

Mögliche Ziele der Gruppe:

- Problembewältigung und gegenseitige Unterstützung
- Sich untereinander für Veränderung im Verhalten motivieren
- Eigenverantwortung übernehmen
- Aktives Handeln erlernen
- Konstruktiver Austausch über Unsicherheiten und Ängste
- Konkrete Hilfestellung zur Umsetzung von geplanten Verhaltensänderungen
- Durch die Gruppe lernen, im Alltag besser zurecht zu kommen



Bild: © Selbsthilfe Schweiz

Wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Kennenlertreffen werden wir vereinbaren, wann, wie oft und wo wir uns treffen wollen.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



selbsthilfethurgau

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Freiestrasse 10, PF 429, 8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch



Mobbing am Arbeitsplatz



Sich nicht kleinkriegen lassen!

Werde ich gemobbt?

- Bestehen Konfliktsituationen über einen längeren Zeitraum?
- Setzen mich Vorgesetzte oder Arbeitskollegen psychisch unter Druck oder grenzen sie mich aus?
- Erlebe ich indirekte Anspielungen, Intrigen, Demütigung, Hinterlist?
- Lässt sich mein Vorgesetzter / meine Vorgesetzte nicht auf ein echtes Gespräch ein?
- Bin ich aus lauter Angst, etwas falsch zu machen, blockiert und kann meine Leistung nicht mehr erbringen?

Mögliche Folgen von Mobbing:

- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls
- Innere Unruhe, Gedankenkreisen
- Innerer Rückzug
- Niedergeschlagenheit, Traurigkeit
- Persönlichkeitsveränderung/ Depression
- Körperliche Beschwerden wie Verspannung, Schmerzen, Rückenbeschwerden
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Angst etwas falsch zu machen

Gesprächsthemen in der Gruppe:

- Wie geht es weiter?
Fragen und Antworten
- Wer glaubt mir?
- Unterstützung bei psychischen Leiden
- Alles einmal rauslassen
- Arbeitsrechtliche Situation
- Selbstvertrauen zurückgewinnen

