

Individuální strategie pro oběť a doporučení oznamovatelům

Peer pracovník by měl oběti nejen naslouchat, ale také jí doporučit prvotní postupy. Varovat ji před neuváženými kroky, vztahovou dynamikou a možnými souvislostmi, které ji mohou směřovat k úspěšné eliminaci útoků.

Pro zvolení co nejefektivnější strategie a taktik je potřeba znát charakter oběti i mobbera.

Pokuste se s obětí vyplnit SWOT analýzu, která by následně sloužila jako opěrný bod při resilienci a zvolení vhodných kroků k ochraně a obraně. Oběť si tak může uvědomit své silné stránky, o které se může opírat v době krize, a vyhnout se těm situacím, které jsou pro ni naopak hrozbou nebo v nichž je nedostatečná.

Silné stránky

Co vás baví, těší, naplňuje, kdy jste spokojeni, co vám jde, jaké jsou vaše talenty, potenciál?

Co jste se naučili, co jste dokázali, překonali?

Můžete uplatňovat své silné stránky v zaměstnání? Vědí o nich vaši kolegové?

V čem jste v zaměstnání silní?

Slabé stránky

Co vám nejde, kde cítíte slabiny, nedostatečnosti, co opravdu neděláte rádi?

Co můžete na někoho delegovat? Je někdo ve vašem okolí, kdo má vaše slabé stránky jako své silné?

Jakou z pracovních činností nemáte rádi? Na čem se vás okolí či mobber snaží nacytat, v čem jsou vaše nedostatečnosti?

Hrozby

Co vás ohrožuje, jaká jsou vaše očekávání versus realita? Jaký je váš limit, výdržnost, tolerance. Jaké krizové scénáře nosíte ve své představitosti?

Jakým způsobem můžete hrozby minimalizovat?

Jaká jsou rizika napadení, kam až to může zajít, co nejhoršího se může stát (př.: přijdu o práci, přeřadí mě, přijdu o odměny, nebudu moct pracovat v klidu, kolektiv se mnou nebude komunikovat, sníží se mi sebevědomí apod.)?

Příležitosti

Kde se chcete více rozvíjet, kde nacházíte uklidnění? Čeho byste chtěli dosáhnout? Vidíte příležitost k pozitivní změně? Co vám v životě vždy zafungovalo, když jste byli v krizi? Jaké jsou vaše zdroje, vaše síla?

Eliminační doporučení pro oběť

- Ověřte své hypotézy
- Neberte věci příliš osobně
- Zvládněte svou agresi, nezvyšujte hlas, nepřilévejte olej do ohně
- Neponižujte se, nenechte se zastrašit, neomlouvejte se stále
- Nezesměšňujte druhé, nenechte se nakazit, žádné falešné chování
- Nesnažte se druhé měnit, neobviňujte se

- Pojmenujte konflikt a neetické jednání
- Zahajte dialog
- Používejte „Já sdělení“ ptejte se (Já se cítím, místo Ty mě šikanuješ)
- Buďte sebereflexivní
- Přijměte své stíny a nedostatečnosti
- Hledejte společně řešení
- Dejte si společný záměr
- Čelte výzvam
- Zrealizujte návrhy
- Nebuďte sami
- Monitorujte jejich efektivitu

Rozpoznejte manipulaci a šikanózní útoky pro lepší obranu a ochranu:

Rozpoznejte, zda jsou útoky vědomé, nevědomé, patologické, jaký mají charakter, intenzitu, co je vyvolává, kdy a jak reaguje mobber i oběť. Hledejte ideální ochranu a obranu, jak pro oběť, tak pro kolektiv, který se může stát součástí neetického jednání kvůli ovlivňování a přidávání se na stranu mobbera. Lidé v týmu mohou mít strach z vendety a mohou reagovat svým mlčením.

- Sisyfovská taktika, kdy uniká smysl
- Metoda Achillovy paty, kdy jde mobber po slabínách oběti
- Trvalé kontroly, překvapující útoky, oklešťování kompetencí, izolace, nářky na psychický stav
- Chodí pešek okolo, kdy se oběti s pravidelností střídají, černý Petr, kdy je zcela jedno, jakou roli v týmu oběť hraje
- Vyvolání pocitů viny, podřízenosti, strachu, tlaku, stresu, ohrožení
- Přenos odpovědnosti a kompetencí
- Pasivní agrese: jinak se tváří, mluví, koná
- Špinavé útoky: lži, přetvářka, podlost, neférovost, výhrůžky
- Nehledá řešení
- Vnucuje své hodnoty, přesvědčení, ultimáta
- Další:

✓ SEZNAM / Základní postupy u krizové intervence:

1. Rozpoznali jsme krizový podnět?
2. Pojmenovali jsme ho?
3. Jaké jsou negativní emoce klienta, dokážeme je posuzovat v kontextu výjimečné situace?
4. Jaká je individuální dynamika klienta?
5. Diagnostika a analýza situace oběti?
6. Přijala oběť situaci i vlastní zodpovědnost v ní?
7. Dokázali jsme oběti vytvořit prostor pro vlastní katarzi? (soucit, empatii, uznání problému) Podpořili jsme klienta ve ventilaci emocí?
8. Podařilo se nám nalézt vhodnou individuální strategii a aktivně zapojit klienta?
9. Jaké jsou klientovy zdroje? O co se může opřít, co mu pomáhá a posiluje jej?
10. Zhodnotili jsme a využili jsme dosavadní adaptační mechanismy?
11. Jaké máme doporučení, podporu a vhodné řešení?
12. Jsme schopni poskytovat dále klientovi adekvátní podporu, nebo je potřeba jej odkázat na odborníky?

13. Dokázali jsme vnímat také sami sebe a udržet si vlastní hranice, kompetence, zůstat objektivní?

14. Co můžeme nyní udělat sami pro sebe a vlastní psychohygienu?

