

## WAS IST MOBBING?

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

1. Der/die Betroffene wird regelmäßig über einen längeren Zeitraum beleidigt, geärgert, ausgeschlossen, belästigt, ignoriert, verspottet oder gequält. Diese Handlungen geschehen mehrere Wochen und mindestens einmal wöchentlich.
2. Der/die Betroffene wird von mehreren Kolleg\_innen oder einer Lehrperson oder einem\_r Arbeitgeber\_in 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 geschieht an Orten, wo Menschen in Gruppen zusammen sind, die sie nicht selber wählen. Zum Beispiel in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportklub oder in Familien. Mobbing in der Schule wird auch „Bullying“ bezeichnet.

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

## WARUM TUN MENSCHEN DAS?

Menschen, die mobben, tun das aus unterschiedlichen Gründen:

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

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

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 entweder 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 MOBBING BEMERKST:

- Gib der betroffenen Person zu verstehen, dass du nicht einverstanden bist mit dem, wie andere sie behandeln. Auch wenn sie es im Moment vielleicht abwehrt oder nicht zeigen kann: Du wirst dadurch viel für sie verändern.
- Melde es einer erwachsenen Person, der du vertraust (Lehrperson, Eltern, Vorgesetzte/r).
- Verbünde dich mit anderen gegen die mobbenden Personen und greift gemeinsam ein, in dem ihr die Täter\_innen stoppt/zurückhältet und sie für ihr Verhalten verurteilt.
- Wende dich an eine Beratungsstelle, die sich mit Mobbing auskennt (Beratungsstellen siehe hinten).

## 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!
- Melde es einer erwachsenen Person, der du vertraust (Lehrperson, Eltern, Vorgesetzte/r).
  - Überlege mit einer Vertrauensperson einen Notfallplan, wenn du nicht mehr weiterweißt.
  - Du kannst die Mobbing-Vorfälle in ein Tagebuch eintragen. Einerseits, um es zu verarbeiten, andererseits als Gedächtnisstütze, wenn du mit jemandem darüber redest.
  - Wende dich an eine Beratungsstelle, die sich mit Mobbing auskennt (Beratungsstellen siehe hinten).

## XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib eine E-Mail oder schau bei uns vorbei:  
Bei allen Fragen für dich da!

### WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring  
☎ 01 909 4000 84100  
jugendinfowien@wienxtra.at  
jugendinfowien.at  
facebook.com/jugendinfowien  
instagram.com/wienxtra\_jugendinfo

- Cyber-Mobbing (also Mobbing über Messenger-Dienste oder Soziale Medien) ist strafbar. Auch andere Taten, die bei Mobbing passieren können, sind strafbar, zb. Körperverletzung. Lass dich beraten, ob eine Anzeige bei der Polizei in deinem Fall Sinn macht. Speichere auf jeden Fall alles, was du übers Handy bekommst bzw. mache Screenshots.
- Suche und festige, wenn möglich, Sozialkontakte außerhalb der Gruppe, von der du gemobbt wirst.

## MEHR INFORMATIONEN ÜBER MOBBING

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

## HIER KANNST DU DICH ZU MOBBING BERATEN LASSEN:

### WIENXTRA-Jugendinfo

01 909 4000 84100  
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring  
jugendinfowien@wienxtra.at  
jugendinfowien.at  
Öffnungszeiten und Beratung: Mo-Fr  
14:30-18:30

### Rat auf Draht

147 (rund um die Uhr)  
rataufdraht.at

### FEM – Frauengesundheitszentrum

Klinik Floridsdorf  
01 277 00 5600  
21., Brünner Straße 68/A3/Top 14  
fem.at  
Mo bis Do, 9:00–17:00; Fr, 9:00–12:00

### FEM Süd – Frauengesundheitszentrum

Klinik Favoriten  
01 60191 5201  
10., Kundratstraße 3  
femsued.at  
Mo, 9:00–14:00; Di bis Do 9:00–16:00;  
Fr, 9:00–12:00

### MEN – Männergesundheitszentrum Jugendberatung

Klinik Favoriten  
01 60191 5454  
10., Kundratstraße 3  
men-center.at  
Mo, Mi, Do, 9:00–13:00

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

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

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

Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA, in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend  
Redaktion: Sarah Jagfeld  
Illustration: Johanna Roither  
Verlags- und Herstellungsort: Wien  
April 2022

# WIENXTRA

JUGENDINFOWIEN.AT  
#JUGEND



## MOBBING



die schnelle Info  
für junge Leute