

Život

'Šefica je pred svima vikala da sam glupa i spora. Samo sam osjetila kako mi se oči pune suzama'

Kroz iskustvo blagajnice koja nam se obratila te razgovorom sa psihologinjom analiziramo kako se obraniti od mobbinga



MIRTA VRANJEŠ 27. 08. 2024. 57 PREPORUKA

f | x

Novi zaposlenici bez ostvarenih veza s kolegama i nadređenima, „drugačiji“ zaposlenici, odnosno oni koji se razlikuju po spolu, rasi, nacionalnosti, dobi, seksualnoj orijentaciji ili fizičkim sposobnostima ili pak visokoobrazovani i vrlo sposobni zaposlenici koji svojim dolaskom kolegama i nadređenima čine prijetnju i konkurenciju – svi oni su potencijalna meta zlostavljača na poslu i potencijalne žrtve mobbinga.

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

Mnoge žrtve mobbinga u strahu su za svoje radno mjesto i plaću pa nastavljaju raditi u takvim uvjetima, neki ga ne prepoznaju u prvom trenutku, a pojedine žrtve je [sram priznati da se osjećaju zlostavljano](#) i uznemiravano. Čitateljica Telegrama (podaci poznati redakciji) radila je kao prodavačica tijekom nekoliko mjeseci, a onda je shvatila da mora otići s tog posla.

‘Od tebe nemam nikakve koristi’

“Dobila sam posao u trgovini jednog trgovačkog lanca. Bila sam presretna jer sam u to vrijeme bila samohrana majka dvoje djece. Obuku za rad na blagajni sam prošla doslovno u sat vremena, nakon toga sam zbog gužve već počela raditi sama. Prva dva tjedna, šefica mi je svakodnevno govorila da sam najsporija od svih kolegica, a ja bih joj odgovorila da ću se potruditi i biti brža”, ispričala je.

“Opravdala sam svoju ‘sporost’ time što sam se trudila odraditi 8 sati bez pogreške jer su nam sve pogreške i manjkove u blagajni uzimali od plaće, a meni su trebali novci. Nakon mjesec dana, šefica je došla i stala pored blagajne na kojoj sam radila i na koju su ljudi stavljali namirnice. Bila je gužva i sve kolegice su se, zajedno sa mnom, trudile biti što brže”, dodaje.

“Promatrala me neko vrijeme, a onda je počela vikati na mene, tako da čuju i kupci i kolegice: ‘Glupa si i nesposobna’, ‘Spora si’, ‘Od tebe nemam nikakve koristi’. Nakon što je to sve ponovila nekoliko puta okrenula se i otišla uz glasno negodovanje, a ja sam osjetila da su mi oči pune suza”, navodi.

“Bila sam šokirana onim što je napravila, spustila sam glavu i nastavila raditi. Bilo mi je strašno neugodno zbog kupaca koji su to slušali dok su čekali na blagajni. Neki su me promatrali u čudu, neki su se smijali. To je bio prvi put da me tako osramotila, ali ne i jedini. Pitala sam kolegice što da napravim, one su odmahnule rukom i rekle: ‘Nemoj uzimati k srcu!’”, zaključuje.

Kako znati radimo li pod mobbingom?

Psihologinja Helena Rašić radi sa žrtvama mobbinga. U razgovoru za Telegram [otkrila je više unutarnjih i vanjskih znakova](#) koji nam signaliziraju da radimo pod mobbingom. Naime, može se pretpostaviti da je mobbing subjektivan doživljaj žrtve jer nekome određeno ponašanje može djelovati normalno, a netko se zbog istoga može osjećati loše.



Helena Rašić

PRIVATNA ARHIVA

Na pitanje kako žrtva može znati da nije problem u njoj, psihologinja Rašić odgovara: „Prvo se zapitajte – što biste vi napravili? Kolika je vjerojatnost da biste se vi tako ponašali prema svom zaposleniku? Ne bi? Odlično, sljedeći korak je da popričate s bližnjima i stručnim osobama kako biste dobili različite perspektive“.

„Sklizak je teren oslanjanje na to da će osoba moći objektivno procijeniti što se događa – taj uvid je nešto što se sustavno brisalo i gušilo. Prvi uvid dolazi izvana, a tu je da potvrdi osjećaj osobe da ‘nije luda’ i da je sve što osjeća doista validno i rezultat nepovoljne okoline“, objašnjava.

Prvi korak kad shvatimo što se događa

Rašić navodi da je prvi korak, u trenutku kad shvatimo da smo žrtva mobbinga – pričati. „Povjeriti se bliskim osobama te potražiti pomoć i od stručnjaka. Potražiti pravnu zaštitu, udruga Mobbing pruža odličnu podršku. Imati ‘malu crnu bilježnicu’ – bilježite datume kada se što dogodilo i tko su bili svjedoci. Isprintajte ili si proslijedite inkriminirajuće mail prepiske“, navodi psihologinja.

„Ako postoji mogućnost zaštite unutar poduzeća, nakon što se posavjetujete sa stručnim osobama, provjerite kakvu pomoć možete tamo pronaći. Pazite na svoje zdravlje – tlak, spavanje, hranjenje, metabolizam, cijeli organizam, kao i mentalno zdravlje“, upozorava Rašić.

‘Idite na bolovanje, dajte si vremena’

O posljedicama mobbinga po zdravlje žrtve će biti govora u narednim člancima u ovom serijalu. Psihologinja upozorava da one u nekim situacijama mogu biti i kobne po zaposlenika.

Žrtvama mobbinga savjetuje da odu na bolovanje. „Idite na bolovanje. Dajte si vremena i prostora da se sjetite tko ste i da vidite kako je to kad niste stalno uronjeni u zlostavljačku okolinu. Pričajte s bližnjima. Potražite stručnu pomoć“, savjetuje Rašić.

„Izlaz postoji, a vi ga ne vidite jer su vam stavili povez preko očiju – dopustite drugima da vam pomognu da ga skinete. I imajte na umu – koliko maleno se oni moraju osjećati da bi se jedino dobro osjećali kad vas tjeraju da se osjećate poput makovog zrna? Svaki zlostavljač je sitan. Veći ste od njih“, zaključuje psihologinja Helena Rašić.

Ostale tekstove na ovu temu možete pročitati [OVDJE](#).

Više informacija o Udruzi za pomoć i edukaciju žrtava mobbinga možete pronaći [OVDJE](#).

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

[nasilje, zlostavljanje, mobbing, mobbing na poslu, Helena Rašić,](#)

TELEGRAM

Vijesti

Vijesti

Politika&Kriminal

Komentari

Biznis&Tech

Najnovije

Rat u Ukrajini

Koronavirus

Hrvatska

Zagreb

Magazin

Telesport

Super1

PitanjeZdravlja

OpenSpace

Pratite nas

Facebook

YouTube

Instagram

TikTok

Plus

Pretplata

Pošaljite nam vijest

Impressum

Oglašavanje

[Velike priče](#)
[Život](#)
[Kultura](#)

[Split](#)
[Rijeka](#)
[Osijek](#)

[Twitter](#)
[WhatsApp](#)
[RSS](#)

[Kontakt](#)
[Uvjeti korištenja](#)
[Pravila privatnosti](#)

Sva prava pridržana © 2024 Telegram Media Grupa d.o.o.