

## Mobbing-Selbsthilfegruppe in MG

Die Angst vor Arbeitslosigkeit und wachsender Arbeitsdruck vor dem Hintergrund eines stetig wachsenden Rationalisierungszwangs in den Unternehmen bilden den idealen Nährboden für Mobbing.

Wo fängt Mobbing an und wo hört es auf?  
Bin ich ein Mobbing-Opfer?  
Wie komm ich da raus?

Mobbing? „Kann mir nicht passieren“, das hat schon manch einer gesagt.  
Mobbing? „Stell Dich nicht so an“, auf dieses Unverständnis von Freunden und Familienangehörigen trifft so mancher Geschädigter.  
Mobbing? „Bei Einschlafstörungen helfen Johanniskraut und Baldrian“, wohlgemeinte Ratschläge, die helfen?

Der Austausch unter Betroffenen ist enorm wichtig. Hilfe zur Selbsthilfe – das ist das Ziel einer Selbsthilfegruppe. Verständnis ist Balsam für die Seele und der erste Schritt aus der Opferrolle heraus. Aus dieser Motivation heraus wurde nun in Mönchengladbach die 1. Selbsthilfegruppe für Mobbing-Geschädigte gegründet.

Unsicher? Der Mut zum Schritt in die Gruppe fehlt noch?  
Gerne können wir uns auch erstmal „unter vier Augen“ unterhalten – über die Gruppe, die Leute dort, erste Möglichkeiten. Versprechen gibt es keine, aber der Versuch einer ersten Hilfe. Sie können mich

an jedem 1. Donnerstag des Monats  
um 19.00 Uhr  
in der AWO-Neuwerk, Dünnerstr. 163

ansprechen oder mir eine mail zusenden, um einen anderen Termin zu vereinbaren.

[Pardon-Neuenhaus@t-online.de](mailto:Pardon-Neuenhaus@t-online.de)

---

Die Selbsthilfegruppe trifft sich  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
um 20.00 Uhr  
in der AWO Neuwerk, Dünnerstr. 163.

---