

# HIER FINDEST DU KONKRETE HILFE

## ADRESSEN

**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 Jugendinformationszentrum **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

**Jugendinformationszentrum JIZ**  
Sendlinger Str. 7 / Innenhof Angerblock  
80331 München  
Telefon 0 89/55 05 21 50  
[www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)



Psychologische Information und Beratung für Schüler\*innen, Eltern und Lehrkräfte (PIBS) im Evangelischen Beratungszentrum e. V.  
Echardinger Str. 63 · 81671 München  
Telefon 0 89/59048 270  
E-Mail [pibs@ebz-muenchen.de](mailto:pibs@ebz-muenchen.de)  
[www.ebz-muenchen.de](http://www.ebz-muenchen.de)



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.

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

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 MUSS  
GESTOPPT WERDEN!**

**MAN KANN  
ETWAS TUN!**

**HOL DIR  
UNTERSTÜTZUNG!**