

تفرقة عنصرية؟ ليست معنا! طرق للتعامل مع العنصرية في الحياة اليومية.

يتعرض الأشخاص المتأثرون بالعنصرية ضد المسلمين للمضايقة بطرق متنوعة في حياتهم اليومية.

قد يكون بطرق لفظية من خلال أسئلة أو ادعاءات أو إهانات ناتجة عن آراء عنصرية مسبقة أو بطرق أخرى غير لفظية من خلال الدفع والنكز أو التحديق والازدراء.

هل تعرضت لهذا الموقف من قبل وتريد معرفة كيفية التصرف في المستقبل؟ هناك عدة خيارات.



تحذير: تعتبر كل حالة مختلفة. الشيء الأكثر أهمية هو الانتباه إلى الاحساس وعلى هذا الأساس تقييم طريقة التعامل مع الموقف بما يتناسب معها. في حال التواجد في موقف شديد العنف فإن أهم شيء هو الوصول إلى مكان آمن.

التزام الهدوء والحزم

البقاء واثقا بالنفس

لغة الجسد مهمة لذا يجب أخذ مساحة كافية لوضعية الجسم، والجلوس بشكل مستقيم.



التصرف بهدوء ووضع الحدود

عند الاجابة، التأكد من التحدث بصوت واضح وهادئ وحازم.

البقاء يقظًا

كن على دراية بما يحدث حولك و بمن قد يكون قادرا على المساعدة.

القيام بفعل شيئًا غير متوقع

على سبيل المثال السؤال بشكل محدد حول الذي تم قوله. في كثير من الأحيان لا يتوافق هذا مع رد الفعل المتوقع ويكون مربكًا.

انتباه: عدم الدخول في نقاش أو الاستفزاز بالأقوال.

تسمية العنصرية

ليس بشكل شخصي، ولكن الإشارة إلى السلوك العنصري.

توقف عن التحديق!

ماذا تقصد بالضبط؟

ما تقوله هو كلام عنصري.

البحث عن المساعدة والدعم!

التحدث إلى الناس المجاورين مباشرة. الطلب منهم التدخل أو مجرد إشراكهم في الحديث.

مرحبًا، هل يمكنك إخباري ما الوقت الآن؟

في حال الملاحقة في الشارع، البحث عن مكان مزدحم أو سؤال الآخرين عما إذا كان بالامكان الذهاب معهم.

أنا أتعرض لمضايقة، هل يمكنك مساعدتي؟

إرسال الموقع إلى الأصدقاء. وبكل الأحوال الاتصال بالشرطة إذا أصبح الموقف خطيرًا.

توثيق الحادث!

للإثبات لاحقًا، تسجيل الموقف باستخدام الهاتف المحمول.

في كلتا الحالتين، الاحتفاظ بمذكرة للموقف وكتابة كل ما يمكن تذكره يمكن تسجيل رسالة صوتية لنفس الغرض.

الإبلاغ عن الحالة إلى مكتب الإبلاغ، على سبيل المثال redar.berlin

و/ أو الاتصال بمركز الاستشارة إذا لزم الأمر. رفع دعوى في المواقف ذات الصلة جنائيًا.