

**KAŻDY MA
PRAWO DO
ŻYCIA BEZ
PRZEMOCY**



likestillingscenteret

KUN

LGBT+ I NARAŻENIE NA PRZEMOC?

Wielu z nas narażonych jest na przemoc ze strony partnerów, byłych partnerów lub bliskich członków rodziny.

Sytuacja staje się bolesna i skomplikowana przez to, że osoba, która powinna cię kochać, naraża cię na przemoc. Odczuwanie miłości i troski w stosunku do sprawcy przemocy jest czymś normalnym. Często łączy was wspólna przeszłość, być może też rodzina, przyjaciele i sieć kontaktów społecznych. Jeżeli łączy cię coś z osobą stosującą przemoc, żywisz względem niej romantyczne uczucie lub było tak

w przeszłości, może być trudno dostrzec sygnały, że coś jest nie w porządku, lub przewidzieć epizody przemocy. Badania pokazują, jak niewiele posiadamy informacji o przemocy w związkach LGBT+. Odpowiedzialność za stosowanie przemocy leży zawsze po stronie osoby stosującej przemoc, jednak może ona przerzucać winę na ciebie, oskarżając cię o prowokowanie oraz zarzucając, że jesteś osobą trudną we współżyciu.

CZY DOŚWIADCZASZ, ŻE TWÓJ PARTNER, BYŁY PARTNER, CZŁONEK RODZINY LUB OSOBA Z BLISKIEGO KRĘGU ZNAJOMYCH

- Bije cię, szczypie, gryzie, popycha, przytrzymuje, rzuca przedmiotami lub dotyka cię w inny nieprzyjemny sposób sprawiając, że czujesz strach?
- Krytykuje cię, poniża i grozi ci?
- Wykorzystuje twoją płęć lub seksualność jako powód do gróźb, zastraszania i krzywdzenia cię?
- Grozi, że wyrządzi krzywdę tobie, osobom, które kochasz lub twoim ulubionym zwierzętom?
- Niszczy twoje rzeczy?
- Czyni niepożądane awanse seksualne lub zmusza cię do niechcianych kontaktów seksualnych?
- Odmawia bezpiecznego seksu?
- Uniemożliwia ci pracę lub studia i spędzanie czasu wolnego w wybrany przez siebie sposób?
- Kontroluje twój dostęp do pieniędzy i wymaga tłumaczenia się z wydatków?
- Odmawia ci dostępu do leczenia medycznego lub stosowania hormonów?
- Kontroluje co możesz oglądać w TV?
- Sprawdza twój komputer i komórkę?
- Rozsyła twoje zdjęcia bez twojej zgody?
- Mówiąc o tobie celowo używa nieodpowiedniego zaimka?
- Wykorzystuje twój status imigracyjny lub pochodzenie etniczne przeciwko tobie?
- Wykorzystuje przeciw tobie twój stopień funkcjonowania, odmawia pomocy albo używa faktu, że potrzebujesz tej pomocy jako argumentu za tym, że musisz zaakceptować narażenie się na przemoc?
- Kontroluje twoje kontakty społeczne lub odradza ci kontakty z przyjaciółmi, rodziną, osobami z pracy lub społeczności LGBT+?
- Zmusza cię do małżeństwa bez twojej zgody?
- Sprawia, że wątpisz w swoją tożsamość płciową lub orientację seksualną?
- Wywiera na ciebie presję emocjonalną lub szantażuje, że wyrządzi sobie krzywdę, jeżeli odejdziesz lub zechcesz pomocy z zewnątrz?
- Za swoje kontrolujące zachowania rzuca winę na alkohol lub narkotyki?

ODPOWIEDŹ „TAK” NA JEDNO Z TYCH PYTAŃ MOŻE OZNACZAĆ, ŻE JESTEŚ OSOBĄ NARAŻONĄ NA PRZEMOC.

SĄ LUDZIE, KTÓRZY MOGĄ POMÓC

OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

We wszystkich gminach znajdują się oferujące darmową pomoc ośrodki interwencji kryzysowej otwarte całą dobę przez cały rok. Ośrodki interwencji kryzysowej oferują tymczasowe mieszkania chronione dla osób narażonych na przemoc. Nie musisz nocować w ośrodku aby uzyskać pomoc, ośrodki oferują także możliwość rozmowy i uzyskania porady, zarówno osobiście jak i telefonicznie. Rozmowa osobista może na życzenie odbyć się w obecności twojej osoby wspierającej.

Aby uzyskać wsparcie i poradę w ośrodku interwencji kryzysowej nie jest wymagane przedstawienie dowodów, że osoba narażona jest na przemoc. Warunkiem skontaktowania się z ośrodkiem interwencji kryzysowej nie jest też chęć złożenia doniesienia na sprawcę przemocy. Na życzenie rozmowa może odbyć się anonimowo.

Przemoc i naruszenie praw - telefon	116 006
-------------------------------------	---------

Molestowanie seksualne - pomoc telefoniczna	800 57 000
---	------------

Zdrowie psychiczne - usługa telefoniczna	116 123
--	---------

Telefon Czerwonego Krzyża - przymusowe małżeństwa i okaleczanie narządów płciowych	815 55 201
--	------------

Na stronie dinutvei.no znajdziesz przegląd ofert pomocy i przepisów prawa oraz przysługujących praw.

SIEĆ WSPARCIA DLA OSÓB LGBT+:

FRI

Stowarzyszenie na rzecz różnorodności płciowej i seksualnej.

Telefon dla dorosłych osób LGBT+:

regnbuetelefonen.no

SKEIV UNGDOM

Telefon dla młodzieży i czat dla osób poniżej 30 roku życia

ungdomstelefonen.no

SKEIV VERDEN

Krajowe stowarzyszenie na rzecz osób LGBT+ pochodzących z mniejszości etnicznych:

skeivverden.no

SALAM

Organizacja dla muzułmanów LGBT+.


salamnorge.no

YOUCHAT

Anonimowy telefon zaufania fundacji Helseutvalg dla młodzieży LGBT+:

helseutvalget.no





*„Osoby z niewielkim lub
żadnym doświadczeniem z poprzednich
związków LGBT+ są
wyjątkowo podatne na zranienie.”*

RÓŻNE FORMY PRZEMOCY I DYSKRYMINACJI

Osoby LGBT+ są w takim samym stopniu narażone na przemoc jak inni, jednak z serwisów pomocowych korzystają w mniejszym stopniu. Sprawcy przemocy wykorzystują czasem tożsamość płciową lub seksualność w celu kontrolowania, osłabiania lub izolacji ofiary przemocy.

Osoby z niewielkim lub żadnym doświadczeniem z poprzednich związków LGBT są wyjątkowo podatne na zranienie. W niektórych przypadkach może nawet zaistnieć zjawisko normalizacji przemocy i uznania jej jako naturalnego elementu bycia w związku. Młodzież LGBT+ korzystająca z randek

przez internet/aplikacji randkowych też może być bardziej narażona. Przy występującej często różnicy wieku, może w niektórych przypadkach pojawić się trudność w rozpoznaniu co jest pozytywnym potwierdzeniem, a co wykorzystywaniem.

Niektóre osoby doświadczają wielu rodzajów przemocy. Aby móc zrozumieć obciążenie psychiczne i fizyczne ważne jest, aby dostrzec wszelkie zależności. Ofiara przemocy może nie widzieć większego sensu w rozróżnianiu pomiędzy typami przemocy i motywami kryjącymi się za każdym z nich.

STRES MNIEJSZOŚCI

Wiele osób należących lub uważanych za należących do mniejszości napotyka mur niewiedzy, stereotypów i uprzedzeń. Jeśli non stop trzeba szacować ryzyko dotyczące sytuacji, ludzi i miejsc, staje się to stresujące i męczące. Stres mniejszościowy może też wynikać z niedostrzegania przez inne osoby pewnych aspektów twojej tożsamości. Przykładowo, twoja orientacja seksualna może być ignorowana przez ludzi, na których ci zależy.

Stres mniejszościowy może się nasilać, jeżeli oprócz tożsamości LGBT+ masz inną tożsamość mniejszościową, na przykład niepełnosprawność, pochodzenie Saami lub imigranckie. Dość często zdarza się też, że osoby posiadające kilka różnych tożsamości mniejszościowych doświadczają wielu różnych form przemocy, zarówno seksualnej, fizycznej, jak i werbalnej.

PRZESTĘPSTWA Z NIENAWIŚCI

Przestępstwo z nienawiści to przestępstwo powodowane rasizmem, ksenofobią i homofobią lub w jakiś sposób wywołane uprzedzeniami wobec osoby lub grupy osób wynikającymi z ich faktycznej lub domniemanej przynależności grupowej.

Przestępstwa z nienawiści podlegają karze i mogą być szczególnie ciężkie do zniesienia dla kogoś, kto narażony jest zarówno na przemoc w bliskich związkach, jak i przemoc motywowaną nienawiścią oraz mowę nienawiści.

NEGATYWNA KONTROLA SPOŁECZNA I PRZEMOC MOTYWOWANA HONOREM

Negatywna kontrola społeczna to różne formy nacisku, gróźb i przymusu, których celem jest zmuszanie jednostek do przestrzegania norm lub wartości rodziny lub grupy społecznej. Może to być grupa religijna, grupa oparta na wspólnocie etnicznej lub rodzina wielopokoleniowa. W niektórych grupach społecznych bycie lesbijką, gejem, osobą biseksualną, międzyplciową czy też transplciową jest tematem tabu. Istnienie takiej osoby w rodzinie czy grupie może być przez te społeczności postrzegane jako utrata honoru i wykorzystywane jako uzasadnienie przemocy motywowanej honorem lub przymusowych małżeństw.

W niektórych grupach społecznych uważa się, iż odmienność funkcjonowania danej osoby to kara od Boga lub dowód grzechów popełnionych przez rodziców. Młodzież z odmiennością funkcjonowania może więc doświadczać negatywnej kontroli społecznej, która jeszcze wzrośnie, gdy równocześnie będą osobami LGBT+.



DLA CIEBIE - PRACOWNIKA SYSTEMU WSPARCIA

Jeśli jesteś pracownikiem systemu pomocowego lub zamierzasz rozmawiać z kimś wykonującym tę pracę, warto zapoznać się z informacjami poniżej. Badania sugerują, że przemoc w bliskich relacjach charakteryzuje asymetryczny rozkład władzy z dominacją jednej strony, niezależnie od tego, czy są to związki LGBT+ czy heteroseksualne. Jednocześnie można zidentyfikować kilka szczególnych czynników związanych z przemocą w bliskich związkach między osobami LGBT+:

- Groźby ujawnienia orientacji seksualnej i tożsamości płciowej rodzinie, przyjaciołom lub współpracownikom
- Zwiększona izolacja z powodu braku oparcia w rodzinie lub sieci bezpiecznych kontaktów społecznych
- Osoby narażone mogą wahać się co do własnej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej
- Sprawca przemocy może ograniczać lub kontrolować dostęp do środowisk i miejsc spotkań istotnych dla ujawnienia się i poznania własnej tożsamości płciowej oraz orientacji seksualnej
- Osoba narażona o zinternalizowanych negatywnych odczuciach wobec samej siebie może być przekonana, że zasługuje na bycie ofiarą przemocy

- Stykając się z homo/transfobią w systemie usług wsparcia i pomocy osoby narażone mogą w efekcie uwierzyć, że nie istnieje żadna dostępna forma pomocy
- Za pomocą heteronormatywnych mitów o agresji i przemocy przemocowcy mogą manipulować partnerami i przekonywać, że nikt nie uwierzy ofiarom przemocy. Przykładem tego rodzaju mitów jest twierdzenie, że kobiety nie stosują przemocy albo że mężczyźni nie mogą być ofiarami przemocy w bliskich relacjach.
- Przemocowy partner może manipulować ofiarą, aby uwierzyła, że przemoc to zwyczajny element związków miłosnych osób tej samej płci, lub zmuszać partnera do bagatelizowania problemu przemocy w celu ochrony reputacji społeczności LGBT+
- Przemocowy partner może sprawiać wrażenie, że przemoc jest obustronna lub że ofiara zgadza się na bycie obiektem przemocy
- Przemocowy partner może grozić, że zadzwoni na policję i powie, że nie jest sprawcą ale ofiarą przemocy w związku
- Keeping a partner's medication from them or preventing them from getting necessary treatment to express their gender identity



PRZESZKODY

W szukaniu pomocy przez osoby zrywające z normami płci oraz seksualności i narażone na przemoc w bliskich relacjach może przeszkadzać wiele czynników. Do zaprzestania poszukiwania pomocy przez ofiary przemocy przyczynić się może stres mniejszościowy. Ofiary przemocy mogły mieć w przeszłości negatywne doświadczenia z systemem usług publicznych. Jeżeli w przeszłości nie uwierzono danej osobie z powodu sylwetki, wyglądu czy też sposobu wyrażania swojej płci, przyczyni się to do braku zaufania do usług pomocowych. Na przykład jeśli ofiara przemocy jest większa i wygląda na silniejszą od partnera, może mieć problemy z przekonaniem innych, że mówi prawdę. Dla osób należących do kilku grup mniejszościowych przeszkody mogą się mnożyć i stawać bardziej skomplikowane.



TWORZYĆ BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ

Pracując z osobami dotkniętymi przemocą w bliskich związkach ważne jest aktywne komunikowanie, że na temat płci i seksualności można rozmawiać bezpiecznie, tworzenie bezpiecznego środowiska oraz uznanie faktu i informowanie, że przemoc istnieje też w związkach LGBT+.

WSKAZÓWKI JAK STWORZYĆ BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ:

- Naucz się używać słów i pojęć związanych z płcią i seksualnością, np. korzystaj z listy Lhbtqi na stronie Bufdirs.
- Używaj określeń neutralnych płciowo zamiast mówić „twój mężczyzna” czy „twoja kobieta”. Neutralny płciowo i włączający język może ułatwić twojemu rozmówcy otwarcie się. Możesz zapytać rozmówcę, jakie zaimki osobowe preferuje.
- Używaj włączającego języka, na piśmie i podczas prezentacji.
- Upewnij się, że wasze strony internetowe i broszury / plakaty wyraźnie wymieniają różnorodność płci i seksualną.
- W lokalu: wyraźnie podkreśl, że oferujesz usługi dla wszystkich:
- Stosuj tęczowe flagi, prezentuj broszury i umieszczaj plakaty przedstawiające problemy, efektywnie korzystaj z tablic informacyjnych. Na końcu znajdziesz stronę z różnymi flagami dumy. Powieś je na ścianie!
- Pamiętaj, że osoby LGBT+ mogą przynależeć do kilku różnych grup mniejszościowych. Nie wszystkie osoby LGBT+ mają norweskie pochodzenie etniczne i nie wszystkie funkcjonują jako zdrowe
- Poszukuj wiedzy! Upewnij się, że ty i współpracownicy uczestniczycie w oferowanych kursach, aby aktualizować swą wiedzę o metodach dotarcia do całej populacji

GLOSSARY

OSOBA BISEKSUALNA

BOsobę biseksualną mogą pociągać osoby wielu płci i może się w nich zakochać.

OSOBA CISPLCIOWA

Osoba, która identyfikuje się z płcią nadaną podczas narodzin. Na przykład osobie posiadającej penisa nadano przy urodzeniu płeć chłopiec i osoba postrzega się jako chłopiec.

HEN (ZAIIMEK)

Hen jest zaimkiem neutralnym płciowo, którego używają osoby nieidentyfikujące się ani jako kobieta, ani jako mężczyzna. Można go też używać mówiąc o innych, gdy nie wiemy, jakim zaimkiem się posługują lub gdy płeć nie ma znaczenia.

OSOBA HOMOSEKSUALNA

Osoba homoseksualna może odczuwać pociąg seksualny do osób swojej płci i może się w nich zakochać.

OSOBA NIEBINARNA

Osoba odczuwająca, że nie pasuje ani do kategorii „mężczyzna”, ani „kobieta”. Niektórzy identyfikują się gdzieś pośrodku pomiędzy kobietą a mężczyzną, inni identyfikują się po prostu jako ludzie. Nie ma to związku z wyglądem ciała, ale z identyfikacją płciową.

OSOBY MIĘDZYPŁCIOWE/INTERSEKSUALNE

Interseksualność czy międzypłciowość oznacza, że ciało posiada zarówno tzw. cechy męskie, jak i żeńskie. Ciała osób międzypłciowych bardzo się od siebie różnią, a różnice mogą dotyczyć wszystkiego, począwszy od narządów płciowych, aż do poziomu chromosomalnego.

TOŻSAMOŚĆ PŁCIOWA

Jak postrzegamy samych siebie w odniesieniu do kategorii płci. Ciało, z jakim się rodzimy, nie determinuje naszego poczucia własnej płci.

LESBIJKA

Kobiety homoseksualne, a więc te, które pociągają inne kobiety i które zakochują się w kobietach, nazywa się często lesbijkami.

NORMY

Niepisane zasady, przemyślenia i idee w społeczeństwie. Normy są źródłem oczekiwań co do naszego zachowania oraz tego, jacy mamy być. Tworzą ideały określające co jest pozytywne, pożądane i korzystne, a co nie. Osoby zrywające z normami uwypuklają ich istnienie. Zrywanie norm przynosi sankcje, czyli wszystko od krzywych spojrzeń aż do przestępstw motywowanych nienawiścią i ostracyzmu społecznego. Normy dotyczące pary, binarności płciowej i heteronormatywności to kilka z norm, z którymi zrywają osoby LGBT+ i które mogą spowodować sankcje.

ORIENTACJA SEKSUALNA

Orientacja seksualna wiąże się z tym, jakich słów używa się na opisanie własnej seksualności. Do jakich osób odczuwa się pociąg seksualny i romantyczny. W jaki sposób się identyfikujemy zależy jedynie od nas samych, nie od innych osób.

PRAKTYKI SEKSUALNE

Praktyki seksualne dotyczą form aktywności seksualnej. Nie musi zachodzić zgodność pomiędzy tożsamością, pociągiem i faktem, z kim uprawia się seks. Na przykład osoba identyfikująca się jako mężczyzna hetero może uprawiać seks z innymi mężczyznami, co niekoniecznie musi mieć związek z ich orientacją seksualną.

LGBT+ (SKEIV)

Termin parasolowy dla orientacji seksualnych, ekspresji płciowej i tożsamości płciowych, które zrywają z oczekiwaniami społeczeństwa dotyczącymi heteroseksualności i cisplciowości.

OSOBA TRANSPŁCIOWA

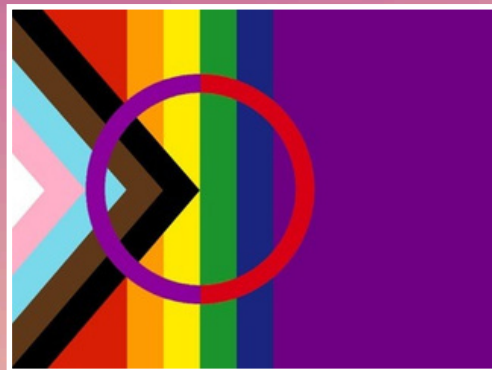
Osoba transpłciowa identyfikuje się całkowicie lub częściowo z płcią inną niż przypisana jej podczas narodzin. Mówiąc o sobie osoby transpłciowe mogą również używać określeń trans, osoby trans, transmężczyzna, transkobieta, transpłeć, osoby niebinarne, urodzone w niewłaściwym ciele.



FLAGA TĘCZOWA



FLAGA TRANS



DUMA SAPMI - FLAGA DUMY SAAMI

7 WARTO PAMIĘTAĆ:

1. Przemoc w bliskich relacjach występuje również w związkach osób LGBT+
2. W relacjach nacechowanych przemocą zawsze występuje nierówny rozkład władzy
3. Przemoc może wystąpić w wielu typach wspólnego pożycia
4. Przemoc w bliskich związkach nie jest kwestią rozmiaru ani siły, ani tego, kto wygląda najbardziej męsko lub kobieco
5. Sprawczynie płci żeńskiej są równie agresywne
6. Przemoc seksualna występuje również w związkach osób tej samej płci
7. W porównaniu z osobami heteroseksualnymi osobom LGBT+ nie jest łatwiej zakończyć związek, w którym występuje przemoc