

## **Paten gegen Mobbing – Begleitung in der Krise**

### **Unter „Mobbing“-Druck**

Mobbing erzeugt bei den Betroffenen und in deren Umfeld starken psychischen Druck. Wer von Mobbing betroffen ist, versteht oft nicht, wie es zu einer solchen Situation kommen konnte. Mobbing zeigt sich vor allem durch unfaire Behandlung, Anfeindungen und kränkende Angriffe, manchmal durch eine Person oder durch eine ganze Gruppe von Kolleginnen oder Kollegen, manchmal durch die Führungskraft selbst. Die Gründe sind vielfältig, z. B. jemand ist neu in der Gruppe oder hat ein gewisses Alter erreicht; das Team leidet unter Dauerstress und sucht nach einem Sündenbock, der als Ventil erhalten kann. Neid und Konkurrenzdenken sind weitere Gründe. Bei dem Versuch die Situation zu verarbeiten und einen Ausweg zu finden, gerät man ins Grübeln und vernachlässigt die schönen Dinge im Leben, die Mut und Kraft geben können.

Den Betroffenen wird vermittelt, es läge doch nur an ihnen; wenn sie sich nur anders verhalten würden, hätten alle kein Problem, sie sollten nicht so „empfindlich“ reagieren. Die Situation ist verwirrend und die Betroffenen fühlen sich mit ihren Anliegen und Beschwerden nicht ernst genommen. Die Arbeit wird nicht gewürdigt, sondern zunehmend kritisiert. Unterstützung bleibt aus. Die Situation wird zunehmend als bedrohlich erlebt.

### **Ein Ausweg – Unterstützung durch ehrenamtliche Patinnen und Paten**

Die Patinnen und Paten begleiten und unterstützen Sie, wenn Sie in Folge von Mobbing am Arbeitsplatz in die Krise geraten sind. Sie helfen Ihnen, mit dieser Situation aktiv und positiv umzugehen und durchzuhalten. Die Begleitung durch eine ehrenamtliche Patin / einen ehrenamtlichen Paten ermöglicht einen Kontakt auf gleicher Augenhöhe, unkompliziert und direkt. Das hilft Ihnen, sich zu stabilisieren und Ihr Selbstwertgefühl zu schützen bzw. wieder aufzubauen. Die Patinnen und Paten sind Gesprächspartner bei der Analyse der Situation, helfen aus Grübeleien heraus, erarbeiten mit Ihnen eine sinnvolle Strategie und unterstützen Sie dabei, diese auch umzusetzen. Sie wissen auch wo weitergehende Hilfe zu finden ist.

Die Patinnen und Paten haben unterschiedliche berufliche Hintergründe und waren teilweise selbst von Mobbing betroffen. Motiviert durch ihre eigene Erfahrung wollen sie anderen Menschen in dieser kritischen Lebenssituation beistehen.

Die Begleitung durch eine Patin bzw. einen Paten ergänzt die professionelle Einzelberatung und die Gruppenberatung im Treffpunkt Mobbing. Sie leisten keine rechtliche Beratung.

Wir erwarten von Ihnen eine Erstattung der tatsächlichen Aufwendungen der Paten / Patinnen bzw. eine Aufwandspauschale von 10,00 € für jedes Treffen direkt an die Paten / Patinnen.

### **Sind Sie an einer Paten-Begleitung interessiert?**

Nehmen Sie Kontakt auf über das Mobbing-Telefon: 089 / 60 60 00 70  
(Die. 15:00–18:00 Uhr und Do. 09:00–12:00 Uhr)  
oder senden Sie uns eine E-Mail: [paten@mobbing-consulting.de](mailto:paten@mobbing-consulting.de)