

Pastaraisiais metais sparčiai plinta su darbu susijusios sveikatos problemos, kurių priežastys daugiau psichologinės, nei fizinės. Psichologinis smurtas gali pasireikšti pačiomis įvairiausiomis formomis, pavyzdžiui, seksualiniu priekabiavimu, patyčiomis ar žeminimu.

**Žeminimas** – tai psichologinis priekabiavimas prie darbuotojo, pasireiškiantis pastoviomis neigiamomis pastabomis arba kritika, darbuotojo izoliavimu, gandų skleidimu arba asmens apibūdinimu esant kvailu, juokingu ir pan.

**Patyčios** darbo vietoje – agresyvus, įžeidžiantis veiksmai, kuriuo siekiama kerštingai, žiauriai, piktavališkai ar pažeminant pakenkti asmeniui arba grupei darbuotojų. Toks nuolatinis neigiamas kėsinimasis į darbuotojų asmeninę ar profesinę veiklą paprastai būna nenuspėjamas, nelogiškas ir neobjektyvus.

### **Smurtas**

Žodinis įžeidinėjimas – keikimai, prakeikimai, užgauliojimai arba maloningos, globėjiškos kalbos vartojimas, siekiant įbauginti. Grėsmingas elgesys – baldų ar sienų daužymas, mosavimas kumščiais, daiktų mėtymas ar nuosavybės gadinimas.

Fizinis užpuolimas – dažniausiai pastūmimas, stumtelėjimas, sudavimas, spyris.

Moteris smurtą gali patirti nebūtinai savo tiesioginėje darbo vietoje. Tai gali nutikti bet kurioje, su darbo funkcijų atlikimu susijusioje, vietoje: konferencijų salėje, socialinių įvykių, parodų metu arba apskritai nebūnant darbe, pavyzdžiui, sulaukus grasinančio telefono skambučio.

### **Kaip patyčios ir priekabiavimas veikia psichikos sveikatą**

Nustatyta, kad patyčios ir/arba seksualinis priekabiavimas darbo vietoje susijęs su: nerimu, depresija, agresija, nemiga, melancholija ir apatija, nesaugumu ir iniciatyvos stoka, sumažėjusiu pasitenkinimu darbu ir įsipareigojimais organizacijai, nesaugiu elgesiu ir padidėjusiu polinkiu nelaimingiems atsitikimams, prastais gyvenimo įpročiais (padidėjusiu rūkymu ir alkoholio vartojimu), prasta mityba,

nesugebėjimu susikaupti ir sumažėjusiu pasitikėjimu savimi, užsisklendimu savyje, kuris dažnai sukelia socialinę atskirtį, neigiamu poveikiu namams ir asmeniniam gyvenimui, nepakeliama įtampa santykiuose.

### **Ar atpažįstate seksualinį priekabiavimą?**

Daugelis moterų neatpažįsta seksualinio priekabiavimo, laikydamos tokį elgesį įprastiniu ir nereikšmingu. Tai savęs apgaudinėjimas. Įžeidžiančio elgesio ignoravimas ar neigimas – deja, labiausiai paplitęs būdas spręsti šią problemą.

***Nepriekaištaukite sau. Neignorukite seksualinio priekabiavimo, vildamosi, kad jis pradings.***

**ATSIMINKITE: Slaptumas saugo priekabiautojus, o viešumas jiems kenkia**

Pateikite sąžiningus, tikslus faktus.

Būkite rimta, tiksli ir šiuurkštoka.

Pareikalaukite, kad priekabiavimas liautųsi.

Aiškiai pasakykite, kad visos moterys turi teisę niekada nepatirti seksualinio priekabiavimo.

Laikykites savo plano. Neatsakinėkite į priekabiautojo atsiprašymus, nereaguokite į dėmesį atitraukiančią, apgaulingą taktiką.

Jo elgesys yra problema. Pasakykite, ką turite pasakyti ir, jei jis toliau nesiliaus, pakartokite dar kartą.

Sustiprinkite savo teiginius tvirta, save gerbiančio žmogaus kūno kalba: akių kontaktu, iškelta galva, atloštais pečiai, tvirta ir rimta stovėseną.

Atsakykite į veiksmus atitinkamais veiksmais.

Atsakydami į fizinį priekabiavimą, naudokite bendrai ir žodinį, ir fizinį atsaką.

### **KITOS SVARBIOS PRIEMONĖS**

#### **→ Rinkite dokumentus**

Labai svarbu rinkti dokumentus apie priekabiavimą, kad prireikus galėtumėte juos panaudoti kaip įrodymus byloje ar skunde. Jums reikėtų nufotografuoti ar nukopijuoti bet kokią įžeidžiančią medžiagą, esančią darbo vietoje. Turėkite žurnalą, kuriame detalai žymėkite visą informaciją apie seksualinio priekabiavimo atvejus. Fiksuokite datas, pokalbius, įžeidžiančių susitikimų dažnumą ir pan. Gaukite savo

darbo dokumentus (įskaitant veiklos įvertinimą) ir laikykite jų kopijas namuose.

Kiti dokumentai, kuriuos jums reikėtų turėti: Svarbus dokumentas – bendrovės politikos ir procedūrų vadovas. Labai svarbu, kaip bendrovė dokumentais yra įteisinusi savo politiką priekabiavimo, diskriminacijos, darbuotojo veiklos įvertinimo, darbo sutarties nutraukimo, pozityvios akcijos atžvilgiu, kad prireikus būtų galima šiuos bendrovės dokumentus palyginti su veiksmais. Bendrovės laikraščiai, metinės ataskaitos, aukščiausiojo lygio vadovų nuotraukos, plakatai, bendrovės credo ir įvairiausios apklausos – viskas yra labai svarbu, siekiant parodyti aplinką ir jos priešišumą moterų atžvilgiu.

Turėkite visus rekomendacinius laiškus, apdovanojimus, padėkas ir viską, kas patvirtintų jūsų gerą darbą. Ypač atkreipkite dėmesį į dokumentus, kuriuos pateikė jūsų viršininkas, vertindamas jus ir jūsų darbą.

#### **→ Nusistatykite ribas**

Kategoriškai ir aiškiai pasakykite „NE“, jei jūsų paprašys kažkur eiti, kažką daryti, atsakyti į klausimus arba dalyvauti tokiose situacijose, kuriose jūs būsite priversta jaustis nepatogiai. Nesijaudinkite dėl to, kad šitaip išeisite kitą žmogų ar jo (jos) ego. Pirmiausia rūpinkitės savimi.

#### **→ Jums reikia liudininko**

Praneškite patikimam bendradarbiui apie problemą ir pasistenkite, kad jis pats galėtų pamatyti ar išgirsti, kas vyksta tuo metu, kai prie jūsų seksualiai priekabiaujama. Ši aplinkybė pravers ateityje, jei norėsite oficialiai paduoti skundą. Nusiųskite priekabiautojui seksualinio priekabiavimo politikos/taisyklių kopiją. Jeigu jūsų darbovietė turi patvirtinusi nuostatas kovoje su seksualiniu priekabiavimu arba elgesio taisykles, arba jei įstaigoje draudžiamas seksualinis priekabiavimas, nusiųskite priekabiautojui šių dokumentų kopijas, pabraukę atitinkamus skyrius.

#### **→ Apsilankykite pas gydytoją**

Jei jus išprievartavo ar fiziškai užpuolė, kreipkitės į gydytoją apžiūrai. Gaukite medicininę pažymą. Tai labai svarbu, jei nuspręstumėte kreiptis į teismą ir kelti bylą.

**Pradėkite kovoti su smurtu prieš moteris darbe DABAR**

**D – DRĄSAI KALBĖKITE:** Kalbėjimas apie seksualinį priekabiavimą – efektyvus ginklas kovoje prieš jį. Kai prabylame apie problemą, žmonės pagaliau ją pamato ir pripažįsta, jog ji iš tiesų egzistuoja. Tada galima imtis efektyvių kovos priemonių. Be to, kalbėjimas apie seksualinį priekabiavimą padeda išaiškinti tokius atvejus ir pakeisti žmonių požiūrį į šią problemą.

**A – ATMINTINĖ: kaip fiksuoti įvykius: praneškite apie seksualinį priekabiavimą atitinkamam įstaigos asmeniui ir fiksuokite įvykius.** Išnaudokite visas galimybes ir, jei reikia, pateikite oficialų skundą. Jeigu įstaigoje nėra patvirtintų politikos gairių, įsitikinkite, kad jūsų darbdavys formuoja tam tikrą politiką kovoje su diskriminacija ir seksualiniu **priekabiavimu** ir įgyvendina su šia politika susijusius uždavinius. Sekite įvykius ir fiksuokite viską žurnale arba dienoraštyje. Rinkite visus laiškus, pranešimus ir kitus dokumentus, kuriuos gaunate. Užsirašykite datas, laiką, vietas ir savo nuomonę, kaip vertinate įvykius. Užsirašykite visų liudininkų vardus.

**B – BAIMĖ – BLOGAS PATARĖJAS:** todėl atvirai papasakokite apie viską. Jei būsite tyli ir išsigąsite seksualinio priekabiavimo, jis nesiliaus. Papasakokite viską bendradarbiams; galbūt jūs ne vienintelė, prie kurios šis asmuo priekabiauja. Nepriekaištaukite sau ir nedelskite.

**A – profsajungos ATSTOVAS:** irgi turi žinoti, kas atsitiko, todėl pasikalbėkite su juo, ypač jei esate profsajungos narė.

**R – REALIAI ĮVERTINKITE PADĖTĮ:** greičiausiai yra žmonių, norinčių jums pakenkti, todėl pasikliaukite savo intuicija dėl gresiančio pavojaus. Neignoruo­kite kitų žmonių išpėjimų apie konkrečius žmones ar socialinę aplinką. Supraskite: jie susirūpinę dėl jūsų ir dėl savęs.

1. Išsiaiškinkite, ar jūsų darbdavys turi patvirtintą politiką ir procedūras dėl priekabiavimo ir patyčių, ir pasidarykite šių dokumentų kopijas.

2. Laikykitės ramiai ir tvirtai. Nebūkite taikiniu.

3. Neužsisklęskite savyje ir neatsiribokite nuo visų. Nedelsdami kreipkitės pagalbos ir patarimo.

4. Fiksuokite visus įvykius, kurie jums kelia nerimą ar kenkia – užsirašykite datas ir pastabas apie savo savijautą po kiekvieno incidento, taip pat jūsų atsaką į jį.

5. Venkite situacijų vienuoje su besityčiojančiu asmeniu, – tokiu būdu atsiras įvykio liudininkų.

6. Nesiimkite jokių veiksmų viena. Susitinkite su bendrovės patarėju priekabiavimo klausimais ir paprašykite jo nurodymų ir paramos.

7. Pakalbėkite su bendradarbiais – galbūt jie patiria tą patį, ką ir jūs.

8. Atlikite bendrovės skundų pateikimo tvarkoje nustatytus veiksmus, padedant jūsų patarėjui priekabiavimo klausimais, personalo arba profsajungos atstovams.

9. Stenkitės, kad jūsų skundas būtų kuo objektyvesnis, kad vėliau nebūtumėte apkaltinta padavusi skundą iš pykčio ar skatinama ambicijų.

10. Apsilankykite pas savo gydytoją ir papasakokite jam, kas vyksta pas jus darbe. Laikykitės medicininių nurodymų ir, jei reikia, pasirašykite.

11. Jei darbe organizuojamos konsultacijos, nedelsdami pasikalbėkite apie tai, kas atsitiko.

12. Kalbėkite su draugais ir šeima – jie suteiks jums emocinę paramą.

**Taip pat, kaip ir patyrusis seksualinį priekabiavimą, susidūrusios su patyčiomis ir žeminančiu elgesiu pradėkite veikti nedelsdamos!!**

**Pradėkite veikti DABAR!!!**

→ **Drąsiai kalbėkite;**

→ **Atmintinė, kaip fiksuoti įvykius – nepamirškite jos;**

→ **Baimė – blogas patarėjas. Atvirai papasakokite apie viską;**

→ **Atstovas (profsajungos) turi žinoti, kas vyksta;**

→ **Realiai įvertinkite padėtį.**

Parengta pagal leidinį „Smurtas prieš moteris darbe...Pasikalbėkime“ (Europos Komisijos Teisingumo, Laisvės ir Saugumo generalinio direktorato specialioji programa DAPHNE III 2007-2013).

Valstybinis psichikos sveikatos centras, Parko g. 15, Vilnius, tel. (8 5) 267 18 11, www.vpsc.lt.

## Smurtas prieš moteris darbe

Daugelyje šalių moterys sudaro didėjančią darbo jėgos dalį. Tačiau labai daug moterų dirba darbus, kurie dažniausiai yra nesaugūs ir menkai apmokami. Kitaip tariant, moterys dirba nepalankiomis darbo ir apmokėjimo sąlygomis. Tai pasakytina ne tik apie šalis, kuriose klesti pramonė. Daugelis moterų, dirbančių besivystančiose ir pramonės šalyse, negali pasigirti malonia darbo patirtimi: neretai ji būna paženklinta netinkamo elgesio ir seksualinio priekabiavimo atveju, kurie laikomi įprastiniais ir dažniausiai pateisinami kultūriniais ir religiniais įsitikinimais. Nors vis daugiau moterų užima vadovaujančias pareigas, tačiau joms vis dar tenka susidurti su problemomis, kurias sukelia ignoruojantis ar siekiantis pakenkti vyrų elgesys, kuris gali moteris įbauginti.

*Smurtas ir priekabiavimas darbe tiesiogiai paveikia moteris, tačiau jis taip pat gali atsiliepti ir darbdaviui bei įmonei, o plačiau prasme – ir visai bendruomenei.*