

Život

Stručnjakinja otkriva koji su prvi znakovi da ste žrtva zlostavljanja na poslu. 'Morao sam kleknuti, a oni su sve snimali...'

Dio žrtava zlostavljanja na poslu ne prepozna na vrijeme što im se događa



FOTO: PROFIMEDIA

Problem mobbinga danas je sve veći. Zlostavljanje radnika na poslu uzima se zdravo za gotovo jer se zaposlenici boje za svoje radno mjesto. Telegram je otvorio prostor žrtvama mobbinga koje su se ohrabrile i ispričale nam svoja iskustva. Pitali smo i stručnjake – što žrtve zlostavljanja mogu napraviti da bi se izborile za sebe i svoje obitelji koje vrlo često osjećaju posljedice ovakvog ponašanja

Mobbing je sustavno psihičko zlostavljanje na radnom mjestu. Ovakvo ponašanje može trajati dugo vremena, a cilj mu je ponižavanje, degradiranje, izolacija ili ometanje žrtve u obavljanju posla.

Najčešće žrtve mobbinga su novi zaposlenici, odnosno ljudi koji su tek stigli u tvrtku. Oni su česta meta jer su još u procesu prilagođavanja i nemaju izgrađene društvene veze. Žrtve su i zaposlenici koji se razlikuju po spolu, rasi, nacionalnosti, dobi, seksualnoj orijentaciji ili fizičkim sposobnostima.

Paradoksalno, ali meta mobbinga su i visokokvalificirani radnici koji su vrlo sposobni i kompetentni u svojem poslu. Meta mobbinga postaju zbog zavisti ili straha od konkurencije.

Iskustvo mladića koji je tek počeo raditi

Mladić iz Zagreba (podaci poznati redakciji) za Telegram je opisao svoje iskustvo na radnom mjestu na kojemu je počeo raditi odmah poslije srednje škole. “Radio sam u skladištu smrznutih proizvoda. Imao sam na sebi debelu radnu odjeću. U skladištu je bio prostor sa stolom, vagom i aparatom za lijepljenje deklaracija na proizvode. Vrlo često, kad bi radnici radili na tom aparatu, deklaracije su znale pasti na pod i zalijepiti se za njega, a nitko to nije skidao tijekom dužeg razdoblja”, navodi.

“Na podu su bili deseci zalijepljenih deklaracija, neke deklaracije su od starosti i našeg hodanja po njima već bile izlizane, ali su ostali tragovi ljepila i folije. Imao sam 19 godina i bio sam najmlađi u skladištu. Šef mi je dao skalpel i rekao mi da rukom sastružem sve deklaracije i ljepilo s poda”, opisao je mladić.

“Kleknuo sam na tlo i počeo strugati zalijepljene deklaracije. Jedva su se skidale. Stariji kolege su me okružili, izvadili su mobitele i počeli snimati videa i fotografirati me. Pritom su mi se smijali i rugali, dobacivali su svakakve uvrede. U životu se nisam osjećao tako poniženo”, navodi.

Koji su prvi znakovi da radimo pod mobbingom?

Psihologinja **Helena Rašić** svakodnevno se susreće sa žrtvama mobbinga u svojem radu. U razgovoru za Telegram otkriva što bi nam mogao biti prvi znak da radimo pod mobbingom. “Rekla bih da je to grč u želucu onog trenutka kad se sjetite da trebate ići na posao”, navodi Rašić.



PRIVATNA ARHIVA

“Svi znamo da nam je ponekad problem raditi, pogotovo kad jedva čekamo odmor od zahtjevnog perioda, ali ako vas obuzme anksioznost svaki put kada pomislite na posao, to je zasigurno znak da nešto nije u redu”, dodaje. Naravno, uz taj prvi znak, postoje i drugi.

“Mogu tu biti i drugi znakovi, poput ‘hodanja po jajima’ svaki put kad trebate nešto reći osobama s kojima radite, što bi bio znak da su njihove reakcije najčešće nepoželjne, potom rad izvan radnog vremena, osjećaj nepoštovanja i omalovažavanja, činjenica da ne napredujete iako radite puno i obećan vam je napredak, upozorenje okoline da nešto nije u redu i kontinuirano pričanje o problemima na poslu koji se onda prelijevaju u privatni život”, kazala je Rašić.

Odgovornost poslodavca

Dok neki od tih znakova mogu signalizirati da radnik “samo” radi previše, psihologinja upozorava da se drugi nikako ne bi smjeli zanemariti. “Unutarnji osjećaj bespomoćnosti, zabrinutosti, zakočenosti, smanjenog samopouzdanja i slično, jasni su pokazatelji”, navodi.

“Također, ako se uhvatite da izgovarate stvari poput ‘ako ja odem na bolovanje, moji kolege će ispaštati’ – to je zasigurno znak da morate na bolovanje. Radna opterećenost vaših kolega ne smije ovisiti samo o vama, posebno ne do te razine. Uspjeh poslovanja poduzeća ne smije ovisiti o tome da vi radite više od onog što je dogovoreno ugovorom o radu, a posebno ne o tome da vi ne smijete na bolovanje kada ste bolesni. Svaki iole odgovoran poslodavac zna da je za dugoročan opstanak poduzeća i poslovanja nužna dobrobit zaposlenika, ako vas tretiraju kao potrošnu robu – to nije poslodavac za vas”, upozorava Rašić.

Dodaje da tu postoje i vanjski pokazatelji, odnosno situacije na poslu u odnosu s nadređenima i kolegama koje mogu ukazivati na mobbing. “To su najčešće: davanje zadataka koje je nemoguće odraditi u predviđenom roku, davanje odgovornosti za koju zaposlenik nije plaćen (obavljanje poslova više pozicije bez zaštite i naknade), ali i izostanak radnih zadataka, odnosno blokiranje zaposlenika od obavljanja posla (tehnika ‘praznog stola’)", ističe.

Vanjski pokazatelji mobbinga

Vanjski pokazatelji mobbinga su i mijenjanje zadataka i protokola, procesa i načina obavljanja posla. “Tu je i uskraćivanje korištenja pauze. Neprimjeren odnos u smislu prevelike bliskosti i iskorištavanja pozicije autoriteta za nametanje prijateljskog ili romantičnog odnosa, traženje usluga i emocionalna manipulacija”, dodaje psihologinja.

Rašić ističe da su među vanjskim pokazateljima i direktno vrijeđanje, ogovaranje, širenje netočnih podataka u okolini, a ponekad i udarci. “Tu su i prijetnje i zastrašivanje ako se osoba odluči potužiti, potom *gaslighting* – uvjeravanje osobe da su njena sjećanja i doživljaji netočni i iskrivljeni te ignoriranje i odbijanje komunikacije”, navodi.

“Također, u vanjskim pokazateljima mobbinga je i smještanje u ured ili za stol koji nisu adekvatni za obavljanje posla ili su izolirani od ostatka tima ili zaposlenika, komentiranje fizičkog izgleda, kažnjavanje uskratom plaće ili dana odmora te zabrana komunikacije na poslu i prijateljskih odnosa zaposlenika”, dodaje.

‘Seksistički i drugi komentari’

“Osim toga, pokazatelji mobbinga su i ispitivanje o planiranju obitelji, predbacivanje bolovanja zbog djeteta, stvaranje okruţja u kojem vas drugi zaposlenici istog ranga doţivljavaju problematiĉnima jer imate dijete ili ste bolesni. Svakako, tu su i seksistiĉki komentari, neprimjereni komentari o trudnoći, gubitku trudnoće ili nemogućnosti ostvarivanja trudnoće, ali i komentari usmjereni na rasnu, vjersku, etniĉku pripadnost, seksualnu orijentaciju, rod ili spol”, rekla je psihologinja Rašić.

Uz sve nabrojano, ističe da je vanjski znak mobbinga i priĉanje o drugim zaposlenicima ili osobama pred vama i prisila da se ukljuĉite u takve razgovore, potom trpljenje kontinuiranih sukoba nadreĉenih pred vama – svaĉanje, vikanje, gaĉanje stvarima, lupanje, meĉusobno ogovaranje pred vama, prekidanje sastanaka i sliĉno.

“Većinom priĉamo o vrsti mobbinga u kojoj osoba trpi zlostavljanje od nadreĉenih ili u sklopu kulture poĉuzeća, no postoje brojne vrste mobbinga i osobe na poziciji moći takoeĉer mogu biti Źrtve mobbinga od strane podreĉenih, iako je takav scenarij nešto rjeĉi”, zakljuĉuje Rašić.

Ostale tekstove na ovu temu moţete proĉitati [OVDJE](#).

Više informacija o Udruzi za pomoć i edukaciju Źrtava mobbinga mo ete pronaći [OVDJE](#).

Tekst je objavljen uz finansijsku potporu Agencije za elektroniĉke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroniĉkim publikacijama.

zlostavljanje, Źrtva, mobbing, mobbing na poslu, radno mjesto,

TELEGRAM

Vijesti

Vijesti

Politika&Kriminal

Komentari

Biznis&Tech

Velike priĉe

Źivot

Kultura

Najnovije

Rat u Ukrajini

Koronavirus

Hrvatska

Zagreb

Split

Rijeka

Osijek

Magazin

Telesport

Super1

PitanjeZdravlja

OpenSpace

Pratite nas

Facebook

YouTube

Instagram

TikTok

Twitter

WhatsApp

RSS

Plus

Pretplata

Pošaljite nam vijest

Impressum

Oglašavanje

Kontakt

Uvjeti korištenja

Pravila privatnosti

