



4 Tipps gegen Mobbing

Das kannst du tun, wenn du Mobbing selbst erlebst

1. Nicht schweigen! Vertraue dich jemandem an!

Behalte das, was geschieht nicht für dich, sondern rede mit Außenstehenden darüber. Das können deine Eltern oder dein/e Lehrer/in sein. Manchmal gibt es im Familien- oder Freundeskreis jemanden, der dich gut versteht und mit dem du darüber reden kannst. Vielleicht eine Tante oder ein/e Freund/in von dir. Wer kann besonders gut zuhören und neigt nicht zu schnellen Lösungen?

Erst einmal geht es nicht darum, dass jemand das Problem löst – sondern darum, dass du erzählen kannst, was dich belastet und jemand von außen Fragen stellen kann.

2. Sage deutlich, was du willst!

Im Erzählen mit einer außenstehenden Person wird deutlich, was du willst, wo deine Grenzen liegen und wo diese möglicherweise von anderen nicht geachtet werden.

Es ist hilfreich, wenn du klar und deutlich sagst, dass das unerwünschte Verhalten unterlassen werden soll.

3. Mache Dinge, die dir Spaß machen und dir gut tun!

Mobbing bringt dich in Bedrängnis und kann dazu führen, dass du dich lustlos, gestresst oder traurig fühlst. Schau, dass du Dinge tun kannst, die dir Spaß machen und die du gerne tust. Das stärkt dich, macht dir Mut und lässt dich auf andere Gedanken kommen.

4. Suche dir Freunde und Unterstützung!

Suche dir Freunde bzw. pflege deine Freundschaften. Freunde sind ganz wichtig, damit du dich wohl fühlen kannst und in Kontakt mit anderen bist.

Gerade in schwierigen Situationen fühlt es sich gut an, Freunde zu haben. Du kannst dir auch Unterstützung bei Verbündeten in deiner Klasse oder auch in anderen Klassen suchen. Es kommt vor, dass andere Kinder Mobbingsituationen beobachten. Wenn sie nicht eingreifen, halten sie sich aus verschiedenen Gründen zurück. Vielleicht trauen sie sich nicht dazwischen zu gehen, es kann aber auch sein, dass sie nicht wissen, was sie selbst in dieser Situation tun können. Du kannst mit den Kindern in Kontakt treten. Ihr könnt euch gemeinsam einer erwachsenen Person anvertrauen. Wenn niemand etwas sagt, ändert sich nichts.

Und bitte denk daran:

Wer andere informiert und Hilfe holt, ist keine Petze, sondern hilft, die Mobbingsituation zu beenden!