

Guida pratica per lavoratori e lavoratrici



RICONOSCERE E AFFRONTARE MOLESTIE,
VIOLENZE E DISCRIMINAZIONI SUL LAVORO

**La Consigliera di Parità della
Provincia di Belluno, insieme alle
associazioni di categoria, ai
sindacati, all'Ispettorato Territoriale
del Lavoro e allo SPISAL, ha realizzato
questa guida per offrire strumenti
concreti: **riconoscere molestie e
discriminazioni, sapere come agire,
conoscere i servizi disponibili.****

Cambiare è possibile.
Questa guida è un primo passo.

Indice:

5 PERCHÉ QUESTA GUIDA

6 RICONOSCERE LE DIVERSE
FORME

- molestia sessuale
 - mobbing
 - discriminazione
 - violenza
-

10 CHECKLIST SINTOMI E
SEGNALI D'ALLARME

10 COSA FARE: PASSI
PRATICI E CONCRETI

12 COME DOCUMENTARE:
DIARIO DEGLI EVENTI

14 A CHI RIVOLGERSI

In Italia, il **44% DI LAVORATORI E LAVORATRICI DICHIARA DI AVER SUBITO ALMENO UN EVENTO DI DISCRIMINAZIONE** durante lo svolgimento del proprio lavoro. **TRA LE DONNE, LA PERCENTUALE SALE AL 50%.**

*dati ISTAT-UNAR, "Indagine sulle discriminazioni lavorative", 2022-2023



Molestie sessuali, mobbing, discriminazioni per genere, età o origine etnica hanno conseguenze gravi sulla salute delle persone e sull'intero ambiente di lavoro.

Perché questa guida

Se ti senti a disagio sul posto di lavoro, se subisci commenti inappropriati, comportamenti umilianti o ti viene impedito di svolgere serenamente le tue mansioni, **non sei tu che esageri.**

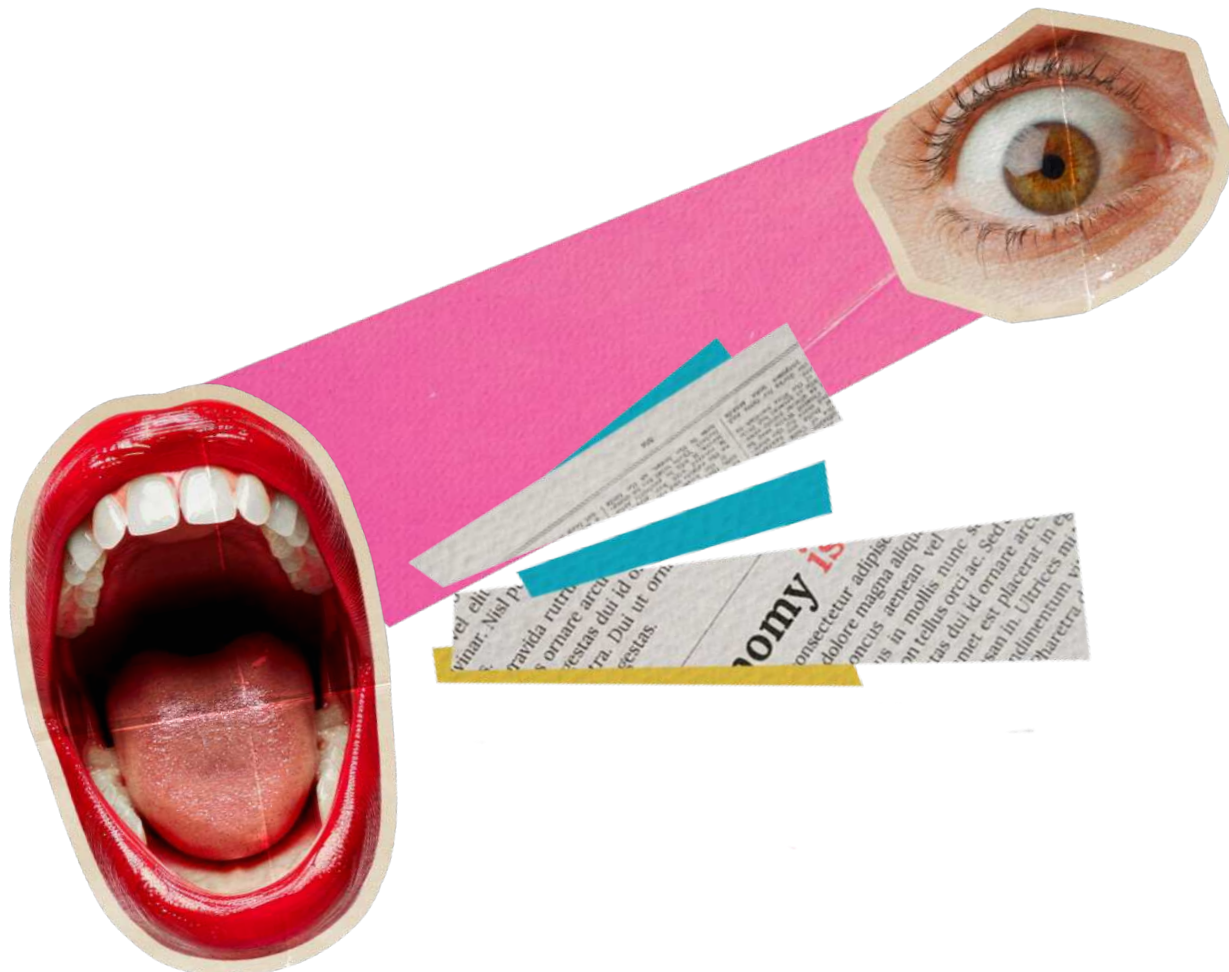
Molestie, violenze e discriminazioni nei luoghi di lavoro sono più frequenti di quanto si pensi. Spesso vengono normalizzate ("era solo uno scherzo"), minimizzate ("sei troppo sensibile") o subite in silenzio per paura di ritorsioni o di non essere creduti.

Questa guida vuole aiutarti a:

- **Riconoscere** comportamenti molesti, violenti o discriminatori
- **Capire** se quello che stai vivendo ha un nome preciso
- **Sapere cosa fare** in modo concreto e pratico
- **Sapere a chi puoi rivolgerti** per ricevere supporto e tutela

Ricorda:

nessuno merita di lavorare in un ambiente ostile o degradante. Hai diritto a un lavoro dignitoso, sicuro e rispettoso della tua persona.



Riconoscere le diverse forme

MOLESTIA SESSUALE

Sono **comportamenti indesiderati a connotazione sessuale**, espressi in forma fisica, verbale o non verbale, che violano la tua dignità e creano un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo.

Esempi concreti:

- Commenti sul tuo corpo, sul tuo aspetto fisico o sul tuo abbigliamento
- Battute, allusioni o domande invadenti a sfondo sessuale
- Avance, proposte o richieste di natura sessuale non gradite
- Contatti fisici non desiderati (pacche, abbracci, carezze, baci)
- Invio di messaggi, email o immagini sessualmente esplicite
- Esibizione di materiale pornografico
- Ricatti sessuali ("se vuoi la promozione/il contratto devi...")

È molestia sessuale anche quando:

- Viene presentata come "complimento" o "scherzo"
- Succede una sola volta (non serve la ripetizione)
- L'altra persona dice che "non voleva offendere"



MOBBING

È un comportamento sistematico, doloso e prolungato nel tempo che si manifesta come vessazione o persecuzione psicologica. Ha lo scopo di isolarti, umiliarti, danneggiarti professionalmente o spingerti alle dimissioni.

Esempi concreti:

- Critiche costanti e immotivate sul tuo lavoro
- Rimproveri e umiliazioni, soprattutto davanti ad altri/altre
- Esclusione da riunioni, progetti, eventi sociali, pause caffè
- Assegnazione di compiti troppo difficili, degradanti o troppo facili rispetto alle tue competenze
- Sottrazione di mansioni o strumenti di lavoro
- Diffusione di false voci sul tuo conto
- Insulti, urla, comportamenti aggressivi
- Isolamento fisico (scrivania spostata, esclusione da spazi comuni)
- Controllo ossessivo di ogni tua attività



DISCRIMINAZIONE

Ogni **trattamento meno favorevole** rispetto ad altri lavoratori/altre lavoratrici in situazione analoga, basato su:

- **Genere/sexo**
- **Età**
- **Origine etnica o nazionalità**
- **Religione o convinzioni personali**
- **Disabilità**
- **Orientamento sessuale**
- **Gravidanza, maternità o paternità**

Esempi concreti:

Discriminazione di genere:

- Negazione di promozioni o opportunità per il tuo genere
- Domande su maternità/figli in colloquio o in valutazioni
- Demansionamento dopo maternità/paternità
- Retribuzione inferiore a parità di mansioni
- Commenti come "le donne/gli uomini non sono adatti a..."

Discriminazione per età:

- "Sei troppo giovane/vecchio per questo ruolo"
- Preclusione di formazione o avanzamenti di carriera
- Pressioni per dimissioni in base all'età

Discriminazione etnica:

- Trattamento diverso in base a nazionalità o origine
- Segregazione in determinati ruoli o turni
- Retribuzione inferiore "perché straniero/straniera"
- Commenti denigratori su cultura, lingua, religione

Discriminazione per disabilità:

- Mancato adattamento ragionevole del posto di lavoro
- Esclusione da opportunità formative o di carriera



VIOLENZA

- **Violenza fisica:**
aggressioni, spinte, schiaffi,
calci, morsi, lanci di oggetti
- **Violenza psicologica:**
minacce, intimidazioni,
comportamenti persecutori
- **Stalking occupazionale:**
comportamenti vessatori
continuativi (telefonate,
messaggi, appostamenti) che
hanno origine in ambito
lavorativo



Checklist sintomi e segnali d'allarme

Se stai vivendo una situazione problematica sul lavoro, potresti sperimentare alcuni di questi segnali.

Non è colpa tua.

Se riconosci più di 3-4 di questi segnali, è importante che tu agisca e chieda aiuto.

Sintomi comportamentali

- Assenteismo aumentato (cerchi scuse per non andare al lavoro)
- Isolamento sociale (eviti colleghi/colleghe, amici/amiche, famiglia)
- Calo delle prestazioni lavorative
- Demotivazione totale verso il lavoro
- Ipervigilanza e controllo (stai sempre in allerta)
- Evitamento di situazioni/luoghi/persona legate al lavoro
- Aumento uso alcol, farmaci o sostanze

Sintomi fisici

- Mal di testa frequenti o emicranie
- Disturbi gastrici (mal di stomaco, nausea)
- Disturbi muscoloscheletrici (mal di schiena, tensioni)
- Tachicardia, palpitazioni
- Disturbi del sonno (insonnia, risvegli notturni, incubi)
- Stanchezza cronica, perdita di energia
- Disturbi alimentari (perdita appetito o alimentazione compulsiva)
- Abbassamento difese immunitarie (ammalarsi spesso)

Sintomi psicologici ed emotivi

- Ansia, attacchi di panico
- Depressione, tristezza persistente
- Senso di vergogna o colpa
- Perdita di autostima e fiducia in te stesso/stessa
- Paura di andare al lavoro
- Senso di impotenza
- Difficoltà di concentrazione
- Irritabilità, nervosismo
- Pensieri ossessivi sul lavoro anche fuori orario
- Pianto frequente

Cosa fare: passi pratici e concreti

1. Riconosci che c'è un problema

Non minimizzare quello che stai vivendo. Se ti senti male, se qualcosa non va, **fidati delle tue percezioni.** Non sei tu che esageri.

2. Parlane con qualcuno di fiducia

- Un/una familiare
 - Un/una amico/amica
 - Un/una collega di cui ti fidi
 - Un rappresentante sindacale
- Parlare ti aiuta a elaborare quanto sta accadendo e a non sentirti solo/sola.

3. Documenta tutto

Tieni traccia scritta di ogni episodio: date, orari, luoghi, cosa è successo, chi era presente.
(vedi sezione successiva)

4. Comunica il tuo disagio

Se ti senti sicuro/sicura, comunica chiaramente alla persona che ti sta molestando/discriminando che il suo comportamento è **inaccettabile** e **deve cessare**.

Puoi farlo:

- A voce (meglio se con testimoni)
- Per iscritto (email, messaggi - conserva copia)

Esempi di cosa dire:

“Questo commento è inappropriato e mi mette a disagio. Ti chiedo di non ripeterlo.” “Questi comportamenti non sono accettabili. Devono finire immediatamente.”

Se non ti senti sicuro/sicura di farlo direttamente, salta questo passo e vai al successivo.

5. Segnala internamente (se possibile)

- Al tuo/alla tua superiore diretto/diretta (se non è lui/lei il molestatore/la molestatrice)
- All'ufficio risorse umane
- Al rappresentante sindacale aziendale
- A eventuali figure di riferimento previste dal codice di condotta aziendale

Fai la segnalazione per iscritto (email, lettera raccomandata) e conserva copia.

6. Rivolgiti a servizi esterni

Puoi (e in molti casi dovresti) rivolgerti a:

- **Consigliera di Parità** (tutela contro discriminazioni)
- **SPISAL** (sportello mobbing e disagio lavorativo)
- **Ispettorato del Lavoro** (violazioni normative)
- **Centro Antiviolenza** (se c'è violenza o molestia sessuale)
- **Sindacato di categoria**
- **Avvocato/avvocata** specializzato/specializzata in diritto del lavoro

(Vedi sezione “A chi rivolgersi” per tutti i contatti)

7. Valuta le azioni legali

A seconda della gravità, puoi:

- Presentare denuncia/querela alle Forze dell'Ordine (Carabinieri, Polizia)
- Avviare procedimento disciplinare interno
- Fare ricorso all'Ispettorato del Lavoro
- Avviare causa civile per risarcimento danni
- Rivolgerti alla Consigliera di Parità per discriminazioni

Non sei obbligato/obbligata a denunciare penalmente, ma in alcuni casi (violenza sessuale, stalking, percosse) è fortemente consigliato.

8. Prenditi cura di te

- Considera un supporto psicologico (psicologo/psicologa, psicoterapeuta)
- Se necessario, chiedi al medico un certificato per malattia (il tuo stato di salute è compromesso)
- Non isolarti: mantieni relazioni sociali e affetti

Ricorda: **non è colpa tua**

Come documentare: diario degli eventi

La documentazione è fondamentale per:

- Avere un quadro chiaro di quanto sta accadendo
- Dimostrare la sistematicità (importante per mobbing)
- Supportare eventuali azioni legali o segnalazioni

Template diario eventi

Per ogni episodio, annota:

- DATA: _____/_____/_____
- ORA: dalle: _____ alle: _____
- LUOGO: _____
(dove è successo - es. ufficio, sala riunioni, mensa, parcheggio)
- COSA È SUCCESSO: _____

(descrivi i fatti in modo oggettivo, riporta frasi testuali se possibile)

- CHI ERA PRESENTE: (testimoni)
Nome: _____
Ruolo: _____
Nome: _____
Ruolo: _____
- COME TI SEI SENTITO/SENTITA:

- CONSEGUENZE IMMEDIATE: (es. hai dovuto lasciare il lavoro, hai pianto, hai avuto mal di testa)

- COMUNICAZIONI/PROVE:
 - Ho fatto screenshot/salvato email
 - Ho registrato audio/video (dove consentito)
 - Ho inviato comunicazione scritta
 - Altro: _____

Cosa conservare

- Email, messaggi, WhatsApp (fai screenshot con data e ora visibili)
- Comunicazioni scritte (lettere, note di servizio, valutazioni)
- Certificati medici relativi a malesseri legati alla situazione lavorativa
- Attestazioni di presenza (se ti escludono da riunioni, conserva convocazioni inviate ad altri/altre)
- Badge/timbrature se documentano orari impossibili o vessatori
- Testimonianze scritte di colleghi/colleghe (se disponibili)

Importante:

- Conserva tutto in luogo sicuro (casa, non computer aziendale)
- Fai copie di backup (cloud personale, chiavetta USB)
- Non cancellare nulla, anche se sembra poco rilevante

A chi rivolgersi

NUMERO VERDE ANTIVIOLENZA E ANTISTALKING

1522

Gratuito, attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7

Accoglienza, ascolto, orientamento a servizi territoriali

Quando: Per violenza (anche sul lavoro), stalking, molestie gravi

CONSIGLIERA DI PARITÀ PROVINCIA DI BELLUNO

Tel: 0437/959141

Cell: +39 3387181609

E-mail: consiglieraparita@provincia.belluno.it

Quando: Discriminazioni basate su genere, età, etnia, disabilità, orientamento sessuale, maternità/paternità, molestie sessuali.

Cosa fa: Accoglienza, orientamento, supporto nella tutela dei diritti, promozione pari opportunità.

SPISAL (SERVIZIO PREVENZIONE IGIENE SICUREZZA AMBIENTI LAVORO) ULSS 1 DOLOMITI

Tel: 0437/514565

Sportello mobbing e disagio psicosociale

Quando: Mobbing, straining, stress lavoro-correlato, disagio psicosociale

Cosa fa: Ascolto specializzato, valutazione situazione, orientamento a servizi sanitari e legali, supporto nella gestione del problema.

CENTRO ANTIVIOLENZA ASSOCIAZIONE BELLUNO DONNA ODV

Tel: 393 3981577 / 0439 885118 / 0437 981577

Quando: Violenza di genere, molestie sessuali, stalking

Cosa fa: Ascolto, orientamento legale, percorsi di uscita dalla violenza, accompagnamento.

ISPettorato Territoriale del Lavoro Treviso-Belluno

Tel: 0437/1928001

Quando: Violazioni normative (discriminazioni, mancato rispetto diritti, irregolarità contrattuali)

Cosa fa: Vigilanza, ispezioni, sanzioni, tutela diritti lavoratori/lavoratrici.

ORGANIZZAZIONI SINDACALI CGIL BELLUNO, CISL BELLUNO-TREVISIO, UIL BELLUNO

Quando: Problematiche lavorative, tutela contrattuale, supporto nelle relazioni sindacali

Cosa fa: Assistenza, rappresentanza, negoziazione con datore di lavoro, supporto legale.

FORZE DELL'ORDINE

112

Quando: Reati (violenza sessuale, stalking, percosse, minacce, lesioni)

Cosa fa: Raccolta denuncia/querela, indagini, intervento immediato in caso di pericolo.

**SUPPORTO LEGALE
AVVOCATO/AVVOCATESSA
SPECIALIZZATO/SPECIALIZZATA IN
DIRITTO DEL LAVORO**

Per cause civili, ricorsi, richieste risarcimento danni. Puoi chiedere consulenza anche a sindacati o patronati per orientamento

**SUPPORTO PSICOLOGICO
PSICOLOGO/PSICOLOGA E
PSICOTERAPEUTA**

Molestie e violenze hanno conseguenze sulla salute mentale. Un supporto psicologico può aiutarti a elaborare quanto vissuto e ritrovare benessere. Rivolgiti al tuo medico di base o ai centri antiviolenza per indicazioni.

Ricorda:

- **Non sei solo/sola:** molte persone vivono situazioni simili
- **Non è colpa tua:** nessun comportamento giustifica molestie, violenze o discriminazioni
- **Hai diritto a lavorare con dignità:** un ambiente ostile non è "normale"
- **Parlare è il primo passo:** chiedi aiuto, non aspettare che la situazione peggiori
- **Esistono strumenti di tutela:** leggi, servizi, professionisti/professioniste che possono supportarti

**Non sei tu che esageri.
Parlane.**



Consigliera di Parità
provincia di Belluno



Consigliera parità
(Flavia Monego)
provincia di Belluno



@consigliera_di_parita_



Consigliera di Parità
Provincia Belluno -
Flavia Monego



Provincia
di
belluno
dolomiti



LA CONSIGLIERA
DI PARITÀ
della Provincia di Belluno

Progetto realizzato in
collaborazione con:

- Ispettorato Territoriale
del Lavoro di Treviso-
Belluno
- Servizio Prevenzione,
Igiene e Sicurezza nei
luoghi di lavoro ULSS1
Dolomiti (Spisal)
- CGIL Belluno
- CISL Belluno Treviso
- UIL Belluno
- Confindustria Belluno
Dolomiti
- Confartigianato Imprese
Belluno
- APPIA CNA Belluno
- CIA Agricoltori Italiani
Belluno
- Casartigiani Belluno
- Confcommercio Belluno
Dolomiti
- Confagricoltura Belluno
- Coldiretti Belluno
- Confcooperative Unione
Interprovinciale Belluno-
Treviso
- Legacoop Veneto Unione
Interprovinciale Belluno-
Treviso
- CIA Confederazione
Italiana Agricoltori
Belluno

Questa guida è stata realizzata nell'ambito della campagna di prevenzione e contrasto di violenze, molestie e discriminazioni nei luoghi di lavoro promossa dalla Consigliera di Parità della Provincia di Belluno.

Per consulenza e supporto, contattare la Consigliera di Parità: 0437/959141