

UNIA

**Ndal ngacmimit
seksual në vendin
e punës**



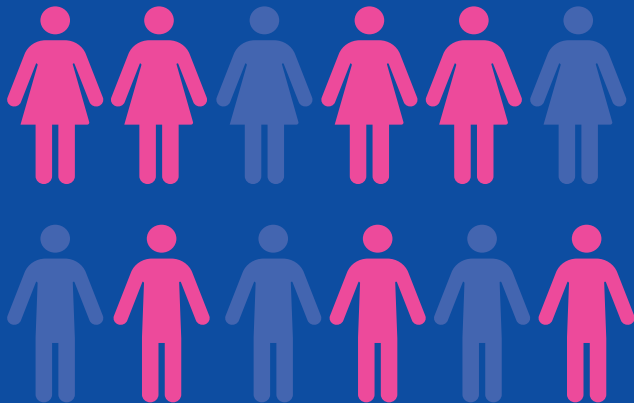
Botues:

Sekretariati Qendror i Unia
Weltpoststrasse 20
Postfach
CH-3000 Bern 16

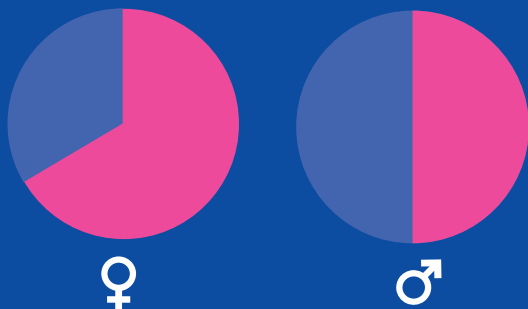
E publikuar në këto gjuhë: shqipe, gjermane, angleze, frënge, italiane,
polake, portugeze, serbokroate, spanjolle, turke

Botimi: Shkurt 2026

Hyrja	5
Njohja dhe të kuptuarit e ngacmimit	10
Shembuj nga bota e punës	14
Të drejtat tua	16
Veprimi dhe mbrojtja	20
Format tjera diskriminuese	30
Fjalor	36
Ndihma dhe kontaktet	38
Sekretariatet e sindikatës	39



Dy nga tri gra dhe gati çdo i dyti burrë përjetojnë sjellje ngacmuese në profesion.



Shumica e punëdhënësve kanë mangësi njohurish mbi detyrimet e tyre në këtë temë.

Puna pa frikë - respekti në vendin e punës

Pavarësisht nëse jeni në gastronomi, shitje, pastrim apo tjetërkund: Ngacmimi seksual dhe dhuna e seksualizuar në vendin e punës, mjerisht ndodhin shpesh. Kushdo që fiton pak dhe që është nën presion, përjeton situata të tilla.

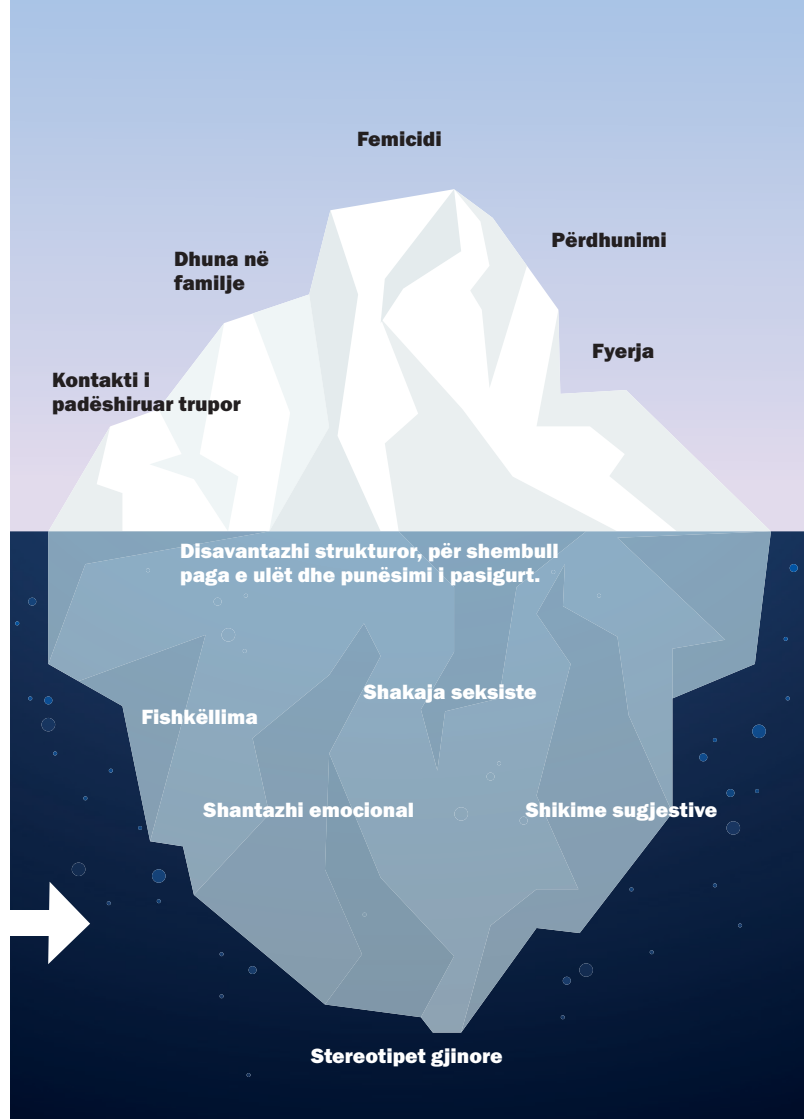
Gratë – veçanërisht migrantet, të rinjtë, njerëzit me aftësi të kufizuara, LGBTQIA+ dhe personat e racizuar, si dhe të gjithë personat pa status të rregulluar qëndrimi - statistikisht janë më shpesh të prekur nga ngacmimi dhe janë të prirë që më pak të lajmërojnë keqpërdorimet. Nga që ata janë më të varur nga puna.

Kjo broshurë të tregon ty, se si mund ta njohësh ti ngacmimin, të mbrohesh dhe ku ka ndihmë.

Dhuna e seksualizuar: Dhuna e seksualizuar është kur një person për shkak të gjinisë së tij përjeton dhunë dhe i nënshtrohet veprimeve seksuale të padëshiruara. Dhuna e seksualizuar është rezultat i strukturave të pabarabarta të pushtetit dhe i ka rrënjët në patriarkat.

Ngacmimi seksual në vendin e punës është pjesë e dhunës së seksualizuar dhe përfshin çdo sjellje të padëshiruar në vendin e punës me natyrë seksuale ose të lidhur me gjininë.

Modeli i Ajsbergut ilustron se si janë të ndërlidhura format e dukshme dhe të padukshme të dhunës së seksualizuar.



Flirt



Ngacmimi



Dallimi është tek pëlqimi.

Ja çfarë të bën ngacmimi seksual

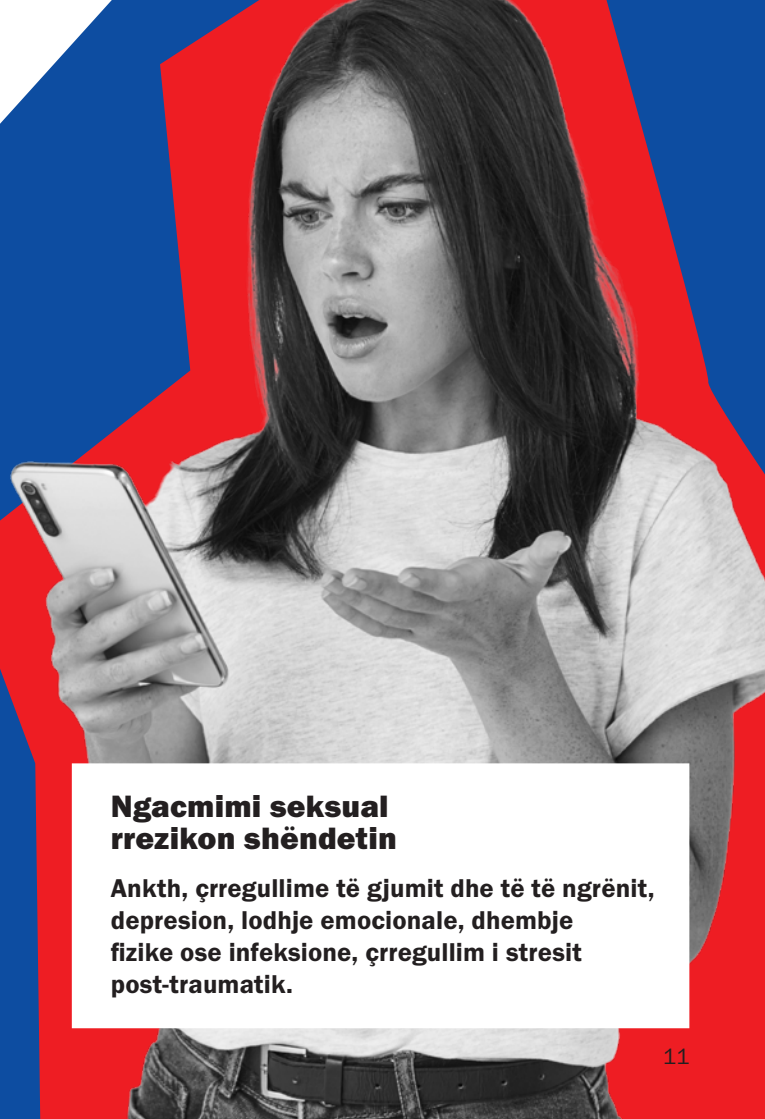
Ngacmimi fillon aty, ku përfundon mirëqenia jote. Pra nëse një sjellje të bën të pasigurt apo shkakton angështi.

Shumë persona të prekur ndihen fajtor. Ose e minimizojnë atë që ka ndodhur, sepse besojnë se punëdhënësi i tyre nuk do t'i mbronte mjaftueshëm. Edhe kolegët tu vuajnë, kur e shohin këtë. Pasi ngacmimi shkakton demoralizim dhe helmon atmosferën e punës.

Arsyetime tipike - përse nuk shkojnë

Nuk ka rëndësi se çfarë dëshiron të arrijë personi që ngacmon. Nganjëherë ngacmuesi nuk e di, që ai është duke bërë diçka që është e ndaluar.

«Kjo ishte vetëm një shaka», është një arsyetim bajat. Nëse sjellja ishte e padëshiruar, nëse ti ndihesh i ngacmuar, atëherë kemi të bëjmë me ngacmim.



Ngacmimi seksual rrezikon shëndetin

Ankth, çrregullime të gjumit dhe të të ngrënit, depresion, lodhje emocionale, dhembje fizike ose infeksione, çrregullim i stresit post-traumatik.

Format e ngacmimit

- Komente ose shaka budallaqe në lidhje me pamjen tënde, rrobat tua, seksualitetin tënd ose identitetin tënd gjinor
- Tregime me përmbajtje seksuale
- Vështrime ose gjeste të pahijshme, fishkëllima, fyerje, shkelje syri, gjeste të turpshme
- Ftesa të padëshiruara, mesazhe apo tregim të materialit pornografik
- Afërsi trupore: Përkëdhelje, pickim, prekje
- Kërcënime, ndjekje dhe vardisje (edhe në internet)
- Sulm seksual, veprime seksuale pa pëlqim, tentativë përdhunimi ose përdhunim i përfunduar

Jo vetëm sulmet trupore:

- Fjalë, gjeste dhe shikime si dhe dhunë fizike.

Kush ngacmon?

Të gjithë mund të bëjnë ngacmim seksual.

Mirëpo në rastet më të shpeshta - edhe kundrejt burrave tjerë - autorët e ngacmimit janë burra.

Prandaj, në këtë udhëzues përdorim formulimin mashkullor «ngacmuesi».

Këta persona mund të jenë ngacmuesit:

- Punëmarrësit, eprorët apo punëdhënësit
- Kolegët apo punëmarrësit nga ndërmarrjet tjera
- Klientët apo pacientët

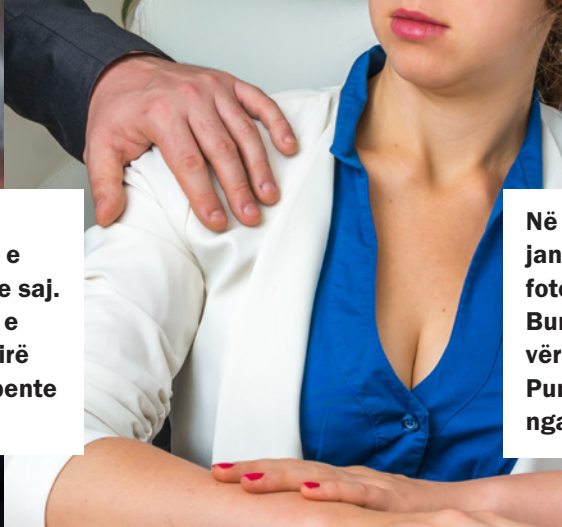
Sjellja e padëshiruar është ngacmim:

- Nuk është faji yt. Përgjegjësia për ngacmim seksual është gjithmonë tek ngacmuesi. Veshja apo sjellja asnjëherë nuk janë arsye shfajësimi.
- Edhe një veprim i njehershëm mund të përbëjë ngacmim seksual - nuk është e thënë të përsëritet.
- Ngacmim konsiderohet poashtu, edhe nëse ti nuk e ke bërë të qartë mosmiratimin tënd.



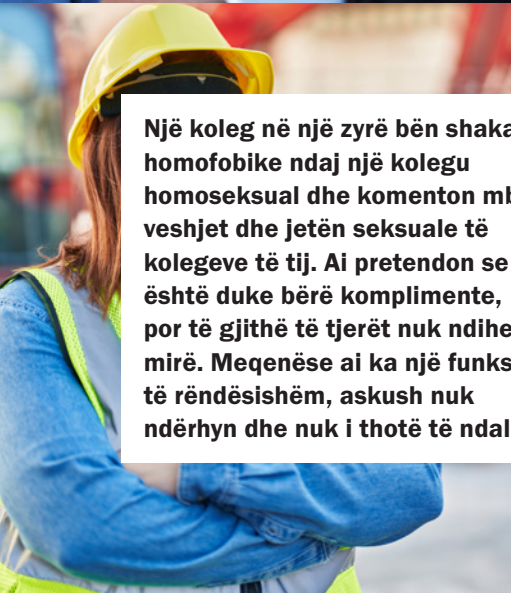
SHEMBUJ NGA BOTA E PUNËS

Një mysafir në restorant i bën komente kamarieres për trupin e saj dhe ia ngul sytë në gjoksin e saj. Për të prekurit kjo sjellje është e pakëndshme. Ajo nuk ndihet mirë dhe me dëshirë nuk do t'i shërbente më mysafirit.



SHEMBUJ NGA BOTA E PUNËS

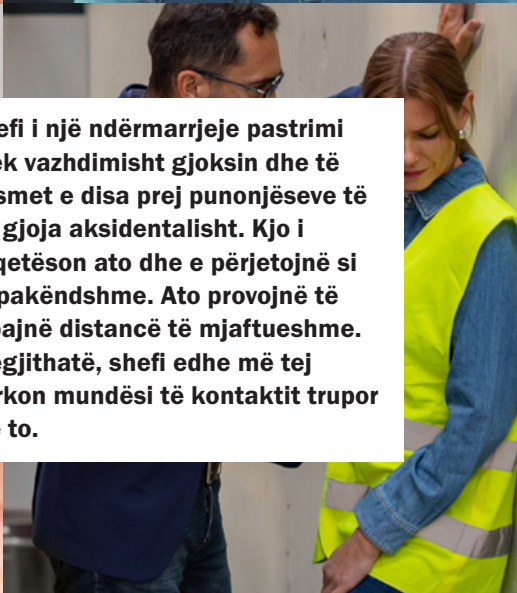
Në garderobën e një ndërmarrjeje, janë varur në sy të të gjithëve fotografi të grave të zhveshura. Burrat i komentojnë këto me vërejtje e shikime sugjestive. Punonjësja ndihet e shqetësuar nga këto fotografi dhe komente.



Një koleg në një zyrë bën shaka homofobike ndaj një kolegu homoseksual dhe komenton mbi veshjet dhe jetën seksuale të kolegeve të tij. Ai pretendon se është duke bërë komplimente, por të gjithë të tjerët nuk ndihen mirë. Meqenëse ai ka një funksion të rëndësishëm, askush nuk ndërhyr dhe nuk i thotë të ndalet.



Shefi i një ndërmarrjeje pastrimi prek vazhdimisht gjoksin dhe të pasmet e disa prej punonjëseve të tij, gjoja aksidentalisht. Kjo i shqetëson ato dhe e përjetojnë si të pakëndshme. Ato provojnë të mbajnë distancë të mjaftueshme. Megjithatë, shefi edhe më tej kërkon mundësi të kontaktit trupor me to.



Çfarë thotë ligji?

Kushtetuta Federale (BV/Cst.), Neni 8:

Gratë dhe burrat janë të barabartë.

Ligji për Barazi (GIG/LEg), Neni 4 und 5:

Diskriminimi në vendin e punës përmes ngacmimit seksual, është një formë specifike e diskriminimit gjinor dhe është i ndaluar. Punëdhënësi mund të paditet pranë gjykatës.

Ligji i Detyrimeve (OR/CO), Neni 328:

Punëdhënësi yt është i detyruar të mbrojë integritetin tënd personal dhe të të mbrojë nga sëmundjet, aksidentet, ngacmimet seksuale dhe diskriminimi.

Ligji i Punës (ArG/LTr), Neni 6: Punëdhënësi yt duhet të mbrojë shëndetin dhe integritetin tënd personal.

Kodi Civil (ZGB/CC), Neni 28 e tutje (ff.) si dhe OR/CO, Neni 49 ff.: Nga ngacmimi seksual mund të mbroheni duke ngritur një padi civile kundër ngacmuesit.

Kodi Penal (StGb/CP), Neni 187 ff.: Kodi Penal mbron integritetin tënd seksual. Nën kushte të caktuara, ti mund të bësh kallzim penal kundër autorit të krimit – madje paralelisht edhe një procedurë për barazi ligjore ndaj punëdhënësit në lidhje me këtë.

Ngacmimi është i ndaluar

Shefi yt duhet të të mbrojë dhe ta marrë seriozisht çdo raportim ose ankesë; ai gjithashtu duhet të sigurojë një vend pune pa diskriminim. Ti je i mbrojtur nga largimi prej punës që nga momenti i ngritjes së padisë deri në gjashtë muaj pas përfundimit të procedurës.

Përgjegjësia e punëdhënësit

Punëdhënësi yt është ligjërisht i detyruar të të mbrojë ty nga ngacmimi seksual. Kjo domethënë: Ai duhet të mbrojë personalitetin tënd, veçanërisht nga ngacmimi seksual dhe të krijojë një mjedis pune në të cilin ngacmimi seksual nuk ka vend (Neni 328 OR/CO).

Nëse punëdhënësi neglizhon detyrën e tij të kujdesit (Neni 328 OR/CO) dhe/ose shkel Ligjin për Barazi Gjinore (GIG/LEg), ai rrezikon të paguajë kompensim, dëmshpërblim dhe madje edhe shpërblim.

Procedurat e brendshme në ndërmarrje janë të nevojshme

Ndërmarrja duhet të përcaktojë procedura të qarta, që të mbrojë të prekurit dhe personat, të cilët raportojnë ngacmimin.

Sipas një vendimi të Gjykatës Federale, këshilltarët e besueshëm nuk duhet të jenë në një marrëdhënie hierarkike me punonjësit dhe duhet të ruajnë besueshmërinë. Në shumicën e rasteve kjo domethënë: Personi i besueshëm duhet të jetë duke vepruar jashtë ndërmarrjes.

Kundër ngacmimit

Unia të mbështet ty në vendin e punës edhe karshi punëdhënësit tënd. Pos kësaj, ti mund të ndërmarrësh veprime ligjore drejtpërdrejtë kundër ngacmuesit - me një padi për mosveprim, përcaktim të sjelljes së paligjshme, dëmshpërblim ose kompensim. Në varësi të situatës, është i mundur edhe një kallëzim penal (sipas nenit 28 ff. të Kodit Civil ose nenit 187 ff. të Kodit Penal).



Kallëzimi penal duhet të dorëzohet brenda tre muajve pas veprës!

Unë kam përjetuar ngacmim seksual në vendin e punës. Çfarë mund të bëj?

Fol për ngjarjen! Ngacmimi seksual asnjëherë nuk duhet të tolerohet apo nënvlerësohet: Secili person, që e përjeton apo e vëren, ka të drejtë të veprojë. Sa më qartë që ti i njehtë drejtat tua, aq më mirë mund të mbrosh veten. Duke mbrojtur veten, ti krijon hapësirë të sigurt për të tjerët. Ti mund ta bësh këtë:

Hapat e parë: dokumentimi, sigurimi i dëshmimeve

Ruaj të gjitha dëshmitë, si shkresat, SMS-ët dhe Email-ët. Ky dokumentim mund të ndihmojë, nëse ti kurdo më vonë duhet të tregosh se çka ka ngjarë saktësisht.

Shëno të gjitha detajet mbi ngacmimin apo bullizimin:

- **Datën, orën, vendin**
- **dëshmitarët e mundshëm**
- **llojin e ngacmimit dhe reagimin tënd**



Drejtoju ngacmuesit

Bëja të qartë ngacmuesit, që ti nuk e pranon sjelljen e tij. Këtë ti mund ta bësh menjëherë drejtpërdrejt ose më pas, me gojë ose me shkrim, për shembull me Email ose SMS. Ja se si mund të veprosh:

- Përshkruaje se çfarë ka ndodhur.
Për shembull: «Dje në zyre ti ke kaluar shumë afër meje dhe me këtë rast më ke prekur.»
- Thuaj, se si ti e ke ndjerë veten më këtë rast.
Për shembull: «Kjo më ka shqetësuar shumë.»
- Thuaj, se çfarë pret ti.
Për shembull: «Unë pres, që ti në të ardhmen të mos bësh më ashtu.»

Ngacmimi seksual është një përvojë tejet shqetësuese dhe tronditëse. Është normale që më pas ti të ndihesh i pafuqishëm ose në shok – ky është një reagim tipik ndaj një situatë krize.

Mos e fajëso veten nëse nuk ke reaguar ashtu siç do të doje. Ti nuk ke faj. Gjithmonë është detyrë e tjerëve, të merr miratimin tënd dhe të respektojë kufijtë tu. Nuk ka mënyrë të drejtë reagimi. Nganjëherë mundet një kurs vetëmbrojtjeje - fjala bie një «Wen-Do»-kurs - të ndihmojë, të vendosësh kufijtë tu.

Marrja e mbështetjes - ku dhe si

Shumë nga të prekurit ndihen bashkëfajtor për ngjarjen. Sido që ti reagon, nuk është faji yt! Bisedo me njerëz të besueshëm, familjen tënde, një profesionist mjekësor ose psikologjik apo kolegët tu.



Nëse rrezikohesh nga dhuna, nuk duhet të reagosh i vetëm ndaj ngacmimit. Merr fillimisht këshilla.

VETËM

Kjo është një kërkesë feministe:

Vetëm nëse e shpreh qartë dhe me entuziazëm pëlqimin tënd, personi tjetër mund të jetë i sigurt se ti dëshiron të jesh pjesëmarrës.

PO,

**DOME-
THËNË
PO!**

Ndihma përmes qendrave të specializuara

Specialistët tek **belaestigt.ch** të mbështesin dhe këshillojnë ty - edhe në gjuhë të huaja. Personat me një status të pasigurt qëndrimi kanë frikë se do të humbasin lejen e qëndrimit, nëse mbrojnë veten. Për të luftuar diskriminimin e tillë të shumëfishtë, ka qendra të specializuara raportimi, si **network-racism.ch**. Adresat tjera të dobishme i gjen në fund të kësaj broshure. Në disa ndërmarrje ka persona të besueshëm apo një zyre ankimi. Atje ti mund të flasësh në besim për përvojat tua. Sigurohu paraprakisht, që biseda të mbetet në besueshmëri.



Nëse ti i drejtohesh eprorit tënd ose sektorit përgjegjës të personelit, ata janë të detyruar të raportojnë incidentin. Në një rast të tillë, ti nuk do të kesh më mundësinë të vendosësh vetë nëse dhe kur do të ndërmerren masa të mëtjetshme.

Ligji nuk është drejtësi - mjerisht

Ngacmimi seksual ndodh aty ku pushteti shpërndahet në mënyrë të pabarabartë. Kjo shpesh e bën të pamundur që të prekurit të mbrohen ligjërisht. Edhe gjatë procedurave gjyqësore, të prekurit nganjëherë nuk mbështeten apo nuk mbrohen mjaftueshëm. Rruga ligjore nuk i ndihmon të gjithë njësoj, kështu që duhet të mendosh me kujdes nëse duhet t'i drejtohesh gjykatës. Para se të ngresh padi, kërko këshillë ligjore gjithsesi.

Shumë kallëzime për ngacmim seksual nuk shkojnë kurrë në gjykatë, sepse arrihet një marrëveshje paraprakisht. Prandaj, vetëm pak padi çojnë në dënimin e autorit të krimit. Edhe pse ne nuk i fitojmë të gjitha rastet, tashmë janë dënuar disa ngacmues. Është goxha e vështirë, por e mundur. Sa më shumë procedura gjyqësore të ketë, aq më shumë do të arrijmë: Guximi yt ndihmon të tjerët.



Sindikata mund të të ndihmojë

Ti mund të mbrohesh nga ngacmimi seksual me ndihmën e sindikatës.

Ne të mbështesim ty me:

- Informacione për të drejtat tua të punës
- Planifikim të përbashkët të hapave të ardhshëm
- Shkresa dhe biseda me punëdhënësin tënd
- Zbatim të masave në ndërmarrje kundër ngacimit seksual
- Informacione mbi paditë dhe gjykatat

Ne e trajtojmë çdo rast me besueshmëri dhe nuk bëjmë asgjë pa pëlqimin tënd.



Përpiku ta zgjidhësh rastin jashtë gjykatës. Gjej dëshmitarë dhe pyeti ata, nëse janë të gatshëm të dëshmojnë.

Veprimi si dëshmitar

- **Mos qesh me shaka dhe vërejtje seksiste. Thuaj qartë: “Kjo shaka, thënie apo kjo sjellje është e papranueshme.”**
- **Bisedo me personin e ngacmuar. Për të është me rëndësi ta dijë, që nuk është vetëm.**
- **Mbështete personin e ngacmuar dhe ofro të jesh dëshmitar.**
- **Informoni eprorët tuaj për ngacmimin, por mos bë asgjë pa vullnetin e personit të ngacmuar.**
- **Përfshihuni në masat parandaluese në vendin e punës kundër ngacimit seksual.**

Shpërndaje broshurën



Dëshmitarët gëzojnë gjithashtu mbrojtje të largimit nga puna (Neni 10 GIG/LEG).

Parandalimi në vendin e punës

Punëdhënësit janë të obliguar, që të kujdesen për një vend pune pa ngacmim seksual. Prandaj, Unia kërkon një strategji të qartë me tolerancë zero ndaj çdo forme ngacmimi.

Për të pasur sukses kjo, në ndërmarrje nevojiten:

- Rregullore detyruese ose një kartë, e cila përkufizon ngacmimin dhe vendos sanksione.
- Udhëzime të qarta për trajtimin e ngacmimit seksual dhe bullizmit, të cilat u komunikohen qartë personelit.
- Afate të qarta, për të mënjанuar procedurat e stërzgjatura.
- Bashkëpunim me shërbime të specializuara të jashtme, që mbështesin të prekurit dhe sigurojnë këshilla të pavarura.
- Trajnime të rregullta për punëmarrësit dhe mbikëqyrësit në të gjitha nivelet hierarkike.
- Një kulturë ndërmarrësie respekti e bazuar në pëlqim, barazi dhe vëmendje të plotë të ndërsjellë.
- Përfshirja e këtyre parimeve në Kontratat Kolektive të Punës (KKP).



Bullizmi dhe dhuna psikologjike

Veçoritë e ngacmimit apo dhunës psikologjike:

- Veprime armiqësore dhe refuzim për të komunikuar, me të cilat personat sulmohen drejtpërdrejt ose tërthorazi.
- Nëse ato ndodhin në mënyrë sistematike dhe të përsëritur, për një periudhë të gjatë kohore.
- Personi i prekur izolohet në vendin e tij të punës, përjashtohet ose largohet nga vendi i tij i punës. Veprimet bullizuese e vendosin atë në një pozicion nënshtrues.

Në vendet e punës, ku nuk bëhet asgjë për të luftuar ngacmimin seksual, ndodh shpesh edhe bullizmi. Kundër kësaj mund ta mbrosh veten njëjtë sikur kundër ngacmimit seksual. (Shih faqen 24)
Megjithatë, bullizmi zakonisht është i vështirë për t'u vërtetuar. Unia të ndihmon më tej.

Diskriminimi i shumëfishtë

Ka forma të ndryshme të diskriminimit që një person mund të përjetojë në vendin e punës dhe në jetën e përditshme. Kjo përfshin shembuj diskriminimi bazuar në:

- prejardhje, status të qëndrimit
- gjini, orientimit seksual,
- një aftësie kufizuese,
- moshës,
- pozitës shoqërore
- apo përkatësisë fetare.

Kur këta faktorë bëhen bashkë tek një person, kjo quhet diskriminim i shumëfishtë ose diskriminim ndërsektorial. Për shembull, një grua transgjinore ose një grua që mbulon kokën me shami.

Personat e diskriminuar shumëfish përjetojnë më shpesh ngacmim seksual. Edhe më shumë, nëse fitojnë pak të ardhura apo janë nën presion.

Racizmi në vendin e punës

Çdo i treti punëmarrës ka përjetuar tashmë dhunë ose diskriminim, kryesisht për arsye raciste, dhe kryesisht në vendin e punës ose në mjedisin e trajnimit.

Racizmi vjen në shprehje në forma të ndryshme. Ndonjëherë ai është i hapur dhe i drejtpërdrejtë, ndonjëherë është më tinëzar dhe më i vështirë për t'u njohur. Stereotipët raciste mund të kenë karakteristika negative dhe pozitive. Megjithatë, edhe një deklaratë e menduar si «kompliment» mund të jetë raciste.

LGBTQIA+-Armiqësitë në vendin e punës

Personat që i përkasin komunitetit LGBTQIA+ diskriminohen dhe ngacmohen gjithnjë e më shumë në punë për shkak të identitetit të tyre gjinor ose orientimit seksual. Pos kësaj, ata përjetojnë ngacmim seksual në vendin e punës dukshëm më shpesh sesa kolegët e tyre heteroseksualë dhe cisgjinorë.

Armiqësia ndaj personave me aftësi të kufizuara në vendin e punës

Diskriminim të bazuar në një aftësi të kufizuar të dukshme ose të padukshme ne e emërtojmë si ableisëm ose diskriminim ndaj personave me aftësi të kufizuara.

Në vendin e punës, personat me aftësi të kufizuara përjetojnë ngacmim seksual ose përballen me supozime stereotipike rreth aftësive të tyre të kufizuara. Ndihma e pakërkuar mund të shpërfillë kufijtë e tyre personalë.

Një person jo-binar preket vazhdimisht në zonën e gjoksit nga mbikëqyrësi i tij. Ai e arsyeton prekjen duke thënë se «vetëm» dëshiron të dijë nëse trupi i personit është «më shumë femëror apo mashkullor».

Një kolege merr vazhdimisht mesazhe me përmbajtje sugjестive nga kolegu i saj mashkull. Pasi që ajo është biseksuale, ai supozon se ajo është mendjehapur seksualisht.

Një person me aftësi të kufizuara në të ecur «ndihmohet» nga një koleg pa e kërkuar ndihmën. Me atë rast ai i prek belin dhe vithet, pa pëlqimin e saj.

Një punonjëse pyetet vazhdimisht nga kolegët nëse gratë nga vendi i saj i origjinës janë «veçanërisht pasionante». Duke vepruar kështu, kolegët e shikojnë gruan në një mënyrë të turpshme.



Albeismi

ose armiqësia ndaj njerëzve me aftësi të kufizuar.
Diskriminimi i njerëzve me aftësi të kufizuara.

Cis (mbiemër): Një person është cis, nëse identifikohet me gjininë e vetë biologjike.

Diskriminim: Nëse përjetoni disfavore për shkak të veçorive tuaja personale, siç janë feja, ngjyra e lëkurës, origjina, identiteti gjinor ose orientimi seksual, atëherë ky është diskriminim.

Heteroseksual: Një person heteroseksual ndihet i tërhequr nga gjinia e kundërt.

Homofobia: Njerëzit homofobikë kanë një qëndrim negativ ose armiqësor ndaj personave LGBTQIA+. Ky qëndrim shpesh reflektohet në vërejtje përcmuese, tallje ose diskriminim të synuar.

LGBTQIA+: Lezbike, gej, biseksual, transgjinor, queer, interseksual dhe aseksual/agjinor. «+» përfaqëson të gjitha format e tjera të identitetit gjinor ose orientimit seksual.

Diskriminimi i shumëfishtë: Një person përjeton disfavorizim njëkohësisht shkak i disa veçorive, për shembull, të qenit grua dhe në të njëjtën kohë për shkak të orientimit seksual, origjinës, ngjyrës së lëkurës, fesë ose aftësisë së kufizuar.

Jobinar: Një person që nuk ndihet as ekskluzivisht mashkull dhe as femër dhe e kupton veten si ekzistencë jashtë këtyre kategorive.

Person i racizuar: Një person me përvoja të përjetura raciste.

Gej: Fillimisht një shprehje përcmuese, e cila tani po rikthehet nga burrat homoseksualë. Kjo shprehje duhet të përdoret me kujdes nga personat heteroseksualë.

Trans: Një person që nuk identifikohet me gjininë biologjike që i është caktuar në lindje.

**Këshilla ligjore falas në
gjuhët kombëtare dhe ato
të migrantëve
belaestigt.ch**

**Informacione të mëtejme
onlineopferberatung.ch
sexuellebelaestigung.ch**

**Qendrat kantonale për
ndihmë viktimave:
opferhilfe-schweiz.ch**

**Zyra federale për barazi
ebg.admin.ch,
T +41 58 462 68 43**

**Zyrat komunale dhe kantonale
për barazi:
equality.ch**

**Mbështetje dhe këshillim
në raste të trafikimit me
qenie njerëzore
plattform-menschenhandel.ch/
brauchen-sie-hilfe**

**Wen-Do kurse vetëmbrojtëse:
bie fjala tek
movendo.ch**

**Dhuna në marrëdhëniet mes
partnerëve dhe diskriminimi
violencequefaire.ch/de
lgbtiq-helpline.ch
network-racism.ch**

**Qendra e këshillimit DIAC për
racizmin anti-mysliman
diac-permanence.ch
(në gjermanisht dhe frëngjisht):**

Një jam një autor dhune, a mund të marr ndihmë?

Është e rëndësishme të hiqet tabuja që rrethon pranimin e fajit dhe pranimin e përgjegjësisë për sjellje të gabuara dhe keqpërdoruese. Dhuna është një formë e shprehjes së dëshpëruar. Shkelësit e dhunshëm mund ta kapërcejnë sjelljen e tyre të tepruar duke mësuar të shprehen ndryshe. Në disa regjione, ka shërbime mbështetëse për autorët e dhunës.

**Fachverband Gewaltberatung Schweiz: fvgs.ch
Zyra e burrave Cyrih: mannebuero.ch**

**Unia Aargau-Nordwestschweiz
T 0848 11 33 44
ag-nws@unia.ch**

**Unia Bern/Oberaargau-Emmental
T 031 385 22 22
bern@unia.ch**

**Unia Berner Oberland
T 033 225 30 20
thun@unia.ch**

**Unia Biel-Seeland/Solothurn
T 032 329 33 33
biel@unia.ch**

**Unia Fribourg
T 026 347 31 31
fribourg@unia.ch**

**Unia Genève
T 0848 949 120
geneve@unia.ch**

**Unia Neuchâtel
T 0848 203 090
neuchatel@unia.ch**

**Unia Oberwallis
T 027 948 12 80
oberwallis@unia.ch**

**Unia Ostschweiz-Graubünden
T 0848 750 751
ostschweiz-graubuenden@unia.ch**

**Unia Ticino
T 091 821 10 40
ticino@unia.ch**

**Unia Transjurane
T 0848 421 600
transjurane@unia.ch**

**Unia Valais
T 027 602 60 00
valais@unia.ch**

**Unia Vaud
T 0848 606 606
vaud@unia.ch**

**Unia Zentralschweiz
T 0848 651 651
zentralschweiz@unia.ch**

**Unia Zürich-Schaffhausen
T 0848 11 33 22
zh-sh@unia.ch**

Ngacmimi seksual dhe dhuna e seksualizuar prekin shumë njerëz, veçanërisht gratë - edhe në vendin e punës. Kjo broshurë të informon rreth të drejtave tua dhe detyrimeve të punëdhënësve. Ajo shpjegon se si mund ta mbrosh veten dhe ku mund të gjesh mbështetje.

Së bashku me Unia, ti mund të mbrosh veten dhe të angazhohesh për një mjedis pune të respektueshëm.

