Благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры» *(Маркази хайрияикӯмакрасонӣ ба онҳое, ки ба зӯроварии ҷинсӣ дучор шуданд «Сёстры/Хоҳарон»)*	Айни замон Марказ дар самтҳои зерин фаъолият менамояд: **1. Маслиҳат додан оид ба ҳолатҳои бӯҳронӣ, маълумотдиҳӣ ва дастгирии онҳое, ки ба зӯроварии ҷинсӣ дучор шудаанд, ва наздикони онҳо** тавассути телефони боварии +7 499 9010201 ё тавассути почтаи бӯҳронӣ online@sisters-help.ru **2. Машваратҳои рӯ ба рӯ бо психологҳо** (сабти ном барои машварат тавассути телефони боварӣ ё почтаи бӯҳронӣ) **3. Фаъолияти таълимӣ,** лексияҳо, тренингҳо ва мастер-классҳо. **Сомона**: https://www.sisters-help.ru **Ҳама зангҳо ба Маркази «Сёстры / Хоҳарон» ройгон буда, аз ҳисоби барномаҳои хайрия маблағгузорӣ карда мешаванд.**
Организация «Насилию нет» *(Ташкилот «Нест бод ба зӯроварӣ»)*	Ба онҳо муроҷиат намудан фоидае дорад, то ки пас аз сӯҳбат намудан бо психолог, нақшаи амалҳои бехатарро тартиб диҳед ва фаҳмида гиред, ки дар вазъияти мушаххас чӣ кор кардан лозим аст ва инчунин стратегияи ошкор намудани маълумот ва хатарҳои эҳтимолиро кор карда бароед. **Телефони боварии 24/7 барои занон** **Телефон**: 8 495 916 3000 / 8 800 7000 600 **Почтаи электронӣ**: info@nasiliu.net **Сомона**: https://nasiliu.net
Российский Красный Крест *(Салиби сурхи Россия)*	Маслиҳатҳои ҳуқуқии ройгон оид ба қонунгузории муҳоҷират ва меҳнат. **Телефони боварӣ**: 8-800-333-00-16, дар рӯзҳои корӣ аз 8.30 то 18.30. **Қабулгоҳи ҷамъиятӣ** дар Маркази ягонаи муҳоҷират, кучаи Красный Текстильщик, хонаи15, дар рӯзҳои корӣ аз с.10 то 18. **Сомона**: www.spbredcross.org

ПСП Фонд	Машварат барои шаҳрвандони хориҷӣ оид ба ҳифзи ҳуқуқ, аз ҷумла дар сурати пардохт накардани музди меҳнат. Машварат тавассути телефон ва нависондан барои қабул: 337-57-85, 8-921-598-1790 **Сомона**: www.migrussia.ru

Ҳуқуқҳои худро донед!

- Дар Кодекси ҷиноятии Федератсияи Россия (КҶ ФР) моддае ҳаст, ки истифодаи мақоми хизматӣ ва вобастагии моддиро барои маҷбур кардан ба алоқаи ҷинсӣ манъ мекунад (моддаи 118 Кодекси ҷиноятии Федератсияи Россия).
- Агар шумо ба таҷовузи ҷинсӣ дучор шуда бошед, шуморо моддаи 133 Кодекси ҷиноии ФР оид ба маҷбур намудан ба амалҳои шаҳвонӣ, ҳифз менамояд. Он дар ҳолатҳое татбиқ карда мешавад, ки ҷабрдидаро ба амалҳои шаҳвонӣ тавассути таҳдид, тарсониданё дигар ҳаракатҳо, бо истифода аз мавқеи вобастагӣ ва осебпазирии ӯ маҷбур мекунанд.
- Дар Россия таъқиб ва иддао — ин як шакли табъиз аст, ки мувофиқи моддаи 2 Кодекси меҳнати ФР манъ карда шудааст.

Ин мавод дар Маркази захиравии муҳоҷирон (МЗМ) дар доираи лоиҳаи "Такмили идоракунии муҳоҷират ва ҳифзи муҳоҷирон дар кишварҳои Роҳи Абрешим ва Осиёи Марказӣ", бо маблағгузории Иттиҳоди Аврупо аз ҷониби Маркази байналмилалии рушди сиёсати муҳоҷират (ICMPD) амалӣ шуда истодааст, таҳия карда шудааст. **Барои гирифтани маълумоти бештар дар бораи лоиҳа, шумо метавонед ба суроғаи зерин муроҷиат намоед:**

Маркази Захиравии Муҳоҷирон

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

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

кӯчаи Айни 121
Душанбе, Тоҷикистон

Маркази машваратӣ ва омодакунии пеш аз сафари муҳоҷирони меҳнатӣ

(+992) (37) 225 02 21

muhojirat_tj@mail.ru
www.muhojir.tj

кӯчаи Айни 121
Душанбе, Тоҷикистон

Вазорати меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

МАРКАЗИ ЗАХИРАВИИ МУҲОҶИРОН | MIGRANT RESOURCE CENTRE

Харассмент (рафтори ноҷо) дар ҷои кор: онро чӣ тавр бояд дарк намуд ва ба куҷо муроҷиат бояд кард?

Роҳҳои расонидани кӯмаки психологӣ ва ҳуқуқӣ ба занони муҳоҷир.

Харассмент ин рафторест, ки занро нороҳат сохта, ба ӯ зарар мерасонад ва инчунин дахлнопазирии ҳаёти шахсии ӯро вайрон мекунад: аз ҳуштак кашидан то ба иддаои ҷинсӣ, аз шӯхиҳои дағал ва кинояҳои беҷо то таъқиб ва таҳдид.

Funded by the European Union

Implemented by

ICMPD International Centre for Migration Policy Development

Тибқи хулосаҳои коршиносони Созмони Байналмиллалии Меҳнат, харассмент дар ҷои кор ин на танҳо ҷои корро дар бар мегирад, балки инчунин роҳи ба кор рафтан ва роҳи аз кор баргаштан, чорабиниҳои ҷамъиятие, ки бо фаъолияти корӣ вобастаанд, ҷойҳои ҷамъиятӣ, аз ҷумла он ҷойҳое, ки барои коргарони иқтисоди ғайрирасмӣ пешбинӣ шудаанд, ба монанди фурӯшандагони кӯча, ва инчунин манзилҳо дар дохили хона, хусусан барои коргароне, ки дар хона хизмат мерасонанд, ва коргароне, ки аз хона истода кор мекунанд, дар бар мегирад.

Дар хотир доред! Намудҳои зиёди харассмент ҳастанд, ки занони муҳоҷир ҳангоми муҳоҷирати корӣ дар Федератсияи Россия ба онҳо дучор мешаванд, аз ҷумла:

- **Таъқибу иддаои психологӣ** - Назорати пурра– маҷбуркунӣ барои иҷрои амалҳои муайян ё баръакс рад кардани онҳо, таҳқир, дашном ва дуғу пуписа, муносибати бераҳмона, ки бо мақсади ба шумо зарар расондан, ҷазо додан ё шуморо беирода кардан истифода мешаванд. Зӯроварӣ ва иддаои психологӣ ва ҷинсӣ метавонад боиси изтироб, депрессия, дарди сар ва вайроншавии хоб гардад ва инчунин ба иҷрои кор таъсири манфӣ расонад.

- **Иддао ва таъқиби ҷисмонӣ** - Зӯроварӣ ва таъқиби ҷисмонӣ на танҳо зарари аёни ҷисмонӣ, балки зарари равонӣ ҳам расонида метавонад, ки дар натиҷа барои занони коргар барқарорсозӣ ва расондани кӯмаки машварати лозим мегардад.

- **Таъқиб ва иддаои шаҳвонӣ** - Ҳар гуна шилқинӣ, киноҳо ва имову ишоратҳои шаҳвонӣ, ки метавонад шуморо ҳамчун корманд ва ҳамчун зан таҳқир кунад ё обрӯи шуморо резонад.

- Шаклҳои гуногуни иддаои шаҳвонӣ:

  * ***ҷисмонӣ:*** дастрасонӣ, оғӯш ё бӯсаҳои нофорам.

  * ***лафзӣ:*** суханҳо ё шухиҳои бешармона ва таҳқиромез; даъватҳои беҷо ба мулоқот; саволҳои шилқин ва таҳқиромез дар бораи ҳаёти шахсии шумо, шарҳҳо оид банамуди зоҳирии шумо.

  * ***шаклҳои дигари иддао ва таъқиботи ғайрилафзӣ:*** нигоҳҳои номақбул, ҳаросонкунанда ва диққаткорона; гирифтан ё нишон додани тасвирҳои таҳқиромез, аксҳо ё тӯҳфаҳо бо мазмуни яқинан шаҳвонӣ; амалҳои фосиқона; маҷбуркунӣ барои дидани маводи порнографӣ бар хилофи хоҳиши шумо.

  * ***Иддао ва таъқиб дар кибер-фазо***: гирифтани номаҳои электронии номатлуб, таҳқиромез ё паёмҳои матнӣ бо мазмуни баръало шаҳвонӣ; даъвоҳои беҷо ва таҳқиромез дар шабакаҳои иҷтимоӣ ё дар интернет-чатҳо.

Дар ҳолати ба харассмент дучор гаштан, чи бояд кард? Онро чӣ гуна боздоштан мумкин аст?

- Қоидаи универсалие ҳаст **«Не. Гурез. Бигӯй».** Вақте, ки сардор/ раҳбар / раис / маъмур / ҳамкори шумо ба шумо рафтори ноҷо мекунад, шумо бояд кӯшиш кунед, ки равшан ва оромона ба ӯ фаҳмонда диҳед, ки ин рафтори ӯ номақбул аст. Инро гуфтан лозим аст. Муноқишаи ошкорҳамеша душвор аст, аммо дар ин ҳолат шумо ҳудудҳои шахсии худро муайян мекунед. Шояд он шахс эҳсос накардааст, ки ин кори ӯ ба шумо писанд нест. Ба ӯ кӯмак расонед, ки иштибоҳи худро дарк намояд ва бодиққаттар бошад.
- Ҳама гуна аломатҳои иддаову таъқибро сабт карда гиред (дар **диктофон сабт кунед, паёмҳои мукотибаро скриншот карда гиред, зери камераи назоратӣ истед, сана, вақт, ҷой, ҳодиса, номи шоҳидонро нависта гиред**). Ин тавр даъво кардан ва барои кӯмак муроҷиат кардан осонтар мегардад.
- **БА ДИЛОЗОР ФАҲМОНДА ДОДАН ДАРКОР, КИ ШУМО ХОМӮШ НАМЕИСТЕД.**

Дар ҳолати вуҷуд доштани хатар, шумо бояд худро дуртар гиред ва одамонро дар атроф кобед. Хусусан вақте, ки шумо бо ҳамкоратон дар ҷои кор танҳо мемонед ва ӯ ба шумо шӯхиҳои беҷо мекунад ва ё ба шумо даст мерасонад.

Агар шумо тасмим гиред, ки оид ба ин вазъият ба роҳбарияти худ хабар диҳед, инро оромона кунед: *«Медонед, шояд ману шумо тарбияи гуногун дошта бошем, аммо ман мехостам, ки ин шахс занонро аз ин ё он ҷойҳо дигар даст нарасонад, чунки ӯро нодуруст фаҳмида метавонанд»*. Ягон кафолате нест, ки роҳбарият масъалаи шуморо дуруст мефаҳмад. Бинобар ин, ҳамфикрони худро доштан муҳим аст, то бо онҳо тавонед ҳадди ақал ҷанбаҳои ҳуқуқии ин масъаларо омӯхта гиред,масъалан, имконияти муроҷиат кардан ба марказҳо оид ба ҳифзи ҳуқуқҳои занон ё муҳоҷирон.

Ду чизро дарк намудан лозим аст: таҷовузкор ба ҳама чиз муқтадир нест ва шумо барои он чизе, ки рӯй дода истодааст, гунаҳкор нестед. Дарозии курта, намуди зоҳирии шумо, рафтор ва омилҳои дигар асосе барои харассмент буда наметавонанд. Ба монанди дигар шаклҳои зӯроварӣ, инҷо танҳо таҷовузкор гунаҳкор аст.

Ба куҷо муроҷиат бояд кард?

Дар ҳолате, ки шумо дар ҷои кор ба иддао ва таъқиб дучор гаштед, ба шумо, ҳам ба шоҳидон ва ҳам ба ҷабрдидагон, маслиҳат медиҳем, ки ба ташкилотҳои дар ФР ҷойгиршуда муроҷиат намоянд:

ИНГО. Кризисный Центр для Женщин *(Маркази бӯҳронӣ барои занон)*	Кризисный центр для женщин аз соли 1992 ба заноне, ки ба зӯроварӣ дучор мешаванд, кӯмак мерасонад. Марказ кӯмаки психологӣ ва ҳуқуқиро тавассути машваратҳои шахсӣ, телефони боварӣ, қабул дар реҷаи онлайн мерасонад ва ба шахсоне, ки аз зӯровариҳои гуногун ҷабр дидаанд, дар ҳама марҳилаҳо (пеш аз мурофиаи судӣ, дар давоми он ва баъд аз он) ҳамроҳӣ менамояд. Телефони боварӣ: 8-812-327-30-00 аз соати 11:00 то 18:00 (*дар рӯзҳои корӣ ва рӯзҳои якшанбе - машваратҳои психолог, рӯзҳои шанбе – машварати ҳуқуқшинос)* Алоқа тавассути скайп: crisis_center Кӯмаки ҳуқуқшинос: advokat@crisiscenter.ru Сомона: https://crisiscenter.ru