

Awareness busca establecer y cultivar un trato considerado, responsable y solidario con les demás. Muchas personas sufren diversos tipos de discriminación o violencia sexual en espacios culturales y festivos. Esto puede consistir en un trato desfavorable o desigual o en acoso, y materializarse en forma de un comentario grosero, un tocamiento indeseado, una pregunta demasiado personal o la exclusión de un espacio. Mediante la awareness aprendemos juntas a respetar los límites de cada persona y a hacer frente a la discriminación y la violencia. También aprendemos cómo apoyar a quienes sufren experiencias discriminatorias.

¿Has vivido una situación de acoso, una agresión o discriminación? Tómalo en serio a ti misma y tus sentimientos. Piensa qué necesitas ahora mismo. Quizá quieras contárselo a una persona de confianza o preguntar al personal del lugar si hay un equipo de awareness. O quizá prefieras que no pase nada. Tú eres la única persona experta en lo que respecta a tus experiencias y necesidades. Solo tú puedes decir lo que necesitas en este momento. Solo tú puedes decir qué te pasó y si alguien sobrepasó tus límites. No tienes que contarle nada a nadie si no quieres.

es

¿Has presenciado una situación desagradable o una conducta discriminatoria? No mires para otro lado. Si presencias una situación que no te queda clara, habla con la persona afectada. Escúchala y confía en ella. No cuestiones lo que te cuente. Solo la persona afectada puede definir si alguien ha sobrepasado sus límites. Es quien mejor sabe lo que necesita en ese momento y cómo puedes ayudarla. No interpretes nada. También puede ser que la persona afectada no quiera ayuda. Limitate a hacer lo que ella quiera. Si no eres capaz de manejarlo tú misma, también puedes pedir ayuda a otra persona o, si es posible, a un equipo de awareness.

¿Alguien te dice que estás sobrepasando un límite o que tu conducta es discriminatoria? ¿Alguien te dice que dejes de comportarte de una determinada manera? ¿Te está evitando? ¿O te dice que has sobrepasado un límite? No discutas, así evitarás empeorar la situación para la persona afectada. No intentes explicarte. Acepta lo que te ha dicho y deja de actuar como lo estabas haciendo. Actúa de forma que no vuelvas a traspasar ese límite u otros. Habla con otra persona sobre lo que puedes cambiar en tu comportamiento. Infórmate sobre discriminación y violencia (sexual).

es

Awareness (осознанность, осведомленность) означает установление и поддержание отношений с людьми на основе внимания, ответственности и солидарности. Многие люди сталкиваются на мероприятиях с различными формами дискриминации или сексуального насилия. Дискриминация означает неравное обращение, ущемление интересов, причинение вреда или домогательства. Это может быть глупое высказывание, нежелательное прикосновение, слишком личный вопрос или социальная изоляция. В нашей Awareness-работе мы вместе учимся уважать границы каждого и противостоять дискриминации и насилию. Мы также учимся поддерживать людей, которые столкнулись с опытом дискриминации.

Вы столкнулись со стрессовой ситуацией, пережили нападение или подвергались дискриминации? Отнеситесь серьезно к себе и своим чувствам. Почувствуйте, что вам необходимо прямо сейчас. Может быть вам необходимо позвонить доверенному лицу или спросить персонал, присутствует ли здесь Awareness-группа. Или, может быть, вы хотите не привлекать внимание к ситуации. Вы являетесь экспертом в понимании вашего опыта и ваших потребностей. Только вы можете назвать то, что вам нужно в данный момент. Только вы можете назвать то, что происходит с вами, и нарушил ли кто-либо ваши границы. Вы никому не должны ничего говорить, если вы этого не хотите.

ru

Вы наблюдаете неприятную ситуацию или дискриминацию? Не отворачивайтесь. Если вы наблюдаете непонятную для вас ситуацию, поговорите с заинтересованным лицом. Выслушайте человека и доверьтесь ему. Не задавайте вопросов о том, что говорит собеседник. Только сам человек может сказать, превысил ли кто-то свои границы. Человек лучше всего знает, что ему нужно и как вы можете его поддержать. Не интерпретируйте. Возможно, им вообще не нужна никакая поддержка. Не делайте ничего, чего человек не хочет. Вы также можете обратиться за поддержкой к другому человеку или, если возможно, к группе осведомителей, если вы не в состоянии сделать это самостоятельно.

Вам говорят, что вы переходите границу дозволенного или дискриминируете кого-то? Вам говорят прекратить определенное поведение? Кто-то избегает вас? Кто-то говорит вам, что вы перешли черту? Не спорьте - так вы избежите создание стрессовой ситуации для пострадавшего человека. Не пытайтесь объясниться. Примите это к сведению и остановитесь. Ведите себя так, чтобы снова не нарушить границы людей. Поговорите с другим человеком о том, что можно было бы сделать в данной ситуации по другому. Проинформируйте себя о дискриминации и (сексуальном) насилии.

ru

هل كنت شاهد أو شاهدة على موقف تعرض فيه أحد الأشخاص للتمييز؟ لا تتجاهل/ تتجاهلي ما يحدث. في حالة ما إذا كان الموقف ملتبس وغير واضح باستطاعتك التحدث للشخص الذي يتعرض للموقف. استمع/استمعي إلى الشخص جيداً وامنحه/ امنحيه الاهتمام والثقة. لا تشككي/ تشككي في حقيقة ما يقال. الشخص الذي يتعرض للموقف هو القادر على توصيفه بالشكل الأفضل وتحديد ما إذا كان الأمر قد تخطى الحدود المسموح بها. الشخص الذي يتعرض للموقف هو أفضل من يعرف عن ذلك الذي يحتاجه في مثل هذه المواقف وما هي المساعدة المثلى. لا حاجة للتفسيرات. ربما لا يحتاج الشخص للمساعدة من الأصل. لا تفعل/تفعلي إلا ما يرغب فيه الشخص المتعرض للموقف. إذا اختلط عليك الأمر، تستطيع/تستطيعي طلب سؤال شخص آخر أو سؤال أحد أعضاء فريق التوعية.

يُطلب منك أحد الأشخاص بتخطي الحدود أو بأنك قد قمت/ قمتي باضطهاده أو التمييز ضده؟ يَطلبُ منك أحد الأشخاص أن تتوقف/ تتوقفي فوراً عن سلوك بعينه؟ تشعر/ تشعرين أن شخصاً ما يحاول تجنبك؟ يوجه إليك أحد الأشخاص الاتهام بتخطي الحدود؟ لا داعي للنقاش الطويل، فقد يؤدي ذلك إلى المزيد من الضغط النفسي. لا تحاول/ تحاولي التبرير أو المبالغة في التوضيح. ربما كان من الأفضل قبول التعليق والتوقف فوراً عن ذلك السلوك المتسبب في المضايقة. حاول/حاولي التعامل بصورة لا يتكرر فيها تعدي حدود مماثلة أو مشابهة. ربما كان من المفيد مناقشة أشخاص آخرين حول كيفية التصرف في المواقف المشابهة بصورة مختلفة. ربما كان من المفيد كذلك الاطلاع على معلومات حول مختلف أشكال التمييز والتفرقة والمضايقات الجنسية وغير الجنسية.

ar

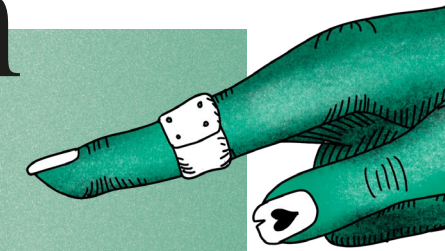
نعني بفكرة التوعية هنا تطوير أسلوب في التعامل يقوم على قيم الاحترام المتبادل، التضامن والاحساس بالمسؤولية. يتعرض الكثيرين والكثيرات لمختلف أنواع التمييز والاضطهاد والعنف الجنسي. نعني بالتمييز هنا التفرقة المسيئة للآخرين، عدم المساواة والمضايقات المختلفة، سواء كان ذلك من خلال تعليق لفظي سخي، ملامسة جسدية غير مرغوب فيها أو حتى سؤال شخصي يتسبب في مضايقة أحد أو إقصائه. نحاول من خلال عملنا في التوعية أن نتعلم سوياً فهم الحدود الشخصية الخاصة بمن حولنا واحترامها ومواجهة العنف بشتى أنواعه، كما نسعى لتعلم الوسائل التي يمكن بها مساعدة الأشخاص التي تتعرض للتمييز والتفرقة.

هل تعرضت لموقف مرهق نفسياً أو جسدياً؟ هل قام أحد بالتعدي عليك أو بالتمييز ضدك؟ لا تتجاهل/ي مشاعرك ولا تشككي/ي في صحتها. فكر/ فكري فيما تحتاجه/ تحتاجينه، ربما كنت في حاجة إلى التحدث إلى شخص تثقي فيه أو مساعدة أحد أعضاء فريق التوعية؟ أنت الخبير أو الخبيرة فيما يخص مشاعرك واحتياجاتك الشخصية. أنت فقط القادر/القادرة على وصف ما حدث، على تسميته، وعلى تحديد ما إذا كان الموقف قد تخطى الحدود المقبولة. بالطبع لست ملزمة/ ملزمة بسرد تفاصيل ما حدث لأي شخص إذا شعرت/تم/ن أن ذلك هو الأفضل.


ar


deutsch | english | francais | español | русский | العربية

smash
it now
but how?





Was kann ich tun bei Grenzverletzungen, Diskriminierung und (sexualisierter) Gewalt?

 **Awareness** bedeutet, einen rücksichtsvollen, verantwortungsbewussten und solidarischen Umgang miteinander zu etablieren und zu pflegen. Sehr viele Menschen erleben auf Veranstaltungen unterschiedliche Formen von Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt. Diskriminierung bedeutet Benachteiligung, Ungleichbehandlung oder Belästigung. Das kann ein unangenehmer Spruch sein, eine ungewollte Berührung, eine zu persönliche Frage oder Ausgrenzung. Mit Awareness-Arbeit lernen wir gemeinsam, die Grenzen aller zu respektieren und Diskriminierung und Gewalt entgegenzutreten. Und wir lernen, wie wir Personen unterstützen, die diskriminierende Erfahrungen machen (müssen).


 **Du selbst hast eine belastende Situation, einen Übergriff oder Diskriminierung erlebt?** Nimm dich und deine Gefühle ernst. Finde heraus, was du gerade brauchst. Vielleicht möchtest du eine vertraute Person hinzuziehen oder das Personal fragen, ob es ein Awareness-Team gibt? Vielleicht möchtest du auch, dass gar nichts passiert. Du weißt am besten um deine Erfahrungen und deine Bedürfnisse. Nur du kannst benennen, was dir gerade hilft, was dir passiert ist und ob jemand deine Grenzen überschritten hat. Du musst niemandem etwas erzählen, wenn du nicht möchtest.


dt

 **Du beobachtest eine unguete Situation oder diskriminierendes Verhalten?** Schau nicht weg. Wenn du eine Situation beobachtest, die Unbehagen in dir auslöst, sprich die betroffene Person an. Höre der Person zu und schenke ihr Vertrauen. Stelle das Gesagte der betroffenen Person nicht in Frage. Nur sie kann sagen, ob jemand ihre Grenzen überschritten hat. Die betroffene Person weiß selbst am besten, was sie gerade braucht und wie du unterstützen kannst. Interpretiere nicht. Es kann auch sein, dass sie gar keine Unterstützung möchte. Unternimm nur das, was die betroffene Person möchte. Du kannst auch eine andere Person oder – sofern möglich – ein Awareness-Team um Hilfe bitten, wenn du selbst nicht in der Lage dazu bist.


 **Dir sagt jemand, dass du eine Grenze überschritten hast oder dich diskriminierend verhalten hast?** Dir wird gesagt, dass du mit einem bestimmten Verhalten aufhören sollst? Dir weicht jemand aus? Dir sagt jemand, dass du eine Grenze überschritten hast? Diskutiere nicht – so kannst du weiteren Stress für die betroffene Person vermeiden. Versuche nicht, dich zu erklären. Nimm diese Rückmeldung an und stoppe die Handlung. Verhalte dich so, dass du diese und andere Grenzen nicht wieder verletzt. Tausche dich mit einer fachkundigen Person darüber aus, was du verändern kannst. Informiere dich über Diskriminierung und (sexualisierte) Gewalt.


dt

 **Awareness** work is all about establishing and maintaining considerate, responsible, and solidary social interactions with one another. Many of us experience varying forms of discrimination or sexualized violence at events – such as harassment or unequal or derogatory treatment. We might encounter a stupid remark, unwanted physical contact, an invasively personal question, or some form of exclusion. Through Awareness work we can learn to respect other people's boundaries, combat discrimination and violence, and find out how best to support people who experience discrimination.


 **Have you experienced a difficult or stressful situation, been assaulted, or discriminated against?** Take yourself and your feelings seriously. Try to find out what you need in this moment. Maybe you'd like the support of somebody close to you, or you could ask staff whether there is an Awareness team on site. Or maybe you don't want anything to happen. Whatever you decide, you know your own experiences and needs better than anybody else does: only you can define or express them. Only you can articulate what has happened to you, and define whether somebody has overstepped your boundaries. You don't have to tell anybody anything if you don't want to.


en

 **What if you observe an unpleasant situation or discriminating behavior?** Don't look away. If you witness a situation that you are unsure about, approach the affected person. Listen to what they have to say and give them your trust. Don't question their statements. They are the only one who can say whether somebody has overstepped their boundaries. This person knows best what they need right now, and how you can support them. Don't jump to conclusions. It might well be that the person concerned doesn't even want any support. Only do what they want you to do. If you don't feel capable or up to the task, ask another person or – if there is one – an Awareness team for help.


 **What if someone tells you that you have crossed a line or behaved in a discriminating manner?** Have you been told to stop a particular behavior? Is somebody avoiding you? Has someone told you that you have crossed a line? Don't argue about it – this could increase the stress on the affected person. Don't try to explain or make excuses. Accept their feedback and stop whatever you were doing. Start acting in such a way that you do not violate these or other boundaries again. Talk to another person about what you can do differently, and educate yourself about discrimination and (sexualized) violence.


en

 **Awareness** est un terme qui désigne la volonté d'instaurer et de maintenir des relations empreintes d'attention mutuelle, de responsabilité et de solidarité. Lors d'événements, un grand nombre de personnes font face à différentes formes de discrimination et aux violences sexualisées. Être discriminé-e, c'est être désavantagé-e, être traité-e différemment ou encore harcelé-e. Une remarque déplacée, un contact physique non consenti, une question bien trop indiscrète ou la mise à l'écart d'un groupe constituent des formes de discrimination ou de violence sexualisée. Grâce à l'awareness, nous apprenons ensemble à respecter les limites de chacun-e et à réagir face aux discriminations et aux violences. Et nous apprenons également à soutenir les personnes discriminées.

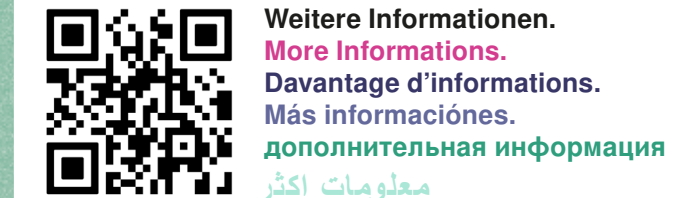
 **Tu viens de vivre une situation difficile, d'être agressé-e ou discriminé-e ?** Prends ton ressenti et tes émotions au sérieux. Essaie de déterminer ce dont tu as besoin. Par exemple, t'adresser à une personne que tu connais ou demander au personnel s'il y a une équipe awareness. Tu peux aussi choisir de ne rien faire. C'est toi qui sais ce qui s'est passé et qui décides comment réagir. Tu es le-la seul-e à savoir ce dont tu as besoin. Tu es la seule personne capable de dire ce qui t'est arrivé et si quelqu'un-e n'a pas respecté tes limites. Tu n'as pas à raconter quoi que ce soit à qui que ce soit si tu n'en as pas envie.

fr

 **Tu es témoin d'une situation critique ou d'un acte discriminatoire ?** N'ignore pas la situation. Si tu n'es pas sûr-e de ce qui se passe, parle à la personne concernée. Écoute-la et montre-lui que tu la crois. Ne remets pas en question ce que la personne te raconte. Seule la personne concernée est en position de dire si quelqu'un-e n'a pas respecté ses limites. Elle sait mieux que quiconque ce dont elle a besoin et peut te dire comment est-ce que tu peux l'aider. Ne tire pas tes propres conclusions. Peut-être qu'elle ne veut pas de ton aide. Ne fais que ce que la personne concernée souhaite. Demande de l'aide à une autre personne ou à l'équipe awareness si tu ne peux/veux pas faire ce que la personne concernée souhaite.

 **Quelqu'un-e te dit que tu n'as pas respecté ses limites ou que tu t'es comporté-e de manière discriminatoire ?** On te dit que tu dois arrêter de te comporter d'une certaine manière ? Quelqu'un-e t'évite ? Quelqu'un-e te dit que tu n'as pas respecté ses limites ? N'essaye pas de lancer une discussion – toute discussion ne fera que stresser davantage la personne concernée. N'essaye pas de te justifier. Prends ce qu'on t'a dit au sérieux et arrête de faire ce qui a été critiqué. Fais attention à ne pas dépasser la limite évoquée ou toute autre limite une nouvelle fois. Échange avec une autre personne pour voir comment tu peux modifier ton comportement. Renseigne-toi sur les discriminations et les violences (sexualisées).

fr



Weitere Informationen.
More Informations.
Davantage d'informations.
Más informaciones.
дополнительная информация
معلومات أكثر

support ^{f(x)}

Schnittstelle für Awareness,
Anti-Diskriminierung und Gewaltprävention

- Ein gefördertes Projekt der Initiative Awareness e.V.
- Insta: support.fx.awareness
- hallo@supportfx.de
- Mehr Infos www.supportfx.de

 **Initiative Awareness e.V.**

VerR 6681, gemeinnütziger Verein
eingetragen beim Amtsgericht Leipzig

- Vertreten durch Alexandra Vogel
- Meusdorfer Str. 33-35, 04277 L
- www.initiative-awareness.de
- 0049 157 304 60 90 8
- hallo@initiative-awareness.de

Gefördert vom
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie **leben!**

Förderer
Heidehof Stiftung

 **Stadt Leipzig**
Referat für Gleichstellung von Frau und Mann