

WAS IST MOBBING?

Von Mobbing spricht man, wenn folgende drei Punkte erfüllt sind:

1. Der*die Betroffene wird regelmäßig über einen längeren Zeitraum beleidigt, geärgert, ausgeschlossen, belästigt, ignoriert, verspottet oder gequält. Diese Handlungen geschehen mehrere Wochen und mindestens einmal wöchentlich.
2. Die betroffene Person wird von mehreren Kolleg*innen oder einer Lehrperson/Arbeitgeber*in ausgeschlossen oder angegriffen. Dabei kann das Mobbing auch von einer einzelnen Person ausgehen, während die restliche Gruppe untätig bleibt und schweigt.

3. Der*die Betroffene hat es sehr schwer, aus eigener Kraft etwas an dieser Situation zu ändern.

Mobbing ist eine Form von fortgesetzter Gewalt und etwas anderes als ein lauter Streit oder eine heftige Diskussion, bei der die Fetzen fliegen.

Mobbing passiert manchmal im Geheimen oder vor den Augen vieler (z.B. in der Schulklasse, am Arbeitsplatz). Menschen beteiligen sich daran, indem sie mitmachen oder wegschauen.

Mobbing geschieht an Orten, wo Menschen in Gruppen zusammen sind, die sie nicht selber wählen. Zum Beispiel in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportklub oder in Familien. Mobbing in der Schule wird auch „Bullying“ bezeichnet.

Passiert das Mobbing online, nennt man das „Cyber-Mobbing“. Cyber-Mobbing ist strafbar. Mehr Informationen zu Cyber-Mobbing findest du auf: saferinternet.at/cyber-mobbing

WARUM TUN MENSCHEN DAS?

Menschen, die mobben, tun das aus unterschiedlichen Gründen:

Manchen geht es darum zu zeigen, dass sie Macht und Einfluss haben.

Manche haben Mobbing schon in einer anderen Gruppe erlebt (Sportverein, Schule) und haben Angst, selbst (wieder) gemobbt zu werden.

Manche haben Angst vor Unbekanntem oder Fremdem. Sie mobben Menschen z.B. aufgrund ihrer Religion, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung oder wegen ihres Aussehens.

WER TUT DAS?

Oft gibt es beim Mobbing eine oder mehrere Personen, die den Ton angeben (= Anführer*innen) und einige, die mitmachen. Wer nur zuschaut oder wegschaut, traut sich entweder nicht einzugreifen oder stimmt dem Mobbing stillschweigend zu.

Mobbing kommt leider überall vor – das Alter, die Herkunft und der Bildungshintergrund spielen dabei keine Rolle.

WENN DU MOBBING BEMERKST:

- Gib der betroffenen Person zu verstehen, dass du nicht einverstanden bist mit dem, wie andere sie behandeln. Auch wenn sie es im Moment vielleicht abwehrt oder nicht zeigen kann: Du wirst dadurch viel für sie verändern.
- Melde es einer erwachsenen Person, der du vertraust (Lehrperson, Eltern, Vorgesetzte*r).
- Verbünde dich mit anderen gegen die mobbenden Personen und greift gemeinsam ein, in dem ihr die Täter*innen stoppt/zurückhältet und sie für ihr Verhalten verurteilt.
- Wende dich an eine Beratungsstelle, die sich mit Mobbing auskennt (Beratungsstellen siehe hinten).

WENN DU SELBST GEMOBBT WIRST:

Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen oder dich zu schämen. Mobbing ist eine Form von Gewalt und niemand muss Gewalt aushalten oder ertragen. Trau dich, dagegen vorzugehen und hol dir Unterstützung!

- Melde es einer erwachsenen Person, der du vertraust (Lehrperson, Eltern, Vorgesetzte*r).
- Überlege mit einer Vertrauensperson einen Notfallplan, wenn du nicht mehr weiterweißt.
- Du kannst die Mobbing-Vorfälle in ein Tagebuch eintragen. Einerseits, um es zu verarbeiten, andererseits als Gedächtnisstütze, wenn du mit jemandem darüber redest.
- Wende dich an eine Beratungsstelle, die sich mit Mobbing auskennt (Beratungsstellen siehe hinten).

XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib eine E-Mail oder
schau bei uns vorbei:
Bei allen Fragen für dich da!

WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
☎ 01 909 4000 84100
📞 0699 156 84100
jugendinfowien@wienextra.at
jugendinfowien.at
📷 frish_wienextra
📺 frishwienextra

→ Cyber-Mobbing (also Mobbing über
Messenger-Dienste oder Soziale
Medien) ist strafbar. Auch andere
Taten, die bei Mobbing passieren
können, sind strafbar, zb. Körper-
verletzung. Lass dich beraten, ob
eine Anzeige bei der Polizei in
deinem Fall Sinn macht. Speichere
auf jeden Fall alles, was du übers
Handy bekommst bzw. mache
Screenshots.

→ Suche und festige, wenn möglich,
Sozialkontakte außerhalb der
Gruppe, von der du gemobbt wirst.

→ Bei Mobbing am Arbeitsplatz wende
dich an den Betriebsrat oder die
Arbeiterkammer:
wien.arbeiterkammer.at

MEHR INFORMATIONEN ÜBER MOBBING

jugendinfowien.at → mobbing
Hier findest du u.a. den Link zu einer
Vorlage für ein Mobbing-Tagebuch und
einen Test zu Mobbing.

HIER KANNST DU DICH ZU MOBBING BERATEN LASSEN:

WIENXTRA-Jugendinfo

☎ 01 909 4000 84100
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring
jugendinfowien@wienextra.at
📞 0699 156 84100
jugendinfowien.at
Öffnungszeiten und Beratung:
Mo-Fr 14:30-18:30
Mobbing-Beratung immer am
3. Dienstag im Monat - Termine siehe
jugendinfowien.at/mobbing

Rat auf Draht

☎ 147 (rund um die Uhr)
rataufdraht.at

FEM – Frauengesundheitszentrum

Klinik Floridsdorf
☎ 01 277 00 5600
21., Brünner Straße 68/A3/Top 14
fem.at
Mo bis Do, 9:00–16:00; Fr, 9:00–12:00

FEM Süd – Frauengesundheitszentrum

Klinik Favoriten
☎ 01 60191 5201
10., Kundratstraße 3
femsued.at
Mo, 9:00–14:00; Di bis Do 9:00–16:00;
Fr, 9:00–12:00

MEN – Männergesundheitszentrum

Klinik Favoriten
☎ 01 60191 5454
10., Kundratstraße 3
men-center.at
aktuellen Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, 9:00–16:00; Mi, 9:00–13:00;
Fr, 9:00–12:00

Männerberatung – Beratung für Jugendliche

☎ 01 603 28 28
maenner.at
Mo bis Do, 9:00–12:00, 15:00–19:00
Fr, 9:00–16:00

Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA, in
Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend
Redaktion: Sarah Jagfeld
Illustration: Johanna Roither
Verlags- und Herstellungsort: Wien
November 2025

WIENXTRA

🌐 JUGENDINFOWIEN.AT
#JUGEND



MOBBING



die schnelle Info
für junge Leute