

Vuxenmobbing – en fråga om makt och maktmissbruk.

Jag, Fredrika Nilsson, har tagit del av boken "Mobbing på arbetsplatsen" en handbok i att slå tillbaka! Boken är skriven av Kristina Östberg psykoterapeut, tillsammans med kollegan Lasse Eriksson.

Här kommer lite av det jag fastande för i boken...

Kristina säger bland annat i en tidningsintervju: "Ofta väljer både chefer och kollegor att blunda för mobbing. Ingen har någonsin sett sig själv som mobbare, det är kopplat till både skam och förakt. Vem som helst kan bli mobbare. Och vem som helst kan bli utsatt för mobbing. Att inte prata eller helt utesluta någon ur det dagliga samtalet - är det första steget mot mobbing. Anmälaren är ofta en kvinna. (Läs nedan) Vidare säger Kristina, - värst är när chefen avfärdar mobbingen och säger att det är en personkonflikt.

I sin roll som medlare säger hon vidare att hon även ställts inför situationer som när en facklig representant eller ett skyddsombud har varit mobbaren. Förr eller senare visar sig mobbingens effekter i psykisk ohälsa och även fysisk värk i kroppen. Det vi brukar kalla "utbrändhet"

Läs nedan sex tecken på utbrändhet:

Mobbing är mycket vanligare än vi tror ungefär 9 % av den arbetsföra befolkningen i Sverige är mobbad, enligt arbetsmiljöverket. Men man tror att mörkertalet är stort.

Av statistiken kan vi utläsa att 7 av 10 anmälningar kommer från arbeten där man arbetar med människor och som sysselsätter många kvinnor - undersköterskor, sjukvårdsbiträden, personliga assistenter. Flera studier visar på att det finns likheter, generellt ligger offentlig förvaltning högre och kvinnor är mer utsatta än män. Dålig organisation, bristfälliga arbetsmetoder samt bristande ledarskap med istället starka informella ledare, som tagit på sig chefens roll.

Barndomens mobbare var ganska enkla att upptäcka. De var oftast stygga och högljudda etc.

Men den vuxne mobbaren kan vara svår att upptäcka. De kan gömma sig bakom masker av överlägsen kunskap, eller annan typ av makt. Andra är duktiga på att hitta rimliga ursäkter för att rättfärdiga sina elakheter.

De som utsätts för mobbing får sällan någon sympati från arbetskamrater och chefer. De anses att en vuxen människa ska klara att reda ut sina bekymmer själv. Det blir obehagligt att ta ställning.

Gemensamt för alla mobbare är att de vill skada någon och som Kristina tidigare sa, - att vem som helst kan bli utsatt. För många som blir mobbade är därför sveket från den tysta arbetsgruppen till såret som mobbaren ger - minst lika stort.

Det är viktigt att den mobbade tar ett eget ansvar och det är, att skydda sig från de skador, psykiska som fysiska, så fort som möjligt! Det är bara den mobbade som kan dra gränsen för - NU ÄR DET SLUT! - därefter tala med en högre chef för eventuellt kontakt med företagshälsovården, så rullningen kommer igång. Blir det värre efter en sådan åtgärd behöver man byta arbetsplats, för då är det en farlig arbetsplats. (Stefan Blomberg, psykolog)

Det är även allas vårt ansvar. Ser man en arbetskamrat blir mobbad, så hjälp till.

Att bara vara passiv är också en handling. Man ser, men har inte mod nog att säga ifrån.

Vad är då mobbing? Inom forskning är det vanligt att den definieras som återkommande negativa handlingar över en tidsperiod. Minst ett halvår. Den ska vara systematisk och riktad mot en eller flera personer. I definitionen ingår också att det råder en obalans i makt mellan förövare och offer och att handlingarna leder till att offret ställs utanför den sociala gemenskapen.

Tecken på mobbing

- Utfrysning, Du utesluts från arbetsplatsen sociala evenemang – fika, after Work
- Medarbetare lämnar rummet, eller tystnar när Du kommer in
- Undanhållande av information
- Förolämpningar
- ”tysta behandlingen” ingen svarar när du försöker inleda ett samtal.
- Åsidosättande, Dina presentationer, idéer eller erbjudande ignoreras.
- Saboterande av arbetsuppgifter
- Förtal, medarbetare sprider lögn om Dig, som ingen tillbaka visar
- Försök att injaga rädsla eller kontroll i syfte att skada
- Omotiverade förflyttningar, fråntagande av arbetsrum eller arbetsuppgifter.

Nätmobbing

När Du skriver en uppdatering eller kommentar på sociala medier, exempelvis Facebook, Twitter finns det 3 viktiga regler att följa:

1. Säg ingenting i skrift som Du inte skulle säga personligen
2. Kom ihåg att tonen och avsikten ofta är dolda och lätt misstolkas i textform
3. Aldrig lägga ut någon annans ord eller bilder utan den personens tillstånd.

Det som hamnar på nätet, stannar på nätet.

”Det är svårt att släppa taget när man är van att kämpa. Men har det gått så långt så att Du inte sover, rycker till vid minsta ljud, glömmer och tappar bort saker. Då är det dags att ta en paus”

- Värk som sitter i huvudet, nacke och axlar
- Magproblem, magkatarr, förstoppning
- Sömnstörningar, svårt att somna, lättväckt. Du får för lite sömn vilket påverkar hela Dig.
- Minnesstörningar, Namn, portkoder, telefonnummer, lösenord kan vara som bortblåsta.
- Störd koncentration, En bok, en film kan vara svårt att hänga med i.
- Lättirriterad. Plötsligt kort stubin. Din familj känner inte igen dig och själv är Du och ledsen

Att vara offer för en mobbare kan påverka mycket i livet, - långt efter det att mobbaren gått vidare till annat offer.

En annan kille som forskat om mobbing är psykologen Stefan Blomberg. Hans utgångspunkt är en norsk studie på 739 personer som visade att ”starka individer som står upp för sig själva, påverkas lika mycket av mobbing på arbetsplatsen som andra personer. Forskarna hade som utgångspunkt att människor som var starka kunde försvara sig mot mobbing och mer sällan drabbades av oro, och andra hälsoproblem. Det visade sig inte stämma. Om Mobbingen pågick under en längre tid fick de starka samma problematik än de mer känsliga. Människan är mycket beroende av att tillhöra en grupp. Att bli utesluten eller utstött har förr i tiden inneburit en dödsdom. Därför väcks starka varningssignaler och rädslor när man blir utstött ur gruppen. Känslor som är mycket kraftfullare än vi tror och har sitt ursprung i en slags biologiska varningssignaler. Traumat vid svårare former av mobbing är lika stor som efter exempelvis tortyr. Har man väl upptäckt att man mobbas är det bra att dokumentera det som händer. Och vända sig till vänner, facket företagshälsovården.

Reflektion: När vi läser en sådan här text som ovan så är Mobbaren ofta ”den där borta”, inte jag. Vi borde oftare se oss i spegeln och ställa fråga; - Är jag en mobbare eller är jag en tyst medlöpare, Hen som inte vill se eller höra... / Läs första raden i denna artikeln. /FN 201809

