

<p>Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие "Сёстры"</p>	<p>Сайт: http://www.sistershelp.ru Эл.почта: online@sisters-help.ru Телефон: +7 499 901-02-01</p> <p>Виды помощи: Психологическое консультирование переживших сексуальное насилие и их близких, предоставляет информацию о юридических и медицинских вопросах, связанных с сексуальным насилием, осуществляет перенаправление.</p> <p>Необходимые документы: Ничего не нужно</p>
<p>Организация «Насилию - нет»</p>	<p>Обратиться к ним будет полезно, чтобы, поговорить с психологом, составить алгоритм безопасных действий и понять, что делать в конкретной ситуации и выстроить стратегию раскрытия информации и возможных рисков.</p> <p>Круглосуточный телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия 8 (800) 7000-600; 8 495 916 3000</p> <p>Электронная почта: info@nasiliu.net Официальный сайт: https://nasiliu.net</p>
<p>Российский Красный Крест</p>	<p>Бесплатные юридические консультации по вопросам миграционного и трудового законодательства.</p> <p>Горячая линия: 8-800-333-00-16, по будням с 8.30 до 18.30.</p> <p>Общественная приёмная в Едином миграционном центре ул. Красного Текстильщика д. 15, по будням с 10 до 18. Официальный сайт: www.spbredcross.org</p>

<p>ПСП Фонд</p>	<p>Консультации для иностранных граждан по защите прав, в том числе при невыплате зарплат.</p> <p>Консультация по телефону и запись на приём: 337-57-85, 8-921- 598-1790, Официальный сайт: www.migrussia.ru Электронная почта: bp@psp-f.org</p>
-----------------	--

• **Знайте свои права!**

В Уголовном кодексе Российской Федерации (УК РФ) существует закон, запрещающий использование служебного положения и материальной зависимости для принуждения к сексуальному взаимодействию (статья 118 НК РФ).

• Если вы пережили сексуальное насилие, вас защищает 133 статья Уголовного кодекса о понуждении к действиям сексуального характера. Она применима в случаях, когда пострадавшую принуждают к сексуальным действиям с помощью угроз, шантажа или других манипуляций, пользуясь её зависимым и уязвимым положением.

• В России невозможно подать в суд за домогательства. Но домогательства — это форма дискриминации, которая запрещена 2 статьёй Трудового кодекса.

Этот материал разработан Ресурсным центром для мигрантов (РЦМ) в рамках проекта «Улучшение управления миграцией и защиты мигрантов в странах Шёлкового пути и Центральной Азии», финансируемого Европейским Союзом и реализуемого Международным центром по развитию миграционной политики (ICMPD). Для получения более подробной информации о проекте можно обратиться:

Ресурсный центр для мигрантов

☎ (+992) (37) 225 00 31
 (+992) 118 11 98 10
 (+992) 118 11 98 20

🌐 www.mrc-tajikistan.org
info@mrc-tajikistan.org

📍 ул. Айни 121
 Душанбе, Таджикистан

ГУ «Центр консультирования и подготовки трудовых мигрантов перед выездом»

☎ (+992) (37) 225 02 21

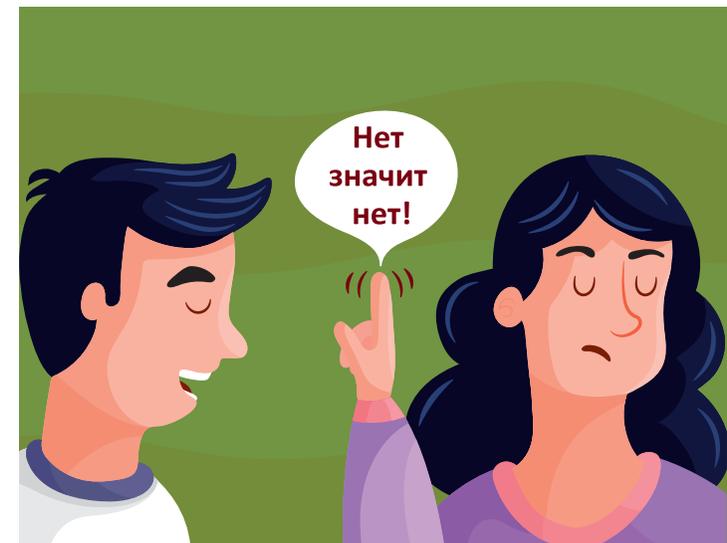
🌐 muhojirat_tj@mail.ru
www.muhojir.tj

📍 ул. Айни 121
 Душанбе, Таджикистан



Министерство труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан

МАРКАЗИ ЗАХИРАВИИ МУҲОҶИРОН
 MIGRANT RESOURCE CENTRE



Домогательство / Харассмент на рабочем месте – Как распознать и куда обращаться? Пути предоставления психологической и юридической помощи женщинам-мигрантам.

Харассмент — это поведение, которое причиняет женщине неудобства и вред, а также нарушает неприкосновенность её частной жизни. Если описывать это явление в деталях, получится достаточно большой список действий, которые являются харассментом: от свиста вслед до сексуальных домогательств, от пошлых шуток и неуместных намёков до приставаний и угроз.

Funded by the European Union

Implemented by



Харассмент, который происходит на рабочем месте, по выводам экспертов МОТ, не только включает в себя традиционное физическое место работы, но и дорогу на работу и с работы, связанные с трудовой деятельностью общественные мероприятия, общественные места, в том числе предназначенные для работников неформальной экономики, таких как уличные торговцы, а также помещения внутри дома, в частности, для надомных работников, домашних работников и работников, занятых удалённым трудом.

Помните! Существует много видов домогательств которым подвергаются женщины-мигрантки, будучи в трудовой миграции в РФ - самые основные из них это:

- **Психологическое домогательство** – Тотальный и удушающий контроль – принуждение к совершению определенных действий или, наоборот, к отказу от них, унижение, оскорбление и запугивание, жестокое обращение, которые используются, чтобы навредить вам, наказать вас или обезволить. Психологическое и сексуальное насилие и домогательства могут вызывать тревогу, депрессию, головные боли и нарушения сна, а также отрицательно влиять на производительность труда.
- **Физическое домогательство** – Физическое насилие и домогательства могут наносить не только явный физический, но и эмоциональный вред, что требует реабилитации женщинам-работникам и оказания им консультативной помощи.
- **Сексуальное домогательство** – Любые виды приставания, сексуальные намёки и жесты, и другие действия, которые могут оскорбить или унижить вас как работника и как женщину. К различным формам сексуальных домогательств относят следующие:
- **физические:** нежелательные прикосновения, объятия или поцелуи.
- **вербальные:** непристойные, оскорбительные замечания или шутки; неуместные приглашения на свидания; навязчивые и оскорбительные вопросы о вашей личной жизни, замечания по поводу вашей внешности.

- **прочие невербальные формы домогательств:** неприемлемые, пугающие или пристальные взгляды; получение или показ оскорбительных картинок, фотографий или подарков с откровенным сексуальным содержанием; развратные действия; принуждение к просмотру порнографических материалов против желания.
- **домогательства в киберпространстве:** получение нежелательных, оскорбительных электронных писем или текстовых сообщений с откровенным сексуальным содержанием; неуместные, оскорбительные притязания в социальных сетях или Интернет-чатах.



Что делать, если вы оказались в ситуации харассмента и как остановить его?

- Существует универсальное правило **«Нет. Уйди. Расскажи»**. В момент, когда к вам пристает начальник/босс/менеджер/администратор/коллега, нужно попытаться четко и спокойно дать ему понять, что это неприемлемо, что вам это не нравится и вы этого не хотите. В крайнем случае стоит это озвучить. Открытый конфликт — это всегда тяжело, но в этом случае вы просто обозначаете собственные границы. Возможно, человек не чувствовал, что делает что-то, что вам неприятно — а объяснение поможет ему осознать свою ошибку и быть внимательнее.
- Записывайте все проявления харассмента (включайте диктофон, делайте скриншоты переписки, встаньте под камерой наблюдения, записывайте дату, время, место, событие, свидетелей): так будет проще предъявить обвинения и обратиться за помощью. **ОБИДЧИКУ НУЖНО ДАТЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ МОЛЧАТЬ**. В случае угрозы нужно дистанцироваться и искать людей поблизости. Особенно когда вы с коллегой задержались вдвоем на работе, а он начал неуместно шутить или прикасаться к вам.

- Если вы решили рассказать о ситуации вашему руководству, делайте это спокойно: *«Вы знаете, возможно, у нас с вами разное воспитание, но я бы хотела, чтобы этот человек больше не хватал женщин за такие-то места, потому что его могут не так понять»*. Гарантии, что ваше руководство проявит понимание, нет, поэтому, опять же, важно иметь единомышленников, с которыми вы сможете изучить хотя бы юридические моменты — например, возможность обратиться в центры по защите прав женщин или мигрантов.

Нужно понимать две вещи: агрессор не всемогущ, а вы не виноваты в происходящем. **Длина юбки, ваша внешность, поведение и прочие факторы не являются оправданием для харассмента — как и в случае с другими видами насилия, вина здесь лежит только на агрессоре.**

Куда обращаться?

В случае если вы подверглись домогательству на рабочем месте, советуем вам обратиться как свидетелям, так и пострадавшим в:

<p>ИНГО. Кризисный Центр для Женщин</p>	<p>Сайт: crisiscenter.ru Телефон: +7 812 3273000 с 11:00 до 18:00 (по будням и воскресеньям консультации психолога, по субботам - юриста)</p> <p>Виды помощи: Оказание качественной психологической помощи людям, пережившим/переживающим кризисные ситуации, как очно, так и онлайн. Противодействие эмоциональному выгоранию представителей «помогающих профессий».</p> <p>Необходимые документы: ничего не нужно</p>
---	--

