



## SICHERHEITSREGEL

Vorname Nachname



### PERSÖNLICHES GRUNDWISSEN: Mobbing

#### Welche Formen des Mobbings gibt es?

Ausgrenzen, Auslachen, verletzende Bemerkungen, ungerechtfertigte Anschuldigungen, Androhung von körperlicher Gewalt ...

#### Was kann Mobbing auslösen?

Alpträume, Angststörung, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Selbstzweifel, Verschlechterung der schulischen Leistungen, Verlust des Selbstwertgefühls, Einsamkeit...

#### Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

Ich bespreche das mit meinen Eltern und lasse mir von ihnen helfen, weil man sich meist nicht mehr selbst wehren kann. Je früher desto besser. Je länger Mobbing anhält, desto schwieriger ist es eine Lösung zu finden.

#### Was kann ich tun, wenn ich jemanden gemobbt habe?

Manchmal lässt man sich dazu hinreißen und macht mit, wenn sich andere über jemanden lustig machen. Wenn man das erkennt, dann sollte man sein Verhalten sofort verändern und sich bei dem Betroffenen für sein Verhalten entschuldigen.

#### Male oder schreibe hier auf, wie Du Dich verhalten sollst:

Welche Formen des Mobbings gibt es?

Was kann Mobbing auslösen?

Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

Was kann ich tun, wenn ich jemanden gemobbt habe?