

November 2015

“IKKE FORDI DET RAGER MIG”

Film og diskussionsoplæg om
mobning på arbejdspladsen

Indhold

1. Filmen “Ikke fordi det rager mig” (15 minutter)

(Afspilles i browser, kræver forbindelse til Internettet)

2. Diskussionsoplæg om mobning

- A. Mobning på arbejde
- B. Eksempler på mobning
- C. 6 typiske vidneroller
- D. Fra sympati til foragt
- E. Frygt for at blive holdt udenfor
- F. At gribe ind som vidne
- G. Forebyggelse af mobning

3. Vil du vide mere?

Materialer og websites om mobning.

1. “IKKE FORDI DET RAGER MIG”

En lille film om at være vidne til mobning.

Varighed: 15 minutter.

OBS: Bliver afspillet i browser og kræver forbindelse til Internettet.

IKKE FORDI DET RAGER MIG

<https://www.youtube.com/v/w5u2-YKBPpk>

2. DISKUSSIONSOPPLÆG OM MOBNING

A. Mobning på arbejde

- Mobning er **krænkende adfærd**, der bliver ved over længere tid, og som offeret ikke kan forsvare sig imod.
- Mobning og drilleri er ikke det samme. Men det kan sommetider være svært at skelne.
- Håndteringen af mobning på arbejdspladserne har ofte fokus på hovedpersonerne:
 - mobberen
 - den mobbedeI praksis skal der dog mere end to til mobning.
- Mobning er et **socialt fænomen**, der på arbejdspladser kan ses som en uformel måde at udstøde en kollega af fællesskabet på.
- Det er typisk ikke mobberens bevidste hensigt at udøve mobning.

→ Diskutér:

- ▶ Hvordan foregår mobningen i filmen?
- ▶ Er mobberen i filmen bevidst om at han eller hun mobber?

B. Eksempler på mobning

Der er ikke nogen fast definition af, hvad der kan virke krænkende. Her er hvad mange mobbede selv oplever som krænkende:

- At blive **holdt udenfor**
- At blive **ignoreret**
- At blive **forhindret i at tale ud**
- At blive **bagtalt**
- At blive udsat for **spydigheder**
- At blive mødt med **himmelvendte øjne**, **grimmasser** og lign.
- At få sit **synspunkt fordrejet**
- At blive **skældt ud** i andres påhør
- At blive **latterliggjort**
- At blive udsat for **chikane**, fx sexuel chikane
- At blive udsat for **trusler** eller åbenlyst **fjendskab**

→ Diskutér:

- ▶ Er der nogle af de her former for mobning, som ikke er med i filmen?

C. 6 typiske vidneroller

- **Kuglestøberen.** Deltager måske ikke selv direkte i mobningen, men er med til at støbe kuglerne gennem fx bagtalelse.
- **Assistenten.** Er måske med til at holde mobbeofferet udenfor, og bakker op om den, der mobber.
- **Den passive.** Gør ikke noget, er handlingslammet, vil ikke indblandes, eller tør måske ikke gribe ind.
- **Mægleren.** Forsøger aktivt at mægle, hvor der er konflikt, og hjælpe med at se tingene fra begge sider.
- **Sympatisøren.** Tør måske ikke forsvare den mobbede, men føler sympati for vedkommende.
- **Forsvareren.** Går aktivt ind og forsvare den mobbede. Indtager især den mobbede synspunkt.

→ Diskutér:

- ▶ Hvilke roller indtager personerne i filmen?



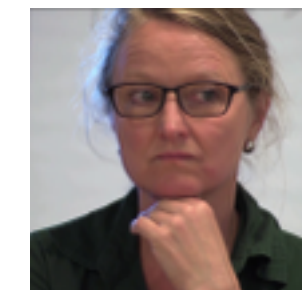
Camilla?



Hans?



Bo?



Birthe?

- ▶ Er der nogle af personerne i filmen som har flere roller?

D. Fra sympati til foragt

- Vidner til mobning svinger ofte mellem **sympati** for mobbeofferet og **irritation** eller **foragt**.
- Vidner kan også have **blandede følelser** og for eksempel føle skyld og dårlig samvittighed samtidig med at de er irriterede på den, som bliver mobbet.
- En medarbejder kan komme til at **slide på kollegernes sympati** på mange måder, fx ved at virke utaknemmelig, usolidarisk eller asocial.
- Vidnernes reaktion og følelser styres i høj grad af, om de opfatter den mobbedes opførsel som **afvigende** eller **normal**. Vidnernes opfattelse af den mobbede kan sagtens ændre sig.

→ Diskutér:

- ▶ Slider Kirsten på sine kollegers sympati i filmen?
- ▶ Hvad ville kunne få Camilla og Bo til at ændre opfattelse af Kirsten?

E. Frygt for at blive holdt udenfor

- Frygt og usikkerhed spiller en vigtig rolle i mobning, særligt frygten for at blive holdt udenfor eller udstødt af fællesskabet.
- En **usikker jobsituation**, en **autoritær ledelse** - eller en **fraværende** ledelse - kan være med til skabe et klima af frygt og usikkerhed blandt medarbejderne.
- På arbejdspladser præget af frygt og usikkerhed vil der nemt opstå mobning.
- **Frygt og usikkerhed** kan forhindre mange vidner i at forsøge at mægle eller forsvare et mobberoffer, fordi de frygter, det så kan gå ud over dem selv.

→ Diskutér:

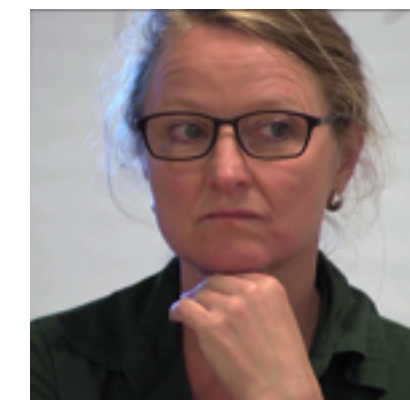
- ▶ Er der usikkert eller trygt at være på arbejdspladsen i filmen? Og hvorfor?

F. At gribe ind som vidne

- Undersøgelser viser, at det kan være **svært at hjælpe**, når mobningen først finder sted.
- Mange mobbede **afviser hjælp og støtte**, fordi det udstiller dem som svage personer.
- Som leder eller vidne til mobning bør man derfor nøje overveje, hvordan man griber ind, så konflikten ikke eskaleres, og den mobbede ikke **føler sig udstillet** i forhold til kollegerne.

→ Diskutér:

- ▶ Hvordan reagerer **Kirsten** i filmen, da Birthe ved trivselsmødet vil hjælpe hende?
- ▶ Hvad kan man gøre som vidne uden selv at **komme i klemme** eller gøre ondt værre for den mobbede?
 - ▶ Hvad kunne **Birthe** (lederen) have gjort anderledes?
 - ▶ Hvad kunne **Hans** have gjort anderledes?



G. Forebyggelse af mobning

Ifølge forskningen kan følgende forhold være med til at forebygge mobning:

1. Social og faglig støtte. (Er der **opbakning** fra kolleger og ledelse?)
2. Kommunikation. (Er der en **god tone**? Er der **rummelighed**?)
3. **Ledelsesstil**. (Er den klar og anerkendende? Er der en mulighed for feedback?)
4. **Konflikthåndtering**. (Er der en undersøgende tilgang til konflikter?)
5. Ansvarlig ledelse. (Bliver der **taget hånd om problemer** og udfordringer?)
6. **Arbejdspres**. (Er det muligt at nå det hele? Er der passende med udfordringer?)
7. **Tryghed** i ansættelsen. (Er folk trygge, eller hersker der usikkerhed?)

→ Diskutér:

- ▶ Hvad kan man gøre som medarbejder for at forebygge mobning?
- ▶ Hvad kan man gøre som leder?

3. LÆS MERE

Materialer og websites om mobning

- “En værktøjskasse om Mobning”, Branchearbejdsmiljørådet service - tjenesteydelser 2002
- “Fri for mobning - inspiration til forebyggelse af mobning på arbejdspladsen”, BAR Social & Sundhed
- “Forebyggelse af mobning på arbejdspladsen - en håndbog”, Eva Gemzøe Mikkelsen og Annie Høgh, NFA, 2010.
- “Mobning og negativ adfærd på arbejdspladsen”, Annie Høgh, Åse Marie Hansen, Charlotte Bloch, Eva Gemzøe Mikkelsen, Carolina Magdalene Maier, Roger Persson, Jacob Pedersen, Hanne Giver, Ole Olsen, NFA-rapport, 2009.
- Stopmobning.dk, herunder filmene “Arbejdsmyren” og “Vagtplanen”.
- Forebyggmobning.dk - temasite om mobning fra Videncenter for Arbejdsmiljø.