

Helsepåvirkning

Om trakassering

Å bli utsatt for trakassering eller uønskede situasjoner kan være ubehagelig, og kan gå utover helsen. Dersom vi gjentatte ganger blir utsatt for situasjoner vi opplever som uønskede på arbeidsplassen begynner vi i første omgang å grue oss til å gå på jobb. Dette kan utvikle seg til angst.

Fysiske og psykiske plager

Forskning viser at trakassering og ubehagelige opplevelser på jobb kan føre til både psykiske og fysiske helseproblemer over tid. Det kan også gi problemer knyttet til sosial omgang og yrkesdeltakelse.

Noen av de vanligste tilstandene og symptomene for dem som har vært utsatt for mobbing er depresjon, søvnvansker, muskel- og skjelettplager, angstlidelser og symptomer som likner på PTSD (posttraumatisk stresslidelse).



Psykiske plager

Depresjoner, søvnproblemer, irritabilitet, frykt/angst, og konsentrasjonsproblemer



Muskel- og skjelettplager

Stiv nakke, vonde skuldre, verk og smerter i rygg, og verk og smerter i armer og bein



Psykosomatiske plager

Magesmerter, diaré, forstoppelse, kvalme, hodeverk, og hjerteklapp

Meld fra - vi lytter

Hjelp oss med å gjøre arbeidsplassen trygg og inkluderende **for alle**. Hvis du, eller noen du kjenner, har blitt utsatt for trakassering, kan du ta kontakt med følgende:



Nærmeste
leder



Tillitsvalgt



HR



Varslings-
utvalget

Du finner måter å kontakte disse på, samt annen informasjon på caverion.no/varsling.



Skann denne QR-koden for å finne mer informasjon om hvem du kan snakke med.

SI
NEI
TIL TRAKASSERING



SI
NEI
TIL TRAKASSERING
VI GJØR NOE MED DET



Hva er trakassering? Hva kan jeg si ifra om?

Mobbing og seksuell trakassering er de to vanligste formene for trakassering, men det kan også være sosial dumping, trusler eller andre uønskede negative handlinger eller ytringer som er krenkende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende.

Dette kan både være rettet mot deg som person (personorientert), mot arbeidsoppgaver eller arbeidssituasjon (jobborientert). Det kan dreie seg om irettesettelse i påhør av andre, usynliggjøring, latterliggjøring, tilbakeholdelse av nødvendig informasjon, fordømmelse uansett hva du gjør, påføring av skyld og skam, og annet.

Det er ikke alltid lett å slå fast at trakassering pågår. Trakassering kan komme fra kolleger, men det kan også komme fra personer fra andre bedrifter vi samarbeider med.

Hvis du på noe tidspunkt føler deg ukomfortabel i en situasjon eller med en person på arbeidsplassen, ønsker vi at du sier ifra om dette. Vi kan bare gjøre noe med de tilfellene vi får høre om.



Kan jeg gå fra stedet om jeg opplever noe ubehagelig?

Det er klart du kan gå fra stedet. Hvis du opplever fysisk eller verbal trakassering eller andre former for ugrei oppførsel, **gå fra stedet og meld fra** til leder eller en god kollega. Ser du andre bli utsatt for dette, si ifra at det ikke er greit. Hjelp oss å gjøre arbeidsplassen trygg og inkluderende **for alle**. Vær klar over at det ikke trenger å skje mer enn en gang før det kan være trakassering.

Hvorfor er det så viktig å melde fra?

Det er viktig å si ifra om trakassering slik at arbeidsgiver får vite at det forekommer og får muligheten til å håndtere saken og følge deg opp.

Vi får bare gjort noe med hendelsene vi hører om.

Får det konsekvenser om jeg sier ifra?

Det skal ikke ha noen negative konsekvenser for deg som sier ifra. Gjengjeldelse, eller annen straff, mot den som sier ifra om kritikkverdige forhold er forbudt. **Dette er lovfestet.**



Hva skjer når jeg sier ifra?

Når du sier ifra, vil du få kontakt med noen som tar deg igjennom prosessen. Først går vi gjennom som har skjedd, og så skal det ryddes opp i det som er kritikkverdig. Personen du har kontaktet forklarer hva som vil skje videre med din hendelse. Du har hele tiden kontroll på prosessen. Vi tar ikke saken videre om du ikke er komfortabel med det.

Hva skjer med personen jeg sier ifra om?

I de aller fleste tilfeller er personen som oppfører seg trakasserende ikke klar over at egen oppførsel oppleves som ubehagelig. Vanligvis vil personen rette seg etter en alvorlig samtale om oppførsel på arbeidsplassen. I mer alvorlige tilfeller eller ved gjentatte hendelser kan det medføre advarsel, omplassering, eller i ytterste konsekvens oppsigelse.

Meld fra - vi gjør noe med det

Hjelp oss med å gjøre arbeidsplassen trygg og inkluderende **for alle**. Hvis du eller en kollega har blitt utsatt for trakassering, si ifra om dette.

Se baksiden for mer informasjon om hvem du kan kontakte for å si ifra om uønsket oppførsel.