

TEST:

# Hvad ved du om mobning?

I testen her kan du afprøve, hvor meget du ved om mobning på arbejdspladsen.

Testen består af tre dele:

- Selve testen, hvor du skal sætte ét kryds for hvert af de ti spørgsmål.
- Et hurtigt overblik over de rigtige svar, så du nemt kan se, hvor mange du havde rigtige.
- De rigtige svar inkl. en forklaring på, hvad der ligger bag de rigtige svar.

Testen kan fx bruges på et personalemøde, hvor I har fokus på mobning på arbejdspladsen.

## 1.

Hvor mange medarbejdere på danske arbejdspladser oplever, at de bliver mobbet en gang om ugen eller en gang imellem?

a	<input type="checkbox"/>	2,1 %
b	<input type="checkbox"/>	8,3 %
c	<input type="checkbox"/>	14,9 %

## 2.

Hvornår er det mobning?

a	<input type="checkbox"/>	Når den mobbede udsættes for ubehagelige handlinger, som vedkommende ikke føler, at han eller hun kan forsvare sig imod
b	<input type="checkbox"/>	Når den mobbede udsættes for ubehagelige og krænkende handlinger, som vedkommende ikke føler, at han eller hun kan forsvare sig imod – og hvis det sker gentagne gange over længere tid
c	<input type="checkbox"/>	Det er kun mobning, når den eller de, der mobber, har til hensigt at mobbe

## 3.

Hvad kendetegner arbejdspladser med mobning?

a	<input type="checkbox"/>	Medarbejdere med særlige personligheder
b	<input type="checkbox"/>	Medarbejderne taler meget direkte til hinanden
c	<input type="checkbox"/>	Et dårligt psykisk arbejdsmiljø

## 4.

Hvem har ansvaret for at forebygge og håndtere mobning på arbejdspladsen?

a	<input type="checkbox"/>	Chefen
b	<input type="checkbox"/>	Medarbejderne
c	<input type="checkbox"/>	Chefen og medarbejderne

## 5.

Hvordan hænger arbejdet med trivsel på arbejdspladsen sammen med at forebygge mobning?

a	<input type="checkbox"/>	Sætter man fokus på mobning, har det som regel en positiv effekt på trivslen
b	<input type="checkbox"/>	Sætter man fokus på trivslen, forebygger det automatisk mobning
c	<input type="checkbox"/>	Der er ingen særlig sammenhæng

## 6.

Er man selv ude om det, hvis man bliver mobbet?

a	<input type="checkbox"/>	Ja
b	<input type="checkbox"/>	Nej, som regel ikke
c	<input type="checkbox"/>	Nej, ikke hvis det er chefen, der mobber

## 7.

Kan man blive syg af at blive mobbet?

a	<input type="checkbox"/>	Ja
b	<input type="checkbox"/>	Nej
c	<input type="checkbox"/>	Det kommer an på ens personlighed

## 8.

Hvem mobber mest?

a	<input type="checkbox"/>	Ledere
b	<input type="checkbox"/>	Kolleger
c	<input type="checkbox"/>	Underordnede

## 9.

Er det særlige personlighedstyper, der mobber?

a	<input type="checkbox"/>	Ja
b	<input type="checkbox"/>	Ja, blandt voksne
c	<input type="checkbox"/>	Nej

## 10.

Hvem er mest udsat for mobning?

a	<input type="checkbox"/>	Mænd
b	<input type="checkbox"/>	Kvinder
c	<input type="checkbox"/>	Mænd og kvinder er lige udsatte

Testen er udarbejdet af Videncenter for Arbejdsmiljø.

## Dit resultat

	Korrekt svar	Sæt X ved dine rigtige svar
1.	b	
2.	b	
3.	c	
4.	c	
5.	a	
6.	b	
7.	a	
8.	b	
9.	c	
10.	c	
Rigtige svar i alt:		

### 8-10 rigtige

Godt gået! Du er klædt rigtig godt på til at kunne forebygge mobning.

### 4-7 rigtige

Du ved en del, men du kunne godt blive klædt lidt bedre på, når det kommer til viden om mobning.

### 0-3 rigtige

Du har meget at lære. Du ved ikke nok om mobning til at kunne hjælpe med at forebygge den.

Jo mere du og dine kolleger ved om mobning, og jo mere åbent I kan tale om problemet, des bedre går det med at forebygge mobning på arbejdspladsen. I kan også bedre stoppe mobning, hvis det skulle opstå.

Lær mere om mobning på arbejdspladsen på [fraStresstilTrivsel.dk/Mobning](http://fraStresstilTrivsel.dk/Mobning).

## Rigtige svar og forklaringer

### 1.

Hvor mange medarbejdere på danske arbejdspladser oplever, at de bliver mobbet en gang om ugen eller en gang imellem?

8,3 % oplever, at de bliver mobbet en gang om ugen eller en gang imellem.

I 2004/05 udførte Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø en undersøgelse af det psykiske arbejdsmiljø blandt medarbejderne på 60 arbejdspladser. Her opgav 1,6 %, at de havde været udsat for mobning dagligt eller ugentligt. 6,7 % havde været udsat for mobning engang imellem. I alt 8,3 % havde været udsat for mobning i løbet af et år.

### 2.

Hvornår er det mobning?

Det andet svar er korrekt.

Mobning på arbejdspladsen defineres som en situation, hvor en medarbejder gentagne gange og over længere tid udsættes for ubehagelige og krænkende handlinger. Personen føler ikke, at han eller hun kan forsvare sig imod handlingerne.

En enkelt ubehagelig handling eller krænkende bemærkning er ikke mobning. Men en person kan godt føle sig mobbet af andre, selv om de ikke havde til hensigt at mobbe vedkommende.

### 3.

Hvad kendetegner arbejdspladser med mobning?

Et dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Mobning forekommer oftest på arbejdspladser med et dårligt psykisk arbejdsmiljø. Omvendt er der sjældent mobning, hvis arbejdspladsen har et godt psykisk arbejdsmiljø.

Mobning har altså ikke noget at gøre med medarbejdernes personligheder, men kan hænge sammen med en særlig kultur på arbejdspladsen. Fx opstår mobning lettere på arbejdspladser, hvor både medarbejdere og ledere er konfliktsky. Mens der sjældent opstår mobning på arbejdspladser, hvor man tager hånd om konflikter og taler åbent og direkte med hinanden.

### 4.

Hvem har ansvaret for at forebygge og håndtere mobning på arbejdspladsen?

Både chefen og medarbejderne har ansvar for at forebygge og håndtere mobning.

Ifølge arbejdsmiljøloven er det arbejdsgiveren, altså chefen, der har det overordnede og formelle ansvar for, at arbejdsforholdene er i orden, herunder at forebygge og håndtere mobning. Men i det daglige har alle medansvar for at sikre en mobbefri arbejdsplads.

## 5.

Hvordan hænger arbejdet med trivsel på arbejdspladsen sammen med at forebygge mobning?

Fokus på mobning har som regel en positiv effekt på trivslen.

Hvis man på en arbejdsplads sætter særlig fokus på mobning, smitter det som regel positivt af på trivslen. Men det omvendte er ikke automatisk tilfældet: Man forebygger ikke mobning blot ved at arbejde med trivsel. Forebyggelse af mobning kræver altså en særlig, fokuseret indsats, hvor netop mobningen er i centrum.

## 6.

Er man selv ude om det, hvis man bliver mobbet?

Nej, man er som regel ikke selv ude om at blive mobbet.

Mobning opstår ofte som følge af uløste konflikter, og som deltager i en konflikt kan man have et vist medansvar for, at mobningen opstår, også når den rammer en selv. Men når mobning rammer en helt tilfældig person, der bare bliver syndebuk, er vedkommende ikke selv ude om det.

## 7.

Kan man blive syg af at blive mobbet?

Ja, man kan blive syg af at blive mobbet.

Man kan blive ramt af psykiske lidelser som fx depression og angst, men mobberamte oplever også psykosomatiske reaktioner som fx hovedpine, smerter og maveproblemer. Nogle udvikler ligefrem posttraumatiske stresssymptomer. Konsekvensen er, at mobbede har en højere risiko for at ryge permanent ud af arbejdsmarkedet.

## 8.

Hvem mobber mest?

På danske arbejdspladser foregår mobning især blandt kolleger.

71,5 % af dem, der mobbes, føler sig mobbet af kollegerne. 32,4 % føler sig mobbet af deres leder. 6 % bliver mobbet af en underordnet. Det fremgår af rapporten 'Mobning og negative handlinger på arbejdspladsen', NFA 2009.

## 9.

Er det særlige personlighedstyper, der mobber?

Nej, der er ikke noget, der tyder på, at nogle personlighedstyper mobber mere end andre.

Mobning opstår som regel som følge af dårligt psykisk arbejdsmiljø, som kan hænge sammen med konflikter, uklar rolle- og ansvarsfordeling og dårlig ledelse.

## 10.

Hvem er mest udsat for mobning?

Både mænd og kvinder i alle aldre er udsat for mobning på arbejdspladsen. Og de er lige udsatte.

Selvom mænd og kvinder er lige udsat for mobning på arbejdspladsen, er der mere mobning på arbejdspladser, der domineres af det ene køn, end på arbejdspladser hvor kønsfordelingen er mere lige.

Kilder: Professor Ståle Einarsen - Arbejdstilsynet - 'Mobning og negativ adfærd på arbejdspladsen', Annie Høgh, m.fl., Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø, 2009 - 'Mobning i arbejdslivet: Hvad er det og hvad ved vi om det?', Ståle Einarsen & Eva Gemzøe Mikkelsen, Tidsskrift for ARBEJDSLIV, nr. 1 2000