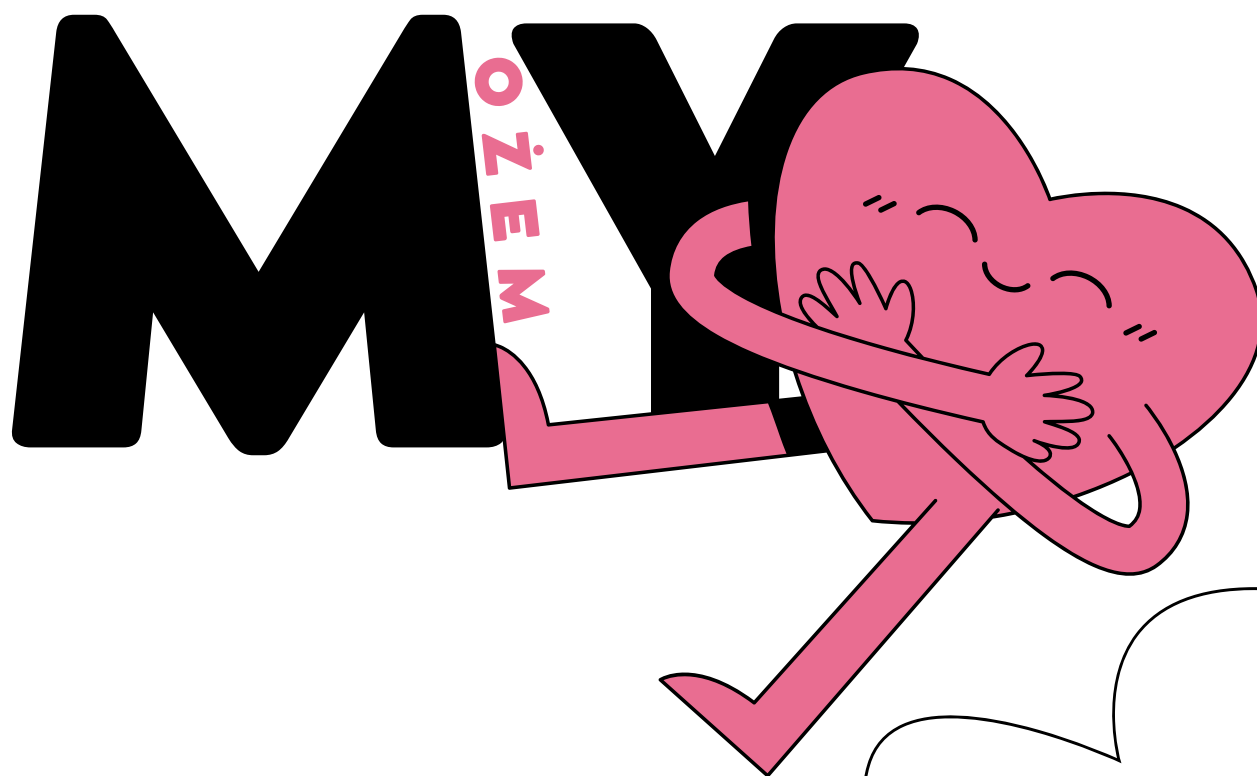


INFORMATOR

2022-3-PL01-ESC30-SOL-000096402



Mowa nienawiści, hejt i dyskryminacja to poważne problemy, które mogą znacząco wpływać na zdrowie psychiczne jednostek, szczególnie tych zmagających się z depresją. Poniżej znajdują się informacje dotyczące tych zjawisk oraz numery alarmowe i pomocowe dla osób potrzebujących wsparcia.

Mowa nienawiści

Mowa nienawiści odnosi się do komunikatów, które oczerniają, obrażają lub dyskryminują osoby na podstawie ich rasy, religii, orientacji seksualnej, płci, niepełnosprawności czy innych cech. Może to prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym pogłębienia depresji.

Hejt

Hejt to agresywne, złośliwe komentarze i zachowania skierowane przeciwko jednostkom, najczęściej w internecie. Może to obejmować groźby, obelgi, nękanie i fałszywe oskarżenia, które mogą prowadzić do silnego stresu i pogorszenia stanu psychicznego.

Dyskryminacja

Dyskryminacja to niesprawiedliwe traktowanie osób na podstawie określonych cech, takich jak rasa, płeć, wiek, religia, orientacja seksualna czy niepełnosprawność. Dyskryminacja może występować w wielu kontekstach, w tym w pracy, szkole, czy w dostępie do usług.

Numery alarmowe i pomocowe

Osoby zmagające się z depresją i będące ofiarami mowy nienawiści, hejtu czy dyskryminacji mogą skorzystać z poniższych numerów:

1. Telefon Zaufania dla Dorosłych:

Numer: 116 123
Dostępność: 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Usługa bezpłatna i anonimowa

2. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

Numer: 116 111
Dostępność: 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Usługa bezpłatna i anonimowa

3. Kryzysowy Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym:

Numer: 116 123
Dostępność: 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Usługa bezpłatna i anonimowa

4. Policyjny Numer Alarmowy:

Numer: 112
W przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia

5. Telefon wsparcia dla osób LGBT+:

Numer: 22 628 52 22
Dostępność: różne godziny w zależności od dnia.

Dodatkowe wsparcie

- Centra Interwencji Kryzysowej: oferują natychmiastową pomoc psychologiczną, prawną i socjalną.
- Poradnie Zdrowia Psychicznego: zapewniają długoterminowe wsparcie psychologiczne i psychiatryczne.
- Organizacje Pozarządowe: wiele organizacji oferuje pomoc i wsparcie osobom zmagającym się z dyskryminacją i przemocą.

Pomoc osobom w depresji wymaga empatii, zrozumienia i odpowiednich działań.

Oto kilka kluczowych sposobów, jak można pomóc:

1. Oferuj Wsparcie Emocjonalne
2. Zachęcaj do Szukania Profesjonalnej Pomocy
3. Pomoc w Codziennym Życiu
4. Bądź Cierpliwy
5. Monitoruj Zachowanie
6. Edukuj Sie
7. Dbanie o Siebie
8. Organizacje i Zasoby Pomocowe

Pamiętaj, że Twoje wsparcie może mieć ogromne znaczenie w życiu osoby zmagającej się z depresją. Każde, nawet najmniejsze działanie, może pomóc jej przetrwać trudne chwile.

Pamiętaj, że szukanie pomocy to ważny krok w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Nie wahaj się skontaktować z profesjonalistami, którzy mogą zaoferować wsparcie i pomoc w trudnych chwilach.

Europejski Korpus Solidarności

to doskonała okazja dla młodych ludzi, aby przyczynić się do tworzenia lepszego społeczeństwa, rozwijać swoje umiejętności i zdobywać cenne doświadczenie zawodowe.

Informacje dot. programu

Inicjatywa Unii Europejskiej mająca na celu tworzenie możliwości dla młodych ludzi do zaangażowania się w działalność społeczną, wolontariat i pracę na rzecz wspólnoty w całej Europie. Inicjatywa ta pozwala młodym ludziom na zdobywanie doświadczenia, rozwijanie umiejętności i przyczynianie się do tworzenia bardziej spójnego i solidarnego społeczeństwa.

Główne cele i działania EKS

1. Wolontariat
2. Staże i Praktyki
3. Projekty Solidarności
4. Zatrudnienie

Kto może uczestniczyć?

Młodzi ludzie w wieku od 18 do 30 lat.
Obywatele krajów członkowskich Unii Europejskiej oraz niektórych krajów partnerskich.

Korzyści dla Uczestników

1. Rozwój osobisty i zawodowy: Zdobywanie nowych umiejętności, doświadczenia zawodowego oraz kompetencji społecznych.
2. Mobilność międzynarodowa: Możliwość pracy i wolontariatu w różnych krajach europejskich.
3. Wsparcie finansowe: Uczestnicy mogą otrzymać wsparcie finansowe na pokrycie kosztów podróży, zakwaterowania i utrzymania.
4. Certyfikat: Po zakończeniu projektu uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności i doświadczenie.

Jak się zgłosić?

Krok 1 Rejestracja: Zarejestruj się na platformie Europejskiego Korpusu Solidarności na stronie [European Youth Portal](https://europa.eu/youth/solidarity_en).

Krok 2 Znajdź projekt: Przeglądaj dostępne projekty wolontariackie, staże i oferty pracy.

Krok 3 Aplikacja: Złóż aplikację na wybrany projekt.

Projekty solidarnościowe

To inicjatywy, które młodzi ludzie mogą inicjować i realizować w swoich lokalnych społecznościach. Projekty te mają na celu rozwiązywanie lokalnych problemów i promowanie solidarności społecznej.

Cechy projektów solidarnościowych

1. Lokalny charakter
2. Zaangażowanie młodzieży
3. Społeczna wartość dodana
4. Kreatywność i innowacja

Jak zorganizować projekt solidarnościowy?

1. Tworzenie grupy: Zbierz grupę co najmniej 5 młodych osób w wieku 18-30 lat.
2. Identyfikacja problemu: Zidentyfikuj lokalny problem lub potrzebę, którą chcesz się zająć.
3. Planowanie projektu: Opracuj plan działania, uwzględniając cele, działania, harmonogram, budżet i metody oceny.
4. Wniosek o finansowanie: Złóż wniosek o dofinansowanie projektu do odpowiedniego organu w Twoim kraju. Informacje o tym, jak to zrobić, znajdziesz na stronie Europejskiego Korpusu Solidarności (https://europa.eu/youth/solidarity/solidarity-projects_en).
5. Realizacja projektu: Po otrzymaniu dofinansowania, rozpocznij realizację projektu zgodnie z planem.
6. Ewaluacja i raportowanie: Po zakończeniu projektu, przeprowadź ewaluację jego skuteczności i przygotuj raport końcowy.