

## Allgemeine Beratung:

- Kommunale Gleichstellungsstellen  
[www.gleichstellung-bayern.de](http://www.gleichstellung-bayern.de)\*
- Präventionsangebote der Polizei  
[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)\*
- Selbsthilfe- und Beratungszentrum für Frauen e. V.  
[www.sefraev.de](http://www.sefraev.de)\*
- Telefonseelsorge Untermain  
Telefon: 0800 1110111 und 1110222
- Krisendienst Würzburg  
Telefon: 0931 571717
- [www.forum.mobbing.net](http://www.forum.mobbing.net)\*

## Beratung für Berufstätige:

- Personalrat/Betriebsrat
- Zuständige Einzelgewerkschaft
- Bundeskommission für Arbeitnehmerschutz,  
Mobbing-Meldestelle  
[www.arbeitnehmerschutz.org](http://www.arbeitnehmerschutz.org)\*
- Katholische Arbeitnehmerbewegung,  
Betriebsseelsorge Aschaffenburg  
Telefon: 06021 392142
- Mobbing-Beratungsstelle  
FAIR am Arbeitsplatz e. V.  
[www.fair-am-arbeitsplatz.de](http://www.fair-am-arbeitsplatz.de)\*

## Beratung für Kinder und Jugendliche:

- Nummer gegen Kummer  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)\*  
Telefon: 116111 oder 0800 1110333
- Online-Beratungsangebot  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)\*

## Beratung für Mädchen:

- [www.lizzynet.de](http://www.lizzynet.de)\*

## Tipps gegen Cybermobbing:

- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)\*
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)\*
- [www.webhygiene.de](http://www.webhygiene.de)\*
- [www.cybermobbing-hilfe.de](http://www.cybermobbing-hilfe.de) \*

**Herausgeberin:**  
Stadt Aschaffenburg  
Gleichstellungsstelle

**Telefon:**  
06021 3301418 oder 3301419

**E-Mail:**  
[gleichstellungsstelle@aschaffenburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@aschaffenburg.de)

**Internet:**  
[www.aschaffenburg.de/gleichstellungsstelle/](http://www.aschaffenburg.de/gleichstellungsstelle/)\*

Das Geschäftszimmer ist vormittags telefonisch erreichbar.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Die Gleichstellungsstelle befindet sich im Rathaus,  
2. Obergeschoss, Zimmer 218.

**Postanschrift:**  
Stadt Aschaffenburg  
Gleichstellungsstelle  
Dalbergstraße 15  
63739 Aschaffenburg

(\*zuletzt aufgerufen am: 08.08.2018)

© Copyright Gleichstellungsstelle der Stadt Aschaffenburg 2018

# „MOBBING“

## Psychoterror im Alltag



# Was ist Mobbing?

Mobbing ist eine weit verbreitete Gewaltform und eine ernstzunehmende Gefahrenquelle für die Gesundheit bzw. das Wohlergehen von Menschen.

Der Begriff „Mobbing“ steht für unfaire Handlungen und gezielte Angriffe gegen Personen oder Gruppen, die wiederholt (mindestens einmal pro Woche) und über einen längeren Zeitraum (mindestens sechs Monate) stattfinden.

Bei Mobbing kann es sich um eine konflikthafte Kommunikation unter Erwachsenen am Arbeitsplatz, zwischen Jugendlichen innerhalb einer Clique, innerhalb sozialer Netzwerke oder innerhalb des Klassenverbandes von Schülerinnen und Schülern handeln. Jede, jeder kann Opfer sein, zur Täterin oder zum Täter werden.

## Wer „mobbt“ wen?

Männer	↔	Männer
Frauen	↔	Frauen
Männer	↔	Frauen
Vorgesetzte	↔	Untergebene
Kollegen	↔	Kollegen
Kollegen	↔	Kolleginnen
Kolleginnen	↔	Kolleginnen
Kunden	↔	Beschäftigte
Beschäftigte	↔	Kundinnen
Schüler	↔	Schüler
Schüler	↔	Schülerinnen
Schülerinnen	↔	Schülerinnen



# Welche Mobbingformen gibt es?

Innerhalb eines schleichenden Prozesses nimmt die Intensität der Mobbing-Handlungen zu. Mobbing hat viele Facetten:

## 1. Diskriminierende, erniedrigende Kommunikation

- Der Redefluss der Gesprächspartner/innen wird ständig unterbrochen.
- Anschreien oder lautes Schimpfen ersetzen den Dialog.
- Mündliche, telefonische oder schriftliche Drohungen verunsichern.
- Kontaktverweigerung, abwertende Blicke oder Gesten grenzen aus.
- Herabwürdigende Kritik vor Dritten verletzt die Würde des/der Betroffenen.
- Internet bzw. sozialen Netzwerken (Cybermobbing)

## 2. Abbruch sozialer Kontakte

- Mit Betroffenen wird nicht mehr gesprochen.
- Kollegen/Kolleginnen/Mitschüler/innen lassen sich nicht ansprechen.
- Betroffene werden „wie Luft“ behandelt.

## 3. Verlust des sozialen Ansehens

- Gerüchte werden verbreitet.
- Betroffene werden lächerlich gemacht oder verdächtig, psychisch krank zu sein.
- Politische/religiöse Einstellungen werden angegriffen.
- Leistungen werden falsch/in kränkender Weise beurteilt.
- Entscheidungen werden in Frage gestellt.
- Schimpfworte oder entwürdigende Ausdrücke werden verwendet.
- Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote erniedrigen.

## 4. Berufliche Schikanen

- Informationen werden nicht weitergegeben.
- Demütigungen durch sinnlose/kränkende Arbeitsaufgaben oder ständige Unter- bzw. Überforderung.

## 5. Gesundheitliche Gefährdung

- Übertragung gesundheitsschädlicher Arbeiten
- Androhung körperlicher Gewalt
- Körperliche Misshandlung
- Sexuelle Belästigungen

# Wie wirkt Mobbing?

Mobbing verletzt, vermindert das Selbstwertgefühl und führt auf Dauer zu Krankheitsbildern.

## Mobbingopfer schildern häufig folgende Symptome:

- Angstzustände
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfung
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Hilflosigkeit
- Kontaktarmut und Einsamkeit
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Magenschmerzen
- Niedergeschlagenheit
- Ohnmacht
- Schlaflosigkeit
- Selbstmordgedanken
- Trauer

