

Mobbing ist ein inzwischen weit verbreitetes Phänomen

Über die Ursachen von Mobbing gibt es unterschiedliche Ansätze: einerseits sind arbeitsorganisatorische Probleme als Hintergrund zu sehen, andererseits ist Mobbing ein Zeichen eines schlechten Betriebsklimas mit wenig gegenseitiger sozialer Unterstützung und der Tendenz, für Konflikte einen Sündenbock zu suchen.

Die Folgen von Mobbing können für Betroffene äußerst gravierend und bedrohlich sein:

Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Verlust der Lebensfreude, bis hin zu depressiven Zuständen zeigen sich auf der körperlichen und psychischen Ebene. Aber auch Beziehungen zu Freunden und Familie können dadurch belastet werden.

Mobbingbetroffene brauchen dringend Unterstützung und Begleitung, um diese belastende und die existenzgefährdende Situation überhaupt bewältigen zu können.

Aus diesem Grund bieten wir regelmäßig und fortlaufend jeden 3. Donnerstag im Monat eine begleitete Gruppe für Menschen an, die ganz konkret in einer Mobbing-Situation sind.

Ziele dieser Gruppe sind:

- In einem geschützten Rahmen gemeinsam über die aktuell belastenden Erfahrungen sprechen zu können.
- Soziale und emotionale Unterstützung von Menschen zu bekommen, die in einer ähnlichen Situation sind.
- Kompetente und erfahrene Ansprechpartnerinnen zu haben, die mit dem Blick des Außenstehenden unterstützen und begleiten.
- Wertschätzend und achtungsvoll Raum für innere Prozesse zu geben.
- Anregungen für neue Handlungsstrategien zu geben.
- Zu lernen, sich besser abzugrenzen.
- Den hohen Stresspegel zu verringern.
- Die psychische und mentale Ebene zu stärken.

Begleitend zu dieser fortlaufenden Gruppe werden weitere Selbsterfahrungs-Seminare angeboten, die vertiefend auf die Probleme eingehen, die mit einer Mobbing-Erfahrung verbunden sind.

Grenzen setzen/ Umgang mit Aggression

Zeit: am 12. April 2008 von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara, B 5, 19 68159 Mannheim

Kränkung / Selbstwert / Wie kann ich besser zu mir stehen?

Zeit: am 24. Mai 2008 von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara, B 5, 19 68159 Mannheim

Wie gehe ich mit Stress um? – Stressreduktion

Zeit: am 21. Juni 2008 von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara, B 5, 19 68159 Mannheim

Details siehe Einlegeblätter