

Hilfe im Internet

„**Mobbing – Schluss damit!**“
www.mobbing-schluss-damit.de

„**Mobbingberatung – Hilfe bei Mobbing**“
www.mobbingberatung.info

„**Polizei für dich**“
www.xn--polizeifrdich-3ob.de

„**Schüler Mobbing Portal**“
www.schueler-mobbing.de

„**Chatten ohne Risiko**“
www.chatten-ohne-risiko.net

„**Klicksafe**“
www.klicksafe.de



Ansprechpartner am OWG:

Diese Personen sind auf jeden Fall für dich da:

Vertrauenslehrer:

Frau Müller
a.mueller@owg-dahn.de
Frau Haas
t.haas@owg-dahn.de

Dein(e) Klassenlehrer(in)

Schulseelsorger:

Frau Weyrauch
c.weyrauch@owg-dahn.de
Herr Damerow
pfarramt.dahn@evkirchepfalz.de

Orientierungsstufenleitung (5.- 6.)

Frau Schank
n.schank@owg-dahn.de

Mittelstufenleitung (7. -10.)

Herr Lied
m.lied@owg-dahn.de

MSS-Leitung (11. -13.)

Frau Kärmer
b.kraemer@owg-dahn.de

Otfried-von-Weißenburg-Gymnasium
Schloss-Straße 19
66994 Dahn
06391/914150
06391/914222
sekretariat@owg-dahn.de

September 2025

Erste Hilfe bei Mobbing

STOPP



MOBBING!



Mobbing ist anders als ein Konflikt oder ein Streit.

Hier kurz die **Merkmale von Mobbing!**

- **Kräfteungleichgewicht:** Du fühlst dich allein und stehst einem oder mehreren Mobbern und deren Mitläufern gegenüber.
- **Häufigkeit:** Die Übergriffe auf dich kommen mindestens einmal pro Woche vor.
- **Dauer:** Die Übergriffe erfolgen bereits über einen längeren Zeitraum (Wochen oder Monate).
- **Befreiung:** Du fühlst dich nicht in der Lage, aus eigener Kraft, das Mobbing zu beenden.

Die **Übergriffe** können ganz unterschiedlich aussehen: Auslachen von Mitschülern, Beleidigen oder Beschimpfen, Verbreiten von Unwahrheiten, Verstecken von Sachen, Zerstörung von persönlichem Eigentum, Anrempeln, Erniedrigen, Ausschließen und vielem mehr.

Gemeinsam sind ihnen vor allem das Ziel, dich seelisch zu verletzen!

LASS DAS NICHT ZU! TU ETWAS, SONST WIRD ES NUR NOCH SCHLIMMER!



Wie gehe ich mit mir um?

- Mache dir keine Vorwürfe, du bist in Ordnung und nicht Schuld am Mobbing!
- Ziehe dich nicht zurück!
- Erinnere dich an dein Recht, dich wohlfühlen!
- Leide nicht alleine vor dich hin, das musst du dir nicht zumuten!
- Mobbing stresst ungemein! Mach also Dinge, die dir Spaß machen, um den Stress abzubauen. Höre nicht auf damit, diese Dinge zu tun.

Wer kann mir helfen?

- Sprich mit deinen Eltern, Geschwistern oder anderen, denen du vertraust. Es ist jemand für dich da!
- Vielleicht möchtest du mit jemand aus der Schule sprechen (Mitschüler, Schülervertretung, Lehrer, ...), dem du Vertrauen schenkst.
- Du weißt, an unserer Schule sind Frau Wildenberg und Herr Ullrich Vertrauenslehrer. Sie sind auf jeden Fall für dich da. Das wäre eine gute Alternative!
- Sprich so lange Personen an, bis dir jemand Gehör schenkt!

Was geschieht, wenn du mit einem Lehrer / einer Lehrerin gesprochen hast?

- Das, über das du gesprochen hast, wird nicht weiter erzählt.
- Es geschieht nichts, womit du nicht einverstanden bist.
- Es wird mit dir vereinbart, welche nächsten Schritte deine Situation verbessern werden.

Was mache ich in der konkreten Situation, wenn ich gemobbt werde?

- Schau der Mobberin/dem Mobber in die Augen und sage laut: „Hör auf, mich zu tyrannisieren“. Das ist schwer. Übe es zuhause, dann schaffst du das!
- Vielleicht fallen dir noch andere Sätze ein. Hier noch ein Beispiel: „Du hast kein Recht dazu, so mit mir umzugehen! Hör auf damit!“
- Wichtig: Werte die Mobberin / den Mobber nicht als Person ab - also: keine Beleidigungen!
- Bleibe sachlich und fordere die Mobberin / den Mobber nicht heraus, das könnte die Situation verschlimmern.
- Vermeide Körperkontakt!
- Entferne dich von dem/der, der/die dich belästigt.
- Merke dir Zeugen, Ort und Urzeit.
- Schreibe dir auf, wann und wo etwas vorgefallen ist. Wer was getan hat und wer es beobachtet hat. Schreibe auch auf, wie du dich verhalten hast. Dies wird dir helfen, wenn du mit jemanden darüber redest.

Wie kann ich Mobbing-Situationen aus dem Weg gehen?

- Versuche nicht, dich durch Süßigkeiten oder andere Geschenke von den Attacken „freizukaufen“. Es wird ihm gefallen und er wird mehr wollen.
- Meide die Plätze an denen die Angriffe passieren. Wenn ein Ausweichen nicht möglich ist, dann Sorge dafür, dass sich dort vertraute Personen aufhalten.