



Gemeinsam gegen  
Gewalt

## Was kannst du tun, wenn du Opfer von Gewalt und Mobbing wirst?

- Versuche ruhig zu bleiben und so selbstbewusst wie möglich aufzutreten. Versuche deine Angst nicht zu zeigen.
- Schau dem Täter oder der Täterin selbstbewusst in die Augen und sag: „Hör sofort damit auf! Und lass mich in Ruhe!“. Sag diese Sätze laut und deutlich, aber ohne zu schreien. Übe diese Sätze daheim vor dem Spiegel oder mit deinen Eltern.
- Wenn es schwer für dich ist etwas zu sagen, gehe weg.
- Erzähle sofort einem Erwachsenen (z.B. deinem Lehrer, deiner Lehrerin) was passiert ist. Erwachsene haben die Verantwortung dir zu helfen. Erwachsene müssen etwas unternehmen. Es ist dein Recht, dass dein Anliegen von Erwachsenen ernst genommen wird.

## Was kann ich tun damit ich nicht mehr gemobbt werde?

**Niemand verdient es gemobbt zu werden!**

- Gib nicht dir die Schuld, wenn du gemobbt wirst. Du bist nicht daran schuld!
- Erzähle es deinem Lehrer, deiner Lehrerin oder einem anderen Erwachsenen. Erzähle es deiner Familie. Wenn du davor Angst hast mit einem Lehrer oder einer Lehrerin zu sprechen, bitte einen Freund oder eine Freundin bei diesem Gespräch dabei zu sein.
- Gehe in der Schule dorthin, wo du dich sicher fühlst.
- Bleib in der Nähe jener Mitschüler und Mitschülerinnen, die sich für dich einsetzen.
- Wenn du Hilfe suchst, weil du gemobbt wirst, hilfst du nicht nur dir selbst, sondern du sorgst auch dafür, dass deine ganze Schule für alle Schülerinnen und Schüler sicherer wird.

## Was du anderen sagen kannst, wenn du gemobbt wirst:

- Erzähle **wie oft** dir das passiert.
- Erzähle **wer** daran beteiligt ist.
- Erzähle **wo** es passiert ist.
- Erzähle, **wer gesehen haben könnte**, was dir passiert ist.
- Erzähle was du bereits versucht hast **dagegen zu unternehmen**.