Psychiatrische Dienste Graubünden

MOBBING AM ARBEITSPLATZ

Es kann uns alle und jederzeit treffen: Egal ob Angestellte oder Vorgesetzte, ob Lernender oder erfahrene Fachkraft, ob Mann oder Frau – Auslöser für Mobbing am Arbeitsplatz ist nie nur eine einzelne Person, sondern immer die Situation als Ganzes.

«Ausschlaggebend ist die Konstellation von Persönlichkeit, Team und Arbeitsplatz», weiss Laura Barandun, Leiterin des PDGR-Psychiatrie-Zentrums Davos/Prättigau. Der Wechsel in ein anderes Team oder Anpassungen in der Organisationsstruktur – Veränderungen im Job können in Einzelfällen eine solch starke Dynamik annehmen, dass daraus eine Mobbing-Situation entsteht.

Mobbing bezeichnet die gezielte und länger andauernde Schikane einzelner Personen

Laut Definition kommt es dabei mindestens einmal in der Woche und über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten zu Vorfällen. Diese zielen darauf ab, einen Menschen klein, hilflos und schwach zu machen. Das Heimtückische daran ist die beginnende Abwärtsspirale: Betroffene fühlen sich ungerecht behandelt und machen sich mit ihrer Abwehrreaktion immer mehr unbeliebt. Die Folge: soziale Isolation und persönliche Resignation.

Mobbing hat viele Gesichter. Die PDGR unterscheiden fünf Formen:

- Informationen werden gezielt vorenthalten und die Kommunikation wird eingeschränkt. Zum Beispiel: «Das geht dich nichts an», «Das verstehst du eh nicht.»
- Die Person wird sozial isoliert. Zum Beispiel wird der Schreibtisch absichtlich umplatziert, der Blickkontakt gemieden oder die Person in der Teamsitzung ignoriert.
- Es kommt zu Interaktionen, die darauf abzielen, sich lustig über die Person zu machen. Hierzu zählen auch sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote.
- Der/die Vorgesetzte erschwert den Arbeitsalltag. Beispielsweise wird die Person über- oder unterfordert oder einer Funktion zugeteilt, für die sie nicht qualifiziert ist.
- Ein Angriff auf die Gesundheit, wie etwa Drohungen, körperliche Gewalt oder die Zerstörung persönlichen Eigentums oder des Arbeitsplatzes.

Mobbing hat zum Ziel, dass das Opfer den Arbeitsplatz verlässt. Die Gefahr lauert aber vor allem auf der psychischen Ebene

Denn Mobbing kann der Auslöser für psychische Erkrankungen sein. «Viele Täter oder Täterinnen sind sich der Tragweite ihres Handelns nicht bewusst», erzählt Laura Barandun aus langjähriger Erfahrung. «Dabei können die Auswirkungen tiefgreifend sein und die Lebensqualität stark beeinflussen.» Mögliche Symptome reichen von Schlafstörungen über psychosomatische Beschwerden, etwa Kopfschmerzen, bis hin zu Ängsten, Panikattacken, Depressionen oder sogar Suizidgedanken.

Sie rät: «Bei Verdacht auf Mobbing sofort Unterstützung holen!» Denn je länger die Mobbing-Situation andauert, desto länger dauert es in der Regel auch, um aus diesem Kreislauf gesund wieder auszusteigen. «Wichtig ist uns immer das subjektive Empfinden der Person», betont die Pflegefachfrau HF. «Egal ob formale Kriterien für Mobbing erfüllt sind oder nicht: Bei einer psychischen Überlastung ist Hilfe notwendig.»

Betroffene können sich an den Hausarzt oder direkt an das Psychiatrie-Zentrum wenden

Dort klären die PDGR in einem Erstgespräch die individuelle Situation und mögliche Lösungsansätze ab. Ist das psychische Befinden stabil genug, bieten sie eine Therapie in der Tagesklinik an: Dazu gehören etwa Entspannungsverfahren sowie Kunst- oder Bewegungstherapie, in Einzelsitzungen ebenso wie in der Gruppe. «Oft geht es darum, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen erkennen und äussern zu lernen», berichtet die Zentrumsleiterin. Im Anschluss begleiten die PDGR auch bei der Wiedereingliederung an den – alten oder neuen – Arbeitsplatz.

Haben Sie weitere Fragen?

Psychiatrie-Zentrum Surselva,
surselva@pdgr.ch, Telefon 058 225 11 00

Mehr Informationen zum Thema:

pdgr.ch/monatsthema

Laura Barandun
Leiterin Psychiatrie-Zentrum
Davos / Prättigau