



MOBBING MACHT KRANK



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

Alle fünf Jahre führt die Abteilung des Bundesamts für Statistik die Befragung «Arbeit und Gesundheit» durch. Aus der aktuellen Studie geht hervor, dass sich 6,8 Prozent der Schweizer Erwerbstätigen am Arbeitsplatz gemobbt fühlen. Die Schikane durch Kollegen kann gravierende Folgen haben

Knapp 100'000 Arbeitnehmer in der Schweiz werden von ihren Kollegen gemobbt. Dabei versuchen die Täter ihre Opfer systematisch auszugrenzen, indem sie sie beleidigen, schikanieren oder Gerüchte über sie verbreiten, die ihnen schaden oder ihre Position im Job schwächen können. Die Folgen des Angriffs durch Kollegen oder gar Vorgesetzte sind für das Opfer weitreichend. Der seelische Stress, dem ein Opfer von Mobbing tagtäglich ausgesetzt ist,

kann verschiedene Erkrankungen auslösen – Angstzustände, Depressionen und Verfolgungswahn können ebenso zu den Folgen von Mobbing gehören wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme oder Magengeschwüre.

MOBBING KANN DEN JOB UND DIE GESUNDHEIT KOSTEN

Bleiben die Probleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann es zu einer Chronifizierung der Krankheiten kommen, in deren Folge der Betroffene sogar arbeitsunfähig werden kann. Doch nicht nur eine Arbeitsunfähigkeit kann zum Verlust des Jobs führen. Denkbar ist auch eine Kündigung, die von Seiten des Chefs – der möglicherweise selbst der Mobber ist – ausgesprochen wird. Aber auch die Opfer selbst kündigen ihren Job oder lassen sich innerhalb der Firma versetzen, um sich der

Schikane durch Kollegen zu entziehen.

MOBBING IST EIN MODEWORT

Es leitet sich aus dem englischen «to mob» ab und bedeutet, jemanden anzupöbeln, über jemanden herzuziehen. Fachleute sprechen von Mobbing, wenn eine einzelne Person von einem Einzelnen oder einer Gruppe über längere Zeit systematisch und wiederholt schikaniert, belästigt, ausgegrenzt und erniedrigt wird. Mobbing führt bei ungünstigstem Verlauf immer zu einer Beeinträchtigung der psychischen Befindlichkeit und Gesundheit. Mobbing zielt immer auf das Entfernen des Gemobbteten vom Arbeitsplatz oder aus der Gruppe z.B. in der Schule oder beim Sport. Es gibt kaum Forschungsergebnisse auf medizinischem Gebiet. Demgegenüber steht eine deutlich wachsende Zahl von Menschen, die von Mobbing spricht.

Der Beginn von Mobbing ist oft schleichend, ein Grund nicht immer auszumachen. Oft tritt Mobbing bei hohem Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, autoritäre Unternehmensstrukturen und schlechter Gesprächskultur auf. Nicht unter den Begriff Mobbing fallen einmalige Auseinandersetzungen oder Konflikte zwischen mehr oder weniger gleich starken Parteien.

MOBBING MACHT AUCH BEI UNSEREN KINDERN NICHT HALT

Mobbing ist ein trauriges, weit verbreitetes Phänomen in Schulen. 10 bis 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen werden im Laufe der Schulzeit Opfer von Mobbing. Eine neuere Variante unter Jugendlichen ist das Cybermobbing. Demütigungen über Handyfilme, Internetforen, Chaträume oder soziale Netzwerke wie Facebook werden über das Internet verbreitet. Das ist besonders perfid, weil sich die Daten aus dem In-

ternet nicht mehr löschen lassen, selbst wenn das Mobbing gestoppt wurde. Viele Schulen sind heute stark auf das Thema Mobbing sensibilisiert. Sie haben Angst, das eigene Kind könne ein Mobbing-Opfer sein? Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Warten Sie einen ruhigen Moment ab. Fingerspitzengefühl ist gefragt. Oft ist es schwierig, ins Gespräch zu kommen. Wer gemobbt wird, ist voller Ärger, Wut und Scham. Am meisten erfahren Eltern, die gute Zuhörer sind. Unumgänglich ist dann ein Gespräch mit dem Klassenlehrer. Vertrauenslehrer, die Schulleitung, Elternvertreter, Beratungslehrer und Schulpsychologen sind zusätzlich geeignete Anlaufstellen. Mobbing sorgt dafür, dass einzelne Kinder leiden, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl einbüßen und in schlimmeren Fällen diese Erlebnisse ihr ganzes Leben lang mit sich herumtragen, eine psychische Störung entwickeln und sich manchmal sogar das Leben nehmen.

TIPPS GEGEN MOBBING

- Bieten Sie dem Mobber die Stirn. Versuchen Sie Konflikte im Keim zu ersticken und bleiben Sie cool.
- Dokumentieren Sie die Vorkommnisse in einem Tagebuch.
- Suchen Sie das Gespräch mit dem Mobber. Vermeiden Sie Vorwürfe und Anschuldigungen und formulieren Sie Ich-Botschaften z.B. „Es ärgert mich, dass...“
- bleiben Sie sachlich. Versuchen Sie emotionale Ausbrüche während des Gesprächs zu unterlassen und beschreiben Sie Ihre Gefühle möglichst objektiv.
- Wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten. Falls die Mobbing Attacken andauern, wenden Sie sich an den Chef und bringen Ihr Anliegen vor.
- Suchen Sie professionelle Hilfe. Es gibt viele Beratungsstellen, die sich auf Mobbing spezialisiert haben.