

***Ser man att någon är mobbad på arbetsplatsen är man delaktig i en process. Man kan vara delaktig fast man är passiv. Att inte agera är också en handling.***

## **Hur förhindrar man mobbning på arbetsplatsen**

- Ta upp sakproblemen på APT-mötet (ArbetsPlatsTräff)
- Be chefen, fackets representant eller skyddsombud att ta fram och informera om Arbetarskyddsstyrelsens Författningssamling, AFS 1993:17 om Kränkande särbehandling i arbetslivet och AFS 2001:1 Systematiskt Arbetsmiljöarbete.
- Arbetsgruppen behöver handledning av erfaren person utifrån
- Föreslå en arbetsmiljöutbildning om mobbning på jobbet

## **Vad kan du göra som är mobbad**

För den som är utsatt för kränkande särbehandling har jag några råd som har varit till hjälp för mig under den långa resan som boken beskriver.

- Skriv dagbok över de tillfällen som du känner dig utsatt
- Prata med dina vänner/arbetskamrater om hur du känner dig
- Be chefen informera om mobbning och ta in en konsult som handledare
- Ta upp situationen med facket, skyddsombud och personalchef. Var inte ensam på möten som tar upp problemet. Spela in på telefon.
- Ta hjälp av företagshälsan, husläkaren, terapeut eller psykolog
- Var aktiv, gå på bio/teater och låna filmer/böcker av dina vänner motionera, ett bra sätt att göra av med sin aggression och frustration.
- Byta jobb är ett bra råd, men som kanske inte är realistiskt för alla. Men du ska inte jobba kvar och hoppas på att du får någon upprättelse för de kränkningar som du utsatts för. Mobbning är en fråga om makt och maktmissbruk.