

## WAS IST MOBING?

Von Mobbing spricht man, wenn folgende drei Punkte erfüllt sind:

1. Der/die Betroffene wird regelmäßig beleidigt, geärgert, ausgeschlossen, belästigt, ignoriert, verspottet oder gequält. Diese Handlungen geschehen über mehrere Wochen und mindestens einmal wöchentlich.
2. Der/die Betroffene wird von mehreren MitschülerInnen/KollegInnen oder einer Lehrperson/einem Arbeitgeber angegriffen oder ausgeschlossen.
3. Der/die Betroffene hat es sehr schwer, aus eigener Kraft etwas an dieser Situation zu ändern.

Mobbing ist eine Form von fortgesetzter Gewalt und etwas anderes als ein lauter Streit oder eine heftige Diskussion, bei der die Fetzen fliegen.

Mobbing passiert manchmal im Geheimen oder vor den Augen Vieler (z.B. in der Schulklasse, am Arbeitsplatz). Menschen beteiligen sich daran, indem sie mitmachen oder wegschauen.

Mobbing gibt es z.B. in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein und im Internet. Mobbing in der Schule wird auch als „Bullying“ bezeichnet.

Passiert Mobbing online, nennt man das „Cybermobbing“. Cybermobbing ist strafbar. Mehr Informationen zu Cybermobbing findest du auf: [saferinternet.at/cyber-mobbing](http://saferinternet.at/cyber-mobbing)

## WARUM TUN MENSCHEN DAS?

Menschen, die mobben, tun das aus unterschiedlichen Gründen:

Manche haben Mobbing schon in einer anderen Gruppe erlebt (Sportverein, Schule) und haben Angst, selbst (wieder) gemobbt zu werden.

Manchen geht es darum zu zeigen, dass sie Macht und Einfluss haben.

Manche haben Angst vor Unbekanntem oder Fremdem. Sie mobben Menschen z.B. aufgrund ihrer Religion, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung oder wegen ihres Aussehens.

## WER TUT DAS?

Oft gibt es beim Mobbing eine oder mehrere Personen, die den Ton angeben (= Anführer\_innen) und einige, die mitmachen. Wer nur zuschaut oder wegschaut, traut sich ent-weder nicht einzugreifen oder stimmt dem Mobbing stillschweigend zu.

Mobbing kommt leider überall vor – das Alter, die Herkunft und der Bildungshintergrund spielen dabei keine Rolle.

## WENN DU MOBING BEMERKST:

Egal, wo und in welchem Zusammenhang dir auffällt, dass Mobbing passiert: Misch dich ein und verurteile das Verhalten der mobbenden Personen. Vielleicht findest du Verbündete, die du ebenfalls ermuntern kannst, sich einzumischen.

Der erste Schritt ist oft schwer – dennoch ist er notwendig, um den Kreislauf von Mobbing zu durchbrechen. Die gemobbte Person wird dir dankbar sein, auch wenn sie es vielleicht im Moment nicht ausdrücken kann.

## WENN DU SELBST GEMOBBT WIRST:

Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen oder dich zu schämen. Mobbing ist eine Form von Gewalt und niemand muss Gewalt aushalten oder ertragen. Trau dich, dagegen vorzugehen und hol dir Unterstützung!

Such dir eine Person, der du vertraust und die bereit ist, dir zu helfen. Damit ist der erste Schritt getan. Welche Schritte danach passieren, ist von der konkreten Situation abhängig und kann ganz unterschiedlich ausschauen.

**TIPPS GEGEN MOBING findest du auf der anderen Seite.**



# MOBBING

DIE SCHNELLE INFO FÜR JUNGE LEUTE



wienXtra-jugendinfo  
INFOS  
BERATUNG  
TICKETS  
MOBILE INFO  
ERASMUS+: JUGEND IN AKTION  
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring  
Tel. 01/4000-84 100  
jugendinfowien@wienxtra.at  
jugendinfowien.at  
facebook.com/jugendinfowien

## TIPPS GEGEN MOBBING:

- Informiere eine Person, der du vertraust, z.B. deine/n LehrerIn, SchulpsychologIn, ChefIn, AusbilderIn, die Jugendvertrauensperson oder den Betriebsrat.
- Finde UnterstützerInnen in deiner Klasse, am Arbeitsplatz oder in deinem FreundInnenkreis.
- Notiere Ereignisse, die passiert sind, so genau wie möglich in ein „Mobbing-Tagebuch“.
- Überlege dir mit deiner Vertrauensperson einen „Notfallplan“, wenn du nicht mehr weiter weißt.
- Einige Formen von Mobbing, wie z.B. Cybermobbing und Stalking sind strafbar. Lass dich beraten, ob eine Anzeige bei der Polizei in deinem speziellen Fall möglich ist.
- Lerne deine Stärken kennen – besuche z.B. einen Selbstverteidigungskurs.

## MEHR INFORMATIONEN ÜBER MOBBING

jugendinfowien.at/mobbing  
Hier findest du z.B. den Link zu einer Vorlage für ein Mobbing-Tagebuch und einen Test zu Mobbing.

## HIER KANNST DU DICH ZU MOBBING BERATEN LASSEN:

**Rat auf Draht**  
Tel. 147 (rund um die Uhr)  
rataufdraht.at

**FEM Frauengesundheitszentrum**  
Beratung für Mädchen, Frauen, Eltern & Paare  
18., Bastiengasse 36-38  
Tel. 01/476 15-5771  
fem.at

**FEM Süd Frauengesundheitszentrum**  
10., Kundratstraße 3  
Tel. 01/601 91-5201  
fem.at

**MEN Gesundheitszentrum**  
Beratung für Burschen und Männer  
10., Kundratstraße 3  
Tel. 01/601 91-5454  
men-center.at

**Kinder- und Jugendanwaltschaft**  
9., Alserbachstraße 18  
Tel. 01/70 77 000  
kja.at

**wienXtra-jugendinfo**  
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring  
Tel. 01/4000-84 100  
jugendinfowien@wienxtra.at  
jugendinfowien.at  
facebook.com/jugendinfowien

**Mobbing am Arbeitsplatz:**  
wien.arbeiterkammer.at

**Mobbing in der Schule:**  
schulpsychologie.at

**Mobbing im Internet:**  
saferinternet.at/cyber-mobbing  
beratungsstelle.counteract.or.at

Medieninhaber und Hersteller:  
Verein wienXtra, in Kooperation mit der MA 13-Fachbereich Jugend  
Redaktion: Viki Weißgerber, Sarah Jagfeld  
Grafik: Stefan Rauter  
Foto: iStock  
Verlags- und Herstellungsort: Wien  
Juli 2018