

Det kan du gøre, hvis du oplever at blive mobbet

Mobning kan give en række fysiske og psykiske reaktioner. Du kan blandt andet blive ramt af søvnløshed, anspændthed, tristhed og mindreværdsfølelser, men du kan også risikere en række længerevarende alvorlige fysiske og psykiske symptomer som fx stress. Det er derfor meget vigtigt at gøre noget ved problemet.

Overvej at gå til de involverede først

Hvis du føler dig udelukket, bagtalt, nedgjort, mobbet eller (seksuelt) chikaneret, kan du vælge at gå til dine kolleger. Det kan være, at de ikke er klar over, hvordan deres udtalelser og handlinger påvirker dig, og det er de nødt til at vide for at kunne ændre adfærd. Det er bedst at tage fat om problemerne så tidligt som muligt. Skriv eventuelt dine oplevelser og tanker ned inden du tager fat i dine kolleger.

Du kan evt. bruge guiden *Klar tale* som forberedelse til din snak med din kolleger eller leder. Du finder den på intranettet: Personale > Arbejdsmiljø og trivsel > Trivsel og psykisk arbejdsmiljø > Værktøjer

Få hjælp fra din nærmeste leder eller medarbejderrepræsentant

Hvis du ikke oplever, at det giver mening eller du ikke er tryk ved at tale med dine kolleger, kan du gå til din nærmeste leder, arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant for at få hjælp. Beskriv den belastning, du oplever og de konsekvenser, det har for dig. Det er i første omgang vigtigt, at lederen forholder sig til din situation og tilstand. Afklar sammen med lederen eventuelt behov for psykologsamtaler. Hvis det er svært at gå til lederen, kan du eventuelt vælge at kontakte tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant og fortælle om din situation. Spørg til, hvordan de kan hjælpe dig videre med at håndtere situationen. Hvis dine oplevelser involverer din leder kan du vælge at gå til ledelseslaget ovenover. Hvis du hverken finder det givtigt at kontakte nærmeste leder, ledelsesniveauet over, tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant, har du også mulighed for at tage kontakt til Forbedringsafdelingen.

Brug dit sociale netværk

Fortæl familie og venner, hvordan du har det, og hvad der sker på arbejdspladsen. Det er vigtigt, at du bruger dit sociale netværk. Fortæl om dine oplevelser, og hvad de gør ved dig. Fortæl hvad du har behov for fra dine omgivelser.

Overvej hjælp fra Krisepsykologisk enhed

Alle ansatte kan få gratis og anonym psykologhjælp via Krisepsykologisk Enhed. Personen som har været ude for mobning, chikane eller seksuel chikane kan ringe på alle hverdage mellem kl. 09.00 og 15.00 på telefon: 35 45 78 50.

Tag kontakt til din faglige organisation

En del fagforeninger ved meget om mobning, chikane og seksuel chikane og kan rådgive om emnet og eventuelt hjælpe med en bisidder eller lignende.

Gå til din læge

Hvis du oplever, at din arbejdssituation belaster dig så meget, at du bliver syg af det, er det vigtigt, at du går til lægen. Din læge har også pligt til at registrere årsagen til din sygdom og til at indberette dit tilfælde til Arbejdsskadestyrelsen som en arbejdsskade.

Mobning skyldes arbejdspladsens kultur, og har intet med personlighed at gøre. Mobning finder kun sted, hvis leder og personalegruppe tillader, at det kan finde sted. Man kan derfor ikke være vidne til mobning. At forholde sig neutralt eller passivt er også at tillade mobning. Derfor har alle i personalegruppen og lederen et medansvar, hvis en eller flere oplever sig mobbet.



Rigshospitalet

Forbedringsafdelingen
Enhed for Arbejdsmiljø og Ledelsesudvikling
Blegdamsvej 9, 2100 Kbh Ø