

Wenn du von Mobbing betroffen bist:

Wenn du das Gefühl hast, du wirst gemobbt oder wenn du etwas erlebst, was dir komisch vorkommt, dich ängstigt, dir peinlich ist oder dich belastet:

- Bitte nicht Schweigen, behalte das, was geschieht, nicht für dich. Sprich unbedingt mit Freunden/Freundinnen, Eltern, Lehrpersonen, Schulleitung oder Schulsozialarbeiter darüber.
- Sage deutlich, was du willst. Sage klar und deutlich, dass das Gegenüber sein Verhalten unterlassen soll, dass es dich stört.
- Merke dir, was passiert, schreib die Ereignisse auf und merke dir auch, wer die Vorfälle noch beobachtet hat.
- Mache Dinge, die dir Spass machen. Mobbing bringt dich in Bedrängnis, macht dich lustlos, stresst dich. Schaue trotzdem, dass du Dinge tun kannst, die dir Spass machen und die du gerne tust.
- Suche dir Unterstützung bei Verbündeten nicht nur in deiner Klasse oder auch in anderen Klassen.
- Suche dir Freundinnen/Freunde und pflege deine Freundschaften, sie sind wichtig!

Wenn du Mobbing beobachtest:

- Schau nicht einfach zu, wenn du merkst, dass jemand gemobbt wird, sondern unterstütze das Opfer. Denn wie würdest du dich fühlen, wenn dir keiner helfen würde?
- Sage klar und deutlich, dass das unerwünschte Verhalten, von denen, die jemandem etwas antun, unterlassen werden soll. Sag deutlich, was du denkst.
- Beobachtungen solltest du unbedingt einer erwachsene Person erzählen, (Eltern, Lehrpersonen, Schulleitung oder Schulsozialarbeiter). Sprich auch andere Schülerinnen und Schüler auf das Problem an, du bist deshalb keine „Petzerin/Petzer“, denn wenn jemand bedroht oder schikaniert wird, braucht er oder sie dringend Hilfe.
- Merke dir, wer die Vorfälle noch beobachtet hat.