

Er du en mobber?

PODKAST

Mobbing er et utbredt arbeidsmiljøproblem og rammer mellom 5 og 14 % av norske arbeidstakere. Blir du utsatt for mobbing på arbeidsplassen er det stor sannsynlighet for at du utvikler helseplager senere. Det viser en metaanalyse Morten Birkeland Nielsen og medarbeidere har gjort. Helseplagene kan dreie seg om psykiske plager som angst og depresjon, men også generelle fysiske plager, fibromyalgi og kroniske nakkesmerter.

Hva skyldes hva?

Andreforfatter Nils Magerøy er enhetsleder ved yrkesmedisinsk avdeling ved Haukeland universitetssykehus. Han sier det er uklart hva som kommer først, mobbingen eller helseplagene.

- Mobbing på ett tidspunkt viste seg å gi helseplager senere. Men en del av studiene viser det motsatte - at helseplager gir mer mobbing senere. Tolkningen på det siste kan være at den som sliter helsemessig blir mer utsatt for mobbing fordi kolleger og ledere irriterer seg over sykefravær og redusert ytelse. En alternativ tolkning kan være at dersom man er nedfor vil man lettere kunne tolke handlinger negativt, sier Magerøy.



Latterliggjøring og neglisjering

Med begrepet mobbing menes en situasjon der en person gjentatte ganger over tid utsettes for negative handlinger fra en eller flere andre i arbeidsmiljøet, som ens kolleger ikke blir utsatt for, og som en ikke kan forsvare seg mot.

- Det kan være baksnakkelser, latterliggjøring, urimelige tidsfrister, neglisjering, kritikk som går på privatlivet, eller å bli satt til å gjøre oppgaver utenfor ens kompetanseområde.

Deg og meg

I forskningslitteraturen skilles det mellom direkte og indirekte, og personrelatert og arbeidsrelatert mobbing. Selv om arbeidstakere med helseproblemer er noe mer utsatt enn andre, kan mobbing ramme hvem som helst av oss. Hvem som helst av oss kan dessuten være mobbere selv.

- De som mobber er som deg og meg. Noen vet at de selv mobber, noen er ikke klar over det

og noen fornekter det, sier Magerøy.

Fordeler ved metaanalyser

- Vi har lang tradisjon i Norge for å prioritere trygge arbeidsmiljøer – man skal ikke bli syk av å gå på jobb. Dette har også en juridisk side: Bestemmelsene i arbeidsmiljøloven gir arbeidsgiver et betydelig ansvar for å sikre at arbeidstakerne har «full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger», skriver Atle Fretheim på lederplass. Han mener Magerøy, Nielsen, Gjerstad og Einarsen har gjort en grundig og systematisk metaanalyse, og at metoden har mange fordeler.

Publisert: 5. november 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no