



Remote
Health



Kursunterlagen

Stoppt das Mobben!

Prävention und Handlungsstrategien für den Arbeitsplatz



Inhalt

- **Definition**
- **Besonderheiten**
- **Auswirkungen**
- **Prävention & Intervention**



Was ist Mobbing? ⁽¹⁾

Definition und zentrale Merkmale



Definition

Mobbing stellt eine subtile Form von Gewalt dar. Mobbing ist keine einzelne Tat, sondern eine Vielzahl von wiederkehrenden Angriffen.



Merkmale von Mobbing

Drei Merkmale sind für Mobbing zentral:

- Das Opfer wird **gezielt geschädigt**.
- Die negativen Handlungen **treten wiederholt auf** und **schädigen** das Opfer länger anhaltend.
- Es liegt ein **Ungleichgewicht der Kräfte** vor, sodass die betroffene Person alleine nicht in der Lage ist, sich aus der Mobbingssituation zu befreien.



Mobbing am Arbeitsplatz

- **Besonderheiten⁽²⁾**
- **Auswirkungen⁽³⁾**
- **Prävention & Intervention⁽²⁾**



Besonderheiten

Dynamik in betrieblichen Hierarchien:

- Wenn du gerade am Anfang deiner Karriere stehst, ist es wichtig zu wissen, dass Leute in niedrigeren Positionen oft einem höheren Mobbingrisiko ausgesetzt sind.



Rolle von Machtstrukturen und Hierarchien:

- Führungskräfte können Mobbing fördern oder zulassen, indem sie ihre Machtposition missbrauchen oder Mobbingverhalten tolerieren.



Besonderheiten

Einfluss von Unternehmenskultur:

- Wenn der Wettbewerb hoch ist und es an Unterstützung fehlt, steigt das Risiko, dass Mobbing passiert.
- Wenn du merkst, dass die Regeln im Unternehmen undurchsichtig sind oder es wenig Möglichkeiten gibt, Konflikte zu lösen, sei dir bewusst, dass dies Mobbing begünstigen könnte.
- Wenn du dich unwohl fühlst, sprich darüber mit jemandem, dem du vertraust.



Auswirkungen

Am häufigsten nennen Opfer laut Mobbing-Report

- Demotivation (71,9 %)
- starkes Misstrauen (67,9 %)
- Nervosität (60,9 %)
- sozialen Rückzug (58,9 %)
- Ohnmachtsgefühle (57,7 %)
- innere Kündigung (57,3 %)
- Leistungs- und Denkblockaden (57,0 %)



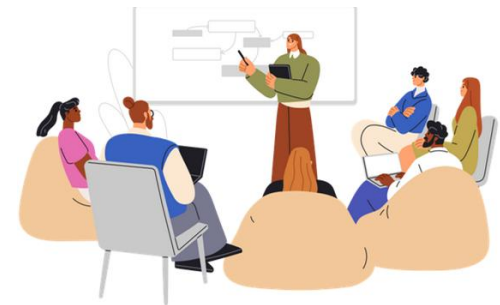
Auswirkungen

- Gemäß dem Mobbing-Report erkrankten 43,9 % der Betroffenen wegen Mobbing, wovon fast die Hälfte davon länger als sechs Wochen krank wird.
- Beispielsweise werden posttraumatische Belastungsstörungen als gesundheitliche Folge von Mobbing betrachtet



Prävention

- **Mobbing-Frühwarnsysteme:** Durch regelmäßige Überprüfung von Verhaltensmustern und Arbeitsbeziehungen kann potenzielles Mobbing identifiziert werden.
- **Durchführung von Schulungen:** So können Mitarbeiter über Mobbing aufgeklärt und befähigt werden, es zu erkennen, zu melden und angemessen darauf zu reagieren.



Prävention

- **Mobbing-Arbeitskreise und Beschwerdesysteme:**
Einrichtung von Arbeitskreisen, die sich speziell mit dem Thema Mobbing befassen und Maßnahmen entwickeln.
- **Förderung eines mitarbeiterzentrierten Betriebsklimas:**
Das fördert Respekt, Offenheit und Zusammenhalt, was dazu beiträgt, Mobbing am Arbeitsplatz zu bekämpfen.



Interventionen

- **Unterstützung suchen:** Suche innerhalb des Betriebs Hilfe. Führe Gespräche idealerweise zu Dritt, damit jemand als Zeuge, Moderator oder Mediator agieren kann.
 - Falls du von Kolleg*innen oder einem anderen Azubi gemobbt wirst, kannst du Unterstützung durch deine Führungskraft oder die Ausbildungsleitung bekommen.
 - Falls das Mobbing durch eine Führungskraft stattfindet, wende dich z.B. an den Betriebsrat oder die Personalabteilung.



Interventionen

- **Externe Beratungsstellen:** Sie bieten dir eine zusätzliche Anlaufstelle für Mobbingopfer und können Unterstützung sowie Rat bieten.
- **Mobbingtagebuch führen:** Wer hat wann wie was gemacht? Das hilft dir, die Mobbing-Vorfälle zu belegen und die Schuld eindeutig von dir weisen zu können.
- **Grenzen setzen:** Setze dem Täter klare Grenzen, wenn du dazu in der Lage bist.



Quellen:

1. Bundeszentrale für politische Bildung: "Mobbing - Prävention und Intervention." Abgerufen am 14.03.24, von https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/5360_tb97_mobbing_auf3_160511_online.pdf
2. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: "Kollegen – Feinde am Arbeitsplatz?" Abgerufen am 14.03.24, von https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/gewalt-mobbing/kollegen_feinde.pdf
3. Universität Würzburg: "Mobbing am Arbeitsplatz." Abgerufen am 14.03.24 von <https://www.uni-wuerzburg.de/verwaltung/agt/aufgaben/arbeitschutz-und-unfallverhuetung/sonstige-themen/mobbing-am-arbeitsplatz/>

©Remote Health EU, ©Health@Work.eu, gefördert von Erasmus +
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der
Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin
enthaltenen Angaben.



Autor & Design: Katharina Lackerschmid, Studentin der Gesundheitswissenschaften,
Technische Universität München

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning – Gesundheitsbildung, Lerntherapie &
Entwicklungsförderung München e.V.



Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



www.health@work.eu

www.remote-health.eu

