



Mobning på arbejdspladsen

Her kan du læse om mobning, og hvad man kan gøre for at forebygge og håndtere mobning på arbejdspladsen.

Hvad er mobning?

Definition ifølge Arbejdstilsynet

"Der er tale om mobning, når en person regelmæssigt og over længere tid – eller gentagne gange på grov vis – udsætter en anden person for krænkende handlinger, som vedkommende opfatter som sårende eller nedværdigende. Der er først tale om mobning, når den person, som det går ud over, ikke er i stand til at forsvare sig effektivt."

Mobningens konsekvenser

En alvorlig følge af mobning kan være, at man føler sig magtesløs og forsvarsløs. Det hænger sammen med den ubalance i styrkeforholdet, der opstår eller bliver forstærket, når der sker mobning.

Mobning rammer ikke alene den mobbede. Vidnerne til mobning kan også opleve følger af mobningen, og arbejdspladsen kan blive påvirket af f.eks. mere sygefravær og mindre effektivitet.

Hvor foregår mobning?

Mobning rammer bredt

Mobning kan ramme alle arbejdspladser og faggrupper.

Mobning mellem kolleger er mest udbredt, men mobning mellem leder og medarbejdere forekommer også.

Mobning er tegn på dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Hvis der forekommer mobning på arbejdspladsen, er det et tegn på, at der er noget galt med det psykiske arbejdsmiljø. Uklar arbejdsorganisering, fraværende ledelse og destruktive magtkampe er nogle af de årsager, der kan medføre mobning på arbejdspladsen.

Arbejdsplads-kulturen tillader eller stopper mobning

Mobning kan trives på arbejdspladser, hvor der ikke tages fat om emnet, og hvor mobningen derfor får lov at foregå. Det kan f.eks. være, at der ikke er klare procedurer for at håndtere mobning, at ledelsen ikke afdækker og spørger til medarbejdernes oplevelser, eller måske ikke reagerer på medarbejderens henvendelser. Det kan også være fordi den mobbede ikke søger hjælp ved lederen eller de tillidsvalgte.

Hvis arbejdspladsen har en kultur, der gør det muligt at tale åbent om konflikter og mobning, er det nemmere at få øje på og stoppe mobningen. Ligesom der sjældnere er mobning på arbejdspladser, der har en handleplan mod mobning.

[Læs mere om årsager til mobning her.](#)

Hvordan kan man forebygge mobning?

Det er vigtigt, at der er bred opbakning til at tale om mobning – også før den opstår – så I i fællesskab på arbejdspladsen kan tage mobning alvorligt. Der bør løbende være dialog om mobningens "udseende", konsekvens og forebyggelse.

Den gode leder melder ud, at hun/han ikke accepterer mobning. Denne udmelding skal følges op med en dialog om, hvad man på arbejdspladsen opfatter som mobning, og hvad den enkelte skal gøre, hvis hun/han bliver udsat for mobning - eller er vidne til mobning, der foregår på arbejdspladsen.

[Læs om hvordan hele arbejdspladsen kan bidrage til forebyggelse af mobning.](#)

[Læs AT-vejledningen om mobning og chikane](#)

Hvad gør jeg, hvis jeg bliver mobbet?

Arbejdstilsynet har en mobbehotline, der er åben på alle hverdage kl. 8 - 15

Oplevelsen af at blive mobbet, holdt udenfor, krænket, forholdt vigtig information m.m. skal tages alvorligt.

Hvis du føler dig mobbet:

- Fortæl det til din leder
- Gå til din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant
- Skriv ned, hvad det er, du oplever som mobning
- Tal med familie og venner om det, du oplever
- Brug virksomhedens tilbud om krisehjælp
- Søg hjælp hos en psykolog eller læge

Hvis du kommer dertil, at du ikke kan komme igennem til kolleger eller ledelse med dine oplevelser – altså hvis du ikke tages alvorligt, så skal du være opmærksom på faresignaler hos dig selv.

Reaktionerne på mobning kan være søvnløse nætter, hovedpine og manglende lyst til at gå på arbejde.

Du skal på dette stadie overveje, om du vil tage kampen op, eller om du vil finde andet arbejde. Lad ikke bare hverdagen fortsætte med hyppige krænkelser.

Hvad gør jeg, hvis jeg er vidne til mobning?

Hvis du er vidne til mobning:

- Sig fra over for mobning
- Lyt til den kollega, der føler sig mobbet
- Gå til din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant
- Tal med din nærmeste leder
- Vær med i aktiviteter, der fremmer trivsel

Den, der stiltiende lader mobning foregå, er medmobber!

Hvis du er leder eller tillidsvalgt (TR eller AMiR), så har du en øget forpligtigelse til at reagere og handle.

Mere viden om mobning

Her kan du finde mere viden om mobning:

- [Arbejdsmiljøweb](#)
- [Videncenter for Arbejdsmiljø](#)
- [Arbejdstilsynet](#)

Kilde-URL: <http://www.etf.dk/loen-og-arbejdsliv/mobning-paa-arbejdspladsen>