patyrėte seksualinį priekabiavimą arba jūs ar Retai matėte ar patyrėte tokius incidentus.</p> <p>Tačiau svarbu atkreipti dėmesį ir būti atviram šiai temai.</p>	<p>Jei Niekada nepatyrėte seksualinį priekabiavimą, nėra jokios susijusios rizikos.</p> <p>Kai labai Retai patyrėte incidentų, susijusių su seksualiniu priekabiavimu, gali būti, kad jie kartais sugrįžta į galvą ir pajusite kitokias emocijas. Net jei jaučiate, kad galite su jais susidoroti, jei jie kartoja, patartina imtis priemonių arba kreiptis pagalbos. Šiuo metu nėra jokios susijusios rizikos.</p>	<p>Jei susidūrėte su bent vienu incidentu, susijusiu su seksualiniu priekabiavimu, atkreipkite dėmesį į savo mintis ir emocijas. Pastebėkite, jei kažkas jus trikdo, ir jei taip atsitiks, galite pasikalbėti su kuo nors specialistu (konsultantu, psichologu ir pan.) arba pritaikykite toliau pateiktus pasiūlymus ir patarimus.</p> <p>Be to, svarbu nustatyti tam tikrus apribojimus agresoriams ir, jei nepranešėte apie incidentą (-us), prašome tai padaryti.</p> <p>Jei domitės šia tema ir norite būti pokyčių agentu, galite būti savanoriu įvairiose organizacijose, kurių misija – teikti paramą aukoms, mažinti reiškinių visuomenės lygmeniu arba skatinti lyčių lygybę (pvz. , Rumunijoje veikia Centrul Parteneriat pentru Egalitate – Partnerystės už lygybę centras).</p>
	<p>Remiantis jūsų atsakymais, Retai buvote susidūrę su incidentais, susijusiais su seksualiniu priekabiavimu, arba šie</p>	<p>Po tokių patirčių gali atsirasti miego ir koncentracijos sunkumų, santykių problemų, nerimo, jautrumo ar pasitikėjimo savimi praradimo ir pan.</p>	<p>Dokumentuokite seksualinio priekabiavimo incidentą (-us), užsirašykite visą informaciją apie tai, kas nutiko, kada (data ir laikas), vietą, kas buvo pasakyta, ar kas nors buvo liudininkas ir pan.</p>



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

<p><b>Vidutinis</b></p>	<p>incidentai buvo pavieniai, tačiau šie išgyvenimai jums daro tam tikrą poveikį.</p>	<p>Be to, norėdami susidoroti su situacija, galite kovoti su emociniu valgymu arba piktnaudžiavimu tabaku ar kitomis medžiagomis.</p> <p>Jūsų patirtis yra unikali ir jūs negalite atsidurti aukščiau paminėtuose. Stebėkite savo emocijas ir mintis ir nenuvertinkite neigiamo poveikio. Jei nesiimsite šių problemų ir nesiimsite veiksmų, jos gali virsti rimtesnėmis psichologinėmis ir emocinėmis problemomis.</p>	<p>Kai tai buvo seksualinis priekabiavimas internete, pasilikite atitinkamų el. laiškų, tekstinių pranešimų, nuotraukų ar socialinių tinklų įrašų kopijas arba darykite ekrano kopijas.</p> <p>Palaikymo galite rasti, jei papasakosite patikimam draugui, šeimos nariui ar bendradarbiui, kas atsitiko, ir užsirašykite tų pokalbių detales. Jie taip pat gali pateikti patvirtinančių pareiškimų, jei jums jų prireiks.</p> <p>Vokietijoje daugelis organizacijų turi etikos komitetus, kurie gali svarstyti, ar santykiai tarp kolegų buvo tinkami. Net jei jums labai sunku, svarbu apie incidentą (-us) pranešti savo vadovui, vadovui ar viršininkui. Jei ten nerandate palaikymo, nenusiminkite, pasikalbėkite su hierarchijoje aukščiau esančiais asmenimis.</p> <p>Jei dirbate įmonėje, apie incidentą (-ius) galite pranešti žmogiškųjų išteklių skyriui. Jie turėtų suteikti jums reikalingą paramą. Kai kuriose įmonėse taip pat yra speciali tarnyba, skirta pranešti apie diskriminacijos ar seksualinio priekabiavimo atvejus. Pravartu su jais susisiekti vos įvykus incidentui, o ne laukti.</p> <p>Sveikai susitvarkyti su savo mintimis ir jausmais o norėdami atgauti pasitikėjimą savimi, galite pasikalbėti su konsultantu ar psichologu.</p>
-------------------------	---	---	---



## Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!



2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

### PROJECT RESULT 1

<p><b>Aukštas</b></p>	<p>Savo atsakymuose nurodėte, kad dažnai ir labai dažnai buvote susidūrę su seksualiniu priekabiavimu susijusių incidentų arba šie išgyvenimai kartojasi.</p> <p>Šie išgyvenimai turi didelį psichinį ir emocinį poveikį</p>	<p>Galite labai dažnai jausti nerimą, pyktį, ištikti panikos priepuolius arba būti labai jautrūs.</p> <p>Gali būti paveiktas jūsų pasitikėjimas savimi ir įvaizdis. Gali būti, kad norite praleisti darbą ar mokyklą.</p> <p>Taip pat galite kovoti su įvairiomis piktnaudžiavimo medžiagomis ar kompulsiniu elgesiu, įskaitant emocinį valgymą.</p> <p>Gali kilti miego problemų ir santykių problemų.</p> <p>Kartais, blogesniais atvejais ir kai šis neigiamas poveikis nėra sprendžiamas sveikai, jie gali virsti psichinėmis ir psichologinėmis problemomis, tokiomis kaip depresija, asmenybės sutrikimai, disociaciniai sutrikimai ir kt.</p> <p>Gerai, jei čia neradote to, ką jaučiate, kiekvienas žmogus yra unikalus, o patirtis – subjektyvi. Nepriklausomai nuo to, ką jaučiate ar galvojate, gerai savęs nekaltinti ir nenuvertinti neigiamų padarinių bei</p>	<p>Kaip minėta pirmiau, dokumentuokite seksualinio priekabiavimo atvejus, pateikdami kuo daugiau informacijos. Paprašykite savo agresorių sustoti ir būti tvirtiems, kai nustatote šias ribas.</p> <p>Taip pat praneškite apie seksualinio priekabiavimo incidentus savo vadovui, vadovui ar viršininkui arba asmeniui, kuris siūlo jums paramą. Jei dirbate įmonėje, taip pat galite kreiptis į žmogiškųjų išteklių skyrių arba specialiąją tarnybą, kad praneštumėte apie diskriminacijos ar seksualinio priekabiavimo atvejus.</p> <p>Jei reikia, susisiekite su greitosios pagalbos tarnybomis ir situacija rimta. Galite skambinti policijai ir (arba) jei esate šoko, panikos ar sužeidimo metu, skambinkite greitosios pagalbos automobiliui.</p> <p>Taip pat galite kreiptis į organizacijas, kurios siūlo pagalbos paslaugas, pradedant nuo jums reikalingos informacijos teikimo, apsaugos paslaugų, psichologinių ir (arba) teisinių konsultacijų, kad padėtų jums užpildyti skundą policijai (Rumunijoje yra žalia pagalbos linija +40 800 500 333, teikia Agentia Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nacionalinė moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra).</p> <p>Labai svarbu susitaikyti su tuo, kas atsitiko, todėl nesumažinkite incidentų ir neteisinkite agresoriaus (-ių).</p>
-----------------------	--	--	---



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

		<p>kreiptis į specializuotą pagalbą, kad išmoktumėte juos sveikai valdyti.</p>	<p>Gerai jausti įskaudinimą, liūdesį, pyktį ir svarbu rasti sveiką būdą šiems jausmams išreikšti. Kai kurios galimybės gali būti atsipalaidavimo pratimai, stresą mažinantys užsiėmimai, meditacija, malda, joga ir kt.</p> <p>Norint įveikti emocinius sunkumus, socialinė parama gali būti labai svarbi. Štai kodėl pakalbėkite apie tai, kas nutiko jums reikšmingiems žmonėms, nesvarbu, ar jie būtų giminaičiai, draugai ar kolegos.</p> <p>Žinoma, specializuotas asmuo (konsultantas ar psichologas) gali padėti rasti sveikų būdų ir būdų valdyti savo jausmus ir mintis.</p> <p>Jei įmanoma, pakeiskite darbą ar mokyklą</p>
--	--	--	---

**Stebėkite savo atsakymus į Skyriaus klausimą, susijusį su seksualine prievarta, ir žemiau peržiūrėkite savo poveikio lygį, susijusią riziką ir prevencijos bei reakcijos sprendimus:**

Poveikio lygis	Apibrėžimai	Susijusios rizikos	Sprendimai prevencijai ar reakcijai
	<p>Savo atsakymuose tikriausiai nurodėte, kad neturite ar labai mažai patirties seksualinės prievartos tema nei kaip išgyvenęs, nei kaip liudytojas.</p>	<p>Tačiau yra rizika, susijusi su menka patirtimi, susijusia su šiais neigiamais reiškiniais, į kurią reikėtų atsižvelgti.</p> <p>Viena vertus, puiku, kad išmanote seksualinės prievartos sritį ir jautriai reaguojate į šią temą – šios</p>	<p>Nors savo atsakymuose nurodėte, kad neturite ar mažai asmeninės patirties seksualinės prievartos tema, todėl jūsų rizika susidurti su šiuo reiškiniu yra maža, puiku, kad esate jautrus šiai temai! Norime įvertinti, kad ši tema skirta jums ir kad jums svarbu sukurti svetingą ir saugią aplinką. Tai pirmas žingsnis norint iš tikrųjų pradėti kurti tokią aplinką, ir mes visi esame pokyčių dalis.</p>



## Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!



2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

### PROJECT RESULT 1

<p><b>Žemas</b></p>	<p>Nepaisant to, norime įvertinti, kad galvojate šia tema – tai, kad esate pasirengęs svarstyti seksualinės prievartos sąvoką, reiškia, kad esate atviras tokioms jautrioms temoms.</p> <p>Ir nors galima apibendrinti jūsų atsakymus kaip tuos, kurių rizika susidurti su šiuo reiškiniu yra maža, norime atkreipti jūsų dėmesį į tai, kad pačios šios srities teminimas yra nepaprastai svarbus.</p>	<p>srities nenuvertinate ir aplink ją suvokiate neigiamus reiškinius. Tai svarbi sąlyga, kad situacija seksualinio smurto ir prievartos srityje pasikeistų.</p> <p>Kita vertus, būtina atkreipti jūsų dėmesį į emocinių šio atspindžio reikalavimų riziką.</p> <p>Pats suvokimas, kad toks reiškinys gali atsirasti, kad yra situacijų, kurios yra suvokiamos kaip rizikingos, arba tai, kad kažkas kitas turi patirties su šiuo reiškiniu, gali būti emociškai sudėtingas. Taip pat kalbama apie neigiamus „viktimologijos“ padarinius – t. y. stereotipinius sprendimus apie aukas ar išgyvenusius (žr., pvz., autorių Susan F. Sharp, Carol Smart ar Gerlindos Smaus tekstus), kurie savaime gali būti stigmatizuojantys ir reikalaujantys daug emocinių pastangų. tam tikriems asmenims.</p>	<p>Tačiau atsižvelgdami į galimus sunkumus, susijusius su tema, rekomenduojame atkreipti dėmesį ir į save: kaip tema jus veikia, kaip reaguojate ir kaip pati tema gali jus apsunkinti. Apsvarstykite savo ribas ir rūpinkitės savimi.</p> <p>Jei jaučiate, kad norite padaryti daugiau dėl situacijos – kaip pokyčių liudininkas ar agentas, susisiekitė su organizacijomis, kurios padeda išgyvenusiems ar siekia sistemingų pokyčių.</p> <p>Čekijoje šios organizacijos yra, pavyzdžiui, Rosa, Bílý kruh bezpečí, Konsent arba Linka Bezpečí (jei esate studentas, jos padeda iki 26 metų amžiaus). Rumunijoje galite prisijungti prie Centrul FILIA (FILIA centro) savanoriu. Internetė galite lengvai rasti nuorodas į jų svetaines ir patarimų.</p> <p>Taip pat galite veikti individualiai ir vietos lygmeniu, kad pakeistumėte savo organizaciją, darbdavį ar mokyklą. Įgalinti asmenys (vadinamieji lyčių dėmesio centrai) gali padėti arba mes galime jums padėti Lyčių studijų konsultavimo centre (žr. <a href="https://rovneprilezitosti.cz">https://rovneprilezitosti.cz</a>). Taip pat taikoma Čekijos Respublikai.</p>
	<p>Atsakymuose tikriausiai nurodėte*, kad neturite/neturite mažai</p>	<p>Apsvarstykite, ar ir kokioje „būsenoje“ dirbate su savo patirtimi. Gali būti, kad situacija</p>	<p>Esant vidutinio lygio seksualinei prievartai, patartina pagalvoti, ar norite patys išspręsti situaciją, ar norite pasidalinti šiuo sprendimu su kuo nors.</p>

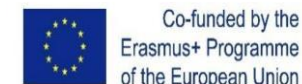


**PROJECT RESULT 1**

<p><b>Vidutinis</b></p>	<p>patirties šioje temoje arba kad patirtis yra vienkartinė.</p> <p>Tačiau tai taip pat labai svarbu ir gali paveikti jūsų emocinį suvokimą, o vėliau įvairiais būdais paveikti jūsų gyvenimą. Netgi viena patirtis gali turėti labai intensyvių poveikį ir sutrikdyti suvokimą apie savo saugumą, patalpų saugumą ir visuomenę, kurioje judame.</p> <p>Svarbu, kad jums pavyko nustatyti šią sritį ir galbūt pačią anketą jums nebuvo lengva užpildyti. Vis dėlto puiku, kad žengėte šį žingsnį ir galite toliau „dirbti“ su tema.</p>	<p>susiklostė seniai, kita vertus, gali būti, kad jūsų patirtis palyginti neseniai.</p> <p>Bet jūs esate svarbūs: jūsų individualus suvokimas ir noras apdoroti situaciją ir ją spręsti toliau.</p> <p>Žinoma, nebūtina ir, svarbiausia, nepatartina sprendimui taikyti vieningos rekomendacijos. Tačiau gerai pagalvoti apie galimybes ir pagalvoti, ką galite padaryti patys (ir susidariusios situacijos sprendimą), kur galite kreiptis ir kur galite kreiptis pagalbos.</p> <p>Galbūt norėsite palikti situaciją nepraneštą ir nenagrinėtą vien todėl, kad jums reikia šiek tiek laiko ją apdoroti. Tuo pačiu galite atsidurti kitokioje situacijoje ir manyti, kad geriausia būtų pranešti apie situaciją, ją išspręsti ir reikalauti teisingos bausmės agresoriui. Visi keliai yra teisėti ir visi keliai iš principo galimi. Tuo pačiu metu visi keliai turi savo plusų ir minusų, kuriuos</p>	<p>Net ir anoniminis dalijimasis (per anonimes karštąsias linijas, specializuotas šia tema, bet ir apskritai sutelktas) gali būti gera pradžia ta prasme, kad situacijoje nebūtina būti vienam. Galimybė aptarti situaciją, pasidalyti savo emocijomis, nusivylimais, baimėmis gali padėti judėti į priekį, svarstant tuos momentus jums tinkančius sprendimus. dažnai žmogus pats ne viską žino, o tais atvejais, kai visiškai apima emocijos (kas yra visiškai suprantama ir tikroviška konkrečiose situacijose), yra gerai leisti ekspertui, kuris jus per situaciją.</p> <p>Taip pat galite apsvarstyti galimybę pasinaudoti tiesiogine pagalba ir priežiūra konsultuojantis su psichologu, terapeutu, taip pat su draugu ar kontaktiniu asmeniu, kuriuo pasitikite ir tikitės, kad jums suprastų.</p> <p>Tuo pat metu saugokitės: daugeliui neprofesionalų situacija taip pat gali būti sunki, jie gali reaguoti šokiruoti – ir stebėtina, kad jie nebus tokie palaikantys, kaip tikitės ir kurių reikia.</p> <p>Deja, tai vis dar taikoma kai kurioms profesinėms įstaigoms (įskaitant ombudsmeną, teisininkus, vadovus, Čekijos Respublikos policiją, Rumuniją). Todėl prirėkus svarbu apsaugoti – patikrinti savo nuorodas arba žengti žingsnį žinant, kad jei nepavyks ir situacija neišsispręs iš pirmo karto, turite alternatyvų kelių, kuris veda link tikslo. Tuo pačiu metu, pvz., pranešant Čekijos Respublikos policijai, pravartu žinoti, kad turite galimybę su savimi turėti pagalbinį asmenį – iš draugų ar</p>
-------------------------	---	--	---



## Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!



2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

### PROJECT RESULT 1

	<p>kiekvienas iš mūsų svarsto – bet jūs neturite būti vieni šiuo klausimu!</p> <p>Tuo pačiu tai, kad šiuo metu apsisprendžiate dėl tam tikro tipo situacijos sprendimo (ar ne sprendimo), nereiškia, kad laikui bėgant negalite persvarstyti ir pakeisti savo sprendimo. Kartais tiesiog pasirodo, kad atėjo geresnis laikas, ir žmogus jaučia daugiau jėgų kitam žingsniui.</p> <p>Pagalvokite apie šias pasekmes, net jei seksualinį smurtą patyrėte ne pats kaip auka, o kažkas kitas iš aplinkinių. Pabandykite susisiekti su šiuo asmeniu ir pasikalbėkite su juo apie jo situaciją ir čia aprašytus sprendimus.</p>	<p>profesionalių patarėjų, kurie yra susipažinę su vietove ir gali galbūt ištaisyti tam tikrų kolegų neprofesionalumą. Arba kai kurios organizacijos gali pasiūlyti jums padėti užpildyti skundą policijai (pavyzdžiui, Rumunijoje galite susisiekti su Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nacionaline moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra)</p> <p>Čekijoje profesionalias palydas siūlo, pavyzdžiui, ProFem, Rosa ar Bílý kruh bezpečí. Rumunijoje Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nacionalinė moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra siūlo apsaugą ir priėmimą, jei asmeniui gresia pavojus ten, kur jis gyvena ir jam reikia kito būsto.</p>
<p>Jūsų atsakymai rodo, kad patyrėte rimtą seksualinę prievartą arba kad jūsų išgyvenimai kartojasi.</p> <p>Tokia situacija būtinai reikalauja psichikos ir fizinio</p>	<p>Tačiau svarbu būtent jūs: jūsų individualus suvokimas ir noras apdoroti situaciją ir ją toliau spręsti. Žinoma, sprendimui taikyti vieningą rekomendaciją nebūtina, o ypač nepatartina. Tačiau verta pagalvoti apie galimybes ir pagalvoti, ką galite</p>	<p>Esant dideliame seksualinio prievartavimo lygiui, patartina pagalvoti, ar norite patys išspręsti situaciją, ar norite pasidalinti sprendimu su kuo nors.</p> <p>Net ir anoniminis dalijimasis (per anonimines karštąsias linijas, specializuotas šia tema, bet ir apskritai sutelktas) gali būti gera pradžia ta prasme, kad situacijoje nebūtina būti vienam. Galimybė aptarti situaciją, pasidalyti savo</p>



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

<p><b>High</b></p>	<p>krūvio ir turi didelę įtaką jums.</p> <p>Todėl jūs nusipelnėte rūpesčio, palaikymo dėl galimų tolesnių veiksmų ir aplinkinių dėmesio bei paramos.</p>	<p>padaryti patys (ir susidariusios situacijos sprendimą), kur galite kreiptis ir kur ieškoti tolesnės pagalbos.</p> <p>Tai, kad išgyvenote šią ekstremalią patirtį, yra kažkas, kas jums būdinga, tačiau tuo pat metu galite dirbti, kad ateityje ši patirtis būtų iš naujo išdėstyta, kad ji jums nekeltų grėsmės, neribotų ar stigmatizuotų.</p> <p>Nepaisant to, žinome, kad tai labai daug pastangų reikalaujantis, varginantis ir kartais ilgalaikis darbas. Tačiau norime jus paremti, kad ši investicija į energiją yra to verta – vis dėlto verta pagalvoti, kada, kur ir kaip dirbsite šioje situacijoje.</p> <p>Visiškai teisėta skirti šiek tiek laiko išspręsti situaciją ir nedelsiant spręsti situaciją.</p> <p>Variantų yra įvairių, ir gerai išsirinkti sau tinkamiausią – konkrečiai jums, jūsų prigimtiui, jūsų situacijai. Todėl gali būti tikslinga susisiekti su ekspertais,</p>	<p>emocijomis, nusivylimais, baimėmis gali padėti judėti į priekį svarstydami sprendimus, kurie jums bus tinkami konkrečiu momentu. dažnai žmogus pats ne viską žino, o tais atvejais, kai visiškai apima emocijos (kas yra visiškai suprantama ir tikroviška konkrečiose situacijose), pageidautina leisti ekspertui, kuris jus per situaciją vestų.</p> <p>Taip pat galite apsvarstyti galimybę pasinaudoti tiesiogine pagalba ir priežiūra psichologo, terapeuto, taip pat draugo ar kontaktinio asmens, kuriuo pasitikite ir tikėtės jums pasirūpinti, konsultacijos prasme.</p> <p>Tuo pačiu būkite atsargūs – daugeliui neprofesionalų situacija taip pat gali būti sunki, jie gali reaguoti su šoku – todėl stebėtina, kad jie nebus tokie palaikantys, kaip galėtumėte tikėtis ir reikalingo.</p> <p>Deja, tai vis dar taikoma kai kurioms profesinėms įstaigoms (įskaitant ombudsmeną, teisininkus, vadovus, Čekijos Respublikos policiją, Rumuniją). Todėl, jei įmanoma, svarbu apsisaugoti – pasitikrinti nuorodas arba žengti žingsnį žinant, kad jei viskas nesiseka ir situacija neišsispręs iš pirmo karto, yra alternatyvus kelias, vedantis į tikslą. . Tuo pačiu metu, pvz., pranešant Čekijos Respublikos policijai, pravartu žinoti, kad turite galimybę su savimi turėti pagalbinį asmenį – iš draugų ar profesionalių patarėjų, kurie yra susipažinę su vietoje ir gali galbūt ištaisyti tam tikrų kolegų neprofesionalumą. Arba kai kurios organizacijos gali pasiūlyti jums padėti užpildyti skundą policijai (pavyzdžiui, Rumunijoje galite susisiekti su Agenția Națională pentru Egalitatea de</p>
--------------------	--	--	---



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

<p><b>Aukštas</b></p>		<p>su kuriais galėtumėte anonimiškai aptarti galimybes ir palaipsniui ieškoti situacijos sprendimo.</p> <p>Nors tai, žinoma, nėra jūsų atsakomybė, verta pagalvoti apie aplinkinių žmonių įsitraukimą ar profesionalią pagalbą, kad ištaisytumėte situaciją ir išvengtumėte neigiamų reiškinių ateityje. Tinkamiausia yra įtraukti platų spektrą veikėjų, kurie galėtų (ir dažnai turėtų) įsikišti į situaciją ir taip užkirsti kelią neigiamų reiškinių pablogėjimui ar gilėjimui, o visų pirma sistemingas situacijos nustatymas ar keitimas, kad sprendimai būtų lengvesni, prieinamesnis ir efektyvesnis. Idealiu atveju: užkirskite kelią tokiai situacijai visam laikui (vėl) ir kad niekas kitas nepatirtų panašios patirties.</p> <p>Tačiau, kaip jau minėta, jūs už tai neatsakote, pirmiausia turite rūpintis savimi ir savo gerove. Tačiau galbūt jūs jau susidūrėte su šia sritimi savo mąstyme (arba susidursite vėliau), todėl verta</p>	<p>Šanse între Femei și Bărbați – Nacionaline moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra)</p> <p>Čekijoje profesionalias palydas siūlo, pvz., ProFem, Rosa, Bílý kruh bezpečí. Rumunijoje Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nacionalinė moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra siūlo apsaugą ir priėmimą, jei asmeniui gresia pavojus ten, kur jis gyvena ir jam reikia kito būsto.</p> <p>Jei susiklosčius situacijai iškeliama baudžiamoji byla ir tiksliai nežinote, kokių veiksmų imtis, patartina naudotis teisinėmis paslaugomis, nesvarbu, ar mokama, ar nemokama, kaip pagrindinius proceso nurodymus. Čekijos Respublikoje galite kreiptis, pavyzdžiui, į Bílý kruh bezpečí arba mūsų nemokamos lyčių studijų teisinės konsultacijos gali jums padėti (žr. <a href="https://rovnepřiležitosti.cz">https://rovnepřiležitosti.cz</a>); Rumunijoje galite susisiekti su Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nacionaline moterų ir vyrų lygių galimybių agentūra (<a href="https://anes.gov.ro/call-center">https://anes.gov.ro/call-center</a>).</p> <p>Vokietijoje visoje šalyje veikia organizacijos, vadinamos „Frauenhaus“ moterims ir „Herrenhaus“ vyrams. Abi yra prieglaudos, taip pat žinomos kaip moterų / vyrų prieglauda ir sumuštų moterų / vyrų prieglauda, tai yra laikinos apsaugos ir paramos vieta moterims ir vyrams, kurie išvengia visų formų smurto šeimoje ir smurto artimoje aplinkoje.</p>
-----------------------	--	--	--



**Say NO to gender based discrimination, sexual harassment  
and sexual assault!**



**2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**

**PROJECT RESULT 1**

<p><b>Aukštas</b></p>		<p>atsižvelgti į šią dimensiją ateityje svarstant sprendimus.</p> <p>Nekaltink savęs dėl to, ką padarei ar nepadarei, turėjai ar neturėjai daryti...!</p> <p>Savęs kaltinimas nėra tinkamas jokiomis aplinkybėmis! Niekas niekada neturi teisės smurtauti su jumis, kelti grėsmę jūsų sveikatai ar gyvybei, fiziškai ar psichiškai smurtauti ar netinkamai elgtis su jumis be išankstinio jūsų sutikimo</p>	<p>Galima ir vėliau imtis teisinių veiksmų prieš agresorių, tačiau būtina atsižvelgti į tai, kad laikui bėgant gali sumažėti kai kurios galimybės tirti ir rinkti įrodymus (įskaitant, pavyzdžiui, pėdsakus ant jūsų kūno).</p> <p>Bet nebūtina iš karto spręsti situacijos, jei nesinori. Tačiau tai rekomenduojama, net jei pirmajame etape jums tai gali būti nepatogu. Tačiau į Policijos komisariatą galima nuvežti artimą žmogų, kuris palaikys ir šioje situacijoje.</p>
-----------------------	--	---	---