



## Wie und wann wir helfen

Termine für eine Einzelberatung werden über das Büro der Beratungsstelle vergeben.

Ansprechpartner: *Herr Wolfgang Spinzig*

### Bürozeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
9.00 bis 15.00 Uhr  
Freitag  
9.00 bis 12.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeit können Sie eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen.

Telefon: (0 43 31) 69 63 30  
Telefax: (0 43 31) 69 63 39

E-Mail: [info@diakonie-rd-eck.de](mailto:info@diakonie-rd-eck.de)  
Internet: [www.diakonie-rd-eck.de](http://www.diakonie-rd-eck.de)

Die Erstberatung ist grundsätzlich kostenfrei.  
Weitere Beratungen nach Vereinbarung.

## So erreichen Sie uns:

Diakonisches Werk der Kirchenkreise  
Rendsburg und Eckernförde  
gemeinnützige GmbH

Prinzenstraße 13  
24768 Rendsburg

Telefon: (0 43 31) 69 63 30  
Telefax: (0 43 31) 69 63 39

E-Mail: [info@diakonie-rd-eck.de](mailto:info@diakonie-rd-eck.de)

## Mobbing Einzelberatung Selbsthilfegruppe



[www.diakonie-rd-eck.de](http://www.diakonie-rd-eck.de)



## Was ist Mobbing ?

Mobbing bedeutet, dass eine Person, beispielsweise am Arbeitsplatz, im Sportverein oder in der Schule bewusst schikaniert und ausgegrenzt wird.

### Von Mobbing sprechen Experten\*, wenn ...

- die Mobbing-Situationen mindestens einmal pro Woche vorkommen,
- die Situation mindestens ein halbes Jahr andauert,
- die Schikanen geplant erfolgen,
- die Attacken gezielt auf eine Person gerichtet sind,
- ungleiche Machtverhältnisse vorliegen – Opfer unterliegen meistens.

### Möglichkeiten, gegen Mobbing vorzugehen:

- Finden Sie heraus, warum man Sie angreift.
- Sprechen Sie mit Außenstehenden (Hilfe zur Selbsthilfe).
- Suchen Sie sich Ansprechpartner im Betrieb, denen Sie vertrauen können.
- Dokumentieren Sie die Vorfälle in einem Mobbing-Tagebuch.

\* Quelle: Leymann, H. (1993). *Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehrt.*

## Gesundheitliche Folgen

Sie sind nicht immer gleich mit Mobbing in Verbindung zu bringen bzw. darauf begründet, aber mögliche Folgen können sein:

- Gefühle allgemeiner Unsicherheit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen
- Depressionen
- Angstzustände
- Suchtmittelmissbrauch

und vieles mehr.

## Folgen für den Arbeitsplatz

Je länger die betreffende Person gemobbt wird, desto häufiger wird es zu Fehlzeiten durch Krankheit am Arbeitsplatz kommen.

## Maßnahmen

Die Anwendbarkeit von Maßnahmen ist vom Stadium des Mobblings abhängig. Wir bieten Ihnen folgende Möglichkeiten:

- Information und Aufklärung
- Klärung, ob gemobbt wird
- Gruppengespräche in einer Selbsthilfegruppe
- Einzelberatung
- Vermittlung zwischen Arbeitgeber und Mobbingopfer
- Supervision
- Zusammenarbeit mit Fachanwälten, Fachärzten, Arbeitnehmervertretungen, anderen Beratungsstellen

Präventiv werden wir mit Vorträgen tätig.