



Das Verhalten
meiner Kolleginnen und
Kollegen belastet mich.

Soziale Konflikte am Arbeitsplatz.

Mobbing – verstehen,
handeln, helfen.

Warum tut die Person das?

Wo viele Menschen zusammenkommen, gibt es Konflikte – auch im Arbeitsalltag. Das ist aber erst mal grundsätzlich nicht nur negativ. Denn Meinungsverschiedenheiten bergen auch immer die Chance zur Weiterentwicklung sowie zur Verbesserung im Umgang mit einer solchen Situation. Wird der Konflikt jedoch nicht gelöst und geht es auch nicht mehr um die Konfliktlösung, sondern nur noch um den Streit, kann aus einem Konflikt Mobbing entstehen.

Problematisch wird es dann, wenn einzelne Beschäftigte bewusst regelmäßig schikaniert und ausgeschlossen werden. Das passiert in der Regel, wenn der Konflikt länger anhält, weil die Beteiligten nicht dazu in der Lage oder willens sind, das Problem allein zu lösen. Wenn ein Konflikt eskaliert, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen den Beteiligten. Dies ist typisch für Mobbing.

Achtung

Nicht jeder ungelöste Konflikt ist immer ein Fall von Mobbing. Vorschnelles Verurteilen sollte daher vermieden werden. Wird bei einem Konflikt allerdings ein Mobbingvorwurf erhoben, ist dies ein Anzeichen für soziale Spannungen und es sollte gehandelt werden. Hinterfragen Sie die Situation!

Was bedeutet Mobbing?

Mobbing am Arbeitsplatz bezeichnet ein feindseliges Verhalten unter Beschäftigten oder zwischen Vorgesetzten und ihren Beschäftigten. Dabei erfolgen die Angriffe in der Regel von einer oder mehreren Personen systematisch und über längeren Zeitraum (man spricht von mindestens drei Monaten). Für die betroffenen Personen – „Mobbingopfer“ – bedeutet dies, dass sie sich angegriffen, diskriminiert und unterlegen fühlen.

- Mobbing beschreibt ein Schema von andauernden Intrigen und Schikane.
- Dahinter steckt die Absicht, dem Opfer bewusst zu schaden.
- Es gibt kein typisches „Mobbingopfer“ – es kann jeden treffen.
- Mobbing kann von Kolleginnen und Kollegen, aber auch von Vorgesetzten ausgehen.
- Mobbing kann viele Ursachen haben, z. B. Konkurrenz, Neid (reale oder fiktive Bedrohung), Leistungsdruck oder Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Mobbing macht krank, kann sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirken und hat schlimme Folgen für die Betroffenen:

Seelische Folgen

Depressionen
Stress
Angst
Hilflosigkeit
geringe Lebenszufriedenheit
Wut
Unlust

Ich werde gemobbt – was kann ich tun?

Bei einem Konflikt sollten Sie Ihren Ärger und Kummer nicht verschweigen, sondern frühzeitig versuchen, ein klärendes Gespräch mit allen Beteiligten zu führen:

- Suchen Sie das Gespräch mit der oder dem Mobbenden.
- Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe bei Ihren Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten zu holen.
- Nutzen Sie innerbetriebliche oder externe Beratungsangebote (z. B. Personal- bzw. Schwerbehindertenvertretung, Soziale Ansprechperson oder die **MobbingLine NRW**).
- Finden Sie auch im Privaten Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, nach einem Mobbing-Angriff wieder zu Kräften zu kommen, wie z. B. Gespräche mit Freunden und Familie oder Sport. Auch gezielte Aktivitäten zur Stressbewältigung wie bspw. Autogenes Training können hilfreich sein.
- Machen Sie Angriffe sichtbar und nachvollziehbar für andere.

Körperliche Folgen

Kopfschmerzen
Schlafstörungen
Magen-Darm-Erkrankungen
Herz-Kreislauf-Beschwerden
Konzentrationsprobleme

Soziale Folgen

vermehrte Fehler
Isolation
steigende Fehlzeiten
Verlust des Arbeitsplatzes
Einkommensverlust



- Dokumentieren Sie die Angriffe in einem sogenannten Mobbing-Tagebuch. Dies hilft nicht nur Ihnen im Umgang mit dem Mobbing, sondern es dient auch der Beweisbarkeit. Dokumentieren Sie dabei das Datum, die Uhrzeit, die Handlungen, die (emotionalen) Auswirkungen und mögliche Zeugen.
- Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, wie die **MobbingLine NRW**, bei der Sie zur weiteren Vorgehensweise beraten werden.

Wenn es in Ihrem Betrieb zu Mobbing kommt...

Als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber müssen Sie Gefährdungen durch psychische Belastungen am Arbeitsplatz bei der Gefährdungsbeurteilung ermitteln und beurteilen (§ 5 Arbeitsschutzgesetz), erforderliche Maßnahmen treffen und deren Wirksamkeit überprüfen (§ 3 Arbeitsschutzgesetz).

Ursachen für Mobbing können z. B. auch in der Arbeitsorganisation, der Arbeitsgestaltung, dem Betriebsklima oder dem Führungsstil liegen.

Eine Kollegin oder ein Kollege wird gemobbt...

Wenn Sie einen Fall von Mobbing im Kollegenkreis beobachten, können und sollten Sie etwas unternehmen.

Sprechen Sie mit der von Mobbing betroffenen Person und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Wenden Sie sich zum Beispiel an eine soziale Ansprechperson, an die Personalvertretung in Ihrem Betrieb oder an eine externe Beratungsstelle wie die **MobbingLine NRW**.

Dort bekommen Sie Tipps, wie Sie am besten mit der Situation umgehen und den Betroffenen helfen können.

MobbingLine NRW

... ist das zentrale telefonische Beratungsangebot der Landesregierung Nordrhein-Westfalen bei Fragen zum Thema Mobbing am Arbeitsplatz.

... bietet anonyme, persönliche Beratung und Hilfe von speziell geschulten Fachleuten von Krankenkassen, Gewerkschaften, Stiftungen und Kirchen.

... berät von Mobbing betroffene Beschäftigte, aber auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie alle, für die das Mobbing ein Problem darstellt.

... leistet Hilfe zur Selbsthilfe.

... vermittelt Kontakt zu Expertinnen und Experten vor Ort, wie Ärztinnen und Ärzten, Juristinnen und Juristen oder psychologischen Beratungsstellen.

**MobbingLine NRW:
+49 211 837 1911**

**Qualifizierte Beratung für Hilfesuchende:
Montag bis Donnerstag 16:00 – 20:00 Uhr**

Die Partner der MobbingLine Nordrhein-Westfalen:

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH | Mobbing-Kontakt-Stelle im Bistum Aachen | DenkArbeit.Ruhr gGmbH – Ein Unternehmen der KAB im Bistum Essen | Deutscher Gewerkschaftsbund Bezirk Nordrhein-Westfalen (DGB NRW) | Institut für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Ergonomie e. V. (ASER) | Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen (LIA) | Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS)

Mehr Infos unter

www.mobbingline.nrw.de

www.lia.nrw

Herausgeber

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Gestaltung MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH
Fotohinweis/Quelle Titel: © Krakenimages.com/
Robert Kneschke/Shutterstock, © Krakenimages.com

© MAGS, Januar 2024

Diese Publikation kann bestellt oder
heruntergeladen werden:
www.mags.nrw/broschuerenservice