



# Landsforeningen Voksenmobning Nej Tak!

## 10 råd til den mobberamte

- Tro på det du oplever og skriv det ned
- Gør noget nu!
- Del dine oplevelser med andre
- Søg viden om mobning og dens konsekvenser
- Kontakt arbejdstilsynet
- Tag en bisidder med ved samtaler
- Få ledelsens opbakning
- Vurder om dit job er værd at kæmpe for
- Kontakt fagforening og læge
- Kontakt Voksenmobning Nej Tak!

### 1. Tro på det du oplever og skriv det ned

- Tro på at det ikke er dig, der er noget galt med. Vi opfordrer stærkt til at skrive konkrete hændelsesforløb ned: Hvad skete der, hvem var til stede, hvad blev sagt og gjort? Husk dato, tid og sted. Til brug i forbindelse med dokumentation

### 2. Gør noget nu!

- Mobning er meget tabubelagt, derfor er det vigtigt, at du selv gør noget! Desværre sker det for sjældent, at vidner griber ind eller spørger til konkrete hændelser

### 3. Del dine oplevelser med andre

- Det er utrolig svært at stå alene med mobningsproblemer – del dine oplevelser med en kollega du har tillid til. Sammen kan I gå videre til tillidsrepræsentant/sikkerhedsrepræsentant eller leder/topledelse
- Fortæl dine nærmeste, hvad du oplever, og søg hjælp og støtte hos enkelte: Samlever, læge, ligesindede.....

### 4. Søg viden om mobning og dens konsekvenser

- Sammenhold dine oplevelser med den viden og forskning, der er på området – dette for at konkretisere problemstillingerne, hvis/når du går videre med dine oplevelser. Google emnet

### 5. Kontakt Arbejdstilsynet

- Du kan kontakte Arbejdstilsynet for råd og vejledning. Senere i forløbet kan du overveje, om du vil klage til Arbejdstilsynet og opfordre dem til et uanmeldt tilsyn i virksomheden
- **Telefon 7012 1288** tast 4 for hotline. Man - tors. 8-16 fredag 8-15
- Noter dig kontaktperson, for eventuel senere henvendelse



# Landsforeningen Voksenmobning Nej Tak!

## 6. Tag en bisidder med ved samtaler

- Det er hårdt at stå alene, og svært at holde styr på forhold og sammenhænge efter en samtale. Derfor er det en rigtig god ide at tage en bisidder med ved ALLE samtaler, der etableres i forbindelse med dine oplevelser
- Eventuel optagelse af samtalen til eget brug

## 7. Få ledelsens opbakning

- Forsøg at få ledelsens opbakning og hjælp i forhold til håndtering og løsning af problemstillinger. Det er i sidste ende ledelsen, der har ansvar for håndtering
- Hvis ledelsen er en del af mobningen, opfordrer vi til at gå højere op i organisationen
- Vi gør opmærksom på, at det er meget forskelligt, hvordan ledelse og topledelse vil bakke op om medarbejdere, der gør opmærksom på at mobning foregår
- Gå aldrig alene!

## 8. Vurder om dit job er værd at kæmpe for

- Hvis du får modstand, på modstand, og der ikke vil være udsigt til en konstruktiv håndtering af problemstillingerne, bør du vurdere om dit job er værd at kæmpe for
- Dette forhold er meget hårdt, og mange frustrationer vil komme i spil, vi opfordrer til at søge hjælp og støtte, der hvor du kan

## 9. Kontakt fagforening og egen læge

- Det er en rigtig god ide at orientere fagforening og egen læge tidligt i forløbet. Der kan blive brug for bistand fra både fagforening og læge.
- Både fagforening og egen læge kan henvise dig til en arbejdsmedicinsk klinik, for en nærmere undersøgelse og udredning af dine oplevelser, reaktioner og diagnoser. Du kan også selv henvende dig
- Her gøres opmærksom på, at det er meget forskelligt hvilken hjælp og støtte, der kan hentes fra fagforening og læge

## 10. Kontakt Voksenmobning Nej Tak!

- Du kan kontakte landsforeningen Voksenmobning Nej Tak! og få en gratis og anonym samtale. Vi giver os tid til at lytte til dig, og får afdækket din situation. Din kontakt er omfattet af tavshedspligt.
- Som medlem tilbyder vi opfølgende samtaler, at bistå med yderligere støtte, råd og vejledning
- Mulighed for at kunne få bisidder, og skabe kontakt til andre mobberamte, for erfaringsudveksling med videre
- **Hotline 6080 6898** hver onsdag fra 19 til 21. Udenfor telefontid kan du rette henvendelse til en i bestyrelsen