

Was können Sie dagegen tun?

Jeder kann etwas gegen Unfairness tun.

Nehmen Sie eskalierende Konflikte oder Mobbing nicht hin.

- Analysieren Sie die Situation.
- Führen Sie ggf. ein Mobbing-Tagebuch.
- Suchen Sie Gesprächspartner und Verbündete in Ihrem Arbeitsbereich.
- Informieren Sie sich bei der Personalabteilung, unserem BÄD, Betriebsrat oder unserem Mobbing- und Konfliktberater.
- Nehmen Sie die Unterstützung von Beratungsstellen in Anspruch (z.B. Mitarbeiterberatungsservice ICAS, betrieblichen Mobbing- und Konfliktberater).
- Nutzen Sie die Hilfe von Krankenkassen, Gewerkschaften und Vereinen vor Ort.

Nehmen Sie sich Zeit, pflegen Sie Ihren Körper und Ihre Seele durch gesundheitsfördernde Maßnahmen.



Internet-Adressen und Kontakte:

- www.mobbing-abwehr.de
Klima e.V. – Konflikt-Lösungs-Initiative
Mobbingopfer-Anlaufstelle
- www.mobbing-web.de
Private Online-Bürgerinitiative – Rund um's Mobbing
- www.ifb.de/mobbing-konflikt-betriebsrat/mobbinglandkarte
Beratungstelefon der Arbeitsgemeinschaft
„No Mobbing“ – Zusammenschluss der AOK, DAG, KDA und der Gesellschaft gegen psychosozialen Stress und Mobbing e.V.
dienstags von 14 bis 20 Uhr; Tel.: 040/20 23 42 09
- Taschenbuch zum Thema:
Mobbing und psychische Gewalt
Bund-Verlag, ISBN 978-3-7663-6018-2, ca. 16,90 €
- Betrieblicher Ansprechpartner bei Roche:
Wilfried Görsch; Tel.: 07624/14-3539
(ausgebildeter Konflikt- und Mobbingberater)



Miteinander reden

*Eskalierende Konflikte
oder Mobbing –
Was kann ich tun?*



Ein gesunder Mensch in einem gesunden Unternehmen



Mobbing erst gar nicht entstehen lassen

Für Betroffene ist es wichtig, Konflikte anzusprechen und nicht zu warten, bis sich Mobbing verfestigt hat.

Was ist Mobbing?

Mobbing ist systematisches Schikanieren eines Einzelnen oder einer Gruppe über einen längeren Zeitraum mit dem Ziel der Ausgrenzung. Mobbing kommt von dem englischsprachigen Verb „to mob“ und bedeutet: über jemanden herfallen, anpöbeln, angreifen. Wir sprechen von Mobbing, wenn Arbeitnehmer schikaniert, belästigt, drangsaliert, beleidigt, ausgegrenzt oder mit kränkenden Arbeitsaufgaben bedacht werden. Eine Situation wird als Mobbing bezeichnet, wenn diese Handlungen häufig und wiederholt auftreten und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Aber nicht jede Intrige, jedes Vorenthalten von Informationen oder jeder Gebrauch von Ellenbogen ist als Mobbing zu bezeichnen.

Nicht jeder Konflikt, nicht jede atmosphärische Störung ist gleich Mobbing

Aber wenn sich der Konflikt oder die Störung nicht auflöst, dann droht Mobbing.

Mobbing kann in folgender Form auftreten:

- Es wird nicht mit der Person gesprochen, sondern über sie.
- Die Person wird von den Kollegen ignoriert.
- Die Person wird mit nicht wertschöpfenden bzw. sinnlosen Aufgaben beauftragt.
- Gerüchte werden verbreitet.
- Körperliche und/oder geistige Eigenschaften werden lächerlich gemacht. Auch sexuelle Belästigung kann auftreten.
- Auf Auseinandersetzungen folgen Bedrohungen.



Wie entstehen eskalierende Konflikte oder wie entsteht Mobbing?

Nährboden:

Permanente Streitigkeiten, keine Anerkennung, mangelnde Unterstützung, permanente hohe Arbeitsbelastung, Arbeitsplatzunsicherheit, Konkurrenzdruck, Fremdbestimmtheit, Misstrauen, fehlende offene Kommunikation

Mängel im täglichen Miteinander

Informationsmangel, fehlende Aufstiegschancen, überzogene Kontrolle, unklare widersprüchliche Aufträge, permanent hoher Leistungsdruck, Überlastung, Unterforderung, Monotonie, Langeweile, Verdrängung statt Bearbeitung

Auswirkung von eskalierenden Konflikten oder Mobbing

Dauerhafte Konflikte oder Mobbing haben zahlreiche und schwerwiegende negative gesundheitliche, soziale und ökonomische Auswirkungen:

Ein unfaires Miteinander zerstört Motivation

Konzentrationsstörungen, Frustration, Rastlosigkeit, Nervosität, Aggressionen, Antriebslosigkeit, Vertrauensverlust, fehlende Identifikation und Kontaktarmut kann zur inneren Kündigung führen.



Mobbing macht krank

Mobbing kann zu Schlafstörungen, Albträumen, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, Übelkeit, Atemnot, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Zittern, Schwindel, Schmerzen im Rücken und Nacken und vielem anderen mehr führen.

Mobbing führt vielfach – meist unerkannt – zu chronischen und psychosomatischen Erkrankungen, kann Erwerbsunfähigkeit und im Extremfall Suizid zur Folge haben.

Dauerhafte Konflikte oder Mobbing verursachen Kosten
Schlechtere Arbeitsergebnisse, sinkende Arbeitsproduktivität, sinkende Produktqualität, hohe Fehlzeiten, geringere Arbeitsflexibilität, Frühverrentungen, Kündigungen, vermehrten Fluktuationen und langwierige Rechtsstreitigkeiten können die Folge bei Nichteingreifen sein. Eskalierende Konflikte oder Mobbing schaden dem guten Betriebsklima.