



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

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu
obtěžování a sexuálnímu napadení!
#NOT ME

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1 - ALGORITMUS HODNOCENÍ PRO MĚŘENÍ
SEXUÁLNÍHO OBTĚŽOVÁNÍ (DOTAZNÍK A ÚROVNĚ
VYSTAVENÍ OBTĚŽOVÁNÍ)



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".

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



Dotazník a výzkum

Úvod

Dovolujeme si vás požádat o vyplnění následujícího stručného dotazníku týkajícího se aktivit realizovaných v rámci projektu Erasmus+ 2021: „Řekni NE diskriminaci na základě pohlaví/genderu, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení!“ (#Not me) (č. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555), financované Evropskou unií. Na projektu se podílí několik institucí z České republiky, Itálie, Německa, Litvy a Rumunska. Členové a členky týmu #Not me v projektu následně vytváří online kurz zaměřující se na prevenci genderově podmíněné diskriminaci, sexuálního obtěžování a sexuálního napadení mladých lidí.

Cílem dotazníku je zjistit míru genderově podmíněné diskriminace, sexuálního obtěžování a sexuálního napadení a souvisejících rizik. Na základě vašeho sebehodnocení bude vytvořen algoritmus vhodných řešení pro prevenci a reakci.

Vyplnění dotazníku je dobrovolné. Jeho vyplňování můžete kdykoliv přerušit, či se můžete rozhodnout odpovídat pouze na vybrané otázky. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky **budou použity pouze pro** účely projektu #Not me.

Vyplnění dotazníku by nemělo trvat déle než 20 minut. Členové a členky projektu budou analyzovat odpovědi, vyvodí obecné závěry a budou o nich diskutovat na svých diseminačních setkáních. Některé výsledky po zobecnění mohou být využity pro další vědeckou práci a publikaci. Rádi



Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



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

bychom vyjádřili poděkování za čas, který věnujete tomuto dotazníku. Máte-li jakékoli další dotazy, můžete nás kontaktovat prostřednictvím našeho e-mailu.

Sekce 1: Socio-demografická data

Na následující 4 otázky zakroužkujte prosím svou odpověď:

1. Z jaké země jste:
 - a. Česká republika
 - b. Německo
 - c. Itálie
 - d. Litva
 - e. Rumunsko
 - f. Jiná země
2. Jak se identifikujete:
 - a. Muž
 - b. Žena
 - c. Jinak
3. Váš ekonomický status je:
 - a. Zaměstnavatel
 - b. Zaměstnanec*zaměstnankyně
 - c. Student*studentka
 - d. OSVČ

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

- e. Jiný
4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
- ZŠ
 - SŠ
 - SOŠ
 - VOŠ
 - VŠ
 - Jiné, prosím specifikujte _____

Sekce 2: Vystavení genderově podmíněné diskriminaci a související rizika

Prosím označte úroveň, jak moc souhlasíte s následujícími výroky:

	(1) Silně nesouhlasím	(2) Nesouhlasím	(3) Souhlasím	(4) Silně souhlasím
5. Domníváte se, že mladší lidé častěji zažívají genderově podmíněnou diskriminaci?				
6. Domníváte se, že etnický původ může mít vliv na genderově podmíněnou diskriminaci?				
7. Domníváte se, že fyzický vzhled lidí může mít vliv na genderově podmíněnou diskriminaci?				
8. Domníváte se, že rodinný stav (svobodný*á, vdaná/ženatý apod.) může mít vliv na genderově podmíněnou diskriminaci?				
9. Domníváte se, že úroveň vzdělání může mít vliv na genderově podmíněnou diskriminaci?				
10. Domníváte se, že víra/náboženství může mít vliv na genderově podmíněnou diskriminaci?				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

11. Domníváte se, že genderově podmíněná diskriminace může mít dopad na zaměstnání?				
---	--	--	--	--

Prosím označte jak často jste zakoušel*a následující situace:

	(1) Nikdy	(2) Občas	(3) Často	(4) Vždy
12. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu nespravedlivý nebo nerovný přístup k profesnímu rozvoji a růstu z důvodu vašeho genderu?				
13. Dostal*a jste v práci/škole nepříjemné úkoly kvůli vašemu genderu v posledních 6 měsících?				
14. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nespravedlivý nebo nerovný přístup k příležitostem (studijní, pracovní aj.) z důvodu vašeho genderu?				
15. Bylo vám během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu vyhrožováno zablokováním kariérního postupu, pokud nebudete souhlasit se sexem?				
16. Byl vám nabídnut kariérní postup během posledních 6 měsíců výměnou za sex?				
17. Bylo vám v posledních 6 měsících ve nabídnuto povýšení výměnou za sex?				
18. Bylo vám zabráněno ve změně pozice kvůli odmítnutí sexu v posledních 6 měsících ve vašem kontextu?				
19. Zažil*a jste v posledních 6 měsících preferenční zacházení (zvýhodnění) na základě genderu?				
20. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nižší výdělků kvůli vašemu genderu?				
21. Zažil*a jste v posledních 6 měsících podceňování vašich schopností a dovedností kvůli vašemu genderu?				
22. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nedobrovolné přerušování kariéry kvůli vašemu pohlaví?				
23. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nucenou změnu zaměstnání kvůli vašemu genderu?				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

24. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nezaměstnanost kvůli vašemu genderu?				
25. Zažil*a jste za posledních 6 měsíců opuštění dobře placené kariéry kvůli vašemu genderu?				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: a. fyzická slabost				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: b. bojácnost				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: c. úzkost				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: d. zvýšenou citlivost				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: e. stydlivost				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: f. panické ataky/záchvaty				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: g. ztráta sebevědomí				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: h. pocit zranitelnosti				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: i. obtíže se spánkem				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: j. problémy se soustředěním				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: k. potíže ve vztazích				
26. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců emoční poruchy způsobené diskriminací na základě genderu: l. jiné, prosím specifikujte:				
27. Zažil*a jste v posledních 6 měsících kvůli diskriminaci na základě genderu a. nižší pracovní výkon				
27. Zažil*a jste v posledních 6 měsících kvůli diskriminaci na základě genderu: b. dlouhodobá absence (nepřítomnost/nedocházení do práce/školy)				
27. Zažil*a jste v posledních 6 měsících kvůli diskriminaci na základě genderu: c. odchod z práce/školy				
28. Zažil*a jste v posledních 6 měsících nepřátelské prostředí ve vašem kontextu?				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

29. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců vyčlenění z kolektivu či izolaci?				
30. Byla vám někdy nabízena pracovní smlouva na dobu určitou místo doby neurčité?				

	(1) Nikdy	(2) Občas	(3) Často	(4) Vždy
31. Zažil*a jste v posledních 6 měsících toxické prostředí převážně ženského či mužského kolektivu?				
32. Máte zkušenost z posledních 6 měsíců s prací v prostředí s výraznými mocenskými rozdíly a zneužívání moci?				
33. Víte o nějakém případě oznámení diskriminace na základě genderu u vašeho zaměstnavatele z posledních 6 měsíců?				
34. Zažil*a jste aktivní předcházení/prevenici diskriminace na základě genderu v posledních 6 měsících?				
35. Zažil*a jste snahu o vyřešení případu diskriminace na základě genderu v posledních 6 měsících?				
36. Byli jste svědky diskriminace na základě genderu v posledních 6 měsících?				
37. Oznámil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu diskriminaci na základě genderu?				

Sekce 3: Sexuální obtěžování, jeho odhalení, související rizika

Prosím označte úroveň, jak moc souhlasíte s následujícími výroky:

	(1) Silně nesouhlasím	(2) Nesouhlasím	(3) Souhlasím	(4) Silně souhlasím
38. Domníváte se, že se se sexuálním obtěžováním častěji setkávají mladí lidé?				
39. Domníváte se, že etnický původ lidí může mít vliv na sexuální obtěžování?				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

40. Domníváte se, že fyzický vzhled lidí může mít vliv na sexuální obtěžování?				
41. Domníváte se, že rodinný stav může mít vliv na sexuální obtěžování?				

Prosím označte jak často jste zakoušel*a následující situace:

	(1) Nikdy	(2) Občas	(3) Často	(4) Vždy
42. Zažil*a jste sexuální obtěžování v posledních 6 měsících?				
43. Byli jste svědky sexuálního obtěžování v posledních 6 měsících?				
44. Nahlásil*a jste v posledních 6 měsících sexuální obtěžování?				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: a. nevíтанé slovní komentáře				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: b. pochvalné nebo zahanbující komentáře tvarů nebo části těla				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: c. nevhodné osobní otázky (týkajících se genitálií)				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: d. rušivé, urážlivé otázky o soukromém životě				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: e. škádlení				
45. Zažil*a jste verbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: f. vtipy se sexuálním podtextem				
46. Zažil*a jste neverbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících ve vašem kontextu: a. gesta (řeč těla)				
46. Zažil*a jste neverbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících ve vašem kontextu:				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

b. nevhodné, zastrašující zírání nebo pošklebování				
46. Zažil*a jste neverbální sexuální obtěžování v posledních 6 měsících ve vašem kontextu: c. někoho, kdo se neslušně odhaluje/exhibuje				
47. Máte zkušenost ve svém kontextu s vizuálním sexuálním obtěžováním v posledních 6 měsících: a. vystavení provokativních plakátů				
47. Máte zkušenost ve svém kontextu s vizuálním sexuálním obtěžováním v posledních 6 měsících: b. nucení ke sledování nebo prohlížení pornografického materiálu				
47. Máte zkušenost ve svém kontextu s vizuálním sexuálním obtěžováním v posledních 6 měsících: c. nevhodné či ponižující zobrazování lidského těla (objektifikace, sexistická reklama etc.)				
47. Máte zkušenost ve svém kontextu s vizuálním sexuálním obtěžováním v posledních 6 měsících: d. sexistická a urážlivá gesta				
47. Máte zkušenost ve svém kontextu s vizuálním sexuálním obtěžováním v posledních 6 měsících: e. sexuálně explicitní obrázky, fotky, videa, předměty apod.				
48. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců rozdílné vnímání toho, co je či není sexistické (fotografie, video apod.)?				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: a. dotýkání				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: b. objímání				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících:				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

c. chytání				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: d. líbání				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: e. tření				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: f. násilné napadení				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: g. omezení prostoru či vytvoření nepřátelského klimatu				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: h. hrubé/útočné chování,				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: i. nežádoucí sexuální pozornost				
49. Zažil*a jste ve svém kontextu fyzické sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: j. sexuální nátlak				
50. Zažil*a jste kybernetické/online sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: a. sexualizované komentáře k fotkám na Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat,				
50. Have you experienced cyber/online sexual harassment in the last 6 months in your context: b. zasílání nevhodných fotografií, odkazů nebo porno videí				
50. Zažil*a jste kybernetické/online sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: c. nevíтанé požadavky na zaslání vlastních nahých fotografií nebo videí				
50. Zažil*a jste kybernetické/online sexuální obtěžování v posledních 6 měsících:				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

d. nevyžádané, urážlivé, sexuálně explicitní e-maily nebo SMS zprávy				
50. Zažil*a jste kybernetické/online sexuální obtěžování v posledních 6 měsících: e. nevhodné, urážlivé výroky na webových stránkách, sociálních sítí nebo v internetovém chatu				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: a. physical inactivity,				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: b. overweight and				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: c. obezita				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: d. zneužívání tabáku				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: e. zneužívání návykových látek				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: f. úraz či poranění včetně sebepoškozování				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: g. fyzické napadení (následné modřiny, škrábance, rány, výrony, popáleniny, zlomeniny, zlomené kosti, zlomené zuby etc.)				

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: h. otřes mozku nebo jiné poranění mozku				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: i. vnitřní zranění				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: j. potrat				
51. Zažil*a jste v posledních 6 měsících některé z následujících fyzických zdravotních problémů: k. jiné, prosím specifikujte				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: a. fyzickou slabost				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: b. bojácnost				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: c. úzkost				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: d. zvýšenou citlivost				

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: e. stydlivost				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: f. panické ataky				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: g. ztráta sebedůvěry				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: h. pocit zranitelnosti				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: i. potíže se spánkem				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: j. obtíže se soustředěním				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: k. vztahové obtíže				
52. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními obtěžováními: l. jiné, prosím specifikujte				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

53. Zažil*a jste aktivní předcházení/prevenci sexuálnímu obtěžování v posledních 6 měsících?				
54. Oznamil*a jste v posledních 6 měsících sexuální obtěžování (policie, zaměstnavatel, vedení, autorita)?				

Sekce 4: Sexuální napadení a související rizika

Prosím označte úroveň, jak moc souhlasíte s následujícími výroky:

	(1) Silně nesouhlasím	(2) Nesouhlasím	(3) Souhlasím	(4) Silně souhlasím
55. Domníváte se, že mladší lidé častěji zažívají sexuální napadení?				
56. Domníváte se, že etnický původ lidí může mít vliv na sexuální napadení?				
57. Domníváte se, že fyzický vzhled lidí může mít vliv na sexuální napadení?				
58. Domníváte se, že rodinný stav může mít vliv na sexuální napadení?				

Prosím označte jak často jste zakoušel*a následující situace:

	(1) Nikdy	(2) Občas	(3) Často	(4) Vždy
59. Zažil*a jste v posledních 6 měsících sexuální napadení: a. completed or attempted unwanted sexual contact without penetration				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

59. Zažil*a jste v posledních 6 měsících sexuální napadení: b. osahávání: I) prsou, II) zadku, III) genitálií, IV) pod nebo přes oblečení				
59. Zažil*a jste v posledních 6 měsících sexuální napadení: c. orální sex				
59. Zažil*a jste v posledních 6 měsících sexuální napadení: d. jinou formu nevyžádaného sexuálního kontaktu				
60. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu znásilnění nebo pokus o znásilnění s penetrací (vaginální, orální nebo anální)?				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálním napadením: a. fyzickou slabost				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálním napadením: b. ostych				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálním napadením: c. úzkost				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálním napadením: d. Zvýšená citlivost				

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: e. plachost				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: f. panický záchvat				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: g. ztráta sebevědomí				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: h. pocit zranitelnosti				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: i. potíže se spánkem				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: j. potíže s koncentrací				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: k. potíže ve vztazích				
61. Zažil*a jste během posledních 6 měsíců ve vašem kontextu emoční poruchy způsobené sexuálními napadeními: l. jiné, prosím specifikujte				

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: a. úzkost				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: b. depresi,				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: c. disociace a disociativní poruchy				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: d. poruchy příjmu potravy				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: e. obsedantně kompulzivní poruchu				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: f. paranoiu				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: g. ebevražedné myšlenky či jednání				
62. Zažil*a jste v posledních 6 měsících ve vašem kontextu problémy s duševním zdravím v důsledku sexuálního napadení: h. jiné, prosím specifikujte				
63. Zažil*a jste ve svém kontextu aktivní předcházení/prevenci sexuálního napadení/sexuálního násilí v posledních 6 měsících?				
64. Reagovali jste aktivně v posledních 6 měsících na sexuální napadení/sexuální násilí (slovně, písemně, fyzicky etc.)?				

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**



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



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

65. Byl*a jste svědkem sexuálního napadení/sexuálního násilí v posledních 6 měsících?				
66. Oznámil*a jste v posledních 6 měsících sexuální napadení/sexuálního násilí?				



Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



Sledujte prosím své odpovědi v dotazníku v části týkající se diskriminace na základě pohlaví a níže se podívejte na úroveň vaší expozice, související rizika a řešení pro prevenci a reakci:

Úroveň expozice (vystavení problému)	Definice	Spojená rizika	Návrhy na řešení, prevenci a další akce
Nízká	<p>Pravděpodobně jste uvedl*vedla, že jste nikdy nebyli vystaveni diskriminaci na základě pohlaví.</p> <p>Nebo jste velmi zřídka zažili incidenty související s diskriminací na základě pohlaví, případně jste byli svědky takových incidentů.</p> <p>Je však důležité tomuto tématu věnovat</p>	<p>Pokud jste nikdy nebyli vystaveni diskriminaci na základě pohlaví, nejsou s tím spojena žádná rizika.</p> <p>Pokud jste velmi zřídka zažili incidenty související s diskriminací na základě pohlaví, je možné, že se vám někdy vrátí do mysli a můžete cítit různé emoce, se kterými se nedokážete vyrovnat. I když nemusí jít o související rizika, je důležité tyto pocity nepodceňovat.</p>	<p>Pokud jste byli vystaveni alespoň jednomu incidentu souvisejícímu s diskriminací na základě pohlaví, uvědomte si své myšlenky a emoce. Všimněte si, jestli vás něco trápí, a pokud se to stane, můžete si promluvit s někým specializovaným (poradcem*poradkyní, psychologem*psycholožkou, právníkem*právníčkou atd.).</p> <p>Také je důležité uvalit na agresory*agresorky určité limity a být k nim přísní. Může být užitečné promluvit si s ředitelem*ředitelkou školy/práce, aby věděli, co se děje.</p> <p>Mnoho státních organizací v Německu má své personální rady. Tato rada rozhoduje o potřebě zaměstnaných, o tom, zda pracovní podmínky odpovídají profesnímu zázemí</p>

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

<p>Nízká</p>	<p>pozornost a být otevřený*otevřená.</p>		<p>zaměstnanec a o dalších důležitých otázkách upravujících vztahy mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem.</p> <p>V Itálii: pokud zažíváte formy násilí, můžete zvážit zavolání na „Numero Rosa“ pro psychologickou a právní podporu. Jsou k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a poradí vám, jak nejlépe postupovat.</p>
<p>Střední</p>	<p>Podle vašich odpovědí jste byl*byla zřídka vystaveni incidentům souvisejícím s diskriminací na základě pohlaví. Nebo byly tyto incidenty izolované. Ale tyto zkušenosti na vás mají určitý dopad.</p>	<p>Genderově podmíněná diskriminace na střední úrovni znamená, že:</p> <ul style="list-style-type: none"> - máte omezené příležitosti k učení a postupu při zaměstnání. - někdy máte potíže se spánkem a koncentrací, problémy ve vztazích, úzkosti, citlivost nebo ztrátu sebevědomí atd. - Abyste se vyrovnali se situací, můžete se také potýkat s emocionálními problémy nebo zneužíváním tabáku nebo jiných látek. 	<p>Zdokumentujte incident(y) genderově podmíněné diskriminace tím, že si zapíšete všechny podrobnosti o tom, co se stalo, kdy (datum a čas), místo, co bylo řečeno, jestli byl někdo svědkem atd.</p> <p>Když se jednalo o online diskriminaci na základě pohlaví, ponechte si kopie nebo pořídte snímky obrazovky všech relevantních e-mailů, textů, fotografií nebo příspěvků na sociálních sítích.</p> <p>V Německu má mnoho organizací etické komise, které by mohly zvážit, zda se zaměstnavatel nebo kolegové*kolegyně chovali ve vztahu k jinému kolegovi*kolegyni vhodným způsobem.</p>

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

<p>Střední</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Vzhledem k dopadu diskriminace můžete mít nižší studijní/pracovní výkon a vykazovat větší absenci. - Pokud tyto problémy neřešíte nebo nepodniknete žádné kroky, mohou se změnit ve vážnější psychické a emocionální problémy. 	<p>Podporu můžete najít, když řeknete důvěryhodnému příteli*přítelkyni, rodinnému příslušníku nebo spolupracovníci*spolupracovníkovi, co se stalo, a zapíšete si podrobnosti o těchto rozhovorech. Mohou být také schopni poskytnout potvrzující prohlášení, pokud je budete potřebovat.</p> <p>Můžete zvážit kontaktování poradce*poradkyně nebo psychologa*psycholožky, který vám pomůže prozkoumat vaše pocity a vhodné reakce.</p> <p>V Itálii: pokud zažíváte formy násilí, můžete zvážit zavolání na „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 pro psychologickou a právní podporu. Jsou k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a poradí vám, jak nejlépe postupovat.</p> <p>Další bezplatné číslo proti násilí a stalkingu je 1522. Zde je web https://www.1522.eu/.</p>
	<p>Ve svých odpovědích jste uvedl*vedla, že jste byli často a velmi často vystaveni incidentům</p>	<p>Pokud máte pravidelnou zkušenost s diskriminací na základě pohlaví, pak je vaše kariéra často přerušena a vaše výdělky jsou nižší ve srovnání s kolegy se</p>	<p>Jak bylo uvedeno výše, zdokumentujte případy diskriminace a zaznamenejte co možná nejvíce podrobností.</p>

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

<p>Vysoká</p>	<p>souvisejícím s diskriminací na základě pohlaví. Nebo se Vám tyto zkušenosti opakují.</p> <p>Tyto zážitky na Vás mají významný emoční a zdravotní dopad.</p>	<p>stejnou kvalifikací, kteří vykonávají stejnou práci. Možná zvažujete, že budete muset opustit školu nebo pracoviště.</p> <p>Genderově podmíněná diskriminace se může vyskytovat v různých kontextech a může mít intersekcí s dalšími znevýhodněním, včetně nedostatečného statutu či migrantského původu. Pracovní prostředí jsou často typická svou mocenskou strukturou a silnou hierarchií. Často se také stává, že se jedná o homogenní kolektivy, např. převážně mužské či ženské, v nichž je následně jedinec s odlišnou charakteristikou diskriminován, či je k němu přistupováno nerovně.</p> <p>Velmi často se můžete cítit sociálně vyloučení, což následně ovlivňuje</p> <ul style="list-style-type: none"> - duševní zdraví vyjádřené v následujících problémech: - deprese - disociace a disociativní poruchy - poruchy příjmu potravy 	<p>Konfrontujte své agresory, aby přestali a buďte pevní, když stanovíte tyto limity.</p> <p>Hlášení je prvním krokem k překonání problému.</p> <p>V mnoha zemích také existují organizace, které vám mohou pomoci a poskytnout vám informace a právní poradenství v případech diskriminace na základě pohlaví (v Čechách můžete využít poradnu Gender Studies, v Rumunsku existuje Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării – Národní rada pro boj proti diskriminaci). Pokud pracujete ve firmě, ve většině zemí existují instituce, které se zabývají inspekcí a ochranou práce a které také vyšetřují případy diskriminace.</p> <p>Přijetí toho, co se stalo, je velmi důležité, proto neminimalizujte incidenty ani se neomlouvejte agresorovi*agresorce (agresorům).</p> <p>Je v pořádku cítit se zraněný*zraněná, smutná*smutný, naštvaný*naštvaný a je důležité najít zdravý způsob, jak tyto pocity vyjádřit. Některé možnosti mohou být relaxační cvičení, aktivity snižující stres, meditace, modlitba, jóga atd. A co je nejdůležitější, můžete zvážit kontaktování právničky*právnicka, poradce*poradkyně</p>
----------------------	--	--	--

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

		<ul style="list-style-type: none">- obsedantně kompulzivní porucha- paranoia- sebevražedné chování	<p>nebo psychologa*psycholožky, který vám pomůže prozkoumat vaše pocity a vhodné reakce.</p> <p>(Pokud je to možné, změňte zaměstnání nebo školu)</p> <p>V Itálii: pokud zažíváte formy násilí, můžete zvážit zavolání na „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 pro psychologickou a právní podporu. Jsou k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a poradí vám, jak nejlépe postupovat. Další bezplatné číslo proti násilí a stalkingu je 1522. Zde je web https://www.1522.eu/.</p>
--	--	--	--



Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



Sledujte prosím své odpovědi v dotazníku v části týkající se sexuálního obtěžování a níže se podívejte na úroveň vaší expozice, související rizika a řešení pro prevenci a reakci:

Úrovně expozice (vystavení problému)	Definice	Spojená rizika	Návrhy na řešení, prevenci a další akce
Nízká	<p>Pravděpodobně jste uvedli, že jste nikdy nebyli vystaveni sexuálnímu obtěžování nebo jste byli zřídka svědky nebo zažili takové incidenty.</p> <p>Je však důležité tomuto tématu věnovat pozornost a být otevřený.</p>	<p>Když jste nikdy nebyli vystaveni sexuálnímu obtěžování, nejsou s tím spojena žádná rizika.</p> <p>Když jste velmi zřídka zažili incidenty související se sexuálním obtěžováním, je možné, že se vám někdy vrátí do mysli a cítíte jiné emoce. I když máte pocit, že je zvládnete, pokud se opakují, bylo by vhodné přijmout opatření nebo vyhledat pomoc. V tomto okamžiku neexistují žádná související rizika.</p>	<p>Pokud jste byli vystaveni alespoň jednomu incidentu souvisejícímu se sexuálním obtěžováním, uvědomte si své myšlenky a emoce. Všimněte si, pokud vás něco trápí, a pokud se to stane, můžete si promluvit s někým specializovaným (poradcem*poradkyní, psychologou*psychologem atd.) nebo můžete použít níže uvedené návrhy a tipy.</p> <p>Je také důležité uvalit na agresory*agresorky určitá omezení a pokud jste incident(y) nenahlásili, učiňte tak.</p> <p>Pokud vás toto téma zajímá a chcete být agentem změny, můžete být dobrovolníkem v různých organizacích, jejichž posláním je nabízet podporu obětem/přeživším, omezovat jev na úrovni společnosti nebo prosazovat genderovou rovnost (např. v Rumunsku existuje Centrul</p>

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

			Parteneriat pentru Egalitate – Centrum partnerství pro rovnost).
Střední	Podle Vašich odpovědí jste byli zřídka vystaveni incidentům souvisejícím se sexuálním obtěžováním nebo tyto incidenty byly izolované, ale tyto zkušenosti na vás mají určitý dopad.	<p>Po takových zkušenostech je možné, že máte někdy potíže se spánkem a koncentrací, problémy ve vztazích, úzkosti, citlivost nebo ztrátu sebevědomí atd.</p> <p>Abyste situaci zvládli, můžete se také potýkat s poruchami příjmu potravy nebo zneužíváním tabáku nebo jiných látek.</p> <p>Vaše zkušenost je jedinečná a možná se v těch výše uvedených nenajdete. Pozorujte své emoce a myšlenky a nepodceňujte negativní vlivy. Když tyto problémy neřešíte nebo nepodniknete žádné kroky, mohou se změnit ve vážnější psychické a emocionální problémy.</p>	<p>Zdokumentujte incident(y) sexuálního obtěžování tím, že zapíšete všechny podrobnosti o tom, co se stalo, kdy (datum a čas), místo, co bylo řečeno, jestli byl někdo svědkem*svědkyní atd.</p> <p>Pokud se jednalo o online sexuální obtěžování, ponechte si kopie nebo snímky obrazovky všech relevantních e-mailů, textů, fotografií nebo příspěvků na sociálních sítích.</p> <p>Podporu můžete najít, když řeknete důvěryhodné přítelkyni*příteli, rodinnému příslušníkovi*příslušnici nebo spolupracovníkovi*spolupracovnici, co se stalo, a zapíšete si podrobnosti o těchto rozhovorech. Mohou být také schopni poskytnout potvrzující prohlášení, pokud je budete potřebovat.</p> <p>V Německu má mnoho organizací etické komise, které by mohly zvážit, zda byl vztah mezi kolegy vhodný.</p>

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

<p>Střední</p>			<p>Podobně etické komise existují na vysokých školách v ČR. Nově se zřizují ombudsmani.</p> <p>I když je to pro vás velmi těžké, je důležité incident(y) nahlásit svému nadřízenému*nadřízené, manažerce*manažerovi nebo nadřízené*nadřízenému. Pokud tam nenajdete podporu, nenechte se odradit a promluvte si s těmi, kteří jsou v hierarchii výše.</p> <p>Pokud pracujete pro firmu, můžete incident(y) nahlásit oddělení lidských zdrojů. Měli by vám poskytnout podporu, kterou potřebujete. V některých společnostech existuje také speciální služba pro hlášení případů diskriminace nebo sexuálního obtěžování. Je dobré je kontaktovat hned, jak k incidentu dojde, a nečekat.</p> <p>Zacházet se svými myšlenkami a pocity zdravým způsobem a abyste znovu získali sebevědomí, můžete si promluvit s poradkyní*poradcem nebo psychologem*psycholožkou.</p>
-----------------------	--	--	--

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

<p>Vysoká</p>	<p>Ve svých odpovědích jste uvedli, že jste byli často a velmi často vystavováni incidentům souvisejícím se sexuálním obtěžováním nebo se tyto zkušenosti opakují.</p> <p>Tyto zážitky na vás mají významný psychický a emocionální dopad.</p>	<p>Velmi často můžete pociťovat úzkost, hněv, mít záchvaty paniky nebo být velmi citliví.</p> <p>Může být ovlivněno vaše sebevědomí a sebeobraz. Je možné, že chcete zameškovávat práci nebo školu.</p> <p>Můžete také bojovat s různými návykovými látkami nebo nutkavým chováním, včetně poruch příjmy potravy. Můžete mít problémy se spánkem a problémy ve vztazích.</p> <p>Někdy, v horších případech, a když se tyto negativní vlivy neřeší zdravým způsobem, mohou se přeměnit v psychické problémy, jako jsou deprese, poruchy osobnosti, disociativní poruchy atd.</p> <p>Je v pořádku, pokud jste zde nenašli to, co cítíte, každý člověk je jedinečný a zkušenosti jsou subjektivní. Bez ohledu na to, co cítíte nebo si myslíte, je dobré se neobviňovat a nepodceňovat negativní</p>	<p>Jak je uvedeno výše, zdokumentujte incidenty sexuálního obtěžování s co možná nejvíce podrobnostmi. Požádejte své agresory, aby přestali v dané aktivitě a buďte pevní, když stanovíte tyto limity.</p> <p>Případy sexuálního obtěžování také nahlaste svému nadřízenému*nadřízené, manažerovi*manažerce nebo někomu, kdo vám nabízí podporu. Pokud pracujete ve společnosti, můžete se také obrátit na oddělení lidských zdrojů nebo speciální službu pro hlášení případů diskriminace (ombudsman*ombudswoman) nebo sexuálního obtěžování.</p> <p>V případě potřeby kontaktujte pohotovostní službu a situace je vážná. Můžete zavolat policii a/nebo pokud jste v šoku nebo v panice nebo zranění, zavoláte záchranku.</p> <p>Můžete se také obrátit na organizace, které nabízejí podpůrné služby, počínaje poskytnutím informací, které potřebujete, ochrannými službami, psychologickým a/nebo právním poradenstvím, aby vám pomohly s vyřízením stížnosti na policii (v Rumunsku existuje zelená linka pomoci +40 800 500 333, kterou poskytuje Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei</p>
----------------------	--	---	---

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



		<p>dopady a vyhledat specializovanou pomoc, abyste se je naučili zdravě zvládat.</p>	<p>și Bărbăți – Národní agentura pro rovné příležitosti žen a mužů).</p> <p>Přijetí toho, co se stalo, je velmi důležité, proto neminimalizujte incidenty ani se neomlouvejte agresorovi-agresorce (agresorům).</p> <p>Je v pořádku cítit bolest, smutek, hněv a je důležité najít zdravý způsob, jak tyto pocity vyjádřit. Některé možnosti mohou být relaxační cvičení, aktivity snižující stres, meditace, modlitba, jóga atd.</p> <p>K překonání emocionálních potíží může být velmi důležitá sociální podpora. Proto mluvíte o tom, co se stalo s lidmi, kteří jsou pro vás významní, ať už jsou to příbuzní, přátelé*přítelkyně nebo kolegyně*kolegové.</p> <p>Specializovaná osoba (poradce*poradkyně nebo psycholog*psycholožka) vám samozřejmě může pomoci najít zdravé metody a způsoby, jak zvládat své pocity a myšlenky.</p> <p>Pokud je to možné a považujete to za vhodné, můžete změnit zaměstnání nebo školu.</p>
--	--	--	--



Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1



Věnujte, prosím, pozornost svým odpovědím v dotazníku v části týkající se sexuálního napadení a níže se podívejte na úroveň vaší expozice, související rizika a řešení pro prevenci a reakci:

Úrovně expozice (vystavení problému)	Definice	Spojená rizika	Návrhy na řešení, prevenci a další akce
Nízká	V odpovědích jste pravděpodobně uváděli, že s tématem sexuálního napadení nemáte zkušenost, a to ani v roli přeživší, ani v roli svědka. Přesto chceme ocenit, že o tématu uvažujete – již to, že jste ochotni koncept sexuálního napadení zvažovat znamená, že se musíte dotýkat citlivých oblastí – a tak ač je možné shrnout Vaše odpovědi jako odpovědi s nízkou mírou rizika vystavení tomuto jevu, tak chceme upozornit na to, že samo	Rizika spojená s nízkou mírou zkušeností s těmito negativními jevy však existují. Na jednu stranu je skvělé, že si oblast sexuálního napadení zvědomujete a stáváte se k tomuto tématu citliví – nepodceňujete tuto oblast a vnímáte negativní jevy okolo. To je důležitá podmínka toho, aby se situace v oblasti sexuálního násilí a napadení mohla změnit. Na stranu druhou je nutné upozornit i na riziko emocionální náročnosti této reflektivnosti. Samotné vědomí	I přesto, že jste ve svých odpovědích uváděli, že s tématem sexuálního napadení nemáte osobní zkušenost, a tudíž vaše míra rizika vystavení jevu je nízká, je skvělé, že jste k tématu senzitivní! Chceme ocenit to, že je to pro Vás téma a že vytváření vstřícného a bezpečného prostředí má pro Vás důležitost. Je to první krok k tomu, aby se takové prostředí opravdu začalo vytvářet a my všichni jsme se stali součástí změny. S ohledem na potenciální náročnost, které se s tématem však pojí, doporučujeme věnovat pozornost i sobě sama: jak na vás téma působí, jakým způsobem reagujete a jak vás téma samo o sobě může zatěžovat. Zvažte svoje limity a věnujte také péči sobě sama. Pokud budete mít pocit, že se situací chcete dělat více – jako svědek*svědkyně, či agent*agentka změny,

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

	tematizování této oblasti je nesmírně důležité.	možnosti, že se takový jev může stát, že existují situace, které jsou vnímané jako rizikové, či skutečnost, že někdo jiný s daným jevem má zkušenost, může být emocionálně náročné. Hovoří se o negativních dopadech „viktologie“ – tedy stereotypním usuzování o obětech či přeživších (viz např. texty autorek Susan F. Sharp či Carol Smart, v češtině zejména Gerlinda Šmausová) – které samo o sobě může být stigmatizující a velmi emočně náročné pro určité jedince.	spojte se s organizacemi, které pomáhají přeživším či působí na systémovou změnu. V České republice jsou těmito organizacemi např. Rosa, Bílý kruh bezpečí, Konsent či Linka Bezpečí (pokud studujete, pomáhají až do 26 let věku). V Rumunsku se můžete připojit jako dobrovolník*dobrovolnice do Centrul FILIA (Centrum FILIA). Odkazy na jejich stránky a poradny naleznete snadno na webu. Můžete působit i na individuální a lokální úrovni na změnu Vaší organizace, zaměstnavatele či školy. Pomoci mohou pověřené osoby (tzv. gender focal points), nebo Vás můžeme navést v rámci poradny Gender Studies (viz https://rovneprilezitosti.cz).
Střední	V odpovědích jste pravděpodobně uváděl*a, že s tématem nemáte zkušenost, či zkušenost je jednorázová. I to je však velmi důležité a může působit na Vaše emocionální vnímání a následně ovlivňovat Váš život. I ojedinělá zkušenost může mít velmi intenzivní dopad a narušit	Zvažte, zda a v jakém stavu směrem k práci s vlastní zkušeností se nalézáte. Je možné, že situace se odehrála již před delší časovou dobou, na druhou stranu je možné, že je Vaše zkušenost poměrně čerstvá. Důležitá*důležitý jste ale právě Vy: Vaše individuální vnímání a ochota situaci zpracovat a dále ji řešit. Samozřejmě není nutné a	V případě střední úrovně rizika vystavení sexuálnímu napadení je vhodné zvážit, zda situaci chcete řešit sama*sám, či chci s někým toto řešení sdílet. I anonymní sdílení (prostřednictvím anonymních linek důvěry, specializovaných na téma, ale i obecně zaměřených) může být dobrý start v tom smyslu, že nemusíte být na situaci sami. Možnost probrat situaci, sdílet své emoce, frustrace, obavy může pomoci k tomu, abyste se posunuli i ve smyslu považování nad řešeními, které budou pro Vás v danou chvíli ta pravá. Mnohdy člověk sám neví vše

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

	<p>vnímání vlastního bezpečí, bezpečí prostor a společnosti, v níž se pohybujeme.</p> <p>Je důležité, že jste byl*a schopna tuto oblast identifikovat a možná samotný dotazník pro vás nebylo jednoduché vyplnit. Přesto je skvělé, že jste tento krok udělal*a a můžete tedy s tématem „pracovat“ dále.</p>	<p>především ani vhodné aplikovat unifikované doporučení k řešení. Je však dobré se nad možnostmi zamyslet a zvážit si, co pro sebe (a řešení dané situace) můžete udělat, kudy se můžete vydat a kde případně hledat pomoci.</p> <p>Situaci můžete chtít ponechat bez nahlášení a řešení, prostě proto, že potřebujete nějaký čas na zpracování. Zároveň můžete být v odlišné situaci a můžete zvažovat, že by bylo pro Vás nejlepší situaci hlásit, řešit a případně požadovat potrestání agresora*agresorky. Všechny cesty jsou legitimní a všechny cesty jsou v zásadě možné. Zároveň všechny cesty mají svá pro a proti, která si každá*každý z nás zvažuje - ale na toto zvažování nemusíte být sami!</p> <p>Zároveň to, že se v tuto chvíli rozhodnete pro určitý typ řešení (či neřešení) situace,</p>	<p>a v případech, kdy jsou silně zapojené emoce (což je naprosto pochopitelné a naprosto reálné v daných situacích), je dobré nechat se situací provést odborníkem či odbornicí.</p> <p>Můžete zvážit i možnost využití přímé pomoci a péče ve smyslu konzultace s psychologem*psycholožkou, terapeutkou*terapeutem, ale třeba i kamarádem*kamarádkou či styčnou osobou, ke kterým máte důvěru a očekáváte, že se Vám budou věnovat s porozuměním.</p> <p>Zároveň však pozor: pro mnohé neprofesionály a neprofesionálky může být situace také obtížná a mohou zareagovat šokově – překvapivě nebudou podpůrní tak, jak byste možná čekali a potřebovali.</p> <p>To bohužel stále platí i pro některá profesionální tělesa (včetně ombudsmanů, právníků a právníček, vedoucích, policie ČR). Je proto bohužel důležité případně se chránit – ověřit si reference, či udělat krok s vědomím, že pokud se to nepovede a situace se napoprvé nevyřeší, máte alternativní cestu, která k cíli vede. Zároveň např. při ohlašování Policii ČR je dobré vědět, že máte možnost mít s sebou podpůrnou osobu – ať již z řad kamarádů*kamarádek, či právě profesionálních poradců a poradkyň, kteří se v oblasti orientují a mohou případně neprofesionalitu kolegů korigovat.</p>
--	--	--	--

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

		<p>neznamena to, že nemůžete v průběhu času své rozhodnutí přehodnotit a změnit. Někdy se prostě jen ukáže, že nastal lepší čas a člověk cítí více síly pro další řešení.</p> <p>Přemýšlejte v těchto intencích i v případě, že jste sexuální násilí nezažili sami v roli oběti, ale někdo z Vašeho okolí. Pokuste se kontaktovat tuto osobu a mluvit s ní o její situaci a možnostech řešení, které jsou zde stručně nastíněny.</p>	<p>V ČR nabízí doprovázení např. ProFem, Rosa či Bílý kruh bezpečí.</p>
Vysoká	<p>Vaše odpovědi indikují, že máte zkušenost s vážným sexuálním napadením, či jsou vaše zkušenosti opakované.</p> <p>Taková situace je nutně psychicky i fyzicky náročná a má na Vás značný dopad. Zasloužíte si proto péči, oporu pro případná řešení a</p>	<p>Důležitá*důležitý jste ale právě Vy: Vaše individuální vnímání a ochota situaci zpracovat a dále ji řešit. Samozřejmě není nutné, a především ani vhodné, aplikovat unifikované doporučení k řešení. Je však dobré se nad možnostmi zamyslet a zvážit, co pro sebe (a řešení dané situace) můžete udělat, kudy se můžete vydat a kde případně hledat pomoci.</p>	<p>V případě vysoké úrovně rizika vystavení sexuálnímu napadení je vhodné zvážit, zda situaci chcete řešit sama*sám, či chci s někým toto řešení sdílet.</p> <p>I anonymní sdílení (prostřednictvím anonymních linek důvěry, specializovaných na téma, ale i obecně zaměřených) může být dobrý start v tom smyslu, že nemusíte být na situaci sami. Možnost probrat situaci, sdílet své emoce, frustrace, obavy může pomoci k tomu, abyste se posunuli i ve smyslu považování nad řešeními, která budou pro Vás v danou chvíli ta pravá. Mnohdy člověk sám neví vše</p>

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

	<p>pozornost a podporu i ze strany okolí.</p>	<p>To, že jste si prošel*prošla touto extrémní zkušeností je něco, co s Vámi je, ale zároveň můžete pracovat na přetavení této zkušenosti do budoucna tak, aby to pro Vás nebylo ohrožující, omezující či stigmatizující. Přesto víme, že je to nesmírně náročná, vyčerpávající a někdy i dlouhodobá práce. Chceme Vás však podpořit, že v ideálních podmínkách stojí tento energetický vklad za to – je však dobré zvážit si kdy, kde a jak budete s touto situací pracovat.</p> <p>Je naprosto legitimní nechat si nějaký čas na řešení, stejně tak jako řešit situaci okamžitě. Existují různé možnosti a je dobré vybrat si tu ideální pro Vás – pro Vás konkrétně, pro Vaš naturel, pro Vaši situaci. Možná je proto vhodné zvážit kontaktování odborníků a odbornic, s nimiž můžete i anonymně možnosti probrat a</p>	<p>a v případech, kdy jsou silně zapojené emoce (což je naprosto pochopitelné a naprosto reálné v daných situacích), tak je žádoucí nechat se situací provést odborníkem či odbornicí.</p> <p>Můžete zvážit i možnost využití přímé pomoci a péče ve smyslu konzultace s psychologem*psycholožkou, terapeutkou*terapeutem, ale třeba i kamarádem*kamarádkou či styčnou osobou, ke kterým máte důvěru a očekáváte, že se Vám budou věnovat.</p> <p>Zároveň však pozor – pro mnohé neprofesionály a neprofesionálky může být situace také obtížná a mohou zareagovat šokovaně – překvapivě nebudou podpůrní tak, jak byste možná čekali a potřebovali.</p> <p>To bohužel zatím platí i pro některé profesionální tělesa (včetně ombudsmanů, právníků a právníček, vedoucích, policie ČR). Je proto bohužel důležité případně se chránit – ověřit si reference, či udělat krok s vědomím, že pokud se nepovede a situace se napoprvé nevyřeší, mám alternativní cestu, která k mému cíli vede. Zároveň např. při ohlašování Policii ČR je dobré vědět, že máte možnost mít s sebou podpůrnou osobu – ať již z řad kamarádů*kamarádek, či právě profesionálních poradců a poradkyň, kteří se v oblasti orientují a mohou případně neprofesionalitu kolegů korigovat.</p>
--	---	---	--

Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

		<p>postupně se k řešení situace dopracovávat.</p> <p>Ač to není samozřejmě Vaše odpovědnost, stojí za to zvážit zapojení okolí/odborné pomoci tak, aby se situace narovнала a předcházelo se negativním jevům i do budoucna.</p> <p>Nejvhodnější je zahrnutí celé široké škály aktérů, kteří by mohli (a mnohdy měli) do situace zasáhnout a předcházet tak zhoršování či prohlubování negativních jevů, a především systémové nastavení situace tak, aby řešení byla snadnější, dostupnější a efektivnější.</p> <p>V ideálním případě pak předcházet tomu, aby takováto situace nikdy (znovu) nenastala a nikdo další nebyl obdobné zkušenosti vystaven.</p> <p>Ale jak bylo zmíněno, primární odpovědnost za to nenesete, musíte se primárně postarat o sebe sama a svůj wellbeing. Možná však již jste v uvažování</p>	<p>V ČR nabízí doprovázení např. ProFem, Rosa, Bílý kruh bezpečí. V Rumunsku Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Národní agentura pro rovné příležitosti žen a mužů nabízí ochranu a péči v případě, že je osoba v nebezpečí tam, kde žije, a potřebuje jiný domov. Jedná se o azylové bydlení.</p> <p>Pokud situace dojde i do trestního oznámení a nevíte si rady, jak přesně postupovat, je vhodné využít právní služby, ať už placené, anebo bezplatné, pokud jde o základní nasměrování v tom, jaké další kroky učinit. Můžete se obrátit např. na Bílý kruh bezpečí, pomoci Vám může i naše bezplatná právní poradna Gender Studies (viz https://rovneprilezitosti.cz).</p> <p>v Rumunsku můžete kontaktovat Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Národní agenturu pro rovné příležitosti žen a mužů (https://anes.gov.ro/call-center).</p> <p>V Německu po celé zemi existují organizace zvané „Frauenhaus“ pro ženy a „Herrenhaus“ pro muže. Oba jsou azylové domy, známé také jako azylový dům pro týrané ženy/muže, což je místem dočasné ochrany a podpory pro ženy a muže, kteří unikají domácímu násilí a násilí ze strany intimních partnerů všech forem.</p>
--	--	---	---

**Řekni NE genderově podmíněné diskriminaci, sexuálnímu obtěžování a
sexuálnímu napadení! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555**



PROJEKTOVÝ VÝSTUP 1

		<p>i na tuto oblast narazili – nebo posléze narazíte – a tak je možné vzít i tuto dimenzi do svých budoucích úvah o řešeních v potaz.</p> <p>Neklad'te si vinu za to, co jste udělal*a či neudělal*a či jste měl*a či neměl*a...! Sebeobviňování není za žádných okolností na místě! Nikdo nemá nikdy právo chovat se k Vám násilně, ohrožovat Vás na zdraví či životě, zneužívat Vás fyzicky či psychicky či se k Vám chovat jakkoli nevhodně bez Vašeho případného předchozího souhlasu.</p>	<p>Trestní oznámení je možné podat i později, ale je třeba počítat s tím, že některé možnosti ohledně došetření a sebrání důkazů se mohou s časem snižovat (včetně např. stop na Vašem těle). Není tedy bezpodmínečně nutné situaci řešit bezodkladně, pokud se na to necítíte, lze to však doporučit, i když to může být právě v první fázi pro Vás nepříjemné. Je však možné vzít si s sebou na Policii někoho z Vašich blízkých, kdo Vám může být i v této situaci oporou.</p>
--	--	--	---