

Mobbing ale ve většině případů nezačíná zcela zřetelně. Určitou dobu trvá, než si člověk uvědomí, že je vystaven cíleným útokům na pracovišti. Na základě srovnání jednotlivých případů se ukazuje, že mobbing prochází obvykle těmito fázemi:

**1. fáze - Konflikty, první útoky, první schválnosti či drzosti,** například šíření pomluv, zadržování informací, které iniciuje "mobber", zatím ještě ne plánovitě.

**2. fáze - Přejchod k systematickému psychoteroru,** kdy jsou již záměrně a plánovitě připravované (jednou nebo více osobami), ale i prováděné činnosti proti "oběti" s cílem ji poškodit.

**3. fáze - Nezákonnosti, přehmaty a přestupky ze strany personálu nebo vedení organizace** - zde již dochází ke konkrétnímu napadání, ubližování nebo útokům (např. obvinění z duševní výšinutosti apod.), nespravedlivým obviněním, jakož i cílenému pracovnímu přetěžování (případně podceňování). Mobbovaný je před vedoucími, personálem, nebo dokonce u managementu označen jako "černá ovce", což samozřejmě vyvolá celou lavinu dalších křivd (důtka, případně vyhrožování výpovědí). Samotnému procesu mobbingu se tím dostává jakéhosi schválení či požehnaní od vedení společnosti, a stává se tak zcela legální a oficiální formou chování či jednání.

**4. fáze - Zavřzení a vyloučení ze světa práce** - cíle je dosaženo, oběť je vypuzena. Postižený/á je nyní zlomen/a a vykazuje v této fázi obvykle právě ty znaky chování, které mu/jí byly od samého počátku neoprávněně vytýkány. Zaměstnavatel tím získá objektivní důvod k nespravedlivému rozhodnutí, například k výpovědi.

Není se čemu divit, že výsledkem mobbingu jsou pak četné tělesné a duševní potíže jako bolesti hlavy, poruchy spánku, přetrvávající úzkost, zhoršení rodinných a přátelských vztahů, deprese, zvýšená potřeba cigaret, alkoholu, léků apod. Krajním případem je sebevražda.

### **Co dělat, když se stanete obětí mobbingu?**

Rozhodně není dobré uzavřít se do sebe a zůstat s problémem sám. Důležité je popsat Vaši situaci někomu, komu můžete důvěřovat. V první fázi to může být někdo z okruhu rodiny nebo přítel. To Vám pomůže problém ujasnit a získat zpětnou vazbu. Dále je dobré obrátit se na vedoucího pracoviště, ovšem s určitou mírou zdrženlivosti. V některých případech totiž může mítš Vaším problémem nějakou souvislost. Vhodné je vést si deník, do kterého zaznamenáváte jednotlivé události. Pokud je to možné, kontaktujte odbory. Můžete také hledat pomoc u svého lékaře, u psychologa nebo psychiatra. Už od začátku zvažujte výhody a nevýhody Vašeho setrvávání v organizaci, kde dochází k útokům na Vaši osobu. Snažte se vyrovnat se s faktem, že se k Vám lidé zachovali neeticky, a mějte na paměti, že žádná bolest netrvá věčně. Skutečnost, že se někdo stal obětí mobbingu, nevytvívá nic o jeho lidské hodnotě.

**Odbornou pomoc při řešení problému mobbingu nabízí např. občanské sdružení Práce & vztahy ([www.workrelations.eu](http://www.workrelations.eu))**



Autor: Mgr. Luděk Kolacia  
Recenze: PhDr. Vlasta Blažková  
Grafická úprava: Marcela Havlíková  
Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragmerová  
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
v rámci projektu Mental Health - Pohoda na pracovišti  
Výtisk GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2009 © Státní zdravotní ústav NEPRODEJNÉ

# PROBLÉMY VE VZTAZÍCH NA PRACOVIŠTI

# MOBBING

## Kdy můžeme mluvit o mobbingu?

## Co dělat, když se stanete obětí mobbingu?

Luděk Kolacia

Státní zdravotní ústav  
Centrum pracovního lékařství  
2009