

# Erweiterungsprojekt 2021

Luca Wefers 7d



Mentorin: Frau Lochner

## Was ist Mobbing?

Definition:

Mobbing leitet sich aus dem Englischen „to mob“ ab und bedeutet:

- Bedrängen
- Anpöbeln
- Attackieren
- Angreifen

Von „normalen“ Konflikten und Streitereien unterscheidet sich Mobbing dadurch, dass es gezielt, systematisch und über einen längeren Zeitraum mit der Absicht betrieben wird, „auszugrenzen bzw. vom Arbeitsplatz zu vertreiben“. Man nennt es auch oft Bullying.

## Wann spricht man von Mobbing?

Bei folgenden Merkmalen kann man von Mobbing sprechen:

- Schikanöse Handlungen einzelner Personen oder einer Gruppe von Personen (Täter),
- die meist über einen längeren Zeitraum anhalten,
- sich gegen andere Einzelpersonen oder auch Personengruppen (Opfer) richten,
- mit der Absicht, dass die Opfer zumindest in ihrem Ansehen beschädigt werden

! Nicht jeder Konflikt ist direkt Mobbing

## Auslöser von Mobbing

Es gibt viele Ursachen von Mobbing.  
Beispiele sind:

- Neid
- Machtmissbrauch
- Stress
- Andere Nationalitäten
- Aussehen
- Kulturen
- Sprachen
- Kleider
- Religionen
- Sexualität



<https://www.papa.de/wp-content/uploads/mobbing.jpg>

## Entstehung

Direkt:

Beleidigungen oder Ausgrenzung

Fallbeispiel 1: Person A grenzt Person B aktiv aus und beleidigt Person B.

Indirekt:

Gerüchte oder Intrigen

Fallbeispiel 2: Person A verbreitet Gerüchte über Person B, ohne Person B direkt zu attackieren.

## Verschiedene Formen und Stufen von Mobbing:

1. Der Auslöser	<b>1. Phase</b> Am Anfang steht meist ein ungelöster oder schlecht bearbeiteter Konflikt.
2. Die Zuspitzung	<b>2. Phase</b> An die Stelle des Konfliktes tritt die einzelne Person, die immer häufiger gekränkt wird. Ihr Selbstwertgefühl nimmt ab. Die Person gerät in die Rolle der Außenseiters.
3. Die Eskalation	<b>3. Phase</b> Die Entwicklung eskaliert. Durch die ständigen Demütigungen ist das Opfer so verunsichert, dass darunter die Arbeit leidet. Es gilt bereits als "Problemmitarbeiter" und arbeitsrechtliche Maßnahmen drohen.
4. Das Ende	<b>4. Phase</b> Mobbing-Fälle enden meistens mit dem Verlust des Arbeitsplatzes und oft sogar dem Ausschluss aus der Arbeitswelt. Entweder die Betroffenen kündigen selbst, weil sie es nicht mehr aushalten oder sie werden gekündigt bzw. willigen in einen Auflösungsvertrag ein. Teilweise leiden sie unter starken psychosomatischen Krankheiten, dass lange Krankschreibungen folgen und am Ende die Erwerbsunfähigkeitsrente steht.

[https://www.ergo-online.de/fileadmin/02\\_Ergo\\_Online/Artikel-Bilder/mobbing4.PNG](https://www.ergo-online.de/fileadmin/02_Ergo_Online/Artikel-Bilder/mobbing4.PNG)

Mobbing kann sich auf ganz unterschiedliche Weise ereignen:

- **Verbales Mobbing:** z.B. Beschimpfungen
- **nonverbalem Mobbing** z.B. abfälligen Blicken, Tuscheleien und Nachäffen.
- **körperliches Mobbing** z.B. Schubsereien, Tritten und Schlägen

Verbal -> mithilfe von Sprache

Nonverbal -> ohne Sprache, mit Gestik und Mimik

## Cybermobbing

Definition:

Unter Cyberbullying oder Cybermobbing versteht man die Beleidigung, Bedrohung, Bloßstellung oder Belästigung von Personen mithilfe von Kommunikationsmedien, beispielsweise über Smartphones, E-Mails, Websites, Foren, Chats und Communities.

## Cybermobbing im Bezug auf die Pandemie

Durch die Pandemie und die Umstellung in das Online-schooling wurde die Situation verschärft. Durch den hauptsächlichen Kontakt über soziale Netzwerke findet man häufiger Cybermobbing vor.



<https://www.hanisauland.de/system/files/2020-06/mobbing-handy.png>

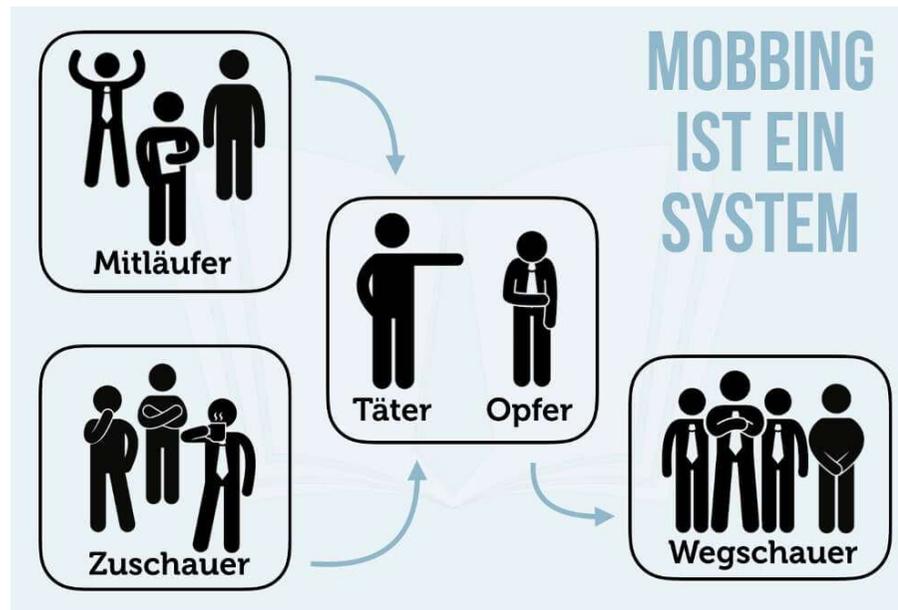
## Gruppenmobbing

### Haupttäter/innen:

- Wollen oder haben Macht
- Beginnen das Mobbing

### Mitläufer:

- Mitläufer stehen oft dem/der Haupttäter/in sehr nah
- Übernehmen häufig das Verhalten des Haupttätern/der Haupttäterin
- Mitläufer werden oft auch zu Haupttätern/Haupttäterinnen
- Gruppenzwang



### Die Dulder und Wegschauer:

- Beobachten das Geschehen passiv oder schauen bewusst weg
- Haben Angst selbst zu opfern zu werden, wenn sie eingreifen
- Sind trotz allen stark am Mobbing beteiligt

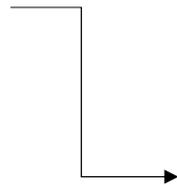
<https://karierebibel.de/wp-content/uploads/2017/02/Mobbing-System-Taeter-Opfer-Mitlaeufer-Zuschauer-Wegschauer.jpg>

## Folgen/Krankheiten die mit Mobbing einhergehen können



- Konzentrationsprobleme
- Selbstzweifel
- Niedergeschlagenheit
- Energielosigkeit
- Gefühle der Verzweiflung
- gereizte, aggressive Stimmung
- Burnout
- Depressionen
- Panikattacken
- Selbstmordgedanken

Hohes Risiko an psychischen Krankheiten zu erleiden



Der ständige Stress und auch das unwohle Gefühl wird oft nicht gut verarbeitet und die Betroffenen leiden häufig an psychischen Folgeerkrankungen.

## Wie fühlen sich Betroffene/Täter

Betroffene

Junge Mobbingopfer berichten in Foren und Interviews, dass sie sich gedemütigt fühlen.

„Ich fühle mich alleine und habe Angst mit jemandem zu reden.“-Anonym

Täter

Die meisten Täter wollen Macht über andere ausüben. Sie kontrollieren und unterwerfen gerne ihre Opfer. Wenn andere sie fürchten, fühlen sie sich stärker. Oft wollen sie auch von ihren eigenen Fehlern ablenken und Anerkennung bekomme. Die meisten haben ein geringes Selbstwertgefühl.

„Ich möchte von mir ablenken und von meinen Klassenmitgliedern bewundert werden“-Anonym

Jeder geht anders mit so einer Situation um. Dennoch spielen Gefühle eine große Rolle.

## Wie kann man Mobbing beenden?

- **Eingreifen!**
- An Unbeteiligte wenden und Hilfe suchen
- Unterstützung bei anderen suchen

## Wie können Angehörige und Andere helfen?



Hilfe suchen  
und für die  
Betroffenen  
da sein

- Mit den Betroffenen reden
- Die Betroffenen versuchen zu verstehen
- Sich an Spezialisten wenden (Anlaufstellen; etc)
- Lehrer
- Sozialpädagogen

## An wen kann man sich wenden?

-> Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

(Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar. Der Anruf ist kostenlos.)

-> Tel.: 0152/ 34 34 30 70

(Die Mobbing-Zentrale ist zurzeit nur über die Handynummer erreichbar.)

-> Tel.: 089/ 60 60 00 70

(Die Mobbing Beratung München ist dienstags von 15 - 18 Uhr und donnerstags von 9 - 12 Uhr zu erreichen.)

- Angehörige
- Freunde
- Lehrer
- Sozialpädagogin
- Familie

Es ist immer gut darüber zu reden,  
auch wenn es nicht leicht ist.  
Nur wenn man über Probleme redet,  
kann jemand einem helfen!

## Nummer gegen Kummer

Die Beratungsangebote sind ein anonym und kostenfrei erreichbares Gesprächs- und Unterstützungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern bei Sorgen und Problemen, besonders dann, wenn andere fehlen oder wenn es um schwierige oder unangenehme Themen geht.

Die speziell ausgebildeten ehrenamtlichen Berater\*innen hören zu, besprechen mögliche nächste Schritte und informieren bei Bedarf über weiterführende Hilfen.

„Darüber reden hilft - das ist unsere Überzeugung und diese Erfahrung machen wir tagtäglich an unseren Beratungsangeboten.“

Kinder- und Jugendtelefon unter Tel. 116111 von Mo - Sa von 14 bis 20 Uhr (Samstags  
„Jugendliche beraten Jugendliche“)

Online-Beratung per Mail und Chat für Kinder und Jugendliche unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Elterntelefon unter Tel. 0800 - 111 0 550 von Mo - Fr von 9 - 17 Uhr sowie Di und Do zusätzlich bis 19 Uhr

Ich möchte mich bei...

-Frau Lochner bedanken welche mir als Mentorin immer zur Seite stand und mir geholfen hat.

-meiner Familie bedanken, welche mich auch unterstützt hat.

-Frau Drespa bedanken, da ohne sie dieses Projekt nicht stattfinden können.

## Quellen:

Bundesarbeitskammer: „Definition: Was ist Mobbing“ (2018) :[https://www.gesundearbeit.at/cms/V02/V02\\_2.1.a/1342537685042/psychische-belastungen/mobbing/definition-was-ist-mobbing](https://www.gesundearbeit.at/cms/V02/V02_2.1.a/1342537685042/psychische-belastungen/mobbing/definition-was-ist-mobbing) (31.05.2021)

Wolf, Kara und Hoffmann, Hendrik: „Was ist Cybermobbing?“:<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/medienkompetenz/was-ist-cybermobbing--86484> (31.05.2021)

Hinrichs, Thomas: „Gruppe, Konflikt, Mobbing-Was ist Cybermobbing“(20.06.2018) :<https://www.br.de/telekolleg/faecher/psychologie/gruppe-konflikt-mobbing106.html> (31.05.2021)

Oberberg, Markus: „Mobbing Ursachen“ (24.01.2019): <https://www.mobbing-beenden.de/mobbing-ursachen.html> (31.05.2021)

Malteser Hilfsdienst e.V.: „Mobbing-Hilfe: Nie wieder alle gegen einen“: <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/mobbing-hilfe-fuer-betroffene.html> (31.05.2021)

Techniker Krankenkasse: „Gemeinsam gegen Cybermobbing“ (09.03.2021) „Gemeinsam gegen Cybermobbing“:  
<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesund-leben/gemeinsam-gegen-cybermobbing-2101124> (31.05.2021)

Bundeszentrale für politische Bildung „Täter-warum wird jemand zum Mobber?“ (30.06.2010)  
<https://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46557/m-02-03-taeter-warum-wird-jemand-zum-mobber> (31.05.2021)

Bundeszentrale für politische Bildung : „Wie fühlt sich ein Mobbingopfer?“ (01.12.2010):<https://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46559/m-02-05-wie-fuehlt-sich-ein-mobbingopfer>

Sowieso Pressebüro GbR in Berlin: <https://mobbing-schluss-damit.de/frage-antwort/wie-kann-man-mobbing-beenden> (03.06.2021)

Nora Malmedie von der Nummer gegen Kummer per Mail