



# Mobbing

## Ausbildung & Job

Eine Information von [www.infoklick.ch](http://www.infoklick.ch)

Jede/r kann von Mobbing betroffen sein. Man spricht von Mobbing, wenn jemand längere Zeit von einer Person oder einer Gruppe körperlich oder seelisch absichtlich Schaden zugefügt wird. Wirst du gemobbt oder kennst du jemanden, der gemobbt wird?

### **Du wirst selbst gemobbt**

Niemand hat das Recht dich zu mobben! Auch wenn es dir schwer fällt, versteck dich nicht und sag dem Mobber/der Mobberin ins Gesicht, dass er/sie damit aufhören soll. Sollte es dadurch nicht besser werden, dann hole dir unbedingt Unterstützung. Erzähle es einer Vertrauensperson: einem Freund oder einer Kollegin, den Eltern, deiner Lehrperson, der Schulsozialarbeiterin oder dem Jugendarbeiter. Geschieht das Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz, dann suche Unterstützung von deiner Lehrperson, dem Lehrlingsbeauftragten oder der vorgesetzten Person.

Du kannst dich auch an eine Jugendberatungsstelle in deiner Nähe wenden, dem Tschau.ch schreiben oder bei der Telefonnummer 147 anrufen. Der Anruf ist kostenlos und anonym und du erhältst rund um die Uhr Beratung.

### **Du kennst jemanden, der gemobbt wird**

Frage bei der betroffenen Person nach, wie es ihr gehe, und schildere das, was du beobachtetest. Versuche das Opfer zu schützen und zeige ihm, was es gegen das Mobbing unternehmen kann – da gelten dieselben Tipps wie oben. Bei Mobbing sollte man nie wegschauen, weil man auch durch Wegschauen passiver Teil des Mobbings werden kann. Wenn es dir möglich ist, versuche aktiv dem Opfer beizustehen. Stelle dich zwischen Täter/Täterin und Opfer und frage nach, weshalb sie mobben, was sie damit bezwecken möchten und wie eine Entschuldigung aussehen könnte. Auch du bist nicht allein: Informiere die Lehrperson oder die vorgesetzte Person und fordere sie auf zu handeln. Da solltest du keine Hemmungen haben: Das ist Teil ihrer Aufgabe und Verantwortung.

Wenn du dem Opfer beistehst, kannst du es stärken und dem Mobbing so vielleicht Einhalt gebieten. Ist dies nicht möglich, dann hole Hilfe von aussen und ziehe eine Beratungsstelle bei.

### **Links**

<http://www.mobbing-info.ch/>

<http://www.147.ch/Telefon-147.4310.0.html>