



HILFE,
ANDERE TUN MIR WEH...

PRÄVENTION GEGEN MOBING



ES IST SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!

Mobbing ist ein Ausdruck dafür, wenn mehrere einem einzelnen das Leben schwer machen. Das kann bedeuten, dass jemand andauernd belästigt, beschimpft oder auf andere Weise geärgert wird. Typisch für Mobbing ist es, etwas Falsches über jemanden zu behaupten, ihn ständig zu kritisieren oder absichtlich nicht mehr mit jemandem zu sprechen.

Das kann in der Schule passieren, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder auch im Internet. Mobbing im Internet wird auch Cybermobbing genannt.

Wie kann sich der Gemobbte wehren?

Wenn jemand von anderen gemobbt wird, hat er meist mehrere gegen sich und braucht viel Mut, sich gegen sie zu wehren. Muskelkraft hilft da nicht, und auch kluge Worte nicht. Die Mobber lachen nur. Man kann versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Das funktioniert aber meistens nicht, weil sie jemanden als „Opfer“ brauchen und ihn deswegen suchen. Schon besser ist es, selbst Freunde zu finden. Wenn jemand dicke Freunde hat, ist er für Mobber uninteressant.

Sie sind da oft nur neidisch.

Spätestens wenn man sich aber eine Woche lang ärgert und schlecht fühlt, sollte man mit einem Erwachsenen reden, dem man vertraut. Meistens sind das die Eltern, vielleicht aber auch ein Lehrer, den man gern mag. Heute wissen die Lehrer, dass es Mobbing gibt. Sie haben Tricks, wie sie an die Mobber herantreten, ohne dem Gemobbten das Leben noch schwerer zu machen. Der soll ja nicht als „Petze“ dastehen. Oft kriegen die Mobber schon „Schiss“, wenn sie ein Erwachsener offen darauf anspricht, was sie hier anrichten.

**Hey, ich bin der Brummi Bär
und ich möchte Dir in diesem Buch
Mut schenken. Mut über Dinge zu reden,
die Dich belasten. Reden hilft!
Sich Hilfe suchen auch!**



DU BIST MUTIG!


Was Mut nicht ist.

Bitte verwechsel Mut nicht mit Wagemut. Das ist nicht dasselbe. Niemand muss sich nochmal in die Achterbahn setzen oder einen Fallschirmsprung machen. Risiken einzugehen ist also Wagemut.

Wagemut ist auch Riskiken einzugehen, die Deiner Gesundheit schaden. Darum verzichter besser auf Alkohol, Drogen und Zigaretten. Auch Glücksspiele und Wetten sind immer mit Wagemut verbunden und können Dir Nachteile bringen.

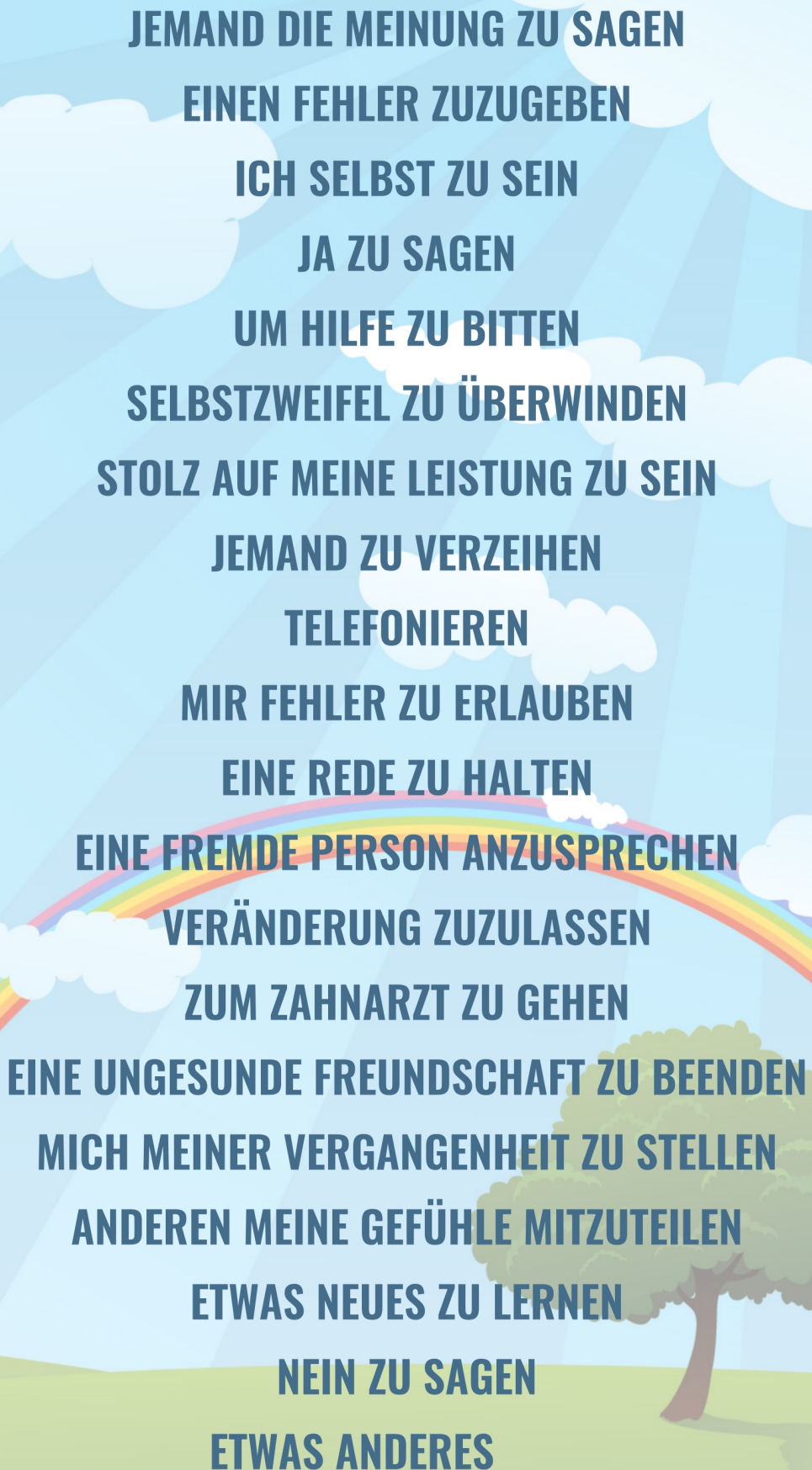
Wann hast Du das letzte mal Nein gedacht und dann es doch gemacht?

Schreibe auf ein Blatt Papier, wann Du zu letzte mal "NEIN" gesagt hast und Du stolz auf Dich deswegen bist, das Du es auch so gemeint hast.




**Wofür brauchst Du gerade Mut?
Schreibe die Wörter auf ein Blatt Papier.
So kannst Du Deine Ziele besser
fokussieren und bestärkt Dich
Positiv.**

Wofür brauchst Du Mut?

A vibrant, cartoon-style illustration of a landscape. A large, multi-colored rainbow arches across the sky. The sky is light blue with several white, fluffy clouds. A small bird is flying in the upper right. In the foreground, there is a green grassy field with a single, large, leafy tree on the right side. The overall scene is bright and cheerful.

JEMAND DIE MEINUNG ZU SAGEN
EINEN FEHLER ZUZUGEBEN
ICH SELBST ZU SEIN
JA ZU SAGEN
UM HILFE ZU BITTEN
SELBSTZWEIFEL ZU ÜBERWINDEN
STOLZ AUF MEINE LEISTUNG ZU SEIN
JEMAND ZU VERZEIHEN
TELEFONIEREN
MIR FEHLER ZU ERLAUBEN
EINE REDE ZU HALTEN
EINE FREMDE PERSON ANZUSPRECHEN
VERÄNDERUNG ZUZULASSEN
ZUM ZAHNARZT ZU GEHEN
EINE UNGESUNDE FREUNDSCHAFT ZU BEENDEN
MICH MEINER VERGANGENHEIT ZU STELLEN
ANDEREN MEINE GEFÜHLE MITZUTEILEN
ETWAS NEUES ZU LERNEN
NEIN ZU SAGEN
ETWAS ANDERES_____



**Wenn Du Angst hast, brauchst Du Mut.
Angst zu haben ist normal. Jeder hat
vor irgendetwas Angst.
Du bist damit nie alleine!**


Hab keine Angst!

Angst und Mut gehören zusammen!

Einige Menschen glauben, dass wir erst Mutig sein müssen um angstfrei zu sein. Das ist ein Irrtum und führt dazu, dass wir überzogene Erwartungen an uns selbst haben.

Angst zu haben ist normal und lebenswichtig. Sie kann uns beschützen und auf wichtige Dinge hinweisen, die uns traurig oder wütend machen. Angst ist auch ein Schutzreflex der in uns ist. Weglaufen ist nicht Feige, sondern manchmal auch notwendig. Wenn Du z.B. in Gefahr bist, weil Dir jemand weh tun möchte, ist es ratsam wegzulaufen. Es ist mutig, das später auch zu erzählen. Und nicht weiter mit der Angst zu leben, das es immer wieder passieren könnte.

**Was könnte Dir wichtiger sein als die Angst selber?
Warum und wovor hast Du Angst?**



**Mut entsteht beim machen!
Hast Du schon mal etwas ausprobiert?
Einfach mal machen, könnte ja gut werden.
Brauchst Du dafür Ideen?**

Mut "machen"

Ideen um sich selber Mut zu machen:

Mach einer fremden Person ein Kompliment.

Ziehe etwas an, was Du normalerweise nicht trägst.

Stell den Kontakt zu einem alten Freund wieder her.

**Frag eine fremde Person nach dem Weg,
ohne das Handy zu nutzen.**

Ruf jemanden an, anstatt eine Nachricht zu schreiben.

Geh auch mal alleine im Restaurant essen.

Bau Blickkontakt zu fremden Menschen auf.

**Komm auch mal ein paar Minuten zu spät,
als immer überpünktlich.**

Bestelle spontan etwas im Cafe, als 10x zu üben.

Erzähle jemanden von deinen Träumen.


Erzähle jemanden von deinem größtem Wunsch.

Gehe auch mal alleine ins Kino.

Frag Freunde ob ihr etwas unternehmen möchtet.

Gehe einkaufen und gönne Dir etwas schönes.

Lächle, glücklich steht Dir gut!

A cartoon illustration of a brown bear with large blue eyes and a small red heart on its chest. The bear is holding a white sign with blue text. Above the bear's head is a large white thought bubble with a black border, containing German text. The background is a bright, colorful landscape with green hills, a blue sky with clouds, and various flowers.

**Es ist wichtig
und richtig klare Grenzen
zu setzen. So kannst Du Menschen
sagen, das Sie Deine Grenzen
nicht überschreiten dürfen.**

Grenzen setzen.

**Nimm Dir Bedenkzeit, bevor Du eine Entscheidung triffst.
Unter Stress triffst Du oft keine gute Entscheidungen.**

Sage klar, was du möchtest und warum.

Mach dich nicht klein, indem Du Dich oft entschuldigst.

Überlege Dir auf keinen Fall Ausreden oder Notlügen.

**Wenn Du magst, teile Menschen mit, warum Du etwas
nicht machen möchtest oder nicht kannst.**

Zeige Verständnis für das Anliegen der anderen Menschen.

Bitte Dein Gegenüber auch um Verständnis für Deine Lage.

Biete Alternativen an, wenn Du möchtest.

**Mache anderen klar, das Dein NEIN sich nur auf die
Situation bezieht und nicht auf die Person und deren Wert.**

Was kannst Du tun, wenn Du energielos bist wo findest Du Kraftquellen, die Dir Mut und neue Ideen bringen?



Energie tanken.



Natürlich alles nur in Maßen machen:

Sport machen.

Ein Nickerchen.

Tagebuch schreiben.

Schöne Gespräche führen.

Ein Bad nehmen.

Genug Wasser trinken.

Spazieren gehen.

In der Natur sein.

Tiere streicheln.

Tief durchatmen.

Tanzen oder Singen.

Gute Laune Musik hören.

Sonne tanken.

Positive Gedanken machen.

Lecker Kochen.

Freunde anrufen.

Dankbar sein.

Ein Kompliment bekommen.

Zuhause aufräumen.


**Du musst nicht alles
alleine schaffen. Sich Hilfe zu
suchen ist nicht so schwer,
wie Du denkst.**



Hilfe suchen.

Oft wollen wir alles alleine schaffen, aber brauchen auch mal Hilfe. Sich dafür Hilfe zu suchen ist gar nicht so schwer. Dafür brauchst Du nur etwas Mut. Und wenn es beim ersten Mal nicht geklappt hat, dann frage eine andere Person um Hilfe. Nicht jeder Mensch ist hilfsbereit. Manche Menschen sind mit ihrem Leben überfordert, sei deswegen nicht böse auf diesen Menschen, wenn dieser Dir nicht helfen konnte. Habe Verständnis und sei nicht wütend, sondern spreche andere Menschen an um Hilfe zu bekommen.

Es ist ein Zeichen für große innerer Stärke, wenn Du mutig zeigst, dass Du nicht alles alleine schaffen kannst. Wenn Du also gemobbt wirst, suche Dir Hilfe. Solange bis dir jemand hilft. Mut heisst auch Abgelehnt zu werden und es nicht persönlich zu nehmen. Du bist wundervoll, wenn Du Dein Ziel nie aus den Augen lässt. Vergiss nie Deinen Wert! Auch wenn andere Menschen etwas anderes sagen, Du bist wertvoll!



**Was kannst Du tun, wenn
andere Menschen schlecht
über Dich denken oder hinter
Deinem Rücken schlecht über
Dich reden?**

Dein Wert?

Diese Dinge solltest Du niemals vergessen:


Solange Du schlecht über Dich selbst denkst und Dich selbst kritisierst, glaubst Du das was andere über Dich denken oder sagen. Auch wenn Du die Wahrheit kennst.

Nimm Dich so an wie Du bist. Lass Dir von niemanden einreden, das Du etwas nicht kannst.

Es liegt bei Dir, an Dich zu glauben, oder Dich von anderen Menschen herunter zu ziehen zu lassen.

Wenn Dich jemand ablehnt, dann sagt das nichts über Deinen Wert aus. Sondern über die Wertvorstellungen der anderen Person.

So wie Du bist, bist Du gut. Wenn Du etwas tust, dann tue es für Dich und nicht weil es andere von Dir verlangen. Nur damit Du ihnen gefällst. Du bist Du! Und gut so!



**Wohin kann ich mich wenden,
wenn ich Gewalt oder Mobbing erlebe und
ich niemanden gefunden habe,
der mir helfen kann.**

Hilfe finden.

Du brauchst keine Angst zu haben. Wenn Du bei einer dieser kostenlosen Rufnummern anrufst, wird Dir in jeder Situation geholfen. Es ist richtig und wichtig, das Du Dir Hilfe suchst. Das ist nicht Feige oder Falsch.

Bevor Du ganz schlimme Gedanken hast oder Dir etwas antun möchtest, melde Dich bitte hier. Wenn Du nicht reden magst kannst Du auch folgende Webseiten besuchen und dort mit Menschen Chatten, die Dir helfen können.

www.nummergegenkummer.de

www.krisenchat.de

www.telefonseelsorge.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**

Nummer gegen Kummer: **116 111** (für Kinder und Jugendliche)

Elterntelefon: **0800 11 10 550**

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **08000 116 016**

Hilfetelefon Gewalt an Männern: **0800 12 39 900**

Hilfetelefon Schwangere in Not: **0800 40 40 020**

Hilfetelefon tatgeneigte Personen: **0800 70 22 240**

Medizinische Kinderschutzhotline: **0800 19 21 000**

(für Angehörige der Heilberufe)

anonym und kostenfrei

**Es gibt noch ein weiteres Buch.
Das kannst Du Dir Online ansehen.
Auf www.brummi.net**



BRUMMI BÄR MAG DIESE SEITEN:

www.camp-stahl.de

www.sabaki-kinderschutz.de

www.shakenkids.de

www.pillou.de

www.tour41.de

www.innocenceindanger.de

www.dunkelziffer.de