**Hvad kan du gøre som kollega?**

* **Medansvar.** Hvis du oplever, at en kollega mobber, eller bliver mobbet, har du et medansvar for, at der bliver taget hånd om det. Et dårligt psykisk arbejdsmiljø, stress og frustrationer, skaber grobund for mobning.
* **Sig fra.** Ser du en kollega, der mobber og viser manglende tolerance overfor andre mennesker, så lad være med at hoppe med på vognen.
* **Sig fra overfor kollegaer, som mobber**. Giv udtryk for, igennem tale og kropssprog, at du ikke accepterer mobning.
* **Mobberens adfærd.** Det handler ofte om kollegaens eget mindreværd eller egne frustrationer. Kan du opmuntre ham (mobberen) til sjovere ting at bruge tiden på? Støtte ham til at finde noget han er bedre til end at mobbe.
* **Øvrig hjælp.** Ser du en kollega, der bliver mobbet, kan det også handle om, at vedkommende har mindreværdsfølelse. Det kan være et resultat af mobningen, men der kan også være andre årsager, f.eks. personlige problemer eller socialt belastende forhold. Kan du støtte og hjælpe? Eller give et skub, så vedkommende søger hjælp!
* **Tilbyd hjælp til den kollega, som udsættes for mobning**  
  Som udsat for mobning, kan det være svært at se hvilke handlemuligheder, man har til rådighed. Hjælp fx din kollega med at tage kontakt til ledersen om bord eller tillids- eller sikkerhedsrepræsentant eller vedkommendes fagforening.
* **Mobning kan ikke retfærdiggøres.** Som vidne til mobning på arbejdspladsen har du et ansvar både over for din kollega og for dig selv. Din kollega kan opleve alvorlige fysiske og psykiske konsekvenser af mobningen. Og mobningen har også konsekvenser for din egen trivsel på arbejdspladsen.