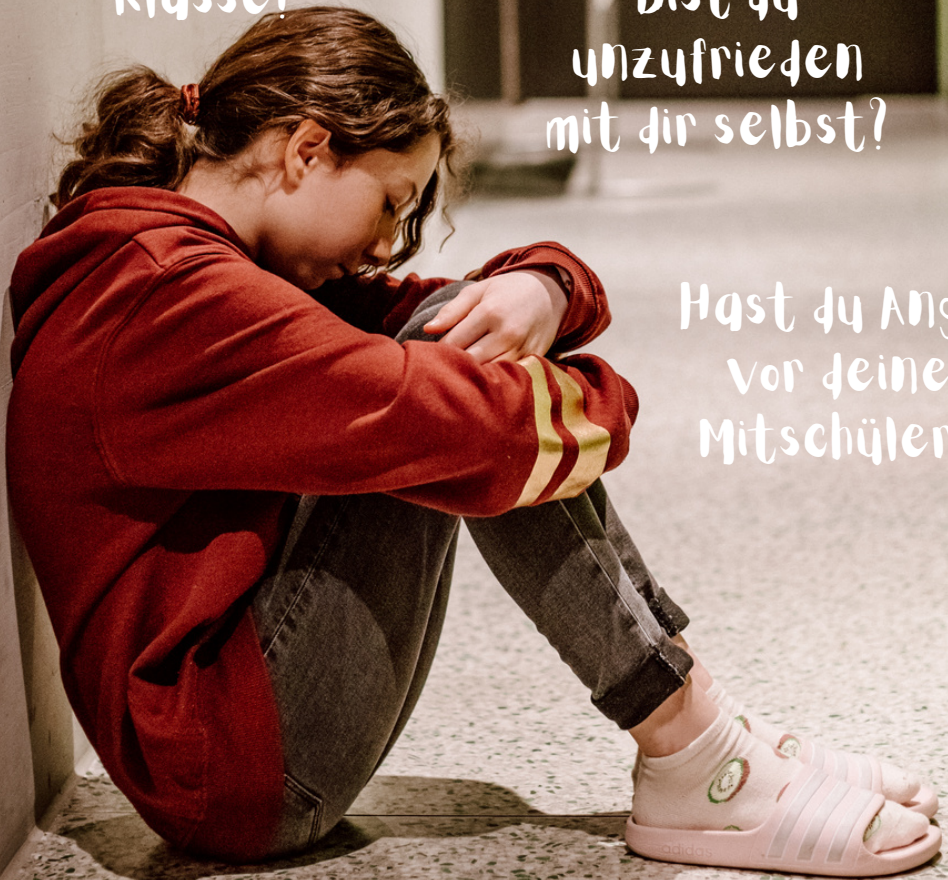


Was tun bei Mobbing?

Fühlst du dich
unwohl oder gar
hilflos in deiner
Klasse?

Bist du
unzufrieden
mit dir selbst?

Hast du Angst
vor deinen
Mitschülern?



Wenn du diese Fragen, mit ja beantworten kannst, dann ist es gut möglich, dass du gemobbt wirst. **In so einer Situation ist vor allem eines wichtig: Reden!** Such dir jemanden, mit dem du reden kannst. Egal ob Eltern, Lehrperson, Freundeskreis, Schulsozialarbeit oder eine sonstige Vertrauensperson. **Geteiltes Leid ist schliesslich halbes Leid!**

Falls du dich psychisch klein fühlst, gibt es noch die Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche: 147 ☎

Ebenfalls hilfreich kann ein ruhiges, privates Gespräch mit den Mobbern sein. Es wäre gut, wenn eine neutrale, erwachsene Person, welche eine Eskalation verhindern könnte, dabei wäre. Eine allerletzte Lösung wäre einen Wechsel an eine andere Schule.

Hast du schon gewusst?

70% aller gemobbt Kinder realisieren erst nach einem halben Jahr, dass es sich in ihrem Fall um Mobbing handelt. Grund dafür ist, dass sie sich einreden, es sei ja nichts Schlimmes und es würde sich bestimmt wieder von alleine lösen.

Folgen von Mobbing können je nach Fall sehr unterschiedlich sein. Von Psychischen Krankheiten (Magersucht, Bulimie, Depressionen) bis hin zu Suizid kann alles dabei sein. Es wird auch vor diversen Süchten gewarnt. Grund dafür ist die Ablenkung oder gar Verdrängung der Probleme.

Deshalb ist vor allem eines wichtig: Rede über deine Probleme!