

# 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>