

Schikane am Arbeitsplatz

# Mobbing

## So wehren Sie sich!

Die Angst geht um in Deutschlands Betrieben: In der Krise fürchten viele Beschäftigte um ihren Arbeitsplatz – und werden zu fiesen Mobbern (englisch to mob = anpöbeln, belästigen). Lesen Sie, was zu tun ist, wenn der Kollege zum „Psycho-Terroristen“ wird, der mit allen Mitteln um seinen Job kämpft.

**! Wehren Sie sich:** Warten Sie nicht, bis die Situation unerträglich geworden ist! Fordern Sie den Mobber frühzeitig und deutlich auf, die Angriffe zu unterlassen! Die Attacken gehen weiter? Dann verlangen Sie schriftlich, dass das Mobbing aufhört. Auf jeden Fall sollte der Arbeitgeber Bescheid wissen.

**! Führen Sie »Tagebuch«:** Halten Sie alle Attacken schriftlich fest – mit Datum, Uhrzeit und Namen des Angreifers. Ideal: ein Zeuge bestätigt den Angriff. Aber Achtung: Das Protokoll nicht am Arbeitsplatz aufbewahren!

**! Seien Sie krank:** Wenn die Belästigungen kaum mehr zu ertragen

sind, sie regelrecht zermürben, gehen Sie zu einem Arzt. Lassen Sie sich krank schreiben, bitten Sie um ein Gutachten. Sie können den Befund dem Angreifer mitteilen, unter Umständen schreckt ihn das ab.

**! Holen Sie Hilfe:** Mobbing-Opfer benötigen Unterstützung. Diese finden Betroffene nicht nur bei Ärzten, sondern auch

bei Betriebsräten oder Anwälten. Zudem gibt es etliche Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

**! Tipps:** Das Netzwerk der Mobbing-Selbsthilfegruppen erreichen Sie telefonisch unter der Nummer 06136/7608835. Unsere Buch-Empfehlung für Betroffene: „Keine Angst vor Mobbing“ (Klett-Cotta, 12,90 Euro).