

HIER FINDEST DU KONKRETE HILFE

In der Schule kannst du dich an folgende Personen wenden:

- Schulsozialarbeiter*in
- Lehrer*in
- Schulpsycholog*in
- Schulleitung

Wichtig: Nicht locker lassen!

Außerhalb der Schule kannst du dich auf Wunsch auch anonym beraten lassen und mit Hilfe von Anti-Mobbing-Experten nach einer passenden Lösung für dich und deine Klasse suchen:

- Mobbingberatung im Jugend-
informationszentrum **JIZ**
- Einzelberatung für Schülerinnen
und Schüler bei **PIBS** im
Evangelischen Beratungszentrum

Tipps für den ersten Schritt:

- Such dir jemanden, der dich zu
so einem Gespräch begleitet
- Schreib dir ein paar Sätze dazu
auf, was vorgefallen ist

ADRESSEN

Jugendinformationszentrum JIZ
Sendlinger Str. 7 / Innenhof Angerblock
80331 München
Telefon 0 89/55 05 21 50
www.jiz-muenchen.de



Psychologische Information und Beratung
für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte (PIBS)
im Evangelischen Beratungszentrum e.V.
Landwehrstr. 22 / 4. OG
80336 München
Telefon 0 89/59 04 81 70
www.ebz-muenchen.de

ebz
Evangelisches
Beratungszentrum
München e.V.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Dieser Flyer ist entstanden in
Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis
Gewaltprävention an Schulen



MOBBING- INFORMATION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

MOBBING?!

WAS TUN? ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN!



BIN ICH BETROFFEN?

WICHTIG ZU WISSEN

WAS HILFT

- Du (oder ein*e Mitschüler*in) wirst in deiner Klasse (oder Gruppe) fies behandelt oder ausgegrenzt?
- Das geht nun schon Wochen oder sogar Monate so?
- Fast täglich kommt es zu neuen Gemeinheiten?
- Vielleicht hören die Gemeinheiten mit Schulschluss nicht auf, sondern gehen im Internet oder in den Sozialen Netzwerken als Cybermobbing weiter?
- Du fühlst dich den Übergriffen durch dein*e Mitschüler*innen hilflos ausgeliefert?

- Viele Kinder und Jugendliche werden gemobbt.

- An Mobbing sind alle in der Klasse/Gruppe beteiligt, auch die, die sich raushalten.

- Betroffene haben oft das Gefühl selbst an der Situation schuld zu sein – das stimmt nicht!

- Mobbing geht so lange weiter, bis jemand die Situation ernst nimmt und etwas tut.

- Man kann sich gegen Mobbing nicht alleine wehren. Unterstützung gibt es in der Familie, in der Schule und durch Fachleute.

Der erste Schritt ist immer ein Gespräch. Suche dir jemanden, dem du vertraust und sprich mit ihm darüber.



In so einem Gespräch kann es neben deinen Sorgen darum gehen, gemeinsam nach passenden Lösungen zu suchen oder weitere Hilfe zu holen.

Mobbing ist Gewalt.
Mobbing zerstört die Gemeinschaft.
Mobbing macht einsam.
Mobbing hört leider nie von alleine auf.

**MOBBING MUSS
GESTOPPT WERDEN!**

**MAN KANN
ETWAS TUN!**

**HOL DIR
UNTERSTÜTZUNG!**