

Was du selbst tun kannst, wenn du gemobbt wirst:

### Hilfe und Verbündete suchen

Suche dir Menschen, die dich unterstützen, die du magst und an die du dich im Notfall wenden kannst. Wenn du dich nicht an deine Klassenkameraden oder deine Tutoren wenden magst, kann das auch die SV oder Frau Kürten sein. Unsere Schulsozialarbeiterin Frau Zhao steht dir auch gerne zur Seite.

### Ein Tagebuch führen

Notiere darin, was, wann passiert und wer dich wie mobbt. Notiere außerdem, wer sich auf deine Seite stellt und wer dir wie zu Hilfe kommt. Das kann dir helfen, alles was passiert ist besser zu verarbeiten und deine Gefühle zu sortieren. Dieses Tagebuch kannst du dann als Grundlage nehmen, um eine Strategie gegen das Gemobbt werden zu überlegen.

### Dich wehren

Dazu musst du aktiv werden.

Führe zum Beispiel eine Aussprache mit deinem Mobber (im Beisein einer dritten Partei).

- Fordere Fairness ein.
- Setze dich verbal zur Wehr und sage, dass du mit Respekt behandelt werden möchtest.
- Sage Nein.
- Lasse dir nicht anmerken, dass dich die Worte und Taten des Mobbers verletzen.
- Sei schlagfertig und kontere, aber beleidige nicht.

### Dich selbst stärken

Erinnere dich daran, was du besonders gut kannst und werde darin noch besser. Das kann eine Sportart oder ein Hobby sein. Versuche auch deinen Stress loszuwerden, in dem du meditierst oder Yogaübungen durchführst. Dazu gibt es viele YouTube-Videos. Schau dir auch an, was zum Beispiel eine selbstbewusste Körpersprache ausmacht und setze sie ein, wenn du deinen Mobbern begegnest.

### Trau dich!

Trau dich, anderen von deinen Problemen zu erzählen. Das ist die beste Möglichkeit gegen das Mobbing vorzugehen. Trau dich, dich zu wahren! Trau dich was dagegen zu unternehmen! Du bist es Wert Respektvoll behandelt zu werden! Und das kannst du auch sagen!

### Linkliste mit weiteren Ratschlägen und Tipps:

<https://www.geo.de/wissen/21820-rtkl-ausgrenzung-und-gewalt-mobbing-der-schule-was-eltern-und-lehrer-tun-koennen>

<http://www.schueler-gegen-mobbing.de/mobbing-in-der-schule/>

<https://www.schulranzen.net/blog/schulalltag/mobbing-in-der-schule/>

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php>