

Tipps für Kinder

Kidscape ist hier, um zu helfen. Wir sind hier, um Kindern und Familien zu helfen, die Mobbing ausgesetzt sind und wir sind auch hier, um Lehrer und andere Fachleute beim Schutz von Kindern zu unterstützen. Wir können Mobbing nur dann stoppen, wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen.

Kidscape hat sich zum Ziel gesetzt, vielschichtige Gemeinden in England und Wales zu unterstützen. Wir wollen alle Kinder und Familien erreichen, die Hilfe gegen Mobbing benötigen und freuen uns daher, Euch unsere Top Tipps in Eurer Sprache zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass sie hilfreich für Euch sind.



Mobbing ist jegliches Verhalten, das darauf abzielt, jemanden zu verletzen. Es tritt wiederholt auf und für die betroffene Person oder Personen ist es schwierig, sich zu verteidigen (in anderen Worten, der Mobber hat die Macht). Meistens findet das Mobbing von Kindern durch andere Kinder statt, allerdings können sie auch von Erwachsenen gemobbt werden.

Wie sieht Mobbing aus?

Verletzendes Verhalten kann viele Formen annehmen, wobei Kinder uns erzählen, dass beschimpft zu werden die häufigste Art des Mobbings ist (Worte können manchmal mehr verletzen als ein Schlag ins Gesicht). Mobbing kann jedoch auch körperliche und emotionale Formen annehmen und von Angesicht zu Angesicht oder online stattfinden (Cybermobbing).

„Anders-sein“ als Angriffsziel

Mobbende Kinder nutzen häufig jede Art des „Anders-seins“ als Angriffsziel. Zwar sind wir alle einzigartig, aber einige von uns mögen eine Eigenart haben, die auffälliger ist als andere. Jeder sollte sich so akzeptieren, wie er ist. Es ist nie deine Schuld, wenn du gemobbt wirst!

Unterschied zwischen Mobbing und Neckerei

Wenn sich Freunde und Familien gegenseitig necken oder aufziehen, ist es häufig spaßig gemeint, kann aber ins Mobben gleiten, wenn wir nicht vorsichtig sind. Gib acht, dass deine Worte die Gefühle des anderen nicht verletzen. Entschuldige dich, wenn der andere traurig oder niedergeschlagen ist.

Was tun, wenn ich gemobbt werde?



1 Denk dran, es ist nicht deine Schuld

Auch wenn du Angst hast, traurig bist oder dir etwas peinlich ist, musst nicht du dich ändern, sondern die Person, die dich mobbt.

2 Suche Hilfe

Du brauchst dich nicht still zu leiden. Überlege, welcher Erwachsene dir helfen könnte. Erzähle ihm oder ihr, dass du glaubst, gemobbt zu werden und dass du seine oder ihre Hilfe brauchst, um dem ein Ende zu bereiten. Falls dir diese Person nicht die Unterstützung gibt, die du brauchst, gehe zum nächsten Erwachsenen, bis du jemanden findest, der dir dabei helfen kann, das Mobbing zu stoppen. Niemand hat das Recht, dich zu verletzen. Jemanden um Hilfe zu bitten, bedeutet, Stärke zu zeigen.

3 Führe ein Tagebuch

Schreib alles auf, was dir passiert ist. Deine Notizen sollten beinhalten, was passiert ist, wann und mit wem. Ein Elternteil oder ein anderer Erziehungsberechtigter könnte dir dabei helfen.

4 Erkenne deine echten Freunde

Sorge dafür, dass du dich nur mit Menschen umgibst, in deren Gesellschaft du dich gut fühlst. Wenn dich jemand traurig macht, dir Angst einjagt oder dich dazu bringt, Dinge zu tun, die du nicht machen willst, dann ist das kein Freund und keine Freundin.

5 Stehe für dich selbst ein

Es kann helfen, sich gerade vor den Spiegel zu stellen oder zu setzen, Augenkontakt herzustellen und klar und deutlich „Nein“ zu sagen. Gehe nicht auf die Person ein, die dich mobbt.

6 Finde einen sicheren Ort

Es ist keine Schande, sich in Sicherheit zu bringen, wenn die Gefahr besteht, zu Schaden zu kommen. Tu, was immer nötig ist, um nicht verletzt zu werden. Das könnte zum Beispiel sein, in den Pausen einen sicheren Ort wie ein Klassenzimmer oder die Bibliothek aufzusuchen. Und dann suche dir Hilfe, sobald du kannst.

7 Niemand hat das Recht hat, dich zu verletzen

Falls dich jemand in irgendeiner Weise körperlich verletzt hat, dich auf eine Art angefasst hat, die dir unangenehm ist oder versucht, dich dazu zu bringen, etwas Gefährliches oder Riskantes zu tun, dann finde jemanden, der dir dabei helfen kann, das zu stoppen. Falls dir diese Person nicht richtig zuhört oder dich nicht ernst nimmt, suche die Schuld nicht bei dir, sondern finde jemanden, der dir hilft.

8 Liebe dich selbst

Wenn du gemobbt wirst, kannst du dich traurig, einsam und wertlos fühlen. Du bist nicht wertlos. Du bist toll und großartig und das Leben wird wieder besser werden. Mach etwas, wobei du dich echt gut fühlst. Du kannst zum Beispiel mit einem Haustier spielen, spazieren gehen, Sport machen, ein Instrument spielen oder singen, lustige Videos gucken, ein Spiel spielen oder deine Gefühle als Gedicht oder Lied aufschreiben. Wir wollen, dass du weißt, dass du nicht allein bist, denn leider werden jeden Tag tausende von Kindern gemobbt. Gemeinsam können wir dem ein Ende setzen und alles wird wieder gut.

9 Setze dich für andere ein

Wir alle können dazu beitragen, Mobbing zu stoppen. Wenn du Kinder siehst, die ängstlich oder einsam sind, leiste ihnen Gesellschaft. Lass dich nicht ins Mobbing hineinziehen, indem du lachst oder gemeine Onlinebeiträge teilst. Stattdessen zeige den Mobbern deutlich, dass du ihr Verhalten nicht lustig oder gut findest. Stehe für diejenigen ein, die anders sind und zeige ihnen, dass sie deiner Meinung nach genau so großartig sind, wie sie sind.

Wer helfen kann

Diese Organisationen stehen Kindern und Jugendlichen, die gemobbt werden, mit Rat und Tat zur Seite:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (für unter 25jährige)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk