

Ansprechpartnerinnen in der Grafschaft Bentheim

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit
Annegret Hölscher, Dipl.-Psychologin
Telefon 05921 96-1867
E-Mail annegret.hoelscher@grafschaft.de
www.selbsthilfe-grafschaft.de

Gleichstellungsbeauftragte

für den Landkreis Grafschaft Bentheim
Hedwig Lammers, Telefon 05921 96-1421
E-Mail hedwig.lammers@grafschaft.de

für die Stadt Bad Bentheim
Erika Mülder, Telefon 0151 52242908
E-Mail erikamuelder@web.de

für die Samtgemeinde Emlichheim
Eva-Maria Scholte Albers, Telefon 0160 96217135
E-Mail gleichstellungsbeauftragte@emlichheim.de

für die Samtgemeinde Neuenhaus
Andrea Winter, Telefon 05941 4255
E-Mail andrea.winter1@freenet.de

für die Stadt Nordhorn
Anja Milewski, Telefon 05921 878-237
E-Mail anja.milewski@nordhorn.de

für die Samtgemeinde Schüttorf
Heide Becker, Telefon 05923 9605-13
E-Mail heide.becker@komplex-schuetdorf.de

für die Samtgemeinde Uelsen
Frieda Rotter, Telefon 05942 802
E-Mail frieda-rotter@freenet.de

für die Gemeinde Wietmarschen
Ilona Milius, Telefon 05925 1734
E-Mail ilona.milius@wietmarschen.de

Weitere Informationen

INQA – Die Initiative für eine Neue Qualität in der Arbeit
www.inqa.de

Fairness-Stiftung gem. GmbH
www.mobbingscout.de

Finanziert durch:

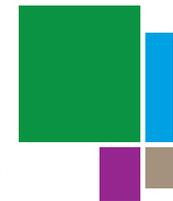
- Büro für Selbsthilfe und Gesundheit
- Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Grafschaft Bentheim
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Nordhorn

Büro für
Selbsthilfe
und Gesundheit

die grafschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim

 Nordhorn

die grafschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim



Mobbing



Titelbild: © Jiro - Fotolia.com

Herausgeber:

- Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Grafschaft Bentheim
- Büro für Selbsthilfe und Gesundheit

www.dova.de | FfMo-2/2012

Eine **Informationsbroschüre**
des Arbeitskreises der Gleichstellungsbeauftragten
im Landkreis Grafschaft Bentheim und
des Büros für Selbsthilfe und Gesundheit

Was ist Mobbing?

Beispiele für Mobbinghandlungen

- **wenn Ihre Arbeitsleistung und Ihr Leistungsvermögen angegriffen werden**
 - gezielte Unterdrückung von Informationen über Besprechungen und Termine
 - Zuweisung von Arbeiten, die die oder der Betroffene nicht mag oder ihr oder ihm nicht „liegen“
- **wenn an Ihrem Arbeitsplatz „gesägt“ wird**
 - Fehler und negative Vorfälle werden Betroffenen in die Schuhe geschoben
 - Berufliche Qualifikation wird ständig in Frage gestellt
- **wenn Ihnen immer wieder heftige – negative – destruktive Kritik entgegenschlägt**
 - Aufbauschen einzelner Vorfälle oder Fehler („Maus zum Elefanten machen“)
 - Ausbremsen der Motivation („Das schaffen Sie nie!“)
- **wenn Sie am Arbeitsplatz isoliert werden**
 - Gespräche hinter dem Rücken (Tuscheln, Tratschen, Gerüchte verbreiten)
 - Ausschließen aus der Alltagskommunikation („Wie Luft behandeln“)
 - Ignorieren von Fragen, Gesprächswünschen, Hilfeersuchen, Kooperationsangeboten
- **wenn Ihr soziales Ansehen im Beruf angegriffen wird**
 - Gerüchte verbreiten oder gezielt weiter leiten
 - in der betrieblichen Öffentlichkeit unglaubwürdig machen, blamieren, bloßstellen
- **wenn Ihr Selbstwertgefühl verletzt wird**
 - Verunsicherung, Kränkung, Beleidigung
 - Gezielte Ungleichbehandlung (negative Sonderrolle, Ungerechtigkeiten)
- **wenn Hilfe abgelehnt wird**
 - Verharmlosen, Lächerlichmachen von Beschwerden
 - Vorwürfe, Schuldzuweisung gegenüber den Betroffenen
- **wenn Angst, Schrecken und Ekel an Ihrem Arbeitsplatz erzeugt werden**
 - Psychischen Druck erzeugen (z.B. Einsperren der Betroffenen, Spinnen in den Schreibtisch legen, elektrischen Kurzschluss herbeiführen)
 - Einschüchtern, Bedrohen, Nötigen (Drohen mit dem Arbeitsplatzverlust, körperliche Gewaltandrohung)
- **wenn Ihre Privatsphäre angegriffen wird**
 - Anrufe oder Besuche zur Kontrolle
 - Kurzfristige Zurücknahme zugesagten Urlaubs oder Freizeitausgleichs
- **wenn Ihre Gesundheit und körperliche Unversehrtheit angegriffen werden**
 - sexuelle Belästigung und körperliche Übergriffe
 - Ausnutzen von gesundheitlichen Handikaps und Krankheiten gegen Betroffene

mobben: ständig schikanieren, quälen, verletzen
[mit der Absicht, jemanden zur Aufgabe des Arbeitsplatzes zu veranlassen]

Handlungsmöglichkeiten für Betroffene

- sich rechtzeitig wehren und abgrenzen
- möglichst früh eine Aussprache und Klärung fordern
- den Konflikt offen legen und Vorschläge zur Lösung anbieten
- Kolleg/-innen ansprechen und um Aufklärung bitten
- sich selbst entlasten: Verbündete suchen, über das Problem sprechen
- Vorgänge aufzeichnen (Mobbing-Tagebuch führen)
- institutionelle Beratungsangebote nutzen (Personal-/Betriebsrat, Gleichstellungsbeauftragte, Konfliktbeauftragte)
- Tagesprotokoll über Arbeitsleistung anfertigen
- Rechtsberatung nutzen, z.B. über eine Gewerkschaft
- betriebliche Unterstützung suchen
- Stressabbau durch Sport, Entspannungstechniken etc. herstellen
- „aufbauende“ Angebote nutzen, z.B. Beratung, Fortbildungen etc.
- sich eine Pause/„Auszeit“ gönnen (Urlaub, Reha etc.)

Wer berät mich?

An wen kann ich mich mit einer Beschwerde wenden?

- Mitglieder des Betriebs- oder Personalrates
- Gleichstellungsbeauftragte
- ausgewiesene Berater/-innen
- Konfliktbeauftragte/r
- Mitarbeiter/-innen des Personalwesens, des Gesundheitsschutzes, des Werkschutzes
- Betriebliche Vorgesetzte