

# Mobbing – Hilfe für Betroffene in Schule und Beruf

## Wenn Ausgrenzung und Schikanen krank machen

Konflikte gehören zum Alltag – in der Schule, am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld. Von Mobbing spricht man jedoch, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum gezielt ausgegrenzt, herabgewürdigt oder schikaniert werden. Die Folgen können erheblich sein und reichen von Schlafstörungen und Erschöpfung bis hin zu Angststörungen und Depressionen.

Niemand sollte mit Mobbing allein bleiben. Je früher Betroffene Unterstützung suchen, desto besser lassen sich gesundheitliche und soziale Folgen begrenzen.

### Was ist Mobbing?

Mobbing bedeutet, dass eine Person wiederholt und über einen längeren Zeitraum angegriffen, ausgegrenzt oder gedemütigt wird. Dabei kann es sich um offene Angriffe, aber auch um subtile Formen der Ausgrenzung handeln.

Typische Beispiele sind:

- ständige Kritik oder Beleidigungen,
- Gerüchte und Verleumdungen,
- bewusstes Ignorieren oder Ausgrenzen,
- ungerechtfertigte Vorwürfe,
- Drohungen oder Einschüchterungen,
- Schikanen über soziale Medien oder Messenger-Dienste.

Ein einzelner Streit oder eine Meinungsverschiedenheit ist noch kein Mobbing. Entscheidend sind die Dauer und die Wiederholung der Angriffe.

### Welche Folgen kann Mobbing haben?

Mobbing belastet nicht nur die Psyche, sondern kann sich auch körperlich bemerkbar machen. Häufige Beschwerden sind:

- Schlafstörungen,
- Konzentrationsprobleme,
- Kopfschmerzen,
- Magen-Darm-Beschwerden,
- Erschöpfung,
- Angstgefühle,
- depressive Verstimmungen.

Viele Betroffene ziehen sich zunehmend zurück und verlieren ihr Selbstvertrauen.

### Mobbing am Arbeitsplatz

Arbeitgeber haben eine Fürsorgepflicht und müssen Beschwerden über Mobbing ernst nehmen und prüfen.

Wenn Sie sich gemobbt fühlen:

- sprechen Sie frühzeitig mit einer Vertrauensperson,

- wenden Sie sich an den Betriebsrat oder die Personalabteilung,
- suchen Sie ärztliche oder psychologische Unterstützung,
- dokumentieren Sie die Vorfälle sorgfältig.

Je früher Unterstützung gesucht wird, desto besser können weitere Belastungen verhindert werden.

### Mobbing in der Schule

Auch Kinder und Jugendliche können erheblich unter Mobbing leiden. Betroffene ziehen sich häufig zurück, möchten nicht mehr zur Schule gehen oder entwickeln körperliche Beschwerden.

Warnzeichen können sein:

- häufige Bauch- oder Kopfschmerzen,
- Schlafprobleme,
- plötzlicher Leistungsabfall,
- sozialer Rückzug,
- Ängste oder Traurigkeit.

Eltern sollten Veränderungen ernst nehmen und frühzeitig das Gespräch suchen.

Hilfreiche Ansprechpartner können sein:

- Klassenleitung,
- Schulsozialarbeit,
- Beratungslehrer,
- Schulleitung,
- Kinder- und Jugendpsychologen.

### Cybermobbing

Beleidigungen und Ausgrenzungen finden heute häufig auch über soziale Medien und Messenger-Dienste statt.

Wichtig:

- beleidigende Nachrichten nicht löschen,
- Screenshots anfertigen,
- Beweise sichern,
- Hilfe suchen.

Betroffene müssen sich nicht allein gegen Cybermobbing wehren.

## Das Mobbing-Tagebuch – ein wichtiger Schritt

Wenn Sie von Mobbing betroffen sind, kann eine schriftliche Dokumentation sehr hilfreich sein.

Notieren Sie möglichst:

- Datum und Uhrzeit,
- Ort des Vorfalls,
- beteiligte Personen,
- genaue Beschreibung des Geschehens,
- mögliche Zeugen,
- Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden.

Auch E-Mails, Chatverläufe oder Screenshots sollten aufbewahrt werden.

Eine gute Dokumentation kann bei Gesprächen mit Vorgesetzten, Beratungsstellen oder im rechtlichen Kontext von großer Bedeutung sein.

## Wo finde ich Hilfe?

Unterstützung bieten unter anderem:

- Hausärzte und Psychotherapeuten,
- Beratungsstellen,
- Schulsozialarbeit,
- Betriebsräte,
- Gewerkschaften,
- Familienberatungsstellen.

Für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern gibt es außerdem anonyme Beratungsangebote.

## Hilfreiche Internetseiten

Nummer gegen Kummer  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Dort erhalten Kinder, Jugendliche und Eltern kostenlose und anonyme Unterstützung.

Informationen und Hilfen zum Thema Cybermobbing finden Sie unter: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Mobbing ist mehr als ein gewöhnlicher Konflikt.
- Wiederholte Schikanen können erhebliche gesundheitliche Folgen haben.
- Niemand muss Mobbing allein bewältigen.
- Eine sorgfältige Dokumentation der Vorfälle ist wichtig.
- Frühzeitige Unterstützung kann helfen, gesundheitliche und soziale Folgen zu begrenzen.

## Wir sind für Sie da

Wenn Sie oder Ihr Kind unter Mobbing leiden, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Unterstützungsmöglichkeiten in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll sein können.

Praxis Dr. Michael Denne  
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

**Hinweis: Anhaltende psychische Belastungen sollten ernst genommen werden. Bei starker Verzweiflung, Angstzuständen oder depressiven Symptomen empfehlen wir, frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**