



PRESEGANJE
KULTURE
PONIŽEVANJA



**NASLAVLJANJE
VRSTNIŠKEGA
NASILJA**



I'M NOT
A JOKE
DANIEL ARZOLA

Avtorici: Mateja Morić, Tadeja Pirih
Slikovni material na naslovnici: Daniel Arzola
Strokovni pregled: Simona Muršec
Grafično oblikovanje: Hana Gärtner
Izdajatelj: Društvo Parada ponosa

Ljubljana, 2021

Ponatis 2022

Program Naslavljanje vrstniškega nasilja je financiran s strani Active Citizens Fund Slovenija.

KAJ JE VRSTNIŠKO NASILJE IN KAKŠNE SO NJEGOVE POSLEDICE?

Poznamo več različnih vrst nasilja:

FIZIČNO NASILJE

(npr. pretepanje, brcanje, klofutanje, odiranje, namerno uničevanje tuje lastnine)

VERBALNO NASILJE

(npr. zmerjanje, žaljenje, obrekovanje, dajanje vzdevkov, posmehovanje, širjenje govoric, izsiljevanje, grožnje z nasiljem, poniževanje)

PSIHIČNO NASILJE

(npr. obrekovanje, nadlegovanje, izločevanje iz skupine, ignoriranje, molk, razkrivanje zasebnosti, širjenje laži, nadzorovanje, vzbujanje občutkov krivde in/ali manj-vrednosti, postavljanje ultimativ, zahteve po pozornosti)



Filip Vurnik

EKONOMSKO NASILJE

(npr. jemanje denarja, uničevanje in/ali kraja lastnine, izsiljevanje za denar)

SPOLNO NASILJE

(neprimerno in/ali neželjeno dotikanje, spolno nadlegovanje)

SPLETNO NASILJE

(žaljenje, grožnje, izsiljevanje, obrekovanje, nadlegovanje, širjenje laži, poniževanje na spletu, prevzemanje identitete, izključevanje iz skupin na družbenih omrežjih, aplikacijah in klepetalnicah, izključevanje preko e-pošte, žaljivi komentarji ali objave, ustvarjanje lažnih profilov)

Raznolikost je najboljši izraz svobode.

Daniel Arzola, Razstava Preseganje kulture poniževanja



DIVERSITY
IS THE GREATEST
EXPRESSION OF
FREEDOM

Kaj pa je vrstniško nasilje?

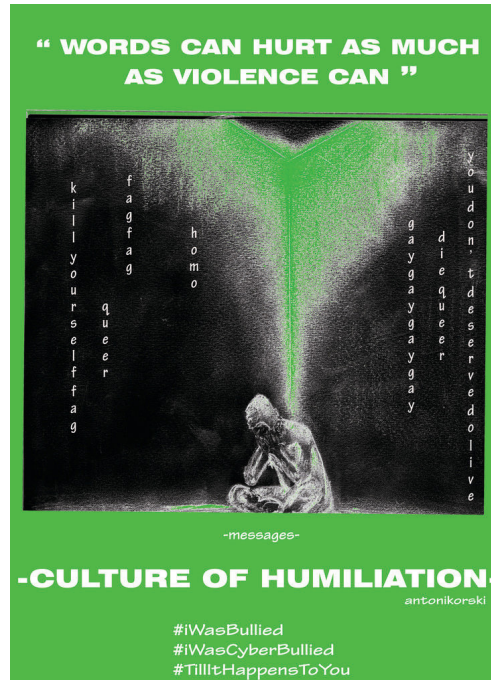
Lahko vse od naštetega! Vrstniško nasilje (ang. *bullying*) se pojavlja v različnih oblikah in načinih. Če pa poteka na spletu, ga imenujemo spletno vrstniško nasilje (ang. *cyberbullying*).

Značilnosti vrstniškega nasilja so, da:

- se dogaja med vrstnicami_ki,
- ne gre za enkratni dogodek, pač pa za ponavljajoče se dogajanje,
- poteka med osebo, ki izvaja nasilje, in osebo, ki ga doživlja,
- obstaja neenakovredno razmerje moči,
- ima dolgoročne negativne posledice.

Oseba, ki doživlja vrstniško nasilje, si pogosto o tem ne upa spregovoriti, ker je ustrahovan_a in lahko posledično ohromljen_a od strahu.

Vrstniško nasilje se lahko zgodi komurkoli, na podlagi čisto običajnih stvari in lahko ga izvaja kdorkoli. Posledice so lahko zelo resne, spopadanje z njimi in okrevanje pa zelo dolgo.



“Besede lahko bolijo prav toliko kot nasilje”

Antoni Korski, Razstava Preseganje kulture poniževanja

Okolica vrstniškega nasilja pogosto ne opazi, ker takšno vedenje vidi zgolj kot del odraščanja ali neškodljivo šalo. To pa ni res! Nobena oseba si tega ne zasluži, in ni kriva za to, kar se ji dogaja.

Vsako nasilje je nasilje in nanj je potrebno reagirati.

V publikaciji lahko najdeš resnične zgodbe in umetniška dela svojih vrstnic_kov, o njihovih izkušnjah z vrstniškim nasiljem.

Ko jih bereš in gledaš, te vabimo, da razmisliš o tem, ali si ti sam_a doživel_a kaj podobnega? Morda poznaš koga, ki to doživlja ali je doživljal kaj podobnega? Si se obrnil_a na koga ali nasilje prijavil_a? Bi želel_a vedeti na koga se lahko obrneš? Odgovore na to in inspiracijo kaj lahko narediš in kako lahko odreagiraš najdeš v nadaljevanju te publikacije.

I KNOW WHAT I AM. I KNOW I'M A QUEER. BUT THEY DON'T.



I DRESS RIGHT I ACT RIGHT. WHEN I'M BEING TOO GIRLY, I STOP MYSELF.



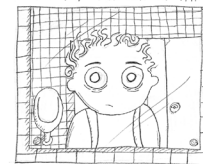
I'M DEPRESSED BUT IT'S NOT 'CAUSE I'M A QUEER.



IT'S JUST HOW LIFE IS. TWO SEPARATE THINGS.



IT'S NOT BECAUSE I'M A QUEER THAT THEY SAY THOSE THINGS



MOST PEOPLE DON'T TALK TO ME. THEY DON'T LIKE ME, BUT IT'S UNRELATED.

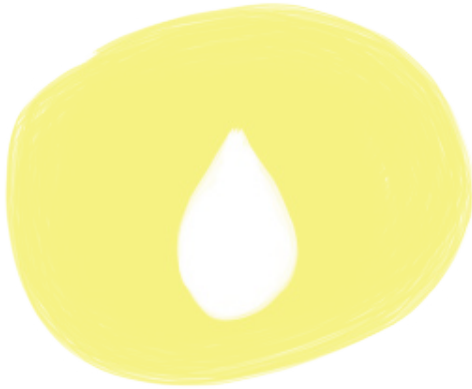


I THINK ABOUT SUICIDE, BUT IT'S NOT FROM BEING A QUEER.



IT'S NOT THAT BIG A DEAL. IT'S FINE. I'M FINE. I'M FINE.





Pri trinajstih letih me je zaradi moje usmerjenosti spolno nadlegovalo nekaj mojih sošolcev. Moje življenje je bilo neznosno, izostajal sem od pouka, ker se tam nisem počutil prijetno, ker sem bil drugačen in zavržen. Mislil sem, da bom osramočen dobesedno do smrti. Nenehno so me nadlegovali, grozili so mi s smrtjo. Vse to me je spremljalo tudi naprej skozi srednjo šolo, kjer se je zadeva s pomočjo interneta le še poslabšala. Klicali so me f*get, p*der in mnoge druge zmerljivke, ki so jih objavljali po spletu, vsem na ogled. Prejemal sem tudi slike, na katerih so fizično trpinčili geje, in če sem se kdaj res pojavil v šoli, je bila temu podobna tudi moja usoda.

zgodba Antonija Karadzosega, ki jo lahko v celoti preberete na www.cultureofhumiliation.org

Bila sem priča spletnemu nasilju. Na družabnem omrežju so mojo prijateljico izsiljevali in ji pošiljali smrtne grožnje, zaradi tega se je tudi rezala po roki. Neznanci so ji še naprej pošiljali grožnje, vendar nihče tega ni vzel resno. Zapadla je v depresijo.

V osnovni šoli je bil motiv za nasilje predvsem telesna višina oz. konstitucija. Nikoli ni bilo dovolj dobro, kako si izgledal ... Tudi kar se tiče materializma, kdo je imel dražje stvari ...

Na osnovni šoli, ki sem jo obiskovala, so bili vrstniki zelo nesramni, nevzgojeni in tudi ne preveč razgledani, zato si, če si imel veliko znanja in ti šola ni delala težav, takoj bil outsider, zafrkavali so te in zmerjali. Zato sem bila večino časa v osnovni šoli sama.

zgodbe z delavnic Kultura poniževanja

Tvoje obrazne poteze
me spominjajo na zvezde.
Ko se nasmehneš,
ti oči zagorijo v neskončni strasti.

Le eno napako imava.

Moja stegna
so tebi preširoka.
Moj trebuh
je tebi prevelik.
Moj nos
je preveč okrogel.
Moji lasje
so preveč skodrani.
Moje joške
so preveč povešene.
Moja rit
je čudne oblike.
Moje roke
so predebele.
Moje oči
so preveč dolgočasne.

Moje ustnice
niso za poljube.
Moji prsti
se ne prepletejo s tvojimi.
Moj smeh
je preglasen.
Moj glas
je nadležen.
Moje petje
je preslabo.

Najina napaka?
Jaz.
In zaradi tebe.
Sem sama sebi
NAPAKA.

pesem anonimne osebe

KAJ LAHKO NAREDIM ...

... če sem oseba, ki doživlja vrstniško nasilje?

- ♥ Zavedaj se, da **nasilje ni tvoja krivda!**
- ♥ **Ne verjemi** osebam, ki **izvajajo nasilje!**
- ♥ **Ne odzivaj se** na nasilje **z nasiljem.**
- ♥ **Naredi**, kar oceniš, da je **zate najbolj varno.**
- ♥ **Ne ostani tiho** v upanju, da se bo **nasilje prenehalo.**
- ♥ **Vprašaj nekoga, ki ji_mu zaupaš**, za **nasvet** (prijatelj_ica, učitelj_ica, starš, svetovalka_ec ...).
- ♥ Če te je **strah govoriti z odraslo osebo**, prosi **prijateljico_ja, da gre s tabo.**

Dovolj si.



♥ #STOPponiževanju



Pokliči telefonsko linijo, namenjeno **svetovanju**
(Tom telefon: 116 111).



Obrni se na katero od organizacij, ki ti lahko pomagajo
(seznam, na koga se lahko obrneš najdeš v publikaciji).



Kazniva dejanja prijavi na policijo.

Če pa to nasilje poteka na spletu:



Shrani dokaze nasilja (SMS-e, e-maile, chate, sporočila, slike ...).



Uporabi **gumb za prijavo zlorabe**, ki je na voljo na nekaterih spletnih straneh, družabnih omrežjih in aplikacijah.



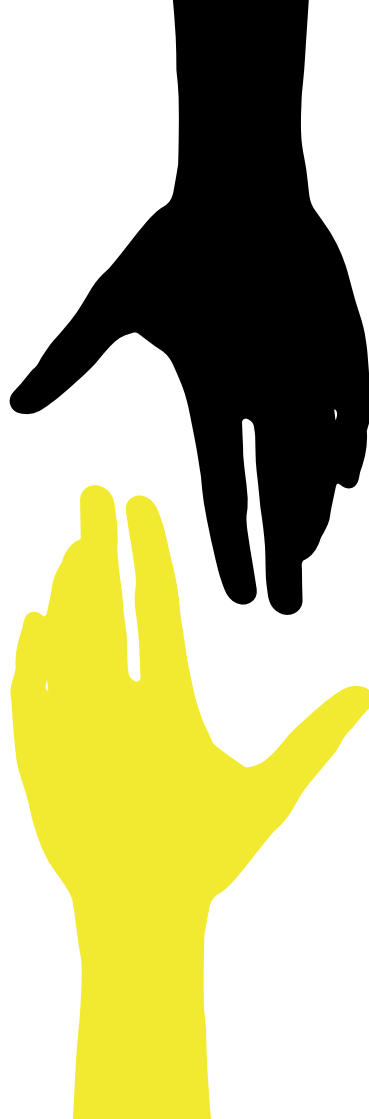
Ne odzivaj se na žaljive objave ali komentarje.
Umakni se od telefona ali računalnika.



Osebe, ki izvajajo spletno nasilje, blokiraj in jih odstrani
z vseh svojih družabnih omrežij.










Spletno nasilje prijavi na Spletno oko:
www.spletno-oko.si.

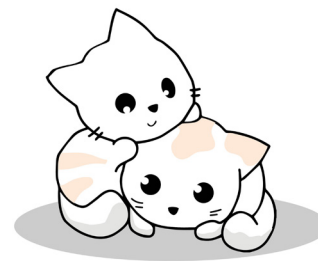


KAJ LAHKO NAREDIM ...

... če sem priča nasilju?

-  Zavedaj se, da **lahko pomagaš tudi brez soočenja** z osebami, ki izvajajo nasilje.
-  **Ne nadleguj, ne draži in ne širi govoric** o komerkoli, tako v živo kot na spletu.
-  **Podpri osebo, ki doživlja nasilje:** vprašaj, če potrebuje pomoč, pomagaj ji_mu poiskati potrebne informacije.
-  **Nikoli ne spodbujaj** nasilnega obnašanja.
-  **Reagiraj in se aktivno postavi proti nasilju.** Lahko rečeš na primer: **“To ni v redu”** ali **“Pusti mojo_ega prijateljico_ja na miru”**.
-  **Povabi druge,** da ti pomagajo **ustaviti ustrahovanje.**
-  **Sporoči osebi,** ki je **napadena,** da **ni njena krivda.**

Objem lahko reši življenje.





Osebe, ki so same_i, povabi v svojo družbo – ne predvidevaj, da so same_i po lastni volji, razen če to jasno povejo.



Za nasvet se obrni na osebo, ki ji_mu zaupaš (prijatelj_ica, učitelj_ica, starš, svetovalka_ec ...).

Če pa to nasilje poteka na spletu:



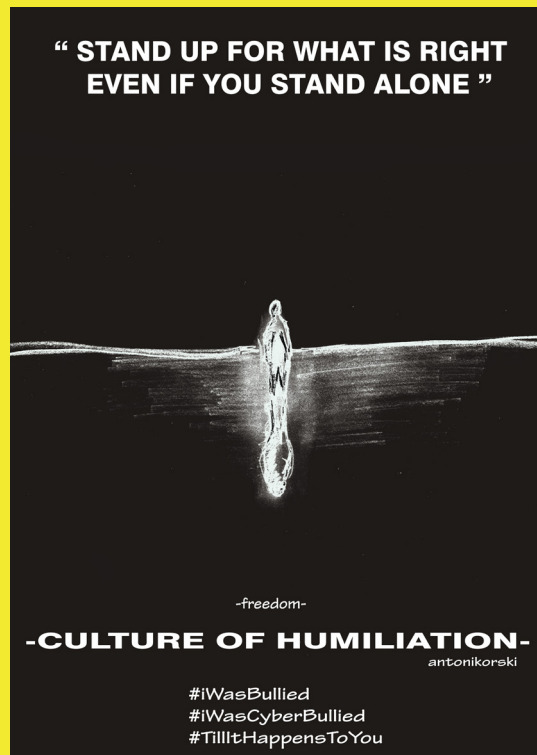
Uporabi **gumb za prijavo**, ki je na voljo na nekaterih spletnih straneh, družbenih omrežjih in aplikacijah.



Shrani dokaze nasilja (SMS-e, e-maile, chate, sporočila, slike ...).

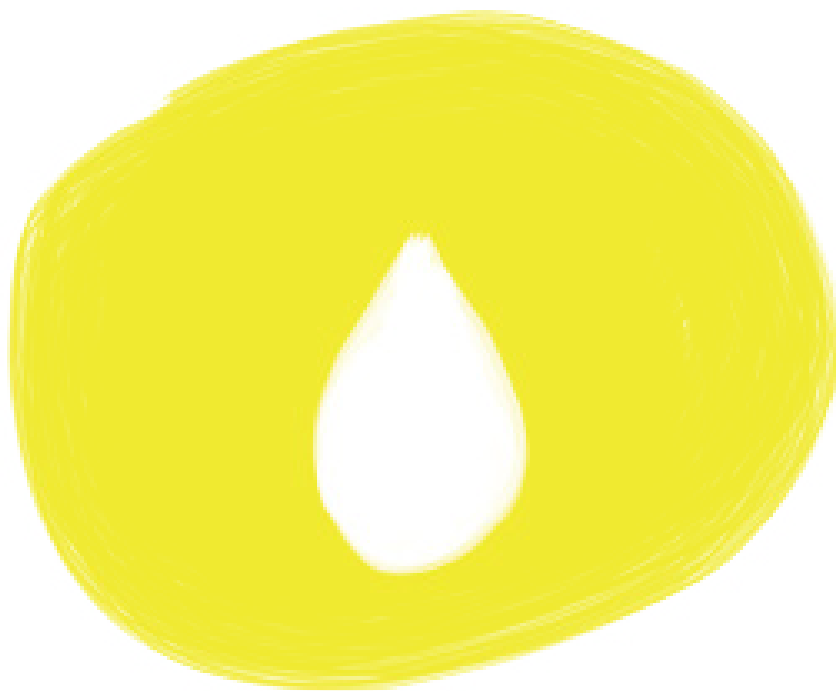


Ne posreduj sporočil in slik, ki bi lahko bile za koga žaljive ali ogrožujoče, in **nanje ne odgovarjaj**.



**”Postavi se za to, kar je prav,
tudi če stojiš sam_a”**

Antoni Korski, Razstava Preseganje kulture poniževanja



NA KOGA SE LAHKO OBRNEM ...

... V PRIMERU VRSTNIŠKEGA NASILJA?

PRESEGANJE KULTURE PONIŽEVANJA: program naslavljanja vrstniškega nasilja (Društvo Parada ponosa)

Program nudi podporo mladim, ki so doživele_i vrstniško nasilje zaradi svoje spolne identite, spolne usmerjenosti in/ali spolnega izraza.

Spletna stran: **cultureofhumiliation.org**

Kontakt:

cultureofhumiliation@ljubjanapride.org

040 773 586

FB: **[@preseganjekultureponizevanja](https://www.facebook.com/preseganjekultureponizevanja)**

IG: **[@kultura_ponizevanja/](https://www.instagram.com/kultura_ponizevanja/)**

LEGEBITRINA SVETOVALNICA

Svetovalnica ponuja informacije in možnost pogovora o vprašanih spolne usmerjenosti, spolne identitete in/ali spolnega izraza. Namenjena je LGBT-osebam in tistim, ki se s spoznanjem, da je nekdo od bližnjih LGBT-oseb, ravno tako soočajo z vprašanji tako v sebi kot tudi v širši družbi.

Spletna stran: **legebitra.si/ponujamo/svetovanje-in-podporne-skupine/**

Kontakt: **svetovalnica@legebitra.si**

01 430 51 44

FB: **[@Legebitra](https://www.facebook.com/Legebitra)**

IG: **[@diclegebitra](https://www.instagram.com/diclegebitra)**

TOM TELEFON

TOM je telefon za otroke in mladostnike. Na brezplačni telefonski številki 116 111 lahko svetovalkam_cem zaupaš svoje težave ali jih prosiš za nasvet in dodatne informacije. Pogovori so anonimni in zaupni.

Spletna stran: **www.e-tom.si**

Kontakt: **116 111**

FB: **[@TOM-Telefon](https://www.facebook.com/TOM-Telefon)**

SOS TELEFON (Društvo SOS)

SOS TELEFON je namenjen vsem, ki potrebujejo pomoč, podporo, informacije o katerikoli vrsti in obliki nasilja, oblikah pomoči, tvojih pravicah in dolžnostih institucij. Nudijo svetovalni, zaupni in informativni pogovor s strokovno usposobljenimi svetovalkami_ci.

Spletna stran: www.drustvo-sos.si

Kontakt: drustvo-sos@drustvo-sos.si

080 11 55

FB [@drustvo.sostelefon](https://www.facebook.com/drustvo.sostelefon)

IG: [@drustvosostelefon](https://www.instagram.com/drustvosostelefon)

DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO

Društvo ponuja individualno svetovanje mladim, ki so, ali še vedno doživljajo nasilje.

Spletna stran:

www.drustvo-dnk.si/dozivljate-nasilje

Kontakt: info@drustvo-dnk.si

01 4344 822, 031 770 120

FB: [@drustvozanenasilnokomunikacijo](https://www.facebook.com/drustvozanenasilnokomunikacijo)

IG: [@drustvo_dnk](https://www.instagram.com/drustvo_dnk)

DRUŠTVO CENTER ZA POMOČ MLADIM

Svetovalnica Centra za pomoč mladim je odprt prostor, ki nudi priložnost za skupno reševanje nastalih težav, raziskovanje vprašanj in odkrivanje poti za spremembe.

Spletna stran: www.cpm-drustvo.si/svetovalnica/

Kontakt: nika@cpm-drustvo.si

FB [@CPMdrustvo](https://www.facebook.com/CPMdrustvo)

IG: [@drustvo_cpm/](https://www.instagram.com/drustvo_cpm/)

ZAVOD EMMA

Program je namenjen otrokom in mladim do 18 let, ki doživljajo nasilje ali pa so priča nasilju.

Imajo tudi krizno telefonsko številko **080 2133**.

Spletna stran: zavod-emma.si/programi-pomoci/

Kontakt: zavod.emma@siol.net, **01 425 4732**

FB: [@Zavod-Emma](https://www.facebook.com/Zavod-Emma)

... ČE SE ŽELIM POGOVORITI O LGBTIQ+ TEMAH?

TRANCHAT (Zavod TransAkcija)

TransChat je brezplačna oblika podpore namenjena vsem osebam, ki ne želijo, ne morejo ali si ne upajo uradno pristopiti do svetovalnic v LGBTIQ+ organizacijah.

Spletna stran:

transakcija.si/aktivnosti-in-dejavnosti/transchat/

PLAC ZATE (Zavod TransAkcija)

Plac zate je namenjen vsem trans in LGBQIA+ osebam, ne glede na starost, spolno usmerjenost, spolno identiteto ali druge osebne okoliščine. Lahko dobiš različne informacije glede identitet, storitev, ki jih ponujajo, knjige in druge uporabne publikacije ali (samo) varen prostor da počneš stvari, ki te zanimajo.

Spletna stran:

transakcija.si/aktivnosti-in-dejavnosti/plac-zate/

Kontakt: **info@transakcija.si**

FB: **[transchat.transakcija](https://www.facebook.com/transchat.transakcija)**

IG: **[transchat_transakcija/](https://www.instagram.com/transchat_transakcija/)**

Yumpu: **www.yumpu.com/user/transakcija**

MEDVRSTNIŠKA PODPORA LGBTIQ+ MLADIM (Društvo DIH)

Medvrstniška podpora za LGBTQIA+ mlade povezuje skupino prostovoljk_cev in mlade osebe, ki se še iščejo glede svoje spolne identitete ali usmerjenosti, ali se preprosto želijo pogovoriti z nekom, ki ima podobne izkušnje.

Spletna stran: **www.dih.si**

Kontakt: **medvrstniska.podpora@dih.si**

FB: **[@drustvodih](https://www.facebook.com/drustvodih)**

IG: **[@drustvodih](https://www.instagram.com/drustvodih)**

BI IN TRANS SREČANJA (Društvo Kwartir)

Srečanja so namenjena druženju, podpori, ustvarjalnosti in izmenjavi idej bi+ oziroma transspolnih oseb.

Spletna stran: **kvartir.org**

Kontakt: **info@kvartir.org**

FB: **[@drustvokvartir](https://www.facebook.com/drustvokvartir)**

IG: **[@drustvokvartir](https://www.instagram.com/drustvokvartir)**

Tumblr: **drustvokvartir.tumblr.com**

MREŽA VKLJUČUJOČIH ŠOL

Naše raziskave o izkušnjah mladih LGBTIQ+ oseb v Sloveniji kažejo, da je šolsko okolje zanje drugo najbolj nevarno in nasilno. Vrstniško nasilje na podlagi spolne usmerjenosti, spolne identitete in/ali spolnega izraza je vse bolj pereč problem v slovenskih šolah. Šole pa so pri spopadanju s problematiko velikokrat prepuščene same sebi, brez ustreznih orodij in metod za naslavljanje LGBTIQ+ tematik. Prav tako šole nimajo nujno zadostnih pogojev za ustvarjanje varnejših in vključujočih prostorov za ranljive mlade, za preprečevanje nasilja ali za pomoč žrtvam tovrstnega nasilja.

Društvo Parada ponosa je vzpostavilo Mrežo vključujočih šol Slovenije, ki združuje osnovne in srednje šole v Sloveniji ter Društvo Parada ponosa z namenom ustvarjanja varnejšega in vključujočega šolskega prostora za mlade LGBTIQ+ osebe.

Namen mreže je promocija in implementacija varovanja ter spoštovanja človekovih pravic, boj proti neenakosti in diskriminaciji ter ustvarjanje varnejših in vključujočih šolskih prostorov, poleg tega pa tudi skupno naslavljanje potreb šol v Sloveniji ter odzivanje na izzive in zunanje pritiske pri vključevanju LGBTIQ+ vsebin v šolske aktivnosti.

Za več informacij glede Mreže vključujočih šol, lahko pišete na e-mail naslov: info@ljubljanaprde.org.

VEČ INFORMACIJ O MREŽI VKLJUČUJOČIH ŠOL



Mreža vključujočih šol Slovenije je del projekta Preseganje kulture poniževanja, ki je podprt s sredstvi Programa ACF v Sloveniji 2014–2021.

RAZSTAVA

Vabimo te k ogledu virtualne razstave Preseganje kulture poniževanja. Razstava vključuje umetniška dela osmih mladih LGBTIQ+ oseb iz Slovenije ter dveh LGBTIQ+ oseb iz tujine. Njihovi izdelki so raznoliki: od ilustracij do poezije, stripov, plakatov in publikacij, ki se gibljejo med humornim, eksperimentalnim in intimnim, vedno pa s sporočilom osebam, ki doživljajo vrstniško nasilje, da niso same.



Daniel Arzola

VIRTUALNA RAZSTAVA

Virtualno različico razstave si lahko ogledaš tukaj:





www.ljubljanapride.org

 info@ljubljanapride.org

 [@LjubljanaPride](https://www.facebook.com/LjubljanaPride)

 [@ljubljanapride](https://twitter.com/ljubljanapride)

 [@ljubljanapride](https://www.instagram.com/ljubljanapride)

 [@theljubljanapride](https://www.youtube.com/channel/UC...)