

Datum: \_\_\_\_\_

## Was ist Mobbing?

Das Wort Mobbing kommt aus der englischen Sprache.

Das englische Wort **mob** bedeutet auf Deutsch:  
**beleidigen** oder **belästigen**.

### Mobbing bedeutet:

- Eine Person wird von einer anderen Person oder einer Gruppe **geärgert** oder **beleidigt**.
- Eine Person wird von einer anderen Person oder einer Gruppe **nicht akzeptiert**.
- Eine Person wird von einer anderen Person oder einer Gruppe **ausgeschlossen**.
- Eine Person wird von einer anderen Person oder einer Gruppe **verletzt**.



Mobbing geht über eine **längere Zeit**.

Mobbing hört **nicht** mehr von alleine auf.

Mobbing muss man sehr ernst nehmen.

Mobbing kann **schlimme Folgen** haben.



## Man muss Mobbing von Streit unterscheiden.

- Ein Streit ist eine heftige Meinungs-Verschiedenheit.  
Das bedeutet:  
Eine Person mag nicht die **Meinung**  
oder das **Verhalten** von einer anderen Person.  
Die Person ist aber nicht gegen die andere Person.  
Sie ist nur anderer Meinung.  
Nach einem Streit kann man sich wieder vertragen.  
Jeder und jede hat mal einen Streit.
- Bei **Mobbing** geht es nicht um eine Meinung  
oder ein Verhalten.  
Bei Mobbing geht es um die **Person**.  
Eine Person wird wegen ihrer Persönlichkeit  
von anderen abgelehnt.  
Deshalb wird sie geärgert oder ausgeschlossen.  
Das passiert immer wieder.  
Das ist schlimm für die Person.



## Woran können wir Mobbing erkennen?

Es gibt **4 Formen** von Mobbing:

### 1. Körperliches Mobbing

Eine Person wird von einer anderen Person  
oder einer Gruppe körperlich angegriffen.



Eine Person wird zum Beispiel:

- geschlagen
- geschubst
- bespuckt
- getreten



Körperliches Mobbing kann man sehen.

Deshalb kann man es leicht erkennen.

## 2. Mobbing durch Sprache

Dazu gehört zum Beispiel:

- eine Person beleidigen
- eine Person beschimpfen
- eine Person bedrohen
- sich über eine Person lustig machen



Mobbing durch Sprache kann man oft schwer erkennen.

Manchmal werden zum Beispiel Lügen über eine Person erzählt.

Eine andere Person weiß erst mal nicht, was wirklich stimmt.

### 3. Soziales Mobbing

Soziales Mobbing passiert vor allem in Gruppen.  
Zum Beispiel bei der Arbeit oder in der Schule.  
Die gemobbte Person wird von der Gruppe  
ausgeschlossen.

Zum Beispiel:

- Man wird nicht zu Festen oder Gruppen-Treffen eingeladen.
- Man darf in der Mittags-Pause nicht bei der Gruppe sitzen.



Soziales Mobbing ist für andere Personen aus der Gruppe  
gut sichtbar.

Für eine nicht beteiligte Person ist soziales Mobbing  
oft schwer zu erkennen.

### 4. Cyber- Mobbing

Cyber ist ein englisches Wort.

Man spricht es so: Sai-ber

Cyber-Mobbing ist Mobbing im Internet.

Beim Cyber-Mobbing werden Personen  
über soziale Medien beleidigt.

Zum Beispiel über:

- E-Mail
- Facebook
- WhatsApp
- Instagram



Die gemobbte Person bekommt oft verletzende Nachrichten über diese Programme.

Manchmal werden auch Fotos von der gemobbten Person verbreitet und von anderen Leuten kommentiert.

Die Fotos stellen eine Person extra schlecht dar.

Cyber-Mobbing kann man leicht erkennen.



### Was sind die Folgen von Mobbing?

Mobbing ist für die gemobbte Person sehr schlimm.

Sie leidet sehr unter den Angriffen und der Ausgrenzung.

Die gemobbte Person hat oft das Gefühl:

Ich bin falsch, so wie ich bin.

Ich kann aber nicht ändern, wer ich bin.

Deshalb fühle ich mich hilflos.



Mobbing kann für die gemobbte Person schlimme Folgen haben.

Mobbing kann Ängste auslösen.

Mobbing kann krank machen.

Man kann dadurch seine Arbeit verlieren.

Manche Personen bekommen dadurch starke Wut-Anfälle.

Manche Personen werden dadurch sehr traurig.

Manche Personen bekommen Probleme mit Alkohol oder Drogen.

Einige denken sogar an Selbstmord.

## Wo findet Mobbing statt?

Mobbing kann überall stattfinden.

Zum Beispiel:

- im Freundes-Kreis
- in der Familie
- in der Schule
- im Internet



Mobbing findet oft auch auf der Arbeit statt.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden von den Kollegen oder von Vorgesetzten gemobbt.

Das ist wichtig:

Man muss etwas gegen Mobbing tun.

Was kann man gegen Mobbing tun?

Eine gemobbte Person braucht **Unterstützung**.

Es ist wichtig, darüber zu **reden**.

Wenn Sie gemobbt werden,

dann sprechen Sie mit einer **Vertrauens-Person**.

Auch mit diesen Personen kann man

über Mobbing sprechen:

- Gruppen-Leitungen
- Bezugs-Betreuer und Bezugs-Betreuerinnen
- Sozial-Dienste und Fach-Dienste
- Werkstatt-Räte und Bewohner-Vertretung
- Frauen-Beauftragte
- Seelsorger und Seelsorgerinnen
- Einrichtungen-Leitungen



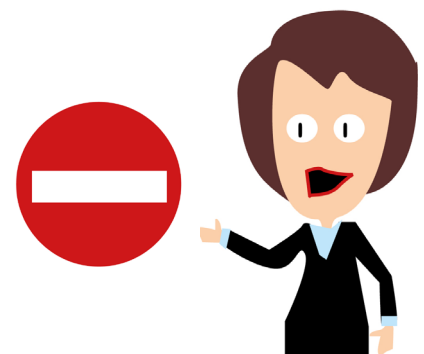
## Was kann man tun, wenn eine andere Person gemobbt wird?

**Unterstützen** Sie die gemobbte Person.  
Bieten Sie der Person ihre Hilfe an.  
Zu zweit fühlt man sich stärker.



Vielleicht trauen Sie sich nicht,  
etwas zu der betroffenen Person oder  
zum Täter oder zur Täterin über das Mobbing zu sagen.  
Dann erzählen Sie Ihrer Gruppen-Leitung,  
Ihrem Bezugs-Betreuer oder Ihrer Bezugs-Betreuerin:  
Diese Person wird vielleicht gemobbt.

Das ist wichtig zu wissen:  
Auch ein Vorgesetzter oder Vorgesetzte  
darf nicht mobben.  
Der Vorgesetzte oder die Vorgesetzte  
kann eine Strafe bekommen,  
wenn er oder sie sich nicht an die Regeln hält.



Infos mit freundlicher Genehmigung aus der Broschüre über Mobbing  
von der CAB Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH  
Beratungsstelle für Unterstützte Kommunikation  
Fach-Zentrum für Leichte Sprache

Zeichnungen: © Eva Neumann