

## WER WIR SIND



Konflikt-  
Lösungs-  
Initiative  
Mobbing-  
Anlaufstelle

... besteht seit 1998 und wurde auf Anregung von Prof. Dr. Dr. Heinz Leymann gegründet.

KLIMA e. V. ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen in Konflikt- und Mobbing Situationen zu beraten und zu begleiten.

Zudem unterstützt der Verein Unternehmen und öffentliche Institutionen kostenpflichtig\* bei der Umsetzung von Maßnahmen zur fü(h)rsorglichen Konfliktbewältigung und Mobbingprävention.

Bei KLIMA e.V. kann Mitglied werden, wer die Arbeit des Vereins aktiv oder passiv fördern möchte oder wer selbst längere Zeit Unterstützung benötigt.

Das professionelle Team besteht aus Personen mit unterschiedlichen beruflichen Ausrichtungen, die u.a. als Konfliktforscher, Mediatoren, Psychologen, Betriebliche Konfliktberater, Trainer, Sozialpädagogen oder Systemische Therapeuten mit einschlägiger Berufserfahrung arbeiten und Klienten wie Organisationen kompetent zur Seite stehen.

\*Unternehmen entrichten ein Stundenhonorar von 150 €.

Bei zeitintensiven Konfliktregelungen ist eine Ermäßigung des Stundensatzes verhandelbar.

Für die individuellen Angebote erheben wir von KLIMA-Mitgliedern einen Kostenbeitrag von 30 € pro Stunde. Bei Nichtmitgliedern beträgt das Stundenhonorar 50 € (Ausnahmen sind verhandelbar).

## KOSTENLOSE ANGEBOTE

Die folgenden Gruppen-Veranstaltungen finden in der Geschäftsstelle von KLIMA, Seewartenstraße 10, Haus 3 (Souterrain) statt (Feiertage ausgenommen).  
[kontakt@klimaev.de](mailto:kontakt@klimaev.de) oder Tel. 040 33 44 25 57

- **KLIMA-RUNDE**  
Gedankenaustausch für Betroffene ohne Voranmeldung. Bietet die Möglichkeit, Einzelfälle miteinander zu betrachten, allgemeine Fragen zu Mobbing zu erörtern, sich eigener Ressourcen bewusst zu werden und Wege der Umorientierung zu erkennen:  
☞ Jeden 2., 4. und ggf. 5. Freitag 17.00 bis 19.00 Uhr
- **SELBSTHILFEGRUPPE „KRANK DURCH MOBBING“**  
☞ Jeden 1. Freitag im Monat, 17.00 bis 19.00 Uhr.  
Anschließend angeboten: „Mindfulness & Ressourcen Kurs“
- **SELBSTHILFEGRUPPE „STARK WERDEN BEI MOBBING“**  
☞ Jeden 3. Freitag im Monat, 17.00 bis 19.00 Uhr
- **INTERVISIONSGRUPPE**  
☞ Jeden 1. Montag im Monat, 17.00 bis 19.00 Uhr

Die folgenden Gruppen-Veranstaltungen finden nach Vereinbarung per E-Mail statt:

- **ELTERN-KLIMA**  
Gesprächskreis zum Gedankenaustausch für Eltern von mobbingbetroffenen Kindern:
- **BETRIEBS-KLIMA**  
Gesprächskreis mit vertiefter Orientierungsmöglichkeit für Menschen, die sich im Berufsleben in einer Konflikt- bzw. Mobbing Situation befinden:
- **BETRIEBSRATS-KLIMA**  
Austausch und Erarbeitung von Strategien gegen Mobbing, für Betriebs- und Personalräte und andere Interessierte:
- **KLIMA-MITGLIEDER-TREFFEN**  
Nur für KLIMA-Mitglieder:  
☞ Jeden 4. Donnerstag im Monat, 19.00 bis 21.00 Uhr

## INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Termine nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail

- **BERATUNG**  
Wir besprechen und analysieren mit Ihnen Ihre Situation und erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten.
- **SYSTEMISCHE BERATUNG UND THERAPIE**  
Für Einzelne, Paare und Familien. Wir arbeiten mit vielfältigen Methoden, unter anderem mit der Firmen- und Familienaufstellung, um tiefer liegende Hintergründe zu verstehen und Sie darin zu unterstützen, Ihre Handlungsspielräume zu erweitern.
- **BETRIEBLICHE KONFLIKTBERATUNG**  
Bei Bedarf und auf Ihren Wunsch nehmen wir als Person Ihres Vertrauens mit Ihrem Arbeitgeber oder der betrieblichen Vertretung Kontakt auf und klären behutsam denkbare Schritte. Wir begleiten Sie zu Konfliktgesprächen, verhandeln aber auch im gegenseitigen Einvernehmen mittels Pendeldiplomatie.
- **MEDIATION**  
In der Mediation schaffen wir einen Rahmen, in dem die Kommunikation so geführt wird, dass die Eskalation des Konfliktes vermieden und eine Regelung gefunden werden kann.
- **TRAINING UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**  
Wir bieten Ihnen Trainingsmaßnahmen zur Stärkung Ihrer Kompetenzen in verschiedenen Bereichen, damit Sie im sozialen Umgang und für Konfliktfälle gewappnet sind. Die Angebote entnehmen Sie bitte entsprechenden Flyern und unserer Homepage.
- **COACHING, BEWERBUNG UND EXISTENZGRÜNDUNG**  
Wenn Sie sich aufgrund Ihrer Situation umorientieren oder sich selbstständig machen möchten, entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam Zukunftsperspektiven. Wir helfen Ihnen bei der Verbesserung Ihres Profils, Ihrer Bewerbungsunterlagen und bei der Zeugnisbeurteilung und ggf. Zeugnisneuformulierung.

## WAS IST MOBBING?

Der Begriff steht für menschenfeindliche, krankmachende Handlungen gegen Einzelne, die dauerhaft in eine unterlegene Position geraten sind und dabei oft kriminalisiert oder als psychisch krank diffamiert werden.

### WANN UND WO FINDET MOBBING STATT?

Überall wo Menschen mit unterschiedlichen Interessen in Gruppen zusammenkommen: Arbeitswelt, Bildungseinrichtungen, Freizeitorganisationen, Verbände etc. Es kann wiederholt vorkommen und sich über lange Zeiträume erstrecken.

### WELCHE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN HAT MOBBING?

Betroffene erleben die gegen sie gerichteten Handlungen als Angriff auf ihre Würde und Persönlichkeit. Mögliche Symptome sind z.B. Unruhe, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Depressionen, Kopf- und Nackenschmerzen, Muskelverspannungen und Bluthochdruck.

### WOHIN KANN MOBBING FÜHREN?

Zu Isolation und Ausgrenzung, Verlust des Arbeitsplatzes oder anderer sozialer Bezüge, Sinken des Selbstvertrauens, Überforderung der Angehörigen und des Freundeskreises, Flucht in Alkohol und Drogen, Selbsttötung, Racheakten unterschiedlichster Art.

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Nehmen Sie Ihre Symptome ernst und konsultieren Sie bei den ersten Anzeichen seelischer oder körperlicher Belastung einen geeigneten Arzt.
- Führen Sie keinen Einzelkampf. Sie benötigen Rückenstärkung durch Menschen mit Konflikt- und Mobbingfahrung.
- Suchen Sie Menschen, die Ihnen Unterstützung bieten und einfühlsam zuhören.
- Gehen Sie den Konflikt möglichst frühzeitig und behutsam auf niedriger Schwelle an.
- Führen Sie Konfliktgespräche immer in Gegenwart einer Person Ihres Vertrauens.
- Führen Sie ein Mobbing-Protokoll, in dem Sie dokumentieren:
  - ☞ Wer handelte?
  - ☞ Wer war Zeuge?
  - ☞ Wo geschah es?
  - ☞ Wann, zu welchem Zeitpunkt?
  - ☞ In welchem Zusammenhang?
  - ☞ Welche Auswirkungen hatte dies auf Sie?

Nutzen Sie die Situation zum Überdenken Ihres Lebens. So schlimm alles ist: Mobbing kann eine Chance für positive Entwicklung sein.

## SO ERREICHEN SIE KLIMA E.V.

[www.klimaev.de](http://www.klimaev.de)  
[www.mobbing-abwehr.de](http://www.mobbing-abwehr.de)  
mit weitergehenden Informationen

### E-MAIL

kontakt@klimaev.de

### TELEFON

Büro 040-33 44 25 57  
Beratungstelefon 040-55 00 99 24  
Fax 040-33 44 25 58

### ADRESSE

Büro und Veranstaltungsraum finden Sie im

**Gesundheitszentrum St. Pauli**  
**Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg**  
**Haus 3 (Souterrain)**

### SPENDEN

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der auf Spenden angewiesen und dafür dankbar ist. Selbstverständlich sind Mitgliedsbeiträge (72 €/Jahr) und Spenden an uns steuerlich absetzbar.

### KONTO

Hamburger Sparkasse  
IBAN DE82 2005 0550 1059 2136 27  
BIC HASPDEHHXXX

08/19



**KONFLIKTLÖSUNG UND  
MOBBINGBERATUNG IM  
ARBEITSFELD**

**Verstehen**

**Annehmen**

**Lösungen finden**