

## Wie kann man sich gegen Mobbing wehren?

### Unterstützung von Kollegen

Wenn der „Mobber“ merkt, dass sein Opfer Unterstützung sowie auch Zeugen hat, hört er vielleicht damit auf.

### Notizen als Erinnerungstutze

Notier, wenn dich jemand angreift oder verletzt. Führe ein „Mobbingtagebuch“.

### Beschwere dich bei deinem Klassenvorstand

Es ist immer gut, ein paar Zeugen zu haben. Hier kommt dir das „Mobbingtagebuch“ zu gute.

### Rede mit anderen Leuten über dieses Problem

z.B. mit Freunden, mit der Familie, dem Vertrauensarzt, usw.

### Schulwechsel als Ausweg

Manchen Opfern fehlt es an Kraft und Energie etwas gegen das Mobbing zu unternehmen. Ihr einziger Ausweg ist es, die Schule zu wechseln. Obwohl der Mobber damit sein Ziel erreicht hat, hier geht es um deine Gesundheit.