

Cik augsts ir tavs aizspriedumu sliekšnis?



Atver nākamo lapu!

Tur tu uzzināsi:

- kas ir diskriminācija,
- kā atpazīt diskrimināciju,
- kāpēc par diskrimināciju nedrīkst klusēt.

Kas ir diskriminācija?

Diskriminācija ir atšķirīga attieksme pret kādu cilvēku.

Diskriminācijas dēļ cilvēkam ir mazāk iespēju nekā citiem.

Tāpēc diskriminācija ir aizliegta.

Diskriminācija bieži sākas nemanāmi.

Cilvēkiem ir izveidojušies savi uzskati par to, kas ir normāli un pieņemami.

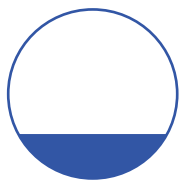
Šādus uzskatus sauc par stereotipiem.

Pamazām stereotipi kļūst par aizspriedumiem.

Aizspriedumi ir maldīgas domas par kādu citu.

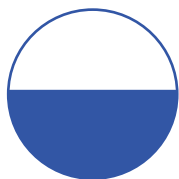
Aizspriedumi ietekmē mūsu attieksmi.

Šādi mēs varam pieņemt nepareizus lēmumus, kas citiem rada grūtības.



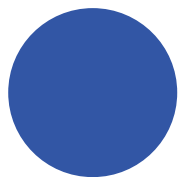
Stereotips: bieži sastopams uzskats par kādu cilvēku grupu.

Piemērs: vecāki cilvēki neprot strādāt ar datoru.



Aizspriedums: stereotipos balstīts kļūdainais vērtējums par cilvēku.

Piemērs: vecāks cilvēks nav piemērots darbam grāmatvedībā.



Diskriminācija: rīcība, kas liedz citam cilvēkam kādas iespējas.

Piemērs: vecāks cilvēks piesakās darbā. Viņam ir laba izglītība un pieredze. Taču darba devējam ir aizspriedumi pret vecākiem cilvēkiem. Tāpēc darba pieteikumu neizskata.

Tipiskākie diskriminācijas pamati



Invaliditāte



Dzimums (grūtniecība un bērna kopšanas vai adopcijas atvaļinājums)



Ģimenes locekļa aprūpe



Etniskā piederība



Dzimuma identitāte vai izpausme



Seksuālā orientācija



Vecums



Reliģija

Pastāv vēl arī citi diskriminācijas pamati.

Kas ir pārklājošā diskriminācija?

Cilvēkus var diskriminēt vienlaikus vairāku iemeslu dēļ.

To sauc par pārklājošo diskrimināciju. Pārklājošā diskriminācija cilvēkam rada vēl lielākas grūtības.

Kā diskriminācija var izpausties ikdienā?

Situācija: Laurai ir 24 gadi.

Viņa piesakās darbā par projektu vadītāju celtniecības uzņēmumā.



Kas parasti notiek:

Laurai darba intervijā saka:

“Jūs esat pārāk jauna.

Turklāt šis nav sieviešu darbs.”

Laura jūtas nenovērtēta.

Viņu nepieņem darbā tikai tāpēc, ka viņa ir jauna sieviete.



Kā būtu pareizi:

“Mēs novērtējam jūsu prasmes.

Jums ir atbilstoša izglītība un pieredze.

Mūs interesē jūsu darba rezultāti.”

Lauru vērtē pēc viņas pieredzes, nevis stereotipiem.

Situācija: Mārtiņam ir 25 gadi.
Viņam ir hroniska slimība, kas rada sāpes.
Mārtiņš brauc uz darbu ar autobusu.



Kas parasti notiek:
Autobuss no rītiem ir pārpildīts.
Mārtiņš lūdz kādam pasažierim sēdvietu.
Viņam atbild: "Tu esi jauns.
Jauni cilvēki taču var nostāvēt."

Mārtiņam ir kauns.
Viņš paliek stāvēt,
 kaut arī viņam ļoti sāp.



Kā būtu pareizi:
"Lūdzu, sēdieties!"

Attieksme ir cieņpilna.
Invaliditāte un sāpes dažreiz nav redzamas.
Tāpēc pasažieri izpilda Mārtiņa lūgumu.

Situācija: Ilze strādā par apkopēju.
Viņai ir kustību traucējumi vienā ķermeņa pusē.
Mājās Ilze aprūpē mammu.



Kas parasti notiek:
Darba devējs saka:
“Tu bieži kavē darbu.
Tu arī nevari izdarīt vairākus darbus.
Turklāt tev vienmēr ir attaisnojumi.
Varbūt šis darbs nav tev piemērots?”

Darba devējs neņem vērā viņas veselību.
Turklāt viņa bieži kavē darbu mammas dēļ.
Ilze jūtas nesaprasta.



Kā būtu pareizi:
“Mēs pielāgosim tavu grafiku.
Taču tev laicīgi jāpaziņo, ka kavēsi.
Mēs vēlamies tevi atbalstīt.
Mums ir svarīgi, lai tu vari izdarīt savu darbu.”

Ilze netiek “sodīta” par veselības traucējumiem.
Darba devējs palīdz sakārtot grafiku.
Tā Ilze var arī aprūpēt savu mammu.

Kā diskriminācija var skart arī tevi

Dzīves laikā mēs kļūstam vecāki.

Mainās mūsu veselība.

Mainās arī mūsu darbs.

Katrs no mums kādā brīdī var tikt diskriminēts.

Kā rīkoties, ja saskaries ar diskrimināciju

Jebkurš diskriminācijas gadījums ir nopietns.

Neklusē par diskrimināciju!

Tikai runājot diskrimināciju var novērst.

Kad saskaries ar diskrimināciju pret sevi

1

Izvērtē situāciju – vai tā ir diskriminācija?

Diskriminācija ir tad, kad pret tevi izturas sliktāk tava vecuma, dzimuma vai cita diskriminācijas pamata dēļ.

2

Pieraksti notikušo!

Izveido precīzu notikuma aprakstu:

- kas notika,
- kur notika,
- kad notika,
- kā notika.

3

Saglabā pierādījumus:

- e-pasta vēstules,
- sarakstes telefonā,
- notikuma foto vai video,
- to cilvēku telefona numurus, kuri redzēja notikumu.

4

Meklē palīdzību!

Diskriminācija publiskās vietās:

- zvani krīžu un konsultāciju centram “Skalbes”;
- zvani Tiesībsarga birojam.

Diskriminācija darbā:

- ziņo Valsts darba inspekcijai.

Tev kāds draud vai tu piedzīvo vardarbību:

- zvani Valsts policijai.

Palīdzības dienestu tālruni un e-pasta adreses ir pēdējā lapā.

Kad pamani diskrimināciju pret citu cilvēku

1

Iejaucies!

Pasaki skaļi:

“Šī situācija ir diskriminācija.

Tas nav pieņemami!”

2

Piedāvā atbalstu!

Uzklausī cietušo cilvēku.

Iedrošini viņu vērsties pēc palīdzības.

3

Pieraksti notikušo!

Apraksti:

- kas notika,
- notikuma laiku,
- notikuma vietu,
- iesaistītos cilvēkus.

4

Palīdzi cietušajam!

Palīdzi cilvēkam sazināties:

- ar Tiesībsarga biroju,
 - ar Valsts darba inspekciju,
 - ar Valsts policiju,
 - ar citiem atbalsta dienestiem,
- ja tas vajadzīgs.

Kur vērsties pēc atbalsta

- **Tiesībsarga birojs**
tālrunis: 67686768 vai 25576154
e-pasts: tiesibsargs@tiesibsargs.lv
- **Valsts darba inspekcija**
tālrunis: 67186522
e-pasts: vdi@vdi.gov.lv
- **Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”**
tālrunis: 116123
e-pasts: skalbes@skalbes.lv
- **Valsts policija**
tālrunis: 112
e-pasts: pasts@vp.gov.lv
- **Bezmaksas atbalsta tālrunis
noziedzumos cietušajiem: 116006**

Kampaņu īsteno Labklājības ministrija ESF+ projekta Nr. 4.3.4.3./1/24/1/001
«Izvērtējumi pierādījums balstītas sociālās politikas pilnveidei» ietvaros.



Uzzini vairāk par diskrimināciju:
nolaidslieksni.lv

