

Mobbing

Autor Administrator

Mobbing – Oduprite se
zlostavljanju na radnom mjestu

Vanja Turak, Nacional

Jeste li znali da se procjenjuje kako je, tijekom radnog vijeka, svaki treći čovjek bio najmanje jednom žrtva psihološkog zlostavljanja, odnosno mobbinga. No, trebamo li utjeti o tome da bi zadržali posao? I seksualno zlostavljanje smatra se mobbingom. Kada se nađete u verbalnom sukobu s kolegama na poslu, ili još gore, sa šefom, odlazak na posao može vam se vrlo brzo pretvoriti u pravu noćnu moru. Često u takvim situacijama ljudi krive sebe, smatraju da ne vrijede, da su glupi ili da nisu u stanju dovoljno brzo i dobro obavljati dane zadatke.

Mobbing kao pojam psihološkog zlostavljanja na radnom mjestu prvi puta je uveo još 1984. godine njemački psiholog Heinz Leymann.

Ukoliko smatrate da ste trenutno žrtva mobbinga na radnom mjestu, ne dozvolite da vas zbuni nedostatak samopouzdanja i krivite sebe za ponašanje i odnos drugih prema vama.

Dobro je znati da za takvo što postoje zakoni i institucije kojima se možete obratiti za pomoć, ukoliko niste sami u stanju riješiti probleme u radnoj okolini.

No, kako prepoznati mobbing?

Oblici zlostavljanja

Mobbing se u pravilu može lako prepoznati, no vrlo je tanka nit između zlostavljanja i strogog poslovnog rukovođenja.

Primjerice, ako konstantno kasnite na posao ili zabavate za vrijeme radnog vremena, ne morate se čuditi ako vam šef održi bukvicu. Najčešći oblici zlostavljanja na radnom mjestu su:

– iznamljivanje
glasina (razni tračevi, neistine i sl.)
socijalna izolacija

zaposlenika (primjerice ako se održava prigodni domjenak i svi zaposlenici budu pozvani osim jedne osobe)
 zastrašivanje (prijetnje fizičkim zlostavljanjem)
 podcjenjivanje (namjerno omalovažavanje onoga što osoba radi, nerijetko pred drugima, ismijavanje i sl.)
 davanje rokova za koje je unaprijed jasno da ih je nemoguće ispoštovati
 verbalni napadi (uključuju vikanje, psovanje i zastrašivanje)
 uskraćivanje osnovnih prava (primjerice pravo na godišnji odmor, izražavanja mišljenja i sl.)
 seksualno zlostavljanje (uključuje glasno, vulgarno komentiranje osobe, intimno diranje, nagovaranje na seks)

Posljedice mobbinga mogu biti vrlo štetne, čak do te mjere da žrtva počinje razmišljati o samoubojstvu. No, važno je da do toga ne dođe jer kao i za sve, tako i za mobbing postoji rješenje.

Ukoliko se do sada niste susreli ni sa kakvim oblikom zlostavljanja na radnom mjestu, možete se smatrati sretnikom. No, kako pomoći onima koji pate od mobbinga?

Simptomi mobbinga

Simptomi zlostavljanja na radnom mjestu najčešće su vrlo oštri, iako postoje ljudi koji su u stanju posve sakriti svoje emocionalno stanje, čime se teško daje naslutiti događa li se u njihovom životu nešto loše. Najčešći simptomi su:

• anksioznost
 bijes
 nervoza
 nesanica
 napetost i stres
 pojačana osjetljivost
 osjećaj nezadovoljstva
 poremećaji koncentracije
 glavobolja, bolovi u trbuhu
 gubitak samopouzdanja i apetita

Ukoliko ste žrtva ili poznajete nekoga tko trpi zlostavljanje na poslu, pokušajte porazgovarati s njim i pomoći mu. Mnogi se ljudi boje poduzeti nešto iz straha od gubitka posla, pogotovo u današnje vrijeme kada je prava sreća imati posao i redovnu plaću.

No, nitko nije dužan trpiti zlostavljanja na poslu, a osim toga, štiti vas i zakon o radu. Stoga se hrabro oduprite mobbingu i ako ste sigurni da ste na radnom mjestu korektni i profesionalni, a da je nad vama počinjena nepravda, bez posla će ostati oni koji vas zlostavljaju.

Kako se boriti s mobbingom?

Urlanje, vikanje i deranje neprimjeren su način komunikacije sa zaposlenicima. Važno je ostati profesionalan i zadržati dostojanstvo. Ne uzvraćajte istom mjerom jer ćete time samo pogoršati stvar. Umjesto toga, radije učinite nešto od sljedećeg:

Odlučno i hrabro

porazgovarajte sa osobom čije vas ponašanje smeta, najbolje u prisutstvu druge osobe.

Ne vraćajte istom mjerom

jer bi poslodavac ili zaposlenik situaciju mogao okrenuti u svoju korist i vas prikazati kao zlostavljanca.

Ukoliko ne vidite drugog

izlaza, prijavite slučaj direktoru ili Odboru zaštitite na radu. No, prije toga skupite potrebni dokazni materijal, primjerice e-maile, poruke, pisma i faksove koje dobivate od osobe koja vas zlostavlja. Ako nemate ništa od toga na raspolaganju, poslužite se novijim i sve popularnijim trikom - snimite incident, bilo na diktafon ili mobitel, važno je da imate dokaz o zlostavljanju.

U slobodno vrijeme tražite

novi posao. Danas više ne morate ići od firme do firme i pitati ih imaju li slobodna radna mjesta, budući da preko interneta možete naći posao koji je dostupan i stupiti u kontakt s eventualno budućim poslodavcem.

Ako razmišljate o davanju

otkaza, učinite to tek potom kada ćete sigurno, novi posao, po mogućnosti bez probnog roka.