

Cik augsts ir tavs aizspriedumu sliekšnis?



Atverot nākamo lapu, tu uzzināsi, kas ir
diskriminācija, kā to atpazīt un kādēļ,
ar to sastopoties, nedrīkst klusēt!

Kas ir diskriminācija?

Diskriminācija ir nevienlīdzīga attieksme pret cilvēku tā piederības kādai sabiedrības grupai dēļ.

Diskriminācijas rezultātā cilvēkam tiek ierobežotas tiesības un iespējas, tādēļ tā ir aizliegta.

Diskriminācija bieži sākas nemanāmi – mūsu stereotipos jeb priekšstatos par to, kas ir "normāli" un "pieņemami". Tie kā neredzami domāšanas "sliekšņi" rada aizspriedumus pret citiem cilvēkiem. Aizspriedumi ietekmē mūsu attieksmi un var cilvēkiem radīt reālus šķēršļus.



Stereotips

Domāšanas "Īsceļš", vispārināts pieņēmums par kādu cilvēku grupu.

Piemērs: vecāks cilvēks, visticamāk, neprot strādāt ar datoru.



Aizspriedums

Stereotipos balstīts vērtējums par cilvēku.

Piemērs: vecāks cilvēks nebūs piemērots darbam grāmatvedībā.



Diskriminācija

Rīcība, kas liedz citam cilvēkam kādas iespējas.

Piemērs: vecāka cilvēka darba pieteikums netiek izskatīts, neraugoties uz viņa izglītību un pieredzi.

Tipiskākie diskriminācijas pamati



Invaliditāte



Dzimums (grūtniecība un bērna kopšanas/adopcijas atvaļinājums)



Aprūpes pienākumi



Etniskā piederība



Dzimuma identitāte/izpausme



Seksuālā orientācija



Vecums



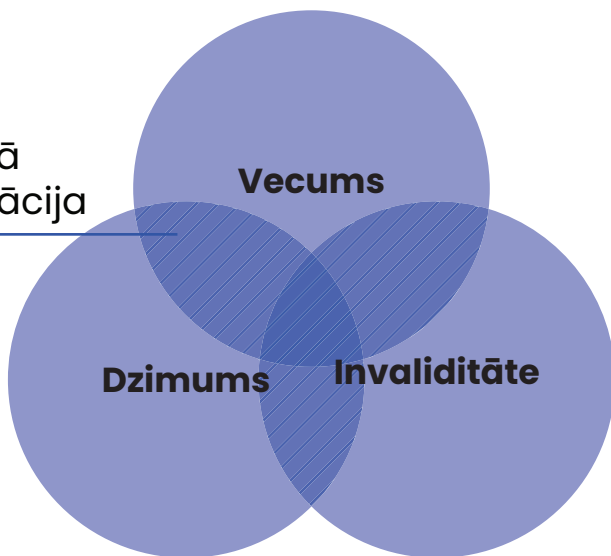
Reliģija

Pastāv vēl arī citi diskriminācijas pamati.

Kas ir pārklājošā diskriminācija?

Cilvēkus bieži diskriminē vairāku iemeslu dēļ vienlaikus. To sauc par pārklājošo diskrimināciju.

Pārklājošā
diskriminācija



Kad dažādi diskriminācijas pamati pārklājas, tie pastiprina cits citu. Tas cilvēkam rada lielākas grūtības nekā tad, ja cilvēks saskaras ar diskrimināciju tikai viena pamata dēļ.

Kā diskriminācija var izpausties ikdienā?

Laura, 24 gadi, piesakās darbā par projektu vadītāju celtniecības uzņēmumā.



Ko piedzīvo:

Darba intervijā tiek teikts:

"Jūs esat pārāk jauna, un šī nav gluži sieviešu darba joma."

Laura jūtas nenovērtēta, un vecuma un "nepareizā dzimuma" dēļ tiek nepamatoti atraidīta.



Kā būtu pareizi:

"Mēs novērtējam jūsu prasmes, kvalifikāciju un pieredzi. Mūs interesē jūsu darba rezultāti."

Piemērotība amatam tiek izvērtēta pēc pamatotiem kritērijiem, nevis stereotipiem.

Mārtiņš, 25 gadi, uz darbu dodas ar autobusu, ikdienā sadzīvo ar hroniskām sāpēm.



Ko piedzīvo:

Autobuss ir pārpildīts. Mārtiņš lūdz kādam pasažierim sēdvietu.

Viņam atbild:

"Tu esi jauns, gan jau varēsi nostāvēt."

Mārtiņš jūtas pazemots un spiests stāvēt, neraugoties uz sāpēm.



Kā būtu pareizi:

"Lūdzu, sēdieties!"

Attieksme ir cieņpilna, jo invaliditāte vai sāpes ne vienmēr ir redzamas.

Ilze strādā par apkopēju. Viņai ir kustību traucējumi vienā ķermeņa pusē, un mājās viņa aprūpē mammu.



Ko piedzīvo:

"Tev vienmēr ir attaisnojumi darba kavēšanai un kāpēc tu kaut ko nevari izdarīt. Varbūt padomā, vai šis darbs tev vispār ir piemērots."

Ilze jūtas nesaprasta, jo netiek ņemtas vērā viņas veselības un ģimenes aprūpes vajadzības.



Kā būtu pareizi:

"Pielāgosim grafiku un vienosimies, kā tu vari laicīgi paziņot, ja kavēsi. Svarīgi, lai tev ir atbalsts un darbs ir izdarīts."

Cilvēki netiek "sodīti" par veselības traucējumiem un ģimenes locekļu aprūpes pienākumiem.

Kā diskriminācija var skart arī tevi?

Vecums, veselība, ieņemamais amats – tas viss laika gaitā mainās. **Katrs cilvēks kādā dzīves brīdī var tikt diskriminēts.**

Kā rīkoties, ja esi saskāries ar diskriminējošu attieksmi?

Neviens gadījums nav "par mazu" vai "nenopietnu". Samierināšanās un klusēšana padara diskrimināciju par normālu situāciju.

Kad esi saskāries ar diskrimināciju pats/-i

1

Izvērtē situāciju – vai tā ir diskriminācija? Diskriminācija ir tad, kad pret tevi izturas sliktāk tava vecuma, dzimuma vai cita diskriminācijas pamata dēļ.

2

Dokumentē, izveido precīzu notikuma aprakstu (kas, kur, kad un kā notika). Saglabā pierādījumus: e-pasta vēstules, foto/video, liecinieku kontaktus, sarakstes telefonā.

3

Meklē palīdzību krīžu un konsultāciju centrā "Skalbes" vai Tiesībsarga birojā. Darba vietā notikušas diskriminācijas gadījumā ziņo Valsts darba inspekcijai, bet naida noziegumu, draudu vai vardarbības gadījumā – Valsts policijai.

Kad pamani diskrimināciju pret citu cilvēku

1

Reaģē, ja tas ir droši, skaidri paužot, ka diskriminējoša rīcība nav pieņemama.

2

Piedāvā atbalstu personai, kuru skārusi diskriminējoša situācija – uzklausi un iedrošini vērsties pēc palīdzības.

3

Dokumentē notikušo un pieraksti detaļas: laiku, vietu, iesaistītās personas u. c.

4

Palīdzi cietušajam sazināties ar Tiesībsarga biroju, Valsts darba inspekciju, Valsts policiju vai citiem atbalsta dienestiem atbilstoši situācijai.

Kur vērsties pēc atbalsta?

- **Bezmaksas atbalsta tālrunis,**
ja esi saskāries ar pāridarījumu: 116006
- Tiesībsarga birojs
tālrunis: 67686768 / 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



Uzzini vairāk par diskrimināciju:

nolaidslieksni.lv

