# Ti senti molestata, vessata, discriminata? Verificalo con questo test

Avv. Elena Bigotti

Il nostro sito affronta anche questi temi legali perché responsabili di molto dolore emotivo, con importanti conseguenze anche sul fronte fisico, per depressione, ansia, disturbo post-traumatico da stress e somatizzazioni diverse, che spesso sono veri e propri equivalenti depressivi. L'obiettivo è offrire alle donne una conoscenza generale degli strumenti più ap-propriati per difendersi da abusi diversi, e dal dolore ad essi associato, anche sul fronte professionale.

Cara amica, le domande che seguono costituiscono un piccolo test **per valutare se rientri nei casi a rischio mobbing, vessazioni o molestie**, oppure se vivi una vita lavorativa sufficientemente adeguata e soddisfacente.
Naturalmente più saranno le risposte positive, più sarà interessante – e forse anche necessario - per te continuare nella lettura delle prossime puntate, per vedere **quali strumenti di tutela possano attivarsi e che tipo di istanze possano essere avanzate**.
Se invece domineranno le risposte negative, allora potrai continuare per semplice curiosità, **per conoscere meglio il fenomeno o anche per poter consigliare qualche amica o collega in difficoltà**.
Nel rispondere alle domande, **valuta anche tutte le informazioni ottenute dagli articoli precedenti**: ad esempio, per parlare di mobbing, occorre che il comportamento mobbizzante si prolunghi per una certo periodo di tempo. Per consultare gli articoli sinora pubblicati, fai riferimento all'elenco di link riportato in fondo a questa pagina.
Per rispondere, **ti consigliamo di stampare la pagina e annotare le risposte accanto ad ogni domanda**.Sei pronta? Allora incominciamo!

---

**Rispondi alle domande del test**

- Da qualche tempo lavori in un clima o in ambiente che ti sembra più ostile e difficile che in passato?
- Il tuo datore di lavoro, o il tuo responsabile, o uno o più colleghi, hanno nei tuoi confronti atteggiamenti di sufficienza, prepotenza, scortesia, impazienza, aggressività, eccessiva severità o, al contrario, di totale indifferenza?
- Sul tuo lavoro ricevi sempre commenti negativi?
- Ti senti discriminata in quanto donna?
- Senti commenti sulla tua femminilità, battute ammiccanti riguardanti il tuo genere di appartenenza?
- Subisci "avance" sessuali, proposte oscene, toccamenti, palpeggiamenti, inviti ammiccanti?
- Noti esposizione di materiale pornografico (o collegamenti frequenti da parte di uomini dell'ufficio a siti pornografici) nei locali dove lavori?
- Altre donne nel tuo ufficio si sentono discriminate, molestate, denigrate, umiliate per l'appartenenza al genere femminile?
- Ti sono affidati lavori dequalificanti, oppure senza senso, ovvero senza adeguate spiegazioni o

senza avere ricevuto un'adeguata formazione per svolgerli?
- Ti senti eccessivamente sorvegliata e controllata dai tuoi colleghi, o dai tuoi responsabili o datori di lavoro?

- Ti sei trovata, o ti trovi, in una o più situazioni tra queste di seguito riportate? licenziamento "ingiurioso", ossia che per forma e modalità, per le conseguenze morali che ne derivano, per le espressioni contenute nell'atto di recesso, abbia leso la tua personalità morale, il tuo decoro, la tua dignità e il tuo onore- Noti che i colleghi ti evitano, smettono di parlare in tua presenza, non ti invitano alla pausa caffè o in mensa?
- Sei frequentemente esclusa dalle riunioni aziendali alle quali, per ruolo e mansioni, dovresti partecipare?

- Avverti alcuni dei sintomi e dei disturbi seguenti?
propositi di suicidio- Ti poni mai una delle seguenti domande?
A chi potrei rivolgermi, con chi dovrei parlare?

---

Finito? Ora prenditi **qualche minuto per riconsiderare le risposte date** e per valutare nel suo complesso il risultato del test. Se ti pare che emerga una situazione a rischio mobbing, vessazioni o molestie, **non perdere le prossime puntate e poi rivolgiti a un legale di fiducia per decidere il da farsi**.

---

**L'aiuto in rete**

Ecco gli indirizzi di alcuni utili siti che si occupano di mobbing, molestie, discriminazioni e vessazioni:
- www.kila.it
- www.diritto.net (contiene una sezione dedicata al mobbing)
- www.telefonorosa.it (sezione romana)
- www.telefonorosatorino.it
- www.inail.it
- www.inps.it
- www.ispel.it
- europa.eu
- www.edscuola.it
- www.stop-mobbing.it
- www.pariopportunita.gov.it
- www.lavoro.gov.it/lavoro/
- www.amblav.it/donnasalutelavoro.asp
- www.libreriadelledonne.it

---

**Biografia**

La dottoressa Elena Bigotti, avvocata civilista in Torino, si occupa prevalentemente di diritto di famiglia e dei minori, di contrattualistica civile e di diritto antidiscriminatorio, anche in campo giuslavoristico.

Collabora con l'Associazione Telefono Rosa di Torino, quale legale volontaria, dal 1997, occupandosi prevalentemente della difesa dei diritti delle donne e dei minori vittime di violenza e di molestie sessuali e non. Dal 2000 è componente del consiglio direttivo dell'Associazione.

E' iscritta dal 2004 alla Rete Nazionale delle legali dei Centri Antiviolenza.

Ha partecipato a numerosi convegni come relatrice sui temi del mobbing e delle molestie, sessuali e non, sul luogo di la-voro e sulla violenza di genere.

Nel 2007 ha pubblicato due manuali su discriminazioni, mobbing e molestie sessuali sul luogo di lavoro per conto della Commissione Pari Opportunità della Regione Piemonte.

E' Consigliera di fiducia per il rispetto del codice etico e Consulente contro le molestie ed il mobbing delle Università di Torino e di Parma, e del Politecnico di Torino.