



Sigurno se svatko bar jednom u životu osjetio nelagodno u svojoj radnoj sredini i osjetio strah da će biti neshvaćen i odbijen. Većinom to ostaje samo naš strah, ali što ako strah postane stvaran i ako se stvarno dogodi da nas zlostavljaju na radnom mjestu.

### Što je mobing, kako ga definirati i objasniti?

Mobing je psihičko i moralno maltretiranje na radnom mjestu gdje jedna osoba ili skupina osoba sustavno i ciljano zlostavlja drugu osobu s ciljem ugrožavanja njezina ugleda, časti, ljudskog dostojanstva i integriteta, sve do eliminacije sa radnog mjesta.

Zbog učestalosti i dugog trajanja neprijateljskog ponašanja žrtva mobbinga počinje doživljavati razne mentalne, psihosomatske i socijalne probleme i poremećaje. Ozbiljnije proučavanje mobbinga počelo je prije dvadeset godina, a prvu definiciju mobbinga kao ozbiljnog problema dao je 1984. psiholog Heinz Leymann.

Mobbing počinje promjenama u radnoj okolini. Žrtvi ograničavaju mogućnost izražavanja, prekidaju je kad govori, izbjegavaju se neverbalni kontakti. Osoba izložena mobbingu osjeća se stalno izolirana, jer joj se nitko ne obraća.

Svi se ponašaju kao da žrtva nepostojni, ne pozivaju je na kavu, svečanosti, zajedničke izlaske i sastanke. Izmišljaju priče o žrtvinom privatnom životu, ismijavaju je i vrijeđaju, sumnjaju u njezine mentalne sposobnosti i prisiljavaju je da obavlja razne ponižavajuće zadatke.

## **Mobbing-spriječiti i liječiti**

Autor Snježana Štefinovec

Ponedjeljak, 16 Svibanj 2011 01:16

---

Uz to se žrtvi stalno prigovara i prigovara, kontrolira je se, kažnjava se, podmeću joj, daju joj se zadaci neprilagođeni profesionalnoj klasifikaciji i zadaci koji narušavaju zdravlje. Negiraju joj se godišnji odmori i slobodni dani, prijete joj se fizičkim napadima, fizički se je napada i seksualno zlostavlja. To su sve akcije i aktivnosti koji prate mobing na radnom mjestu. Osoba koja je žrtva mobbinga može doživjeti sve ili dio tih aktivnosti.

### **Vertikalni i horizontalni**

Horizontalni mobbing događa se između radnika koji su na jednakom položaju u hijerarhskoj organizaciji. Vertikalni mobbing događa se kada pretpostavljeni mobilizira jednog podređenog radnika, ili jednog po jednog radnika dok ne uništi cijelu grupu. To je tzv. strateški mobbing, *bos sing*

. Druga vrsta okomitog mobbinga je kada jedan grupa radnika mobizira jednog pretpostavljenog.

### **Emotivni i strateški**

Emotivni se pojavljuje u situacijama koje imaju korijene u različitim osjećajima kao što su ljutnja, zavist, antipatija, neprijateljstvo i ljubomora. Očituje se kroz kritike, razna podmetanja, ponižavanja, uvrede, blokiranje informacija važnih za rad i izolaciju.

Strateški mobbing provodi se kada postoji želja za uklanjanjem suvišnih i nepoželjnih osoba iz radne sredine. Najčešće se očituje putem dokvalifikacije, fizičke izolacije radnika, kontroliranjem njegovih bolovanja, pozivanjem na red i prigovori putem pisanih opomena, te davanjem zadataka i poslova koji narušavaju zdravlje.

### **Muškarci i žene**

Mobbingu su u jednakom omjeru događa i muškarcima i ženama. Muškarci češće doživljavaju prijetnje i fizičke nasrtaje, dok se žene susreću i sa seksualnim zlostavljanjem. Žrtva najčešće ne zna kome da se obrati za pomoć. Zlostavljači koji se nazivaju i moberi su većinom ljudi nezadovoljni sobom, svojom karijerom, sposobnostim i osjećaju ljubomoru i zavist.

## Mobbing-spriječiti i liječiti

Autor Snježana Štefinovec

Ponedjeljak, 16 Svibanj 2011 01:16

---

### Zdravstvene posljedice

Mobbing je jako opasan jer dovodi do ozbiljnih zdravstvenih poremećaja koji mogu biti tjelesni poput kroničnog umora, probavnih smetnji, smanjenog imuniteta, visokog krvnog tlaka, prekomjerne tjelesne težine ili mršavljenja i drugih.

Mobbing izaziva i razne psihičke poremećaje poput depresije, pretjeranog rada, emocionalne praznine, nesanicе, anksioznost, povećane potrebe za alkoholom, tabletama i cigaretama te gubitka motivacije i smisla u životu.

Razni poremećaji ponašanja također su posljedica mobbinga poput gubitka koncentracije, grubosti, bezosjećajnosti, zaokupljenosti poslom, obiteljski problemi i na kraju samoubojstvo žrtve.

Žrtva mobbinga mora se najprije smiriti i ne reagirati na napade, a zatim potražiti pomoć osoba koje će joj pomoći da ostvari svoja prava i interese. Ako ste žrtva mobbinga ili želite na neki način pomoći onima koji to jesu i koji će to postati možete se obrati Udruzi za mobbing koja pomaže i educira žrtve mobbing, te pruža stručnu pomoć i prijateljsku podršku.



**Udruga za mobbing**

Razgovor sa predsjednikom Udruge za mobbing gđom Jadrankom Apostolovski

Molim Vas da se predstavite?

## Mobbing-spriječiti i liječiti

Autor Snježana Štefinovec

Ponedjeljak, 16 Svibanj 2011 01:16

---

Moje ime je Jadranka Apostolovski i predsjednica sam udruge u drugom mandatu i jedna od osnivačica.

Koje godine je osnovana Udruga i s kojim ciljem?

Udruga je osnovana 2004. godine sa ciljem da upoznamo javnost s problemom zlostavljanja na radnom

Što je mobbing i kako ga prepoznati?

Moramo reći da se mobbing događa isključivo na radnom mjestu između radnih ljudi, točnije između pos

Koje su zdravstvene posljedice mobbinga?

Zdravstvene posljedice uzrokovane mobbingom su nesаница, uzimanje prekomjernih količina alkohola, t  
Bila je kod nas u Udruzi gospođa kojoj bi se čim bi se pojavila na radnom mjestu pojavili plikovi uzrokov

Koje kazne može dobiti zlostavljač?

Zlostavljač se u većini slučajeva može kazniti novčanom kaznom. Važno je da se žrtva odmah obrati za

Što bi savjetovali žrtvama mobbinga?

Prije svega ne šutjeti o problemu koji se događa. Treba otvoreno nekom reći što nas muči i obratiti se za

## Mobbing-spriječiti i liječiti

Autor Snježana Štefinovec

Ponedjeljak, 16 Svibanj 2011 01:16

---

Hvala.

Snježana Štefinovec, *Teče i teče, teče jedan slap..*

Medikus kreativni laboratorij