

Känner du dig obekväm på jobbet?

Ibland kan någon på jobbet säga eller göra saker som känns olämpliga eller obehagliga. Det kan vara:

- Oönskade kommentarer, skämt om utseende eller sexuella anspelningar.
- Blickar eller kommentarer som känns närgångna.
- Att någon rör vid dig på ett sätt du inte vill.
- Andra handlingar som får dig att känna dig obekväm.

Vissa beteenden kan också vara brottsliga, till exempel kränkande fotografering eller sexuellt ofredande.

Tänk också på att:

Det är inte ditt fel

Det är viktigt att du som blivit utsatt inte tar på dig skulden. Det är inte ditt fel, och du har rätt till stöd både från arbetsgivaren och facket.

Vad kan du göra?

- **Lita på din känsla.** Acceptera inte att bli utsatt för kränkningar eller sexuella trakasserier.
- **Sätt gränser.** Om du känner dig obekväm, säg ifrån. Du har rätt att säga att du inte gillar beteendet.
- **Skriv ner vad som hänt.** Det kan vara bra att komma ihåg vad som hänt, när det hände och vem som gjorde vad. Dokumentationen gör det lättare att redogöra för vad som hänt.
- **Berätta för arbetsgivaren.** Arbetsgivaren har en skyldighet att agera så att trakasserierna upphör.
- **Kontakta din fackliga organisation.** Därifrån kan du få stöd och hjälp att anmäla händelsen till arbetsgivaren.