



# Ngacmimi seksual dhe bullizmi

**Çka mund të bëj kundër?**

**UNIA**

**Kështu mbroheni:**

# **Ngacmim seksual dhe bullizmi (dhuna psikologjike dhe fizike)**

## **1. Flisni me ngacmuesin**

**Bëjini të qartë ngacmuesit, para dëshmitarëve, se nuk e pranoni sjelljen e tij!**

Drejt përsëdrejti ose pas ngjarjes, nëse është e nevojshme me shkrim.

**Mund të merrni parasysh 3 pikat e mëposhtme, kur e trajtoni sjelljen:**

- Emërtoni çfarë ndodhi në formë përshkruese (p.sh. ke kaluar shumë afër meje dhe pastaj më ke prekur)
- Thoni se si ju ka bërë të ndiheni (p.sh. ka qenë ndjenjë e pakëndshme).
- Thoni atë që pritni (p.sh. unë pres, që ti në të ardhmen të mos bësh diçka të tillë).

## **2. Mbani ditar**

Shkruani gjithçka që lidhet me ngacmimin ose bullizmin: p.sh. data, ora, vendndodhja, dëshmitarët, lloji i ngacmimit dhe reagimi juaj.

**Ruani të gjitha dëshmitë si letrat, mesazhet e shkurtra elektronike SMS dhe i-mel.**

### 3. Këshillohuni

Shumë prej të prekurve ndjehen bashkëfajtorë në atë që ndodhë - edhe nëse nuk është ashtu! Unia dhe [belaestigt.ch](http://belaestigt.ch) (gjithashtu në gjuhët e migracionit) ofrojnë mbështetje dhe ndihmë.

**Si ju mbështesim: përgatitja për bisedë, përpilim të letrave, ndërjegjësimi i punëdhënësit.**

Gratë me status të pasigurt qëndrimi shpesh kanë frikë se mund të humbasin lejen e qëndrimit nëse mbrohen. Kundër luftimit të një diskriminimi të tillë të shumëfishtë ekzistojnë qendra të specializuara të raportimit si [network-racism.ch](http://network-racism.ch)

### 4. Hapat ligjorë

Dëshironi të merrni masa ligjore? Merrni këshilla: për shembull, nga një organ i specializuar si sindikata Unia. Në shumë raste ka kuptim që konflikti fillimisht të zgjidhet në një mënyrë tjetër. Nëse megjithatë vendosni të ndërmerri veprime ligjore, do të merrni mbështetje nga ne.

#### **Merrni mbështetje nga rrethi juaj**

Bisedoni me koleget dhe kolegëte punës në rrethin tuaj, të cilët mund t'ju dëgjojnë dhe t'ju mbështesin.



### **Ngacmimi seksual në vendin e punës është i ndaluar**

Neni 4 i Ligjit të Barazisë ndalon qartë ngacmimin seksual në vendin e punës. Mbrojtja juaj është detyrë e punëdhënësit, mbrojtja e vetes tuaj është e drejta juaj.

### **Çka konsiderohet si ngacmim seksual?**

- Komentet për pamjen fizike, orientimi seksual, identiteti gjinor\$ dhe shprehja gjinore
- Komentet e padëshiruara mbi seksualitetin, shakatë seksiste dhe tregime me përmbajtje seksuale
- Shikimet e shturura apo gjeste, fishkëllima, ofendime, mbyllja e syrin
- Tregimi i materialeve pornografike, ftesave ose kërcënimet
- Kontakt i padëshiruar fizik, sulm seksual ose përdhunimi

### **E rëndësishme: sjellja është e padëshirueshme**

**Më shumë informacione dhe broshurën tonë të plotë i gjeni këtu:**

[unia.ch/belaestigung](http://unia.ch/belaestigung)



**Bëhuni anëtar/e!**