

## MERKBLATT

### Empfehlungen an Mobbingopfer

(Anlehnung an Horst Kaspar 1998 / S. 194 - 202)

- **Direkte Gegenwehr:**  
Bestimmtes Auftreten, Benennen und Zurückweisen der Angriffe (dies ist nur in der Frühphase, wenn sich Mobbing noch nicht etabliert hat, möglich). Durch schriftliches Formulieren des Protestes kann diesem mehr Gewicht gegeben werden.
- **Information der erwachsenen Bezugspersonen:**  
Sozialpädagogen, Lehrerinnen, Eltern, musst **du** auf dem Laufenden halten. Es ist wichtig, dass sie deine Sichtweise kennen und nicht nur die Sichtweise deiner Gegenspieler.
- **Vorübergehender Rückzug aus dem Geschehen:**  
Gemobbt werden zehrt an den Kräften und nagt am Selbstbewusstsein. In dieser Situation ist es sinnvoll, sich zurückzuziehen und zuerst wieder aufzutanken.
- **Stressabbau:**  
Methoden wie Autogenes Training, Autosuggestion, Meditation, Joga usw. können hilfreich sein, Kraft zu schöpfen. Auch ein Selbstverteidigungskurs oder eine Kampfsportart kann helfen, selbstbewusster aufzutreten.
- **Nicht aufgeben:**  
Nur wer sich verloren gibt, hat verloren.
- **Suche nach Verbündeten:**  
Schäme dich nicht deiner Situation. Übernimm nicht das Urteil deiner Gegner. Erkläre die Situation aus deiner Sicht und suche Unterstützung. Wenn du am Ort des Geschehens keine Unterstützung findest, dann versuche es in einem weiteren Umkreis. Es gibt sicher Personen, die zu dir halten und die dich (zumindest moralisch) unterstützen.
- **Rechtliche Hilfe:**  
Voraussetzung für rechtliche Hilfe ist einerseits, dass Gesetze verletzt wurden und andererseits, dass diese Rechtsverletzung bewiesen werden können. Wenn also Gesetze klar verletzt werden, dokumentiere dies, sammle Beweise und lass dir die Vorfälle bezeugen. Eine Anzeige oder Klage sollte durch Eltern oder andere erwachsene Vertrauenspersonen erfolgen.
- **Medizinische Hilfe:**  
Suche ohne Hemmungen einen Arzt auf, wenn du gesundheitliche Probleme bekommst.