



MOBBING - Consigli e suggerimenti orientativi

Situazione psicofisica

- Non cedere allo scoraggiamento e alla depressione
- Tabacco, alcool e altro sono cattivi consiglieri: un'attività sportiva, possibilmente all'aria aperta, ti sarà d'aiuto
- Ricorri ad assenze per malattia solo per il tempo strettamente necessario: utilizza preferibilmente le ferie. Tieni presente che, dopo un periodo di assenza, in genere, la situazione è cambiata in peggio
- Tieni un resoconto delle conseguenze psicofisiche: questo ti faciliterà nel documentare il danno biologico che il mobbing ha determinato
- Documentata i danni fisici e psicofisici, soprattutto tramite strutture pubbliche qualificate, quali: Clinica del Lavoro, Asl, ecc.
- Rivolgetevi al medico competente e ai Rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza (RLs), quali figure di riferimento: essi hanno l'obbligo di intervenire, a fronte di possibili danni alla salute psicofisica, derivanti da azioni di mobbing

Situazioni comportamentali

- Non pensare alle dimissioni. Emotivamente potresti prendere decisioni impulsive, di cui ti pentiresti
- Cerca possibili alternative: se hai l'opportunità di lasciare l'azienda, con tuo vantaggio, evita prese di posizione di principio
- Tieni un diario d'ogni violenza subita, contenente: data, ora, luogo, persone presenti e descrizione dei fatti
- Non scrivere lunghe descrizioni che non saranno lette. Sii conciso!
- Cerca d'avere colleghi disposti a testimoniare: magari tra gli Rsu o gli RLs o tra lavoratori in pensione
- Testimonianze dirette, documentate tramite tecnologie elettroniche, potrebbero tornarti utili
- Metti nero su bianco ogni richiesta all'azienda. Comunica tramite raccomandata A/R ingiustizie subite, vessazioni, ordini verbali, dequalificazioni, insulti. Quasi certamente non avrai risposta: ciò sarà la prova della veridicità di quanto denunciato
- Non accettare provocazioni: spesso sono eseguite ad arte, per infliggerti sanzioni disciplinari



Vita di relazione

- Cerca degli alleati: spesso i colleghi si ritirano in disparte, per evitare che il mobbing possa estendersi anche a loro
- Non isolarti: coltiva le relazioni sociali, frequenta gli amici, rinsalda i rapporti familiari spesso impoveriti dal punto di vista affettivo, non vergognarti della situazione, non colpevolizzarti
- Non parlare incessantemente del problema: può stancare amici e familiari e quindi potresti trovarti ancora più solo
- Fate conoscere all'interno dell'azienda la vostra situazione: ciò potrebbe far sorgere tra gli altri dipendenti un movimento d'opinione a tuo favore
- Frequenta associazioni contro il mobbing e gruppi di auto-aiuto: rivolgiti unicamente a strutture che non hanno scopo di lucro

Possibili azioni legali

- Raccogli la documentazione delle vessazioni subite, poiché il mobbing rientra in reati perseguibili quali: abuso di potere, minacce, violenza privata, diffamazione, calunnia, lesioni personali, demansionamento, dequalificazioni, ecc.
- Su consiglio del Patronato INAS scegli un buon avvocato del lavoro: possibilmente che operi nella tua area, ma soprattutto che sia persona di tua fiducia
- Prediligi il procedimento civile (causa di lavoro, risarcimento per lesioni personali, ecc.) al procedimento penale
- Definisci con chiarezza subito gli obiettivi delle tue azioni giudiziali: riconoscimento del danno biologico o del demansionamento, reintegro nel posto di lavoro, patteggiamento, risarcimento dei danni, etc.
- Coinvolgi il minor numero di persone o enti: possibilmente solo l'azienda. Altrimenti eserciti di avvocati delle controparti ti si alleeranno contro
- Lasciando l'azienda, non firmare rinunce relative a qualsiasi diritto derivante dal rapporto di lavoro
- Denuncia il mobbing tramite fatti reali e documentati: consulta sempre un legale, evita che le denunce ti possano esporre a ritorsioni (possibili querele per diffamazione). Rivolgiti ai giornali, alle televisioni private, radio locali, associazioni di categoria, sindacati

Un ultimo consiglio

Abbi pazienza, ricorda che non sei solo, che tutto quello che ti sta accadendo avrà una via d'uscita. Ricorda inoltre che non esistono "bacchette magiche" per risolvere il tuo problema, rivolgiti con fiducia al Patronato INAS e alla strutture sindacali della CISL, certamente troverai chi si prenderà cura della tua situazione.