

Mobbing-Checkliste – kurze, sanfte Schritte

1. Heute sprechen / ansprechen

- Wähle eine vertraute Person (Lehrerin, *Schulsozialarbeiterin*, Eltern, Freund*in).
- Sag: „Ich brauche heute Unterstützung, jemanden, mit dem ich reden kann.“

2. Vorfall dokumentieren (kurz)

- Datum, Uhrzeit, Ort
- Wer beteiligt war
- Was passiert ist
- Was gesagt wurde
- Dein Gefühl dabei (Angst, fühlte mich bedroht, erniedrigt, gedemütigt, eingeschüchtert, ...)

3. Online-Grenzen schützen

- Prüfe Accounts/Apps, wer dich kontaktieren kann
- Blockiere, melde, speichere (screenshots)
- Notiere verdächtige Nachrichten (drucke sie zur Not auch aus)

4. Sicherheit geht vor

- Akute Bedrohung? Kontakt zu Lehrkraft/Schulsekretariat oder Polizei
- Bleibe nicht allein in gefährlichen Situationen

5. Unterstützung suchen

- Vertrauensperson um Rat bitten
- Professionelle Hilfe (Schulpsychologe*in, Beratungsstelle) finden
- Online- oder lokale Hilfsangebote nutzen

6. Verbündete finden

- Eine Person in der Klasse/Freundeskreis um Unterstützung bitten
- Gemeinsames Reden üben: „Ich fühle mich unwohl, weil ...“
„Ich brauche Hilfe, aber ich weiß nicht wo ich anfangen soll...“
„Ich kann das alles nicht benennen, es ist zu durcheinander in meinem Kopf“.

7. **Grenzen setzen**

- Klare, kurze Sätze verwenden: „Hör auf damit.“ „Lass das.“ „Ich will das nicht mehr hören.“
- Danach ruhig gehen oder Unterstützung suchen

8. **Selbstfürsorge**

- Kleine Pausen, etwas, das dir gut tut
- Positive Kontakte pflegen
- Realistische Ziele setzen (z. B. heute jemanden um Hilfe bitten)

10. **Nächste Schritte**

- Termin für Gespräch/Anlaufstelle vereinbaren
- Einen Plan machen, wie du dich sicher fühlst und wer dir zusätzlich beisteht
- Wenn du nicht alleine weiterkommst, suche dir Hilfe, damit du die ersten Schritte gehen kannst.

Kontaktstellen:

Weißer Ring:

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/mobbing/>

Cybermobbing-Hilfe:

<https://www.cybermobbing-hilfe.de/>

Mobbing und Du

<https://www.mobbing-und-du.de/wissenswertes/hilfe-bei-mobbing>