

Möglichkeiten sich gegen Mobbing zu wehren

Wenn du selber gemobbt wirst, oder mitbekommst, dass jemand in deinem Freundeskreis gemobbt wird, dann gibt es viele verschiedene Möglichkeiten sich dagegen zu wehren. Der wichtigste Punkt ist es, sich jemanden anzuvertrauen, und das ist auch der Punkt, der den meisten schwer fällt. Oftmals haben die Betroffenen ein geringes Selbstwertgefühl und haben Angst davor noch mehr gemobbt zu werden, doch nur wenn man sich zum Beispiel einer Freundin anvertraut, wird man Hilfe bekommen. Wenn man im Internet gemobbt wird (=Cybermobbing), sollte man sich informieren, ob in diesem Fall eine Anzeige bei der Polizei möglich ist, denn Stalking und Cybermobbing ist strafbar. Um dein Selbstbewusstsein zu stärken, kannst du einen Selbstverteidigungskurs oder ähnliches besuchen. Mobbing ist nichts wofür man sich schämen muss und deshalb sollte man sich unbedingt jemanden anvertrauen, denn nur so kann man den Mobbern ihre Lektion erteilen.

