

# Hejt wobec koleżanki z pracy

Gdy atak dotyka kogoś z zespołu, reakcja współpracowników znaczy więcej niż oficjalne komunikaty.

## 1 Zapytaj, czego potrzebuje

Jedni chcą rozmowy, inni spokoju i braku rozgłosu.

## 2 Nie komentuj publicznie

Dyskusja w komentarzach zwiększa zasięg ataku.

## 3 Pomóż zebrać dowody

Zrzuty z datami i adresami, zanim treści znikną.

## 4 Zgłoś sprawę przełożonemu

Atak wymierzony w pracownika z powodu pracy nie jest sprawą prywatną.

## 5 Bądź obok po czasie

Największa samotność przychodzi, gdy temat ucichnie.

Od listopada obowiązuje nowa definicja mobbingu. Warto sprawdzić, czy procedury w firmie są aktualne.

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 123

wsparcie dla dorosłych

800 70 2222

Centrum Wsparcia

222 900 142

infolinia Fundacji

112

zagrożenie życia



#### WESPRZYJ POMOC DLA INNYCH

Wpłaty przez stronę: [usuwaniehejtu.pl/wesprzyj](https://usuwaniehejtu.pl/wesprzyj)

Fundacja Usuwanie Hejtu · 42 1600 1462 1783 5776 0000 0002

tytuł przelewu: Darowizna

