



5 Tipps für ...

... den Umgang mit Mobbing am Arbeitsplatz

Ob soziale Ausgrenzung, Beleidigung oder Demütigung: Mobbing ist keine Seltenheit und kann jeden treffen – auch am Arbeitsplatz. Schikane durch Kollegen oder Vorgesetzte ist nicht nur eine extrem belastende Situation für Betroffene, sondern kann auch starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben – angefangen bei seelischen Beschwerden über chronische Krankheiten bis hin zum Selbstmord. Wir geben Tipps, wie man in dieser schwierigen Situation reagieren sollte und wie man sich vor Mobbing im Job schützen kann:

5 Tipps für ... den Umgang mit Mobbing am Arbeitsplatz

- Legen Sie ein sogenanntes Mobbing-Tagebuch an. Notieren Sie, was wann passiert ist und wie sich dabei gefühlt haben. Eine solche Dokumentation kann später vor dem Arbeitsgericht sehr nützlich sein.
- Suchen Sie Unterstützung im Kollegenkreis. So merkt der Mobber schnell, dass Sie nicht alleine sind.
- Versuchen Sie, eine Aussprache mit dem Mobber zu führen – am besten im Beisein einer unbeteiligten, dritten Person.
- Wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten oder an den Betriebsrat, wenn eine Aussprache keine Veränderung erzielt.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe eines Therapeuten oder einer Mobbingberatungsstelle in Anspruch, wenn Sie sich durch das Mobbing sehr stark belastet fühlen, oder sich die Situation nicht langfristig verbessert.

Mehr zum Thema Mobbing bietet [PolizeiDeinPartner](#) in der Rubrik „[Gewalt \(Gesellschaft\)](#)“. In dem Beitrag „[Mobbing am Arbeitsplatz](#)“ erfahren Sie alles über die verschiedenen Phasen des Mobbings, die typischen Handlungen von Mobbern sowie die Ursachen und Folgen. In dem Artikel „[Gewalt am Arbeitsplatz](#)“ erklärt Anne Gehrke vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), wie es sowohl zu psychischen als auch zu körperlichen Übergriffen am Arbeitsplatz kommen kann, und was Betroffene dagegen tun können. Außerdem informiert Sie der Beitrag „[Was hast du denn für blöde Klamotten an!](#)“ über Mobbing im Schulkontext.

www.PolizeiDeinPartner.de

Auf der Webseite finden Sie Antworten auf zahlreiche Fragen rund um die polizeiliche Prävention. Das Portal ist ein Angebot des VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH (VDP), einem Tochterunternehmen der Gewerkschaft der Polizei (GdP).