



## Was ist Mobbing?

Mobbing ist ein englisches Wort.  
Es bedeutet: Jemand anpöbeln.  
Oder jemand behandelt einen anderen Menschen  
mit Absicht schlecht.

Mobbing kann Mädchen und Frauen passieren.  
Diese Mädchen und Frauen nennt man  
**Mobbing-Opfer.**

Man nennt Menschen **Täter**,  
wenn sie Mädchen und Frauen mobben.  
Die Täter können Frauen oder Männer sein.

COORDINIERUNGSSTELLE  
der nds. Frauen- und Mädchenberatungsstellen  
GEGEN GEWALT




Herausgegeben von  
Koordinierungsstelle der nds. Frauen- und  
Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt  
Fössestraße 77A  
30451 Hannover  
0511 - 21 33 91 92  
kontakt@lks-niedersachsen.de  
**www.lks-niedersachsen.de**

Gestaltung: GELBE GARAGE Werbeagentur  
Illustrationen: @iwat1929

Text: Tabea Kremberg, Jessica Lach  
Übersetzung leichte Sprache: Büro für Leichte Sprache,  
Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

in Trägerschaft von:  
  
VERBUND DER NIEDERSÄCHSISCHEN  
Frauen- und Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt e.V.

Gefördert durch:  
  
Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

3. Auflage April 2022

3. Auflage

Leichte Sprache



# Mobbing

## Was ist Mobbing?

Die Täter und die Mobbing-Betroffene kennen sich häufig.

Es sind zum Beispiel:

- ▶ Freunde oder Freundinnen,
- ▶ Betreuer oder Betreuerinnen,
- ▶ Mitbewohner oder Mitbewohnerinnen,
- ▶ Kollegen und Kolleginnen,
- ▶ oder jemand aus der eigenen Familie.

Oft passiert Mobbing am Arbeits-Platz oder in der Schule.

Aber auch in der Wohn-Gruppe.

**Für die Betroffene ist Mobbing sehr schlimm!**

Sie fühlt sich bedroht.

Die Betroffene kann seelische Probleme bekommen.

Ein seelisches Problem ist zum Beispiel Angst.

Oder sich nicht mehr zur Arbeit trauen.

## Woran erkenne ich Mobbing?

Der Täter beschimpft vielleicht das Mädchen oder die Frau.

Das kann lange Zeit so weiter gehen.

Oder der Täter erzählt anderen Menschen immer wieder Lügen über das Mädchen oder die Frau. Oder andere schlimme Sachen.

Manchmal nimmt der Täter dem Mädchen oder der Frau auch ihre Sachen weg.

Oder er wirft die Sachen absichtlich auf den Boden.

Damit sie kaputt gehen.

Manchmal gibt es auch mehrere Täter beim Mobbing.

Eine ganze Gruppe.

Sie ärgern das Mädchen oder die Frau zusammen.

Mobbing ist schlimm.

Niemand darf Mädchen und Frauen ärgern.

Oder Lügen und andere schlimme Sachen über sie erzählen.

## Wo kann ich mir Hilfe holen?

Mädchen und Frauen können sich Hilfe holen.

Wenn sie gemobbt werden.

Sie müssen damit nicht alleine bleiben!

Sie können mit jemand sprechen.

Zum Beispiel:

- ▶ mit einer Freundin oder einer Kollegin
- ▶ mit einer Betreuerin oder Beraterin

Sie können beim Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen anrufen.

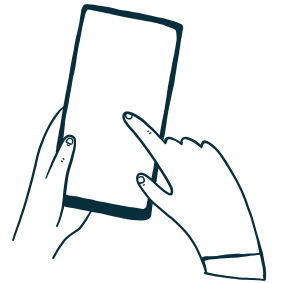
Die Telefon-Nummer ist: 08000 116 016

Es gibt viele Beratungsstellen.

Im Internet finden Sie auch Hilfe in der Nähe.

Das ist die Internet-Seite:

**[www.lks-niedersachsen.de](http://www.lks-niedersachsen.de)**



Hier ist Platz für die Kontaktdaten Ihrer Beratungsstelle