

GESUNDHEITSTIPP



**MAG. PHIL.
EVA
POKORNY,**

Psychothe-
rapeutin
[www.geist-
und-seele.at](http://www.geist-und-seele.at)

Mobbingopfer brau-
chen Hilfe!

Deine Gren- zen wahren!

Mobbing ist ein Phänomen, das stetig zunimmt, obwohl es mittlerweile sogar strafbar ist. Auch Kinder sind immer öfter davon betroffen.

Es ist ein fortschreitender Prozess, der klein anfängt, immer schlimmer wird und nie von selbst aufhört. Mobber sind häufig Menschen die Schwierigkeiten haben die Grenzen ihrer Mitmenschen zu wahren bzw. diese regelmäßig, wie selbstverständlich überschreiten. Sie fordern, sind unverschämt, unhöflich, schimpfen mit und über andere. Was letztendlich im Mobbing et. Mobbingopfer sind häufig Menschen, die sich nur schwer wehren können, weil sie nicht gerne streiten. Teilweise versuchen sie auch, mit möglichst vielen Menschen gut auszukommen. Oft haben sie Schwierigkeiten anderen ihre Meinung zu sagen, insbesondere wenn es um Negatives geht.

Wenn man „gemobbt“ wird, sollte man sich zuerst an die nächste zuständige Person wenden (Chef oder Lehrer). Falls von dieser keine Hilfe kommt, hat man die Möglichkeit den Mobber bei der Polizei anzuzeigen. Weiters ist es wichtig sich professionelle Hilfe zu holen, um die Situation zu bewältigen.