

## Mobbing ist kein Randphänomen!

Laut der *Gesellschaft gegen psychosozialen Stress und Mobbing (GpSM)* liegt Mobbing vor, wenn

- negative (kommunikative) Handlungen gegen eine Person gerichtet werden,
- die angegriffene Person unterlegen ist,
- dies systematisch über längere Zeit geschieht,
- der Ausschluss der\*des Betroffenen angestrebt wird
- die\*der Betroffene sich ungerecht behandelt fühlt.

### Mobbing hat Ursachen:

- Die Arbeitsorganisation (Zeitdruck, wenig Spielraum bei hoher Verantwortung)
- Menschen, die in irgendeiner Weise anders sind als die Mehrheit (z.B. wegen Geschlecht, Religion, Ethnie, Sexualität, Behinderung, Aussehen etc.)
- Das Führungsverhalten der\*des Vorgesetzten
- Die soziale Stellung der\*des Betroffenen

### Mobbing ist schädlich:

Ungelöste Konflikte können beruflichen Stress, psychische Störungen, Zwänge, Schuldgefühle, Konzentrationsprobleme, Verlust des Selbstwertgefühls und gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Unter Mobbingeinfluss sind Menschen oft verunsichert und wirken dementsprechend auf ihr Umfeld., Freund\*innen und Verwandte können sich als Reaktion darauf von der betroffenen Person abwenden.

Kolleg\*innen und Vorgesetzte, die zuvor hinter der\*dem Gemobbten gestanden haben, können dann plötzlich gewillt sein, die\*den Betroffene\*n loszuwerden.

Eine Kündigung oder Versetzung kann die Folge sein. Meist ist die Versetzung keine Lösung, weil sich das Problem anschließend an einem anderen Ort fortsetzt.

### Das können Sie tun:

Es ist möglich, sich gegen Mobbing zu wehren. Dennoch es ist für betroffene Personen wichtig, soziale Unterstützung zum Beispiel von Expert\*innen, Freund\*innen, Partner\*innen und Verwandten zu erhalten.

Beschäftigte sollten vor persönlichen Angriffen geschützt werden. Kolleg\*innen und Vorgesetzte sollten möglichst schnell intervenieren.

Allerdings ist Mobbing nicht immer offensichtlich. Mobbing kann solange geschehen, wie Betroffene das Verhalten dulden und nicht aktiv handeln.

**Für Menschen, die von Mobbing betroffen sind, sind hier Literatur, Internetadressen und Anlaufstellen in Marburg und Umgebung aufgeführt.**

### Literaturtipps:

Döring, Dorothee (2012):

**„Nie wieder Mobbingopfer! Wie Sie sich gegen Psychoterror am Arbeitsplatz zur Wehr setzen können“** Moers: Brendow-Praxis.

Schwickerath, Josef (2014):

**„Mobbing erfolgreich bewältigen. In vier Schritten aus der Mobbingfalle.“** Weinheim u. Basel: Beltz.

**Folgende Bücher können Sie in der Marburger Stadtbücherei ausleihen:**

Esser, Axel/Wolmerath, Martin (2015):

**„Mobbing und psychische Gewalt. Der Ratgeber für Betroffene und ihre Interessenvertretung.“** 9. Auflage, Frankfurt a. M.: Bund-Verlag.

Hesse, Jürgen/Schrader, Hans Christian (2016):

**„Mobbing. Hintergründe und Erste Hilfe bei Schikane am Arbeitsplatz.“** Hallbergmoos: Stark.

### Internetadressen:

[www.mobbing-web.de](http://www.mobbing-web.de)

[www.mobbingberatung.info](http://www.mobbingberatung.info)

[www.sozialnetz.de](http://www.sozialnetz.de)

[www.fachforum-mobbing.de](http://www.fachforum-mobbing.de)

## Anlaufstellen in Marburg

### **GAP-Gruppe Beratung und Psychotherapie**

Dipl.- Psych. Dennis Danner  
Schwanallee 17  
35037 Marburg  
Tel.: 0 64 21 – 2 22 32  
Fax: 0 64 21 – 27 07 28  
[www.gap-marburg.de](http://www.gap-marburg.de)

Das Anti-Mobbing-Programm der Beratungsstelle bietet eine professionelle Unterstützung für Betroffene. Die Angebote können in Form von Einzel-, Paar- und Gruppengesprächen in Anspruch genommen werden.

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg  
Frau Hilgenbrink, Herr Sander  
Biegenstraße 7, 35037 Marburg  
Telefon: 0 6421 – 1 76 99 34 und 1 76 99 36  
Fax: 0 6421–1 76 99 40  
[www.selbsthilfe-marburg.de](http://www.selbsthilfe-marburg.de)

### **Mediationsbüro Marburg**

Daniela Falkenberg, Rechtsanwältin / Mediatorin;  
Liebigstraße 31 a  
35037 Marburg  
Tel.: 0 6421– 340 340  
Fax: 0 6421 / 340 257  
[www.mediation-falkenberg.de](http://www.mediation-falkenberg.de)

## Telefon- und Online-Beratung

Auf der Internetseite **NummergegenKummer** wird eine kostenlose und anonyme Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern angeboten. Schriftlicher Kontakt ist ebenfalls mittels E-Mail oder der Chat-Funktion auf der Seite möglich.

- **Kinder- und Jugendtelefon:**  
Montag-Samstag von 14-20 Uhr  
Tel.: 116 111
- **Elterntelefon:**  
Montag-Freitag von 9-11 Uhr  
Dienstag und Donnerstag von 17-19 Uhr  
Tel.: 0800 1110550
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Die **Mobbing Kontakt Stelle (MKS) Frankfurt Rhein-Main** bietet eine telefonische Erstberatung, sowie offene Gesprächskreise für Betroffene an.

- **MKS-Hotline:** Dienstag und Donnerstag von 17-19 Uhr  
Tel.: 069 830 077 128 / 069 830 077 129
- [www.mobbing-frankfurt.de](http://www.mobbing-frankfurt.de)

Dieses Faltblatt wurde mit viel Sorgfalt erstellt. Dennoch können wir für Fehler keine Haftung übernehmen.

### **Herausgeber:**

Magistrat der Universitätsstadt Marburg  
**Gleichberechtigungsreferat**  
Rathaus, Markt 1, 35037 Marburg  
Tel.: 0 6421 – 2 01-3 77  
Fax: 0 6421 – 2 01-7 60  
E-Mail:  
[gleichberechtigungsreferat@marburg-stadt.de](mailto:gleichberechtigungsreferat@marburg-stadt.de)  
Homepage:  
[www.marburg.de/gleichberechtigungsreferat](http://www.marburg.de/gleichberechtigungsreferat)

### **Öffnungszeiten:**

Mo. – Do.: 8.30 – 16:00 Uhr  
Fr.: 8:30 – 12:30 Uhr

# Aktiv gegen MOBBING

verstehen  
handeln  
helfen

Informationen und Hilfe  
für Betroffene in der  
Arbeitswelt



Stand: März 2020