

MÖGLICHKEITEN, SICH GEGEN MOBING ZU WEHREN

Wenn Sie mitbekommen, dass jemand gemobbt wird, oder sie selbst das „Opfer“ sind, habe ich ein paar Tipps und Möglichkeiten sich dem Ganzen aus den Weg zu gehen.

Ein Tipp ist, sich zu wehren. Man sollte nicht zulassen, sich von anderen Leuten runterziehen zu lassen. Je früher Sie anfangen sich gegen den Verursacher zu stellen, desto früher begreift der Angreifer, dass es Sinnlos ist, andere zu ‚verletzen‘. Beim Wehren sollten Sie jedoch keine Ausdruckswörter oder Gewalt anwenden. Versuchen Sie sich mit der Person normal zu unterhalten. Ignorieren und Distanz halten sind dabei auch ein guter Hinweis. Oft reicht aber auch nur ein „Was willst du damit bezwecken?“, um die andere Person zu verwirren.

Ein anderer Tipp ist es, ein Mobbing-Tagebuch zu führen, indem Sie aufschreiben können, wer sie mobbt, wie sie gemobbt werden, ob andere Menschen beteiligt sind, wer Sie versucht zu verteidigen, wie sich das Mobbing auf Ihre Persönlichkeit auswirkt und einfach alle Gedanken, die in dieser Zeit in dem Kopf herumirren.

Im Fall eines Mobblings ist Unterstützung anderer sehr wichtig, um dem Angreifer zu zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Wenn all das nicht nützlich war, teilen sie es dem Schuldirektor/Arbeitgeber mit und wohlmöglich wird der Mobber von der Arbeit Entlassen oder bekommt einen Verweis. Doch angenommen all diese Sachen würden nicht funktionieren, sollten sie sich Gedanken um einen Schul- oder Jobwechsel machen.

