

# Erste Hilfe bei Mobbing

Was kannst du tun, wenn du selbst Ziel von Mobbing bist?

## **1. Rede darüber!**

Behalte das, was geschieht nicht für dich. Rede mit deinen Eltern, deinem Lehrer/ deiner Lehrerin oder Freunden darüber.

## **2. Sage deutlich, was du willst oder nicht willst!**

Sage klar und deutlich „Stopp!“ und mache klar, dass das unerwünschte Verhalten unterlassen werden soll.

## **3. Merke dir Zeugen!**

Merke Dir, wer die Vorfälle noch beobachtet hat.

## **4. Mache Sachen, die dir Spaß machen!**

Mobbing bringt dich in Bedrängnis, macht dich lustlos oder gestresst. Sieh zu, dass du Dinge tun kannst, die dir Spaß machen und die du gerne tust.

## **4. Suche dir Unterstützung!**

Suche dir Verbündete in deiner Klasse oder auch in anderen Klassen.

## **5. Suche dir Freunde!**

Suche dir Freunde oder pflege deine bestehenden Freundschaften. Freunde sind wichtig, damit du dich wohl fühlen kannst und in Kontakt mit anderen bist. Es sind nicht ausnahmslos alle gegen dich!

Was kannst du tun, wenn du Mobbing beobachtest?

## **1. Informiere andere!**

Auch wenn du Mobbing bei anderen beobachtest, solltest du dies unbedingt deinen Eltern oder dem Lehrer/ der Lehrerin sagen.

## **2. Sprich andere an!**

Sprich andere Schülerinnen und Schüler auf das Problem an. Du bist deshalb keine „Petze“, denn wenn niemand etwas sagt, ändert sich nichts.

## **3. Sage deutlich, was du denkst!**

Sage klar und deutlich, wie du Mobbing findest und dass das unerwünschte Verhalten unterlassen werden soll.

## **4. Merke dir Zeugen!**

Merke dir, wer die Vorfälle noch beobachtet hat.