

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ

Σεξουαλική Παρενόχληση

Τι είναι
Πώς εκδηλώνεται
Πώς την αντιμετωπίζουμε

Τι είναι...

Η σεξουαλική παρενόχληση αναφέρεται στη μη επιθυμητή σεξουαλική συμπεριφορά ή σχόλια που δημιουργούν ανασφάλεια, άγχος ή δυσφορία στον αποδέκτη τους, με σκοπό ή αποτέλεσμα την προσβολή της αξιοπρέπειας ενός προσώπου...

...Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να λαμβάνει πολλές μορφές και να συμβαίνει σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως στον εργασιακό χώρο, το σχολείο, τα κοινωνικά δίκτυα και άλλα περιβάλλοντα.

Εκφράζεται με...

- Ανεπιθύμητα σχόλια, αστεία ή υπονοούμενα σχετικά με το σεξ ή το σωματικό εμφάνισμα ενός ατόμου.
- Χρήση θέσης εξουσίας (όπως εντολές στον χώρο εργασίας ή στον στρατό) για να επιβληθεί σεξουαλική δραστηριότητα ή να παρενοχληθεί κάποιο πρόσωπο.
- Ακατάλληλες χειρονομίες, άγγιγμα ή άλλες σωματικές ενέργειες που δεν έχουν ζητηθεί ή δεν είναι επιθυμητές από τον άλλον.
- Ανεπιθύμητες προτάσεις, σχόλια ή ενέργειες που σχετίζονται με το σεξ μέσω διαδικτύου, όπως ανεπιθύμητα μηνύματα ή εικόνες

Γνώριζες ότι...

Το 85% των γυναικών φαίνεται να έχει υποστεί σεξουαλικά παρενοχλητική συμπεριφορά στην εργασία.

1 στις 10 γυναίκες έχει υπάρξει θύμα απόπειρας σεξουαλικής επίθεσης.

1 στις 5 γυναίκες δηλώνει ότι έχει υπάρξει θύμα σεξουαλικού εκβιασμού.

Παρατηρείται το φαινόμενο της σεξουαλικής ευνοιοκρατίας, όταν υποχωρεί ένας εργαζόμενος/η σε σεξουαλικές απαιτήσεις του προϊσταμένου.

Ψυχικές συνέπειες

Έλλειψη αυτοπεποίθησης

Αδυναμία χειρισμού της κατάστασης

Κοινωνική απομόνωση και εκδήλωση άγχους

Ενοχές και "αυτομαστίγωμα"

Μειωμένη επίδοση στην εργασία

Αντίκτυπος σε οικογενειακό και προσωπικό επίπεδο



Τι μπορείς να κάνεις;

Ζήτα από τον δράστη να σταματήσει!
Οτιδήποτε γίνεται χωρίς τη θέλησή σου
είναι παρενόχληση.

Κράτα σημειώσεις!

την ημερομηνία, τον χρόνο και την τοποθεσία, τι συνέβη,
τι ειπώθηκε και ποιος ήταν παρόν,
ώστε να έχεις τεκμήρια όταν προβείς σε καταγγελία.



Τι μπορείς να κάνεις;

Διατήρησε αντίγραφα...

από μηνύματα, κλήσεις, φωτογραφίες & email

...και κράτα αποδεικτικά στοιχεία!

Να είναι σε ασφαλές μέρος (πχ. λάπτοπ, φλασάκι), ώστε ο δράστης να μην έχει πρόσβαση.



Τι μπορείς να κάνεις;



Γνώρισε άτομα που έχουν περάσει
το ίδιο!

Όταν πολλά άτομα καταγγέλλουν
τον δράστη είναι δυσκολότερο να
αποφύγει τις κατηγορίες.

Μίλα σε δικηγόρο!
Με τα κατάλληλα στοιχεία
μπορείς να κινηθείς νομικά.

Σεξουαλική Παρενόχληση στον εργασιακό χώρο.

Τι μπορείς να κάνεις;

 Ενημερώσου για την πολιτική της εταιρείας που εργάζεσαι!
Έτσι θα ξέρεις πώς να δράσεις.

 Δώσε μεγάλη προσοχή στη σύμβαση εμπιστευτικότητας!
Μπορεί να σε εμποδίσει να μιλήσεις.

Σεξουαλική Παρενόχληση στον εργασιακό χώρο.



Τι μπορείς να κάνεις;

Αποχώρησε από την εταιρεία!

Σε καμία περίπτωση δεν αφήνεις τον δράστη να σε διώξει από την εργασία σου αλλά εάν η επιχείρηση δεν σε προστατεύει και νιώθεις να παγιδεύεσαι σε αυτή, μπορείς να φύγεις.

Η σωματική και ψυχική σου υγεία είναι πάνω από όλα!

Χρειάζεσαι υποστήριξη; Μην διστάσεις!

Γραμμές Υποστήριξης:

Επικοινωνήσε με την επιστημονική ομάδα του "Γίνε Άνθρωπος" στο 215 215 1011 ή στείλε το μήνυμά σου σε όποια πλατφόρμα επιθυμείς:



info@gineanthropos.gr



Gineanthropos

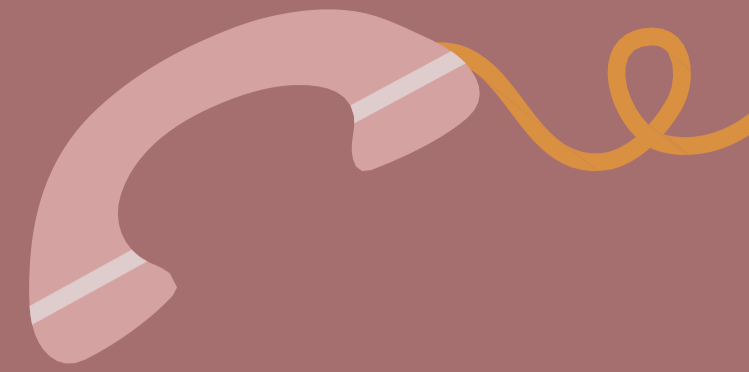


[gineanthropos](https://www.instagram.com/gineanthropos)



[Gine Anthropos](https://www.linkedin.com/company/gineanthropos)

Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης



24ωρη Γραμμή SOS: **15900**

Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας: **197**

Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης "Δίπλα Σου": **11528**

Πανευρωπαϊκή Γραμμή Βοήθειας για τη Βία κατά των Γυναικών:
116 016