

Påverkan på vår hälsa

## Om Trakasserier

Att bli utsatt för trakasserier eller oönskade situationer kan vara obehagligt och skadligt för din hälsa.

Om vi upprepade gånger utsätts för situationer vi upplever som oönskade eller påträngande på arbetsplatsen, blir vi initialt rädda för att gå till jobbet. Detta kan i vissa fall utvecklas till ångest.

### Fysiska och psykiska besvär

Forskning visar att trakasserier och obehagliga upplevelser på jobbet kan leda till både psykiska och fysiska hälsoproblem över tid. Det kan också orsaka problem relaterade till social interaktion och arbetsfrånvaro.

Några av de vanligaste tillstånden och symtomen hos personer som utsätts för trakasserier eller mobbning är depression, sömnbrist, ångest, fysiska symtom och symtom liknande PTSD (posttraumatisk stress).



#### Psykiska symptom

Depression, sömnbrist, irritabilitet, rädsla/ångest och koncentrationssvårigheter.



#### Fysiska problem

Stel nacke, ömma axlar, ont i ryggen och smärta i armar och ben.



#### Psykosomatiska problem

Buksmärtor, diarré, förstoppning, illamående, huvudvärk och hjärtklappning.

## Anmäl- vi lyssnar

Hjälp oss att göra arbetsplatsen **säker och inkluderande för alla**. Om du, eller någon du känner, har upplevt trakasserier kan du kontakta



Närmaste chef



Förtroendemän



HR



Complience

Information om hur du kontaktar dem, och mer information om processen hittar du på [caverion.se/sarbehandling](https://caverion.se/sarbehandling).



Skanna QR-koden för mer information om vem du kontaktar vid trakasserier.

SÄG  
**NEJ**  
TILL TRAKASSERIER



SÄG  
**NEJ**  
TILL TRAKASSERIER



## Vad är trakasserier? Vad kan jag anmäla?

Mobbning och sexuella trakasserier är de två mest vanliga formerna av trakasserier, men trakasserier kan också förekomma i form av osynliggörande och uteslutning, hot, eller andra oönskade negativa handlingar eller uttalanden som är stötande, fientliga, förnedrande eller förödmjukande.

Detta kan rikta sig till dig som person (personorienterad), gent emot dina arbetsuppgifter eller din arbetssituation (arbetsinriktad). Till exempel kan upprepade tillrättavisningar inför andra, försumlighet, förlöjligande, undanhållande av nödvändig information, fördömande, eller att skapa skuld eller skam räknas som trakasserier.

Att identifiera och förhindra trakasserier kan vara svårt, och det är därför viktigt att ha tydliga regler och att uppmantra medarbetare att rapportera trakasserier. Oavsett om det kommer från kollegor eller från medarbetare hos våra samarbetspartners.

Om du någon gång känner dig obekväm i en situation eller med en person på arbetsplatsen ber vi att du anmäler det.  
**Vi kan bara göra något åt de händelser vi känner till.**

## Kan jag lämna platsen om jag utsätts för en situation där jag upplever trakasserier?

Naturligtvis kan du lämna.. Ifall du upplever fysiska eller verbala trakasserier eller andra former av tjänstefel, **lämna platsen och rapportera** det till din chef eller en kollega.

Ifall du ser andra utsättas för trakasserier, låt dem veta att det inte är okej. Hjälpt oss att göra arbetsplatsen **säker och inkluderande** för alla. Tänk på att en gång räcker för att det ska vara en gång för mycket.

## Varför är det så viktigt att anmäla?

Det är viktigt att anmäla trakasserier så att arbetsgivaren är informerad och kan hantera situationen och följa upp med eventuella trakasserioffer.

Vi kan bara göra något åt händelser vi känner till.

## Blir det konsekvenser för mig om jag anmäler?

Att anmäla trakasserier har inga negativa konsekvenser. Hämnd eller andra straff mot den som berättar om trakasserier eller andra klandervärda förhållanden är förbjudna.

**Detta är skyddat av lag.**



## Vad händer när jag anmäler?

Ta kontakt med din närmaste chef, skyddsombud eller HR när du anmäler händelsen, de guidar dig genom processen. Först måste vi fastställa vad som hände, och vilket oacceptabelt beteende som hanteras. Personen du har kontaktat bör förklara vad som händer närmast med ditt fall. Du har alltid kontroll över processen.

**Vi fortsätter inte om du inte är bekväm med det**

## Vad händer med personen jag anmält?

I de flesta fall är personen som betar sig olämpligt inte medveten att beteendet uppfattas som obehagligt. Vanligtvis är allt som krävs för att reda ut situationen ett strängt samtal där man går igenom hur en betar sig på arbetsplatsen och påminner om våra värderingar. I allvarigare fall, eller vid upprepade händelser, kan ett ärende sluta med en varning, omplacering eller som yttersta konsekvens uppsägning.

## Anmäl - vi lyssnar

Hjälpt oss att göra arbetsplatsen säker och inkluderande för alla. Om du eller en kollega har blivit utsatt för trakasserier, anmäl.

Se baksidan för mer information om vem du kan kontakta för att anmäla ett oönskat beteende.