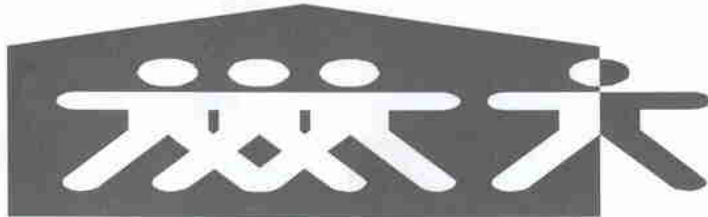


Wer sind die Beteiligten?

Am Mobbing-Geschehen können alle die am Arbeitsplatz miteinander in Kontakt stehen beteiligt sein.



Was kann ich selbst tun?

Mobbing – Opfer sehen oft in dem Appell an die Eigenverantwortlichkeit einen weiteren Angriff auf Ihre Person an. Aber es gibt im Grunde keinen anderen Weg, um die Situation zu verändern; Jammern und Leiden hilft nicht weiter. Sie können auch nicht erwarten, dass sich jemand anders Ihres Problems annimmt. Sie selbst müssen aktiv werden.

Viele Mobbing-Opfer fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert. Selten finden sie Unterstützung bei ihren Vorgesetzten und müssen deshalb oft allein mit dem Problem klarkommen. In der Gruppe hören Sie, wie andere mit diesen Problemen umgehen und es gibt auch einige Tipps, damit Sie aktiv werden können.

Im Gruppenprozess geht es immer darum

das Mobbing-Geschehen mit all seinen Anteilen so gut wie möglich zu verstehen und zu begreifen denn nur dann können Sie angemessene und erfolgreiche Schritte gegen das Mobbing unternehmen. Mobbing-Betroffene schaffen sich damit auch Entlastung.

In einem vertrautem und sicherem Rahmen machen wir eine Bestandsaufnahme:

- Was ist genau vorgefallen?
- In welche Richtung gehen die Angriffe?
- Welche Anlässe/Ursachen/Motive liegen vor oder werden vermutet?
- Welche Gefühle werden bei dem Betroffenen ausgelöst?
- Kräfteverhältnis zwischen Gemobbten und Mobbern?
- Gibt es Unterstützung ?

Wir gehen mit uns und den Fragen behutsam um aber auch selbstkritisch, offen und ehrlich.

Wir wollen uns nicht verletzen aber verändern. Es ist wichtig, dass Sie an einem ehrlichen Feedback von Betroffenen, guten Freunden oder neutralen Fachleuten interessiert sind. Damit Sie Ihr Handeln überprüfen und gegebenenfalls Verändern können.

Wir treffen uns am :

1. und 3. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr,
Stiftstraße 35, 64287 Darmstadt
Tel. & Fax 06151- 661654

Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme!

Was ist Mobbing ?

Unter Mobbing wird eine konfliktbelastete Kommunikation am Arbeitsplatz unter Kolleginnen und Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen verstanden.

Die betroffene Person wird dabei von einer oder einigen Personen systematisch oft und während längerer Zeit direkt oder indirekt angegriffen mit dem Ziel und oder dem Effekt des Ausstosses aus dem Arbeitsverhältnis.

Mobbing

findet unter Kollegen und Kolleginnen statt, geht von Vorgesetzten gegen Untergebene – teilweise gemeinsam mit anderen Untergebenen – oder aber von ganzen Abteilungen gegen Vorgesetzte oder einzelne Kollegen und Kolleginnen.

Die Gründe für Mobbing sind sehr unterschiedlich.

Die Mobber und Mobberinnen sind im einzelnen:

zu 44 % Kollegen und Kolleginnen

zu 37 % Vorgesetzte

zu 10 % Kollegen / Kolleginnen und Vorgesetzte
gemeinsam

zu 9 % Untergebene

Definition nach Heinz Lymann

Mobbing



Wer sind die Beteiligten ?

Was kann ich selber tun?

Gesprächskreis für Betroffene

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Darmstadt e.V.
Stiftstraße 35, 64287 Darmstadt
Tel. & Fax 06151 - 661654