

# Beratung und Begleitung. Wir helfen.

- Angeleitete Selbsthilfegruppe für Betroffene
- Persönliche Beratung für Betroffene
- Vorträge in Betrieben



Persönliche Beratung in Flensburg:  
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt  
Terminvereinbarung:  
Fon 0461 / 49 35 94 00 oder  
Fon 0461 / 48 08 326 (Mo.-Fr. 9-11 Uhr)



Rechtsberatung für Mitglieder:  
ver.di  
Rote Straße 1, 24937 Flensburg  
Fon 0461 / 14 440-40

und



IG Metall  
Rote Straße 1, 24937 Flensburg  
Fon 0461 / 14 440-20

Mobbingberatung bietet der  
Kirchliche Dienst in der Arbeitswelt (KDA)  
In Schleswig-Holstein und in Hamburg  
noch an folgenden Orten:

Heide: Fon 0481/68 91-75  
(Diakon Jochen Papke)

Kiel: Fon 0431/55 779-424  
(Monika Neht)

Neumünster: E-Mail: [kda@altholstein.de](mailto:kda@altholstein.de)  
(Diakon Michael Landek)

Lübeck: Fon 0451/84 040

Hamburg: Fon 040/306 20-1350  
(Gudrun Nolte-Wacker)

## Eine gute Woche! Wünscht der KDA.

KDA – Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt  
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg  
Pastor Harald Schrader

Mühlenstr. 19, 24937 Flensburg  
Fon 0461/50 30 9-35  
Fax 0461/50 30 9-55

E-Mail: [harald.schrader@kda.nordkirche.de](mailto:harald.schrader@kda.nordkirche.de)  
E-Mail: [flensburg@kda.nordkirche.de](mailto:flensburg@kda.nordkirche.de)  
Internet: [www.kda.nordkirche.de/flensburg](http://www.kda.nordkirche.de/flensburg)

## Samstag, Sonntag, Mobtag. Wenn Mobbing den Job zur Qual macht – Beratung, Begleitung, Auswege



# Mobbing?

## Klären, worum es geht!

Mobbing – seit vielen Jahren schon sorgt dieser Begriff in der Öffentlichkeit für höchste Aufmerksamkeit. Dabei gibt es Feindseligkeiten, Willkür und Intrigen am Arbeitsplatz schon wesentlich länger als das populäre Wort dafür.

Neu ist, wieviele Menschen über psychologischen Stress bei der Arbeit klagen. Tiefgreifende Veränderungen in den Betrieben und Angst vor Arbeitsplatzverlust scheinen rücksichtsloses Verhalten in betrieblichen Konfliktlagen zu fördern.

Mobbing bedeutet, dass eine Person am Arbeitsplatz von Kollegen/Kolleginnen und/oder Vorgesetzten (gelegentlich auch von Untergebenen)

- mit dem Ziel, sie „loszuwerden“
- wiederholt und systematisch
- schikaniert, belästigt, bloßgestellt, beleidigt, verspottet, ausgegrenzt oder in ihrer Arbeit behindert wird
- und in dieser Situation unterlegen ist.

Wer Mobbing über längere Zeit hinaus ausgesetzt ist, reagiert niedergeschlagen und verliert sein Selbstbewusstsein und wird zunehmend handlungsunfähig. Häufige Folgen sind psychosomatische Erkrankungen wie Schlafstörungen, Magen-/Darmerkrankungen, Herz-/Kreislaufbelastungen und Angstsymptome.

Mobbing bedeutet enormes Leid für Betroffene und ihre Angehörigen, Belastungen für Arbeitsabläufe und Betriebsklima. Mobbing schmälert die Qualität der jeweiligen Arbeit nachhaltig und verursacht beträchtliche Kosten für die Unternehmen.

# Beratung?

## Fragen Sie uns!

### Persönlich betroffen

- Sie sind selber von Mobbing betroffen und wissen nicht mehr weiter?
- Sie wollen sich vor Mobbing schützen?

Wir helfen Ihnen, Ihre Situation zu klären und entwickeln mit Ihnen ihre individuelle Lösungsstrategie. Wir unterstützen Sie dabei, weitere fachliche Unterstützung zu finden.

### Betrieblich betroffen

- Sie wünschen sich als Personalverantwortlicher oder als Betriebs-/Personalrat mehr Hintergrundinformationen zu diesem Thema?
- Sie wollen Mobbing im Unternehmen nicht dulden?
- Sie möchten Verfahren entwickeln, die Ihnen helfen, ihren Betrieb vor Mobbing zu schützen oder den ersten Anfängen zu wehren?

Wir begleiten Sie als Verantwortliche in Ihrem Betrieb dabei, wenn Sie das Thema „Mobbing“ anpacken möchten.

Wir informieren Sie und Ihre Beschäftigten/Kollegen/-innen über Konflikte und Mobbing. Wir zeigen Ihnen, wie andere Unternehmen gegen Mobbing vorgehen.

Wir helfen Ihnen, Kontakte zu Selbsthilfegruppen, zu Ärzten/-innen, Therapeuten/-innen, Anwälten/-innen, und Berater/-innen zu knüpfen.

Wir bieten Mediation und Beratung bei betrieblichen Konflikten an.

# Hilfe?

## Wir helfen, Auswege zu finden!

Betroffene von Mobbing-Attacken, die ihre Erfahrungen emotional und mental verarbeiten wollen, bieten wir in regelmäßigen Abständen fachkundig angeleitete Selbsthilfegruppen an.

Der Erfahrungsaustausch und die wechselseitige Anerkennung und Ermutigung unter den Teilnehmern/-innen stärken das beschädigte Selbstvertrauen.

Analysen der betrieblichen Strukturen und der eigenen Rolle im Mobbingverlauf schaffen Klärung.

Übungen zu Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstbehauptung und Kommunikation stärken die eigene Kraft und offenbaren das eigene Entwicklungspotential.

In den Gruppen für Betroffene von Mobbing-Attacken arbeiten wir vor allem an

- **Selbstklärung:**  
Wie bin ich in das Mobbing-Geschehen hineingeraten? Was habe ich mit mir machen lassen? Warum?
- **Selbstbehauptung:**  
Ich lerne mich eindeutig zu verhalten. Was hilft mir dabei?
- **Selbstorientierung und Entscheidung:**  
Mein Gegenüber ändert sich nicht: ich verändere etwas! Was ist mein Ziel? Was ist mein nächster Schritt?
- **Selbstverantwortung:**  
Ich lerne aus dieser schlimmen Erfahrung. Ich übernehme künftig für mich selbst Verantwortung!

