

## Sind Sie ein Mobbing-Opfer?

Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?

### 1. In Bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeit, sich zu äussern, ein
- Sie werden ständig unterbrochen
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit, sich zu äussern, ein

Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:

- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit, ohne dass Sie sich rechtfertigen können und ohne dass Ihnen Hilfe zur Verbesserung Ihrer Arbeit angeboten wird
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen

Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- Abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht
- Nichts unter Punkt 1

### 2. Sie werden systematisch isoliert

- Man spricht nicht mit Ihnen
- Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- Sie werden an einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- Den Arbeitskollegen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt
- Schriftliche Drohungen
- Nichts unter Punkt 2

### 3. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um Sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt

- Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- Nichts unter Punkt 3

### 4. Angriffe auf Ihr Ansehen

- Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie
- Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie
- Man macht Sie vor anderen lächerlich
- Man verdächtigt Sie, psychisch krank zu sein
- Man will Sie zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen
- Man macht sich über eine Behinderung, die Sie haben, lustig
- Man imitiert Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung oder dergleichen an
- Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig
- Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- Man beurteilt Ihre Arbeit in falscher und kränkender Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten
- Nichts unter Punkt 4

### 5. Gewalt und Gewaltdrohung

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z.B. einen Denkkzettel zu verpassen
- Sie werden körperlich misshandelt
- Jemand verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden
- Jemand richtet an Ihrem Heim oder an Ihrem Arbeitsplatz Schaden an
- Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten
- Nichts unter Punkt 5

## Normale Schikane oder Mobbing?

Erst, wenn Sie eine oder mehrere der in den Fragen 1 bis 5 angeführten Handlungen erleben und dies **mindestens einmal in der Woche** und **mindestens über ein halbes Jahr** hinweg geschieht, dann könnten Sie ein Mobbing-Opfer sein. Da dieser Test **nur Anhaltspunkte** liefern kann, ist es hilfreich, sich bei einem Mobbing-Verdacht an das kantonale Arbeitsinspektorat Schwyz Tel. 041 819 16 33 zu wenden.