

Mobbing - Wehre dich!

von Lilli

online unter:

<https://www.testedich.de/quiz47/quiz/1491314800/Mobbing-Wehre-dich>

Möglich gemacht durch www.testedich.de

Einleitung

Egal wie:

Mobbing und Ausgrenzung tut weh!

Doch es ist wichtig, dass die Opfer wissen wie sie sich verteidigen können.

Und auch alle anderen sollten über dieses Thema informiert sein und wissen, wie schnell ein paar Worte andere verletzen und welche Schäden sie anrichten können!

In dieser Fanfiktion lernt ihr viel über das Thema Mobbing und was ihr dagegen tun könnt.

Kapitel 1

[Was ist Mobbing überhaupt?]

Mobbing nennt man gezielte Angriffe auf meist eine Person. Die Täter sind fast immer in einer großen Überzahl und nutzen dies auf fiese Weise aus.

Kapitel 2

Ich selbst wurde 6 Jahre lang gemobbt. Diese schrecklichen Gefühle, die einen ein Leben lang verfolgen. Beleidigungen, die einem auch viele Jahre nach dem Geschehen nicht aus dem Kopf gehen. Das Gefühl total allein zu sein und gezeigt zu bekommen "alle hier sind gegen dich". Man weiß nicht mehr, wem man vertrauen kann oder hinter welcher Ecke der nächste Angriff, das nächste "Spiel" oder andere solcher schlimmen Überraschungen warten.

Viele Betroffene trauen sich nicht mehr auf die Straße zu gehen, da sie fürchten böse überrascht zu werden.

Kapitel 3

Es gibt unterschiedlich starke Arten von Ausgrenzung.

Die Täter steigern sich meist mit den Intrigen, Lästereien und anderen Angriffen.

Wehrt euch bevor es zu spät ist!

Kapitel 4

Art der Verletzungen (1):

Psychische Verletzungen sind meist besonders schlimm. Die Betroffenen müssen oft lange unter den Anfeindungen, Beleidigungen und Lügen leiden. Oft sogar ein Leben lang.

Allgemein: Bitte seid vorsichtig damit, was ihr über eure Mitschüler sagt.

Art der Verletzungen (2):

Körperliche Verletzungen

Neben den Psychischen Verletzungen gehören oftmals auch Körperliche Verletzungen zum Alltag der Opfer. Dazu gehören beispielsweise auch Schläge, Tritte und sonstige Schmerzen.

Damit es nicht so weit kommen kann, ist es wichtig, dass Betroffenen nicht alles mit sich machen lassen.

Kapitel 5

Freunde

Jeder braucht Freunde!

Und gerade in solchen schlimmen Situationen, ist es wichtig mit ihnen zu reden.

Oft verstehen Freunde einen einfach viel besser, weil sie ?gleich ticken?

Kapitel 6

Ich werde gemobbt!

-Was tun?

*Wenn ihr schon längere Zeit ausgegrenzt werdet, solltet ihr euch Taktiken und Methoden zur Abwehr überlegen.

*Wenn du angegriffen wirst...

?Bleib ruhig

?Lass dich nicht provozieren. Zeige Ruhe, Gelassenheit und Stärke. Verberge deine Angst.

?Spiele nicht den Helden

?Trau deinen Gefühlen. Nur weil du Angst hast bist du nicht feige. Angst ist ein Warnsignal.

?Überlege dir im Voraus einen Notfall-Plan und passe ihn bei einem Angriff schnell an.

?Wenn es geht weiche aus oder renne weg. Das ist besser, als sich in Gefahr zu bringen.

?Suche dir Hilfe

?Sage laut und deutlich, Stopp!' Halte dabei die Hand wie ein Stop - Schild vor dich.

?Spreche im Notfall auch andere Leute an oder Schrei!

?Wenn du den anderen nicht kennst und er älter ist als du, sieze ihn. So merken auch andere, dass du ihn nicht kennst.

DENKE DARAN!

Was für dich schlimm ist, bestimmst du.

Kapitel 7

Ich hoffe, dass du etwas hieraus mitnehmen konntest um dich zu wehren.

DENN DU BIST NICHT ALLEIN!

Kapitel 8

Warum sage ich euch das?

Ich wünsche NIEMANDEM das, was mir leider passiert ist und will dass die Betroffenen wissen wie sie sich wehren können.



Kapitel 9

Ein super Ratgeber, wo alles noch einmal schön erklärt ist, und wo ihr auch viele Dinge rund ums Thema Mobbing/Gewalt nachlesen könnt, ist...

"UNSCHLAGBAR
Das Buch, das dich gegen Gewalt stark macht."

ISBN: 978-3-596-85320-5

Aus diesem Buch habe ich auch die mit * markierten Parts entnommen.

Kapitel 10

WIE KANN MOBBING ENDEN?

Ich denke das hier ist eines der wichtigsten Kapitel in der ganzen fanfiction, also passt gut auf!

Viele Täter/Mittäter haben keine Ahnung wie schlimm so eine Sache, die oft nur mit kleinen "Witzen" und Sticheleien beginnt enden kann.

Opfer zweifeln nach einiger Zeit auch selbst an sich. Das darf nicht passieren.

Vor einiger Zeit, gab es bei uns in der Stadt einen besonders schlimmen Fall!

Ein Mädchen hat den fiesen und gemeinen Gerüchten geglaubt und keinen Ausweg mehr gefunden...

Sie sprang von einer hohen Brücke und starb dabei. Selbstmord.

Das darf nicht passieren! Deshalb müssen alle mithelfen und Mobbing keine Chance geben.

Kapitel 11

Würdet ihr gerne mehr über dieses Thema erfahren?

Sagt es mir ebenfalls in den Kommentaren.