

## Was kannst du gegen Mobbing tun?

Wenn du Mobbing in deinem Betrieb beobachtest oder selbst gemobbt wirst, dann ist das Allerwichtigste, dass du dir Unterstützung holst. Und zwar so schnell wie möglich, denn so ein Problem kann niemand allein lösen.

### Was du noch tun kannst, wenn du selbst betroffen bist:

#### Protokoll führen

Schreib genau auf, was passiert: wer mobbt wann, wo und wie? Gibt es Zeugen? Ein Mobbingprotokoll hilft, die Vorfälle später nachzuvollziehen.

#### Aufmerksam sein

Pass gut auf dich auf und zeige dich auf der Arbeit möglichst wenig verwundbar. Wenn du in einer unerträglichen Situation bist: Sprich mit deinem Hausarzt.

#### Ausgleich schaffen

Mobbing verursacht Stress und Niedergeschlagenheit. Versuche, dies durch Freizeitaktivitäten wie z.B. Sport auszugleichen. Mache etwas für dein Selbstbewusstsein und suche den Kontakt zu Freunden, die dich unterstützen.

#### No Drugs!

Alkohol und Drogen bieten keine Lösungen für deine Probleme! Genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung verbessern die Abwehrkräfte und machen dich körperlich und psychisch stärker!

In deinem Betrieb sind Jugend- und Auszubildendenvertretung und Betriebsrat jederzeit für dich da. Die NGG bietet dir Konfliktberater, rechtlichen Schutz und Hilfe.

Die jungeNGG lässt dich nicht im Stich!

Das wollen wir

## Die jungeNGG setzt sich ein für

- eine gute und zukunftsfähige Ausbildung
- gleiche Ausbildungschancen für alle
- ein Ende der Dumpinglöhne
- einen gesetzlichen Mindestlohn
- soziale Sicherheit und Schutz der Menschenwürde für alle
- internationale Solidarität aller Beschäftigten
- eine faire Gesellschaft mit gleichen Rechten für alle – unabhängig von Herkunft, Religion oder sexueller Orientierung

**Mach mit! Entscheide dich, für deine Überzeugung einzustehen. Gemeinsam mit uns und den anderen Gewerkschaften.**

Viele zusätzliche Informationen gibt es im Internet und bei Facebook:



**www.ngg.net • FB: junge NGG**

Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten  
Haubachstr. 76  
22765 Hamburg  
hv.jugend@ngg.net

**jungeNGG**  
mit uns  
einen schritt  
voraus richtung  
gutes leben



Verantwortlich: Gewerkschaft NGG · Hauptverwaltung Hamburg · Referat jungeNGG, Nadine Boltersdorf · Gestaltung/Druck: pb/druck technik · gefördert mit Mittel des BMFSFJ, 2/2013

Ausgelacht? Geschnitten?

# Gemobbt?

Die jungeNGG hilft dir weiter

**jungeNGG**  
mit uns  
einen schritt  
voraus richtung  
gutes leben

# Wenn die Arbeit zur Qual wird Mobbing

Pro Jahr werden ca. 1,5 Mio. Menschen in Deutschland zu Mobbing-Opfern. Mehr als 3.000 von ihnen begehen jährlich Selbstmord.

Ärger im Betrieb? Klar. Den gibts immer mal. Was aber, wenn jemand richtig fertig gemacht („gemobbt“), wird?

Mobbing ist kein Kavaliersdelikt.

Mobbing ist Psychoterror. Wer Mobbing beobachtet oder selbst betroffen ist, findet schnell und unbürokratisch Hilfe bei der Gewerkschaft NGG.

## Mobbing

Was ist das eigentlich?

### Ein Opfer von Mobbing wird...

#### ...überhört und geschnitten

Mobbing-Opfer werden laufend unterbrochen, ihre Arbeit wird ständig abgewertet.

#### ...wie Luft behandelt

Keiner spricht mehr mit dem Betroffenen, keiner lässt sich ansprechen.

#### ...ausgelacht und verletzt

Das Privatleben, das Aussehen, die Nationalität – alles wird in den Schmutz gezogen.

#### ...von der Arbeit ausgeschlossen

Der Betroffene bekommt keine, sinnlose oder entwürdigende Arbeitsaufgaben zugeteilt.

#### ...körperlich angegriffen

Mobbing-Opfer werden zum Teil gezwungen, gesundheitsschädliche Arbeiten auszuführen. Auch Androhung von Gewalt, körperliche Misshandlung und sexuelle Übergriffe sind Zeichen für Mobbing.

### Mobber sind:

- zu 44% KollegInnen
- zu 37% Vorgesetzte
- zu 10% Vorgesetzte mit KollegInnen
- zu 9% Untergebene

Linktipp  
[www.mobbing-help.de](http://www.mobbing-help.de)

## Mobbing

Wie läuft das ab?

### Ein Konflikt entsteht

Am Anfang jedes Mobbing-Prozesses steht ein Konflikt. Aber nicht jeder Konflikt führt zu Mobbing. Konflikte zu haben ist ganz normal, man muss lernen, sie zu lösen. Respekt füreinander und die sachliche Regelung des Problems sind dabei wichtig.

### Mobbing & Psychoterror

Mobbing beginnt, wenn aus dem sachlichen Konflikt eine persönliche Auseinandersetzung wird, bei der jemand gezielt abgewertet oder verletzt wird. Die meisten Mobbing-Opfer versuchen sich durch Aggressionen, Abwehr oder Rückzug zu schützen. Verständliche Reaktionen – die aber nicht weiterhelfen. Viele Betroffene werden psychisch oder körperlich krank.

### Arbeitsrechtliche Maßnahmen

Traurig aber wahr: Oft werden Mobbingopfer auch noch zum Sündenbock der Abteilung. Man macht sie für das gestörte Betriebs- und Arbeitsklima verantwortlich. Außerdem schwächt die große psychische Belastung die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und der Arbeitgeber betrachtet sie als „Problemmitarbeiter“. Es kann zu arbeitsrechtlichen Konsequenzen wie Mitarbeitergesprächen oder Abmahnungen kommen.

### Am Ende: die Kündigung

Die meisten Mobbing-Opfer sind dem beruflichen und seelischen Stress nicht gewachsen. Sie resignieren und geben ihren Arbeitsplatz auf oder werden durch den Arbeitgeber gekündigt.