

*Δεν ανεχόμαστε την  
ηθική παρενόχληση  
στον εργασιακό μας χώρο*

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΗΘΙΚΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ  
ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ, ΕΡΓΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ



Δεν είσαι μόνος

Δεν είσαι μόνη

Δεν είστε μόνοι!

*Γκατζόγια Δήμητρα του Νικολάου*

ΑΙΑΚΟΣ

**Δεν ανεχόμαστε την ηθική παρενόχληση  
στον εργασιακό μας χώρο**

Συγγραφέας

Γκατζόγια Δήμητρα του Νικολάου

**ISBN:**

© copyright Εκδόσεις «ΑΙΑΚΟΣ»

Πειραιάς – 2025

ΑΙΑΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΣΗ Α.Μ.Κ.Ε.

[www.aiakosedunet.org](http://www.aiakosedunet.org)

Σουρή Γ. 20 – 18547 Πειραιάς,

Τηλ.: 2109880068 & 6975840882

Email: [contact@aiakosedunet.org](mailto:contact@aiakosedunet.org)

Οποιαδήποτε ευθύνη παραβίασης του νόμου της πνευματικής ιδιοκτησίας ή παράλειψης αναφοράς ονόματος  
που αφορά στην συγγραφή του εκπαιδευτικού υλικού του βιβλίου, βαρύνει τον συγγραφέα.  
Δεν ευνοούμε ούτε αποδεχόμαστε περίπτωση πλαγιαρισμού-λογοκλοπής

**Όλα τα δικαιώματα ανήκουν στους ιδιοκτήτες copyright.  
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του έργου (ή τμήματός του) με  
οποιοδήποτε μέσο, χωρίς γραπτή άδειά τους. (Ν. 2121/93, άρθρο 51)**



## Ευχαριστίες

Η απόφαση να γράψει κανείς ένα βιβλίο είναι σχετικά εύκολη. Το να βρει όμως την πειθαρχία να το κάνει, ξενυχτώντας τα βράδια μετά από ολόήμερη δουλειά είναι πολύ πιο δύσκολο. Δεν το ήξερα στην αρχή – γι' αυτό ξεκίνησα.

Το μόνο βέβαιο είναι ότι δε θα τα είχα καταφέρει, αν δεν υπήρχαν γύρω μου άνθρωποι που μου έδωσαν την κρίσιμη ώθηση τις στιγμές που ήμουν έτοιμος να τα παρατήσω.

Ο σύζυγος μου πέρασε πολλές άχαρες βραδιές βλέποντάς με μπροστά στον υπολογιστή. Κι ακόμη χειρότερα, αναγκάστηκε (εθελοντικά πάντα!) να διαβάσει πολλά ημιτελή κείμενα και πολλές ανακυκλώσεις του βιβλίου, σε βαθμό τέτοιο που (φαντάζομαι – δε μου το είπε) πρέπει να ένιωθε σαν να ήταν παγιδευμένη σ'έναν χρονικό βρόχο, σε μια ατελείωτη μέρα της μαρμότας.

Η αδερφή μου και η πρώτη μου αναγνώστρια, η Δώρα, ήταν αυτές που μετά τις πρώτες 50 σελίδες που ξεκίνησαν, με έπεισε ότι θα μπορούσε να προκύψει ένα πραγματικό βιβλίο. «Τι; Μας το έδωσες ημιτελές; Πλάκα μας κάνεις. Τι γίνεται στη συνέχεια;» • «Μόνο 15 σελίδες; Σαν χελώνα πας» • και «Άντε γράφε – δεν μπορούμε να περιμένουμε – μην τεμπελιάζεις» ήταν μερικές από τις ενθαρρυντικές παρακινήσεις τους.

Όταν το βιβλίο με το καλό τελείωσε τα παιδιά μου, ο Πάρης κι ο Νικόλας το διάβασαν. Με τα γοητευτικά τους σχόλια και τον ενθουσιασμό τους με ενθάρρυναν να ολοκληρώσω το πόνημά μου.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Πρόλογος.....	3
Εισαγωγή .....	3
Η ηθική παρενόχληση .....	5
Η προληπτική συμβουλευτική.....	6
Σκοποί- Στόχοι έρευνας.....	7
Θεωρητική θεμελίωση έρευνας.....	8
Γενικά εισαγωγικά.....	8
Εισαγωγή.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	10
Έννοιες και Ορισμοί .....	10
Αίτια του φαινομένου ηθικής παρενόχλησης.....	14
Χαρακτηρισμός του θύματος/θύτη.....	15
Χαρακτηριστικά του θύματος.....	15
Χαρακτηριστικά του θύτη.....	17
Το Προφίλ του Θύτη.....	17
1.Ανταγωνισμός.....	19
2.Διακρίσεις λόγω Φύλου.....	19
3. Διακρίσεις λόγω Ηλικίας.....	21
4.Άλλες Μορφές Διακρίσεων.....	21
Αναγνώριση ύπαρξης ηθικής παρενόχλησης σε δυσδιάκριτες περιπτώσεις.....	22
Άγχος.....	22
Επαγγελματικές δυσκολίες, κακές εργασιακές συνθήκες, φόρτος εργασίας.....	22

Αυστηρότητα των ανώτερων στελεχών.....	22
Σύγκρουση-Παρεξήγηση.....	22
Δικαιολογημένες επιθέσεις.....	23
Στάδια εμφάνισης.....	23
Μορφές που παίρνει η σχέση διώκτη-στόχου.....	23
1.Από προϊστάμενο σε υφιστάμενο.....	24
2.Μεταξύ ομοιόβαθμων συναδέλφων.....	24
3.Από υφιστάμενο ή ομάδα υφισταμένων σε προϊστάμενο.....	24
4.Μεταξύ διευθυντικών στελεχών.....	25
5.Από την διοίκηση του οργανισμού προς εργαζόμενους.....	25
Οι επιπτώσεις της ηθικής παρενόχλησης στην υγεία του θύματος.....	25
Στην υγεία του θύματος.....	25
Μετατραυματική Διαταραχή Στρες εξαιτίας της ηθικής παρενόχλησης.....	26
Στην επιχείρηση.....	27
Προληπτική συμπεριφορά απέναντι στην ηθική παρενόχληση.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Πρόληψη της εμφάνισης της ηθικής παρενόχλησης στο χώρο εργασίας	
Επίπεδο προληπτικής δράσης.....	30
Επίπεδα παρέμβασης για την αντιμετώπιση της ηθικής παρενόχλησης.....	30
Θεραπευτική αντιμετώπιση της ηθικής παρενόχλησης.....	33
Διαμεσολαβητές μέσα στον εργασιακό χώρο.....	34
Ιατροί εργασίας.....	34
Συνδικάτα.....	35
Διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού.....	35
Επιτροπή υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας (Ε.Υ.Α.Ε.).....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Νομοθεσία με την ηθική παρενόχληση στο χώρο εργασίας.....	36

Θεσμικό πλαίσιο και πρωτοβουλίες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της βίας και παρενόχλησης στους χώρους εργασίας .....	37
Διαμόρφωση ενός νέου, ειδικού νομοθετικού πλαισίου.....	37
Υπογραφή συλλογικών συμβάσεων εργασίας σε επιχειρήσεις.....	38
Αποφάσεις και πρωτοβουλίες των Ευρωπαϊκών θεσμικών οργάνων.....	39
Νομοθετική Παρέμβαση σε Ευρωπαϊκό Επίπεδο.....	40
Νομοθετική Παρέμβαση σε Εθνικό Επίπεδο.....	42
Ψυχολογική Παρέμβαση.....	44
Παρεμβάσεις στον Οργανισμό.....	45
Πρόληψη της Ηθικής Παρενόχλησης.....	46
Προληπτική συμβουλευτική.....	48
Πρόληψη ηθικής παρενόχλησης.....	49
Πρόληψη ηθικής παρενόχλησης μέσω προετοιμασίας εργασιακού Περιβάλλοντος.....	50
Συμβουλευτική για mobbing.....	52
Σύμβουλοι ηθικής παρενόχλησης.....	52
Μεσολάβηση.....	52
Πειθαρχικές διαδικασίες.....	53
Η ευθύνη της ηγεσίας.....	54
Εργατικά Δικαστήρια.....	55
Τι θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη πριν τεθεί ποινή;.....	55
Οδηγίες για την εργοδοσία.....	57
Ένα μοντέλο πρόληψης και αντιμετώπισης.....	57
Πρωτογενής πρόληψη.....	57
Δευτερογενής πρόληψη.....	57

Τριτογενής πρόληψη.....	57
Συνάψτε και υπογράψτε συμφωνίες.....	57
Τι πρέπει να έχει υπόψη του ο εργοδότης.....	58
Δημιουργία γραπτής οδηγίας .....	60
Πολιτική της εταιρίας κατά της ηθικής παρενόχλησης.....	61
Πώς να επικοινωνείτε σχετικά με την πολιτική της εταιρίας σας .....	63
Επιβάλετε τις πολιτικές.....	63
Εκπαίδευση.....	63
Εκπαίδευση για την Αναγνώριση της Παρενόχληση.....	63
Όλοι έχουν ένα μερίδιο ευθύνης στον χώρο εργασίας.....	64
Οδηγίες για τον/την εργαζόμενο/η.....	65
Σε ατομικό επίπεδο.....	65
Τι μπορούν να κάνουν οι εργαζόμενοι που παρενοχλούνται.....	66
ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ – Η απομόνωση προστατεύει όσους σας παρενοχλούν, ενώ αυτοί αποδυναμώνονται από τη δημοσιοποίηση των πράξεών τους (visibility).....	66
Μιλήστε ανοιχτά.....	67
Δράση σε τρεις κατευθύνσεις.....	67
Απέναντι σ’ αυτόν που παρενοχλεί.....	67
Απέναντι στον χώρο εργασίας.....	68
Απέναντι σε εξωτερική αρμόδια Αρχή.....	69
Καλές Πρακτικές και Υπηρεσίες/ Οργανώσεις που ασχολούνται με θέματα ηθικής παρενόχλησης.....	70
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ (ΟΚΕ, ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ, Σ.Ε.Π.Ε, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ, Σ.Υ.Α.Ε, Ν.Ε.Υ.Α.Ε., ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε) .....	70
ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ.....	74
Οδηγίες για φορείς που έχουν ευθύνη για δράση.....	76

Εντοπισμός προβλήματος.....	76
Στηρίξτε τον/την εργαζόμενο/η που απευθύνεται στους αρμόδιους φορείς.....	76
Λύστε το πρόβλημα με διακριτικότητα.....	77
Ανοίξτε ένα φάκελο.....	77
Δεξιότητες του προσώπου που χειρίζεται τις υποθέσεις.....	78
Δώστε προσοχή στο θύμα ηθικής παρενόχλησης.....	79
Όταν υπάρχει ανάγκη για ψυχολόγο.....	79
Το επαγγελματικό μέλλον του/της εργαζομένου/ης.....	80
Νομοθετικές ρυθμίσεις στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.) και την Ελλάδα.....	81
Σχέδιο Εντύπου Υποβολής Καταγγελίας για Ηθική Παρενόχληση.....	83
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	86
Συνοπτική Έκθεση σε θέματα με το Ισχύον Περιβάλλον.....	86
Προτάσεις που προκύπτουν.....	87
Επιπτώσεις των προτάσεων.....	87
Γενικά Προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην συμβουλευτική διαδικασία κατά του mobbing.....	88
Θέματα ενημέρωσης.....	89
Νομοθετικά Θέματα.....	89
Προτάσεις που προκύπτουν.....	90
Νομοθετικό Πλαίσιο.....	90
Ανταπόκριση από το κράτος.....	90
Αρχή Υγιεινής και Ασφάλειας.....	90
Δικαστήριο Εργατικών Σχέσεων.....	90
Το Υπουργείο Εργασίας, εμπορίου και Επιχειρηματικότητας	

θα είναι υπεύθυνο για .....	91
Μοντέλο αντιμετώπισης του εκφοβισμού σε χώρο εργασίας.....	91
Χαρακτηριστικά του μοντέλου.....	92
Πρόληψη.....	93
Εκπαίδευση και κατάρτιση.....	93
Επίγνωση.....	94
Αντίκτυπος των Συστάσεων.....	94
Διαδικαστικά.....	94
Οργανωτικός Αντίκτυπος.....	95
Νουθετήσεις.....	95
Προτάσεις αντιμετώπισης.....	96
Συμπεράσματα.....	96
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	90
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	99