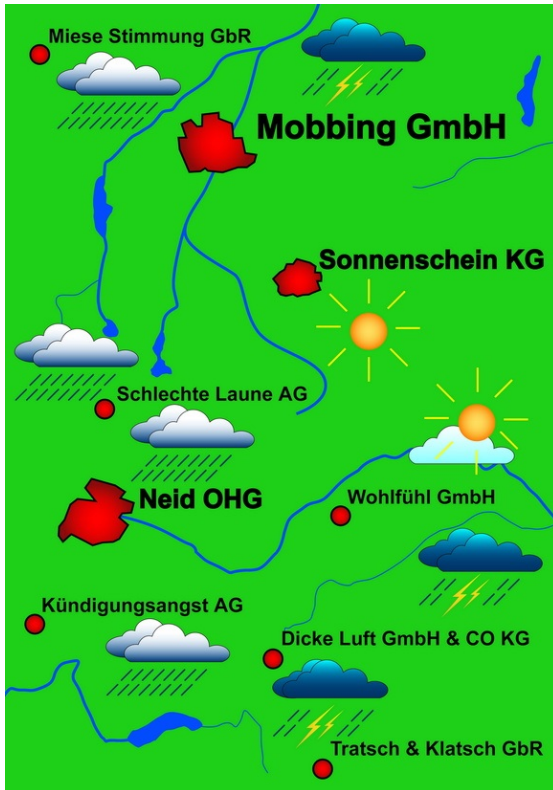


Wo fängt Mobbing an?



Jeder und jede kann OPFER oder TÄTER/IN werden.

Was als Mobbing empfunden wird, kann sehr unterschiedlich sein. Für die/den eine/n kann bestimmtes (verbales) Verhalten von Kolleginnen und Kollegen noch ein „offener Umgang“ sein, für die anderen bereits eine Grenzüberschreitung.

Wie äußert sich Mobbing?

Es gibt keinen klassischen Mobbingverlauf. Es handelt sich vielmehr um zahlreiche systematische Vorfälle, die dazu führen, dass sich die betroffene Person attackiert fühlt und in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und/oder ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt wird.

Typische Mobbinghandlungen können sich äußern über:

- „Versteckte“ **Attacken**: Die betroffene Person ist sich nicht im Klaren, ob es sich um wirkliche Attacken handelt oder um Einbildung
- **Doppeldeutige Bemerkungen**: Führen bei der betroffenen Person zu Unsicherheit und Selbstzweifel
- **Einschüchterung durch Sarkasmus**: Drohungen oder Beleidigungen werden so indirekt ausgesprochen
- **Verbreitung von Gerüchten, ständige Kritik oder Isolation**

Weitere Informationen hierzu unter

<https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-mobbing---dinge-die-sie-wissen-sollten-100.html>

http://www.psychokrieg.de/artikel/www.psychokrieg.de-Die_45_Mobbing-Handlungen_nach_Leymann.htm

und im Intranet der ARL

Was tun?

Nicht jede Handlung, nicht jedes Wort und nicht jede Situation, das bzw. die als unangenehm empfunden wird, bedeutet Mobbing.

Sollte jedoch Mobbing vermutet werden, dann ist folgendes angezeigt:

- Vertrauensperson(en) ansprechen und Verbündete suchen. Dieser erste Schritt ist der wichtigste: über die Situation reden!
- Keine Angriffsfläche bieten, ruhig bleiben und ohne Unterstützung einer Eskalation möglichst aus dem Weg gehen
- Nicht provozieren lassen
- Den Erfahrungsaustausch mit anderen Mobbing Opfern suchen
- Ursachen für den Konflikt suchen

Hilfe bieten zunächst vertraute Kolleginnen und Kollegen. Aber auch der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, externe Berater, die Gewerkschaft oder Hausärztinnen und Hausärzte sind hier Ansprechpartner/innen.

Die Stadt Hannover bietet verschiedene Anlaufstellen zur psychosozialen Betreuung an, Infos bspw. unter <http://beratungsstellen-hannover.de/themen/mobbing/>. Anlaufstellen gibt es in allen größeren Städten, in allen Universitäten und Forschungsinstituten.

