

Mobbing – Tagebuch



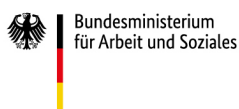
Wenn du gemobbt wirst, ist es **wichtig, dass du dich dagegen wehrst**. Es ist wichtig, dass du die Vorfälle aufschreibst und dir Hilfe holst. Das Mobbing-Tagebuch kann dir dabei helfen, die Vorfälle zu dokumentieren und Beweise zu sammeln.

Hier siehst du, wie dein Mobbing-Tagebuch aussehen kann:

Datum (an welchem Datum und zu welcher Uhrzeit ist es passiert?)	Vorfall (was ist passiert?)	Ort (wo ist es passiert?)	Zeugen (wer hat das gesehen? Kolleg*innen?)
22.01.2024, 12 Uhr	Mein Chef hat mich „dumm“ genannt. Er sagte: „Geh´ raus, du bist zu dumm!“	Pausenraum	Zwei Kollegen. Sie saßen am Tisch neben mir, sie haben nicht reagiert. Ich bin aus dem Pausenraum gegangen und habe mich schlecht gefühlt. <i>Schreibe die Namen der Kolleg*innen auf!</i>
04.02.2024, 13:30 Uhr	Zwei Kollegen haben sich unterhalten. Als ich dazu kam, sind sie direkt weggegangen. Das war das dritte Mal an dem Tag. Ich habe sie gefragt, warum sie weggehen, und sie sagten: „Mit dir wollen wir nicht reden!“ Den Grund dafür kenne ich nicht.	Baustelle	Eine Kollegin stand in unserer Nähe, sie hat das gesehen. <i>Schreibe den Namen der Kollegin auf!</i>

Die Fachstelle Faire Integration wird im Rahmen des Förderprogramms IQ – Integration durch Qualifizierung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:



Schreibe auf, was passiert ist. Jedes Detail kann wichtig sein. Schreibe auf, was für ein Vorfall das war: **Beleidigung, massive/ungerechte Kritik, Gerüchte, Lügen, Ausgrenzung, Stichelei, Verleumdung, körperliche Gewalt etc.** Wichtig ist, dass du Zeugen hast, die die Vorfälle gesehen oder gehört haben. Notiere deshalb ihre Namen und Adressen, so kann ein Gericht sie als Zeugen laden, sollte es zu einem Prozess kommen. **Achte darauf, die Unterlagen nicht am Arbeitsplatz liegen zu lassen!** Es kann passieren, dass **du eine Abmahnung bekommst, für die es keinen richtigen Grund gibt.** Dagegen kannst du dich auch wehren. Es gibt verschiedene Ansprechpartner*innen:

- Vorgesetzte
- Betriebsrat oder Personalrat
- Personalabteilung
- Verantwortliche Person für Gleichstellung (Gleichstellungsbeauftragte*r)
- Antidiskriminierungsbüro
- Faire Integration Beratungsstelle
- Gewerkschaft, wenn du Mitglied bist
- Mobbingberatungsstellen
- Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut*in.

Es ist wichtig, dass du mit anderen über deine Probleme sprichst und dir Unterstützung holst.

Unterstützung findest du auch hier:

<https://www.komnet.nrw.de/service/MobbingLine/index.html>



<https://www.betriebsrat.de/mobbing-konflikt/mobbinglandkarte.html>



<https://www.mobbingscout.de/>



<https://www.faire-integration.de/beratungsstellen>



Die Fachstelle Faire Integration wird im Rahmen des Förderprogramms IQ – Integration durch Qualifizierung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:

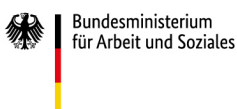


Vorlage für dein eigenes Mobbingtagebuch:

Datum (an welchem Datum und zu welcher Uhrzeit ist es passiert?)	Vorfall (was ist passiert?)	Ort (wo ist es passiert?)	Zeugen (wer hat das gesehen? Kolleg*innen?)

Die Fachstelle Faire Integration wird im Rahmen des Förderprogramms IQ – Integration durch Qualifizierung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:

