



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung

Gemeinsam gegen Mobbing

Mobbing ist für Betroffene sehr belastend, es ist psychisch sehr schwierig und kann auch körperliche Beschwerden zur Folge haben.

Betroffene fühlen sich ausgeliefert, sie werden unsicher, sie ziehen sich zurück und haben Angst und fühlen sich hilflos. Sie können sich nicht mehr gut konzentrieren, haben Leistungsabfall in der Schule aber auch im Job. Sie fühlen sich lustlos, traurig und sehen keine Lebensfreude mehr. Einige werden aber auch wütend und aggressiv oder zeigen immer mehr Nervosität.

Als körperliche Beschwerden können Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen auftreten, auch Schlafstörungen sind häufig oder Essstörungen.

Meist kommt Mobbing in Schulen oder bei der Arbeitsstelle vor. Doch wie erkennt man Mobbing?

Mobbing bedeutet wiederholtes und systematisches Schikanieren, Hänkeln, Drohen, Beschimpfen, Herabsetzen, Blossstellen, Ausgrenzen, Demütigen. Das Ziel der Täter ist, sich selbst als mächtig darzustellen und die betroffene Person niederzumachen.

Meist gibt's einen Haupttäter und ein paar Mitläufer, die mitmachen oder auslachen. Und dann gibt's noch die, die einfach wegschauen.

Mobbing ist eine Form von Gewalt, die kann verbal sein und per Social Media, diese Formen sind für die Betroffenen psychisch schwierig zu ertragen und können gesundheitliche Folgen haben, aber auch körperliche Gewalt kann vorkommen

Mobbing richtet sich meist gegen eine einzelne Person.

Mobbing wird meistens versteckt, Lehrpersonen oder Vorgesetzte bekommen es meist nicht mit. Ein Konflikt hingegen wird vor anderen ausgetragen. Nicht immer ist es einfach Mobbing von einem Konflikt zu unterscheiden.

Leider viel zu oft vertrauen sich Betroffene niemandem an, sie schämen sich und viel zu gross ist die Angst, dass sie nicht ernst genommen werden, dass ihnen niemand glaubt oder sie befürchten, dass es danach nur noch schlimmer wird, dass sie als „Petze“ gelten und noch schlimmere (Rache) Attacken folgen.

Ängste, Unsicherheit, Wegschauen und Tabus führen dazu, dass Mobbing-Betroffene kaum Unterstützung und Hilfe bekommen. Das grosse Schweigen ist eines der grössten Hindernisse, um Mobbing gezielt zu stoppen. Es ist wichtig Hinzuschauen und Betroffenen ernst zu nehmen.

Es braucht viel Mut, hinzuschauen, einzuschreiten und gezielt etwas gegen Mobbing zu unternehmen.

Lasst uns mutig sein!!!

Jeder verdient es, sich sicher und geschätzt zu fühlen!!!