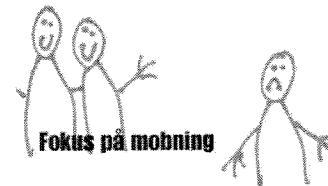


Fem gode råd om mobning



Hvis **du** bliver mobbet...

1. Stol på, hvad du oplever og mærker. Skriv eventuelt dine oplevelser ned.
2. Sig fra over for den der mobber, når dine grænser overskrides.
3. Tal med mennesker, du stoler på. Måske kan I sammen tage problemet op.
4. Søg vejledning og støtte hos din tillids- eller sikkerhedsrepræsentant.
5. Inddrag din nærmeste eller øverste leder i problemet – også hvis der er en leder involveret.

Hvis din **kollega** bliver mobbet...

1. Sig højlydt fra!
2. Reager aktivt, men tal først med den mobningsramte om, hvordan du bedst kan hjælpe.
3. Tænk på, at du har flere ressourcer end den mobningsramte.
4. Inddrag relevante nøglepersoner på arbejdspladsen (nærmeste leder, tillids- eller sikkerhedsrepræsentanten, netværksperson etc.), så der tages fat på at løse problemet.
5. Tag initiativ til at diskutere jeres kultur, værdier eller kommunikationsformer med henblik på at forebygge yderligere mobning. Undlad at bringe den konkrete mobningssag i fokus.

Hvis du som **TR/SiR** vil forebygge og håndtere mobning...

1. Arbejd sammen TR og SiR og sæt i fællesskab det psykiske arbejdsmiljø på dagsordenen (trivsel, kommunikation og samarbejde) for at forebygge mobning.
2. Spred viden om mobning og bidrag til at skabe åbenhed og debat om emnet på arbejdspladsen.
3. Hør begge involverede parter i en mobningssag uden at fordømme nogle af parterne. Søg efter fælles løsninger.
4. Tag altid den mobningsramte alvorligt. Vurdér, hvordan du eventuelt hjælper vedkommende videre til andre instanser (læge/psykolog, Farmakonomforeningen, personaleafdelingen, kolleganetværk, arbejdsmedicinsk klinik etc.)
5. Inddrag nærmeste eller øverste leder, så I sammen kan handle på problemet.

Hvis du som **leder** vil forebygge og håndtere mobning...

1. Vær bevidst om, at du som leder har et særligt ansvar og er normsættende for kultur og kommunikationsform på arbejdspladsen. Vis medarbejderne, at du ikke accepterer mobning.
2. Etabler en mobningspolitik på arbejdspladsen i samarbejde med medarbejderne.
3. Vær opmærksom på trivsel og se efter signaler på mobning.
4. Grib aktivt ind, hvis du registrerer mobning. Inddrag TR/SiR og se, om problemet kan løses i fællesskab.
5. Lyt og accepter det, du hører. Vær aldrig fordømmende, heller ikke hvis du selv er en del af problemet. Prøv at skabe dialog mellem de involverede for at finde løsninger.

