

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Arbeit und Gesundheit: Welche Bedingungen in der Arbeit können krank machen?	14
Die positiven Seiten der Arbeit	15
Psychische Belastungen durch die Arbeit	18
Mangel an Herausforderung	20
Tägliche Reibereien und Ärgernisse	22
Ein Zuviel an Arbeit – quantitative Überforderung	25
Soziale Konflikte	27
Persönliche Konflikte	29
Traumatisierende Ereignisse	30
Arbeitslosigkeit	32
Burnout	35
Mobbing und andere Stigmatisierungen	38
Die Folgen psychischer Belastung	42
Das Ursache-Wirkungs-Problem	42
Berufskrankheit, arbeitsbedingte Erkrankung oder individuelles Schicksal?	51
Kurzfristige Folgen psychischer Belastung	53
Psychosomatische Beschwerden und Krankheiten	56
Verschiedene Wege zur Krankheit: Beispiel Herzinfarkt	60
Befindlichkeitsstörungen am Herzen	61
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	61
Individuelles Risikoverhalten: Der unvernünftige Patient	62
Risikopersönlichkeiten: Der Herzinfarkt-Typ	63
Lebensverändernde Ereignisse	64
Arbeitsbedingungen als Ursache des Herzinfarkts?	66

Verschiedene Wege zum Herzinfarkt!	66
Beeinträchtigung des Wohlbefindens	68
Sinkendes Selbstwertgefühl	71
Von der Belastetheit zur Depression	72
Posttraumatische Belastungsreaktionen	75
Gesundheitsgefährdendes Verhalten	77
Zigarettenkonsum	77
Alkoholkonsum	78
Medikamentenmißbrauch	80
Illegale Drogen?	82
Ungesunde Ernährung	83
Beeinträchtigung der sozialen Beziehungen	84
Mobbing: Traumatisierende Erfahrungen im Arbeitsleben	88
Woher kommt der Begriff Mobbing?	88
Was ist Mobbing?	93
Definition	93
Mobbing-Handlungen	95
Warum ist Mobbing so schlimm?	101
Typische Mobbing-Verläufe	107
1. Phase: Ein Konflikt entsteht	109
2. Phase: Der Psychoterror beginnt	110
3. Phase: Erste arbeitsrechtliche Maßnahmen	112
4. Phase: Ärztliche und psychologische Fehldiagnosen verschlimmern die Situation	116
5. Phase: Das Arbeitsverhältnis wird zwangsweise beendet	119
Psychische, soziale und medizinische Folgen des Mobbing	121
Psychosomatische Beschwerden und Krankheiten	121
Beeinträchtigung des Wohlbefindens	122
Die Angehörigen leiden mit	124
Und die Kosten...	125
Verbreitung, Ursachen und Prävention von Mobbing	129
Verbreitung des Mobbing	129
Ursachen des Mobbing	132

Die Mängel in der Organisation der Arbeit	133
Das Führungsverhalten der Vorgesetzten	134
Die sozial exponierte Stellung des Betroffenen	136
Das moralische Niveau der Abteilung	139
Betriebliche Prävention von Mobbing	140
Veränderungen der Arbeitsorganisation	141
Veränderung des Führungsverhaltens	144
Die soziale Stellung des einzelnen	145
Das moralische Niveau im Betrieb	147
Was kann man tun?	153
Ratschläge bei hoher psychischer Belastung am Arbeitsplatz	153
Wahrnehmung des eigenen Streßerlebens	154
Individuelle Entlastung suchen	156
Die objektive psychische Belastung verändern	160
Gegen Mobbing und Psychoterror	164
Diagnose des Mobbing-Prozesses	164
Konfliktbearbeitung	166
Wer kann bei Mobbing helfen?	171
Handlungsmöglichkeiten der Betroffenen	173
Was kann der Vorgesetzte tun?	179
Was kann der Betriebsrat/Personalrat tun, um dem Mobbing-Opfer zu helfen?	181
Medizinische und soziale Rehabilitation	185
Rehabilitationsklinik in Karlskrona, Schweden	186
Kliniken am Fließ in Neubrück (Brandenburg)	188
Adressen und Hilfsangebote	191
Zu Fragen der Forschung und Beratung für Betriebe und Betriebs- und Personalräte	191
Hilfsadressen für Betroffene	192
Literaturverzeichnis	194