

Ein langer Weg

Die Selbsthilfegruppe MOSE zeigt Wege auf, wie man aus eigener Kraft und mit Unterstützung der Gruppe aus der Mobbing-Falle kommen kann.

TEXT: GABRIELE VASAK

Der Leidensweg Mobbing-Betroffener ist oft lang und steinig, und viele, die diese Form der Gewalt verspüren, müssen zugleich auch erfahren, dass sie nicht ernst genommen werden. So auch *Heinrich Christian Wicke*: „Meine persönlichen Mobbing-Erlebnisse am Arbeitsplatz erstrecken sich über fast dreißig Jahre, und meine zahlreichen Versuche, bei den zuständigen Institutionen Hilfe zu finden, endeten ergebnislos. Das war für mich der Anlass, 2015 die Selbsthilfegruppe MOSE zu gründen, denn ich weiß, dass es vielen anderen genauso geht, und ich bin überzeugt davon, dass die wahren Expert/innen für Mobbing jene sind, die es selbst erfahren haben.“



Was ist Mobbing?

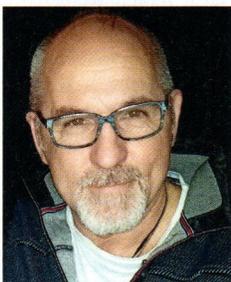
Was sie erfahren haben sind körperliche oder seelische Angriffe, die über einen längeren Zeitraum stattfinden und zum Ziel haben, eine Person zu isolieren, zu schwächen, auszugrenzen oder sogar zu vertreiben. Mobbing kann durch eine einzelne Person oder durch eine Gruppe erfolgen, und es handelt sich um etwas grundsätzlich anderes als bei „normalen“ Konflikten, die dadurch gekennzeichnet sind, dass sich die Auseinandersetzung um eine Sache dreht und die Konfliktparteien ihre Interessen durchsetzen oder auch ausgleichen wollen.

„Mobbing kann gravierende körperliche und psychische Probleme nach sich ziehen“, berichtet Heinrich Christian Wicke. So litten Mobbing-Opfer beispielsweise unter schweren Verspannungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Angst und Depressionen. Viele flüchteten in ein Suchtverhalten oder würden paranoid und letztlich könne Mobbing auch zum Suizid führen.

Das Angebot von MOSE

Mit seiner Gruppe für Mobbing Selbsthilfe (MOSE) will er Hilfestellungen geben. „Eine wichtige Rolle spielen dabei ehemals Gemobbte, die anderen, die noch im Prozess des Mobbing stecken, Mut machen. Zentrale Elemente unserer Gruppentreffen sind auch konkrete Informationen über das Phänomen oder kleine Zielvereinbarungen darüber, was die einzelnen Gemobbten bis zum nächsten Treffen erledigen wollen.“ Das alles passiert ohne Druck, und auf Wunsch kann jeder in der Gruppe auch anonym bleiben.

Neben den Face-to-face-Treffen bietet MOSE Hilfestellung über Telefon und Soziale Medien. Weiters versucht man, das Thema – etwa mit Demonstrationen oder Veranstaltungen – in die Öffentlichkeit zu tragen, und nicht zuletzt stehen die Gruppenmitglieder, sofern gewünscht, bei Gerichtsverhandlungen als Prozessbeobachter/innen zur Verfügung. „Wir informieren auch über professionelle Hilfseinrichtungen und halten mit diesen Kontakt, und wir vernetzen uns über die Landesgrenzen hinaus mit anderen Anti-Mobbing-Organisationen“, so Heinrich Christian Wicke, der auch beobachtet hat, dass sich das Phänomen in der Corona-Krise stark ins Cybermobbing verlagert habe, und dass viele betroffene Arbeitnehmer/innen ihren Job schneller als andere verloren hätten. MOSE hat auf diese Situation mit dem Angebot von Videomeetings reagiert, die gern genutzt wurden. Sobald wie möglich sollen jedoch auch wieder nicht-virtuelle Treffen stattfinden, denn in Sachen Mobbing gibt es weiterhin viel zu tun.



Heinrich Christian Wicke: „Mobbing kann gravierende körperliche und psychische Probleme nach sich ziehen.“

INFO & KONTAKT

Verein Mobbing Selbsthilfe MOSE

Lindengasse 1
2431 Enzersdorf an der Fischa
Ansprechperson: Heinrich Christian Wicke
Tel 0650/601 58 64
kontakt@mose.at
www.mose.at