БАЗОВИЙ ПОСІБНИК

із захисту прав та самоутвердження у протидії дискримінації та злочинам на ґрунті ненависті



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA



Базовий посібник із захисту прав та самоутвердження у протидії дискримінації та злочинам на ґрунті ненависті

Редагуй: YMCA

Фінансуй:

Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

Для чого було розроблено цей посібник?

Цей посібник є частиною програми PRODEM (*Захист та права мігрантів від злочинів на ґрунті ненависті, ксенофобії та расизму*).

Його основна мета – інформувати мігрантів в Іспанії про їхні права та надавати їм безкоштовну юридичну, соціальну та психологічну підтримку у випадках дискримінації чи проявів ненависті.

Ми знаємо, що життя в новій країні може принести багато проблем, і що іноді дискримінація або акти ненависті породжують страх, замішання і самотність. Ось чому ми створили цей посібник: щоб ви знали, що ви можете зробити, куди звернутися і як подбати про себе, якщо ви коли-небудь зіткнетеся з такою ситуацією або якщо це трапиться з кимось із ваших близьких.

У YMCA ми маємо команду спеціалізованих фахівців:

- Адвоката, щоб проконсультувати та супроводжувати вас, якщо ви вирішите подати скаргу.
- Психолога, щоб допомогти вам зрозуміти і впоратися з емоціями, які можуть викликати ці переживання.
- Соціального робітника, для того, щоб надати вам інформацію про ресурси, послуги й підтримку у вашому середовищі.



Якщо ви, член сім'ї або близька вам людина стали жертвою дискримінації або злочину на ґрунті ненависті:

- Ми допомагаємо вам усвідомити, що сталося.
- Ми у простій формі роз'яснюємо вам, які права забезпечують ваш захист.
- Ми пропонуємо вам покроковий супровід, якщо ви вирішите подати скаргу, щоб ви ні в якому разі не відчували себе самотніми.

І якщо ви ще не стикалися з будь-якою ситуацією, але хочете бути готовим, знати свої права і знати, як діяти, ви також можете розраховувати на нас.

Усі наші послуги безкоштовні та конфіденційні. Ваше благополуччя та ваш захист – найважливіші.

ЧАСТИНА І.

Ваші права щодо дискримінації та злочинів на ґрунті ненависті

З вами таке траплялося через те, що ви мігрант(ка)...?

- Вас ображали, нападали або погрожували.
- Вам відмовляли в медичній допомозі або поводилися з вами по-іншому в медичному закладі.
- У вас були гірші умови праці, ніж в інших людей.
- До вас ставилися нерівно в ресторанах, магазинах чи транспорті.
- Влада поводилася з вами несправедливо або дискримінувала вас.



Що таке дискримінація?

Коли з вами поводяться гірше через ваше **походження, колір шкіри, мову, релігію, національність, гендер чи інші характеристики**.

Приклади:

- Хоча ви відповідаєте вимогам, вас не беруть на роботу через те, що ви мігрант(ка).
- Вам відмовляють у відвідуванні бару чи ресторану без причини.
- Вам кажуть, що квартира «вже здана», почувши ваш акцент.
- Вам відмовляють у медичній допомозі, незважаючи на те, що ви маєте на це право.

Коли це стає злочином на ґрунті ненависті?

Коли дискримінація набуває **серйозних форм**:

- Образи, погрози або фізичне насильство.
- Пошкодження вашого будинку, автомобіля чи бізнесу.
- Систематична відмова в компаніях, закладах чи державних службах.
- Повідомлення ненависті в інтернеті (онлайн-ненависть).

Де таке може траплятися?

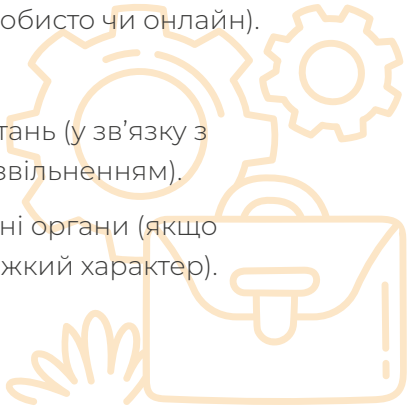
У будь-якій сфері, особливо у наступних:

Робота

- Вас не беруть на роботу, навіть якщо ви відповідаєте вимогам.
- Вам платять менше, ніж іншим людям за ту саму роботу.
- Вас звільняють без видимих причин.

Що ви можете зробити:

- Якщо вас дискримінує колега: повідомте про це свого начальника.
- Якщо це ваш начальник: зверніться до його начальника або до відділу кадрів.
- Також ви можете дізнатися про свої права в НУО, які надають безоплатну юридичну консультацію.
- Де ви можете подати скаргу:
  - Трудова інспекція (особисто чи онлайн).
  - Профспілка.
  - Суди з соціальних питань (у зв'язку з дискримінацією або звільненням).
  - Поліція чи компетентні органи (якщо дискримінація має тяжкий характер).



Житло

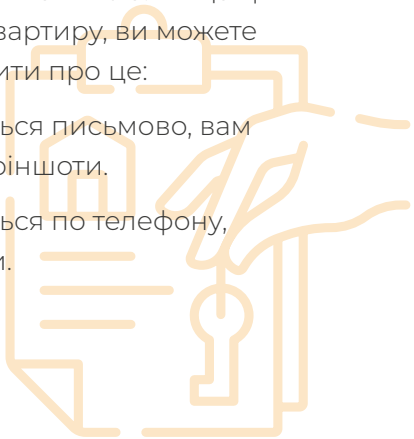
Якщо ви телефонуєте за оголошенням про оренду і, помітивши ваш акцент, вам кажуть, що квартира вже здана в оренду...

Якщо, коли ви цікавитеся квартирою, у вас запитують про вашу національність...

Якщо ви відвідуєте житло і, побачивши, що ви людина іншого походження, вам повідомляють, що квартиру вже здано, або ж вимагають від вас додаткових фінансових умов...

Що ви можете зробити:

- Попросіть книгу скарг, якщо йдеться про агентство нерухомості
- Напишіть омбудсмену
- *Тестинг у сфері нерухомості*: якщо ви підозрюєте, що вас відхилили через ваше походження, людина, якій ви довіряєте, бажано іспанець/іспанка, європеоїдної зовнішності, з нейтральним акцентом і зі схожим економічним становищем, може звернутися до тієї ж агенції нерухомості або власника житла. Якщо цій людині дійсно запропонують квартиру, ви можете звернутися в поліцію і повідомити про це:
  - Якщо спілкування відбувається письмово, вам достатньо буде зберегти скріншоти.
  - Якщо спілкування відбувається по телефону, важливо записувати дзвінки.



- Асоціація Provivienda пропонує безкоштовну послугу по боротьбі з дискримінацією за місцем проживання: https://provivienda.org/nodiscriminacion/te-han-discriminado/ .

В Іспанії запис розмови, в якій ви берете участь, є законним, і ці записи можуть бути використані як доказ у скарзі.

Медичне обслуговування

Чи знали ви, що медичне обслуговування є універсальним та загальнодоступним, навіть для тих, хто не має дозволу на проживання?

Якщо у вас немає медичної картки або ви перебуваєте у нерегулярному становищі, ви можете отримати доступ до державної системи охорони здоров'я, якщо:

- Вам терміново потрібна медична допомога
- У вас серйозне або заразне захворювання
- Ви вагітна жінка, або щойно народили, чи маєте менше 18 років
- Ви – жертва гендерного насильства або торгівлі людьми

Крім того, вам повинні видати або поновити медичну картку, якщо ви є заявником на міжнародний захист і перебуваєте в одному з таких випадків:

- Ви ще не пройшли співбесіду з питання про надання притулку, але вже маєте підтвердження наміру
- Вам відмовили в заяві, і ви подали оскарження

Що ви можете зробити, якщо вам буде відмовлено в доступі?

- Попросіть поговорити з керівником тієї особи, яка відмовляє вам у наданні послуги
- Якщо у вашому центрі здоров'я вам і далі відмовляють, ви можете звернутися до НУО, наприклад YMCA
- Повідомте про цю обставину до Управління охорони здоров'я вашої автономної громади



Що робити покроково?

1. У момент події

У разі нападу чи погроз на вулиці, у під'їзді, у магазині тощо, необхідно **негайно** кличте на допомогу, щоб забезпечити прибуття уповноважених осіб на місце події.

Якщо вони прибудуть швидко, вони можуть затримати злочинця або отримати дані свідків, які допоможуть у розслідуванні.

- Зателефонуйте до поліції: **091**
- Екстрені служби: **112**
- Швидка допомога: **061**
- Не вступайте в сутичку з агресором, якщо вам загрожує небезпека.

2. У разі фізичного нападу

Якщо на вас було скоєно фізичний напад, вкрай важливо звернутися до лікарні або медичного закладу.

- Зверніться до центру здоров'я або лікарні.
- Скажіть чітко: *«Я жертва злочину на ґрунті ненависті»*.
- Попросіть копію медичної довідки.

3. Заявіть про скоєне

Ви можете зробити це негайно після вчинення діяння або тоді, коли будете готові, однак не слід зволікати надто довго. Ви можете піти разом із довіреною особою, яка вас супроводжуватиме.

Де подати заяву?

- У відділенні Національної поліції або Цивільної гвардії.
- У черговому суді (знайдіть інформацію в інтернеті)

Що необхідно зазначити в заяві?

- Ваші особисті дані,
- Детальний опис того, що сталося, коли, де і як,
- Чи вас образили, згадавши ваше походження, колір шкіри, релігію або національність,
- Чи це сталося у місці, де зазвичай перебувають особи з вашої спільноти,
- Чи мали нападники при собі расистські символи,
- Особисті та контактні дані свідків, якщо такі є,
- У разі кіберзлочину необхідно надати скріншоти, на яких відображені погрози, образи, приниження тощо.

Корисні докази

- Медичний або психологічний звіт.
- Фотографії або відео травм, пошкоджень або нападників.
- Аудіозаписи (якщо ви берете участь в розмові, це є законним).
- Знімки повідомлень або публікацій в інтернеті.
- Дані свідків.

Ваші права при подачі заяви

- Право на отримання копії заяви та чітка інформація щодо вашої справи
- Право на безкоштовного перекладача.
- Право на безкоштовну юридичну допомогу, якщо у вас немає ресурсів.
- Право на захист від нападника та повага до вашої приватності.

Важливо

- **Навіть якщо у вас немає документів**, ви можете подати заяву.
- Поліція **не може вас видворити** за подання заяви про злочин на ґрунті ненависті.
- Подання заяви надає можливість отримати захист, правову допомогу та медичну підтримку.

Куди звернутися за допомогою

- **Програма PRODEM-YMCA**: безкоштовна юридична та психологічна підтримка. prevencion@ymca.es
- **Омбудсмен**: + 34 900 101 025
- **Рада з ліквідації расової дискримінації**: 021 (безкоштовна багатомовна лінія).
- **Provivienda**: допомога у справах про дискримінацію у сфері житла
- НУО: **Cruz Roja (Червоний Хрест), CEAR (Іспанська комісія допомоги біженцям), Accem** надають супровід.

Подання заяви захищає ваші права та допомагає зупинити расизм і ксенофобію. Ви не самотні.

ЧАСТИНА II.

Як подбати про себе перед обличчям ненависті та дискримінації.

Жити в новій країні може бути важко, особливо якщо ви стикаєтеся з дискримінацією або проявами ненависті. Ці переживання впливають на ваші емоції та повсякденне життя. Ось чому важливо, щоб ви також дбали про себе, своє здоров'я та своє самопочуття.

Ось кілька практичних порад:



1. Дбайте і зміцнюйте свою культурну ідентичність.

Ваша культура є частиною того, ким ви є, і може дати вам сили.

- Пам'ятайте, що робить вас унікальними: ваші звичаї, історії, слова чи символи.
- Діліться з іншими людьми своїми традиціями і спогадами.
- Спостерігайте, що ви відчуваєте, коли проявляєте себе з гордістю, цінуючи ту людину, якою ви є.

Пам'ятайте: вам не потрібно приховувати свій акцент, одяг чи звички, щоб вас прийняли.



2. Усвідомлюйте та зрозумійте свої емоції перед лицем ненависті.

Цілком нормально відчувати страх, смуток або гнів, коли вас дискримінують. У кожної емоції є функція:

- Страх захищає вас
- Гнів допомагає вам встановити межі
- Печаль дозволяє вам зцілюватися

Пам'ятайте: не пригнічуйте свої емоції. Запитайте себе: *«Що я відчуваю? Де я помічаю це в своєму тілі? Що мені зараз потрібно? »*

3. Використовуйте стратегії для відновлення контролю

Коли ви переживаєте важкі часи, наявність інструментів, які допоможуть вам заспокоїтися, допоможе вам почувати себе краще.

- Спробуйте техніку 5-4-3-2-1, щоб заспокоїти тривогу: подивіться на 5 речей, прислухайтеся до 4 звуків, доторкніться до 3 предметів тощо.
- Замініть негативні думки більш реальними та добрими.

Напишіть у щоденнику або напишіть лист, який ви не будете надсилати; це може допомогти вам почувати себе краще і зняти напругу.

4. Зв’яжіться зі своєю спільнотою та зверніться за підтримкою

Бути поруч з іншими людьми і брати участь у громадській діяльності може допомогти вам відчути себе краще і сильніше.

Що ви можете зробити:

- Беріть участь у *групових заходах*, де ви можете *познайомитися з людьми* і відчути *себе частиною* чогось.
- Дізнайтеся про *ресурси та допомогу*, які є *у вашому районі чи місті.*
- Шукайте групи мігрантів або представників расових меншин, *які поділяють ваші інтереси та цілі.*

Пам’ятайте: вам не потрібно виставляти себе напоказ, якщо ви цього не хочете. Ви можете вибрати, коли і як брати участь. Приналежність до спільноти *допомагає вам відчути, що ви не самотні,* і що ваша історія має значення.



5. Зверніться за індивідуальною психологічною підтримкою.

Психологічна підтримка допомагає зрозуміти, як ви себе почуваєте, зцілити емоційні рани та навчитися краще піклуватися про себе.

Що ви можете зробити:

- Поговоріть з *професіоналом, який вислухає вас і допоможе* зрозуміти, як досвід дискримінації чи виключення впливає на вас.
- Вивчайте *техніки, щоб справлятися з тривогою, страхом, смутком чи проблемами зі сном*.
- Разом ви можете підготувати план, щоб бути краще готовими, якщо знову зіткнетеся з важкою ситуацією.

Пам’ятайте: ваш біль дійсний, і прохання про допомогу — це прояв турботи про себе, а не слабкість.



6. Беріть участь у групах взаємної підтримки (GAM)

Це безпечні та конфіденційні простори, де збираються люди з подібним досвідом.

- Ви можете говорити про те, що відчуваєте, або просто слухати.
- Опрацьовуються такі теми, як самооцінка, емоції, турбота про себе, травми та самоствердження.
- Заняття у групі можуть допомогти вам відчути себе в товаристві.

Пам’ятайте: неважливо, якщо ви лише слухаєте – ваша присутність теж має цінність.

В рамках нашої Програми PRODEM ми детально опрацьовуємо всі вищезазначені аспекти за допомогою семінарів з різних тем, а також пропонуємо індивідуальну психологічну допомогу та групи взаємної підтримки (GAM).

Інформуйтеся без страху — ми вас вислухаємо!

Загальна адреса електронної пошти

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA