



# Mobbing-Tagebuch



Wehr Dich gegen Mobbing!



Niemand hat das Recht Dich zu mobben, denn Mobbing ist Gewalt und darf einer Person nicht angetan werden!



## ⚠️ Daran erkennst Du Mobbing ⚠️



Mobbing passiert regelmäßig und über einen längeren Zeitraum. Jeden Tag, jede Woche, jeden Monat oder immer, wenn ein/e MobberIn in deiner Nähe ist.

Du hast das Gefühl, dass es keine Lösung für die Situation geben wird, weil man mit den MobberInnen nicht reden kann.

Du kennst den Grund für das Mobbing gar nicht wirklich. Es fing einfach an. Es wird geschubst, getreten, geboxt und/oder beleidigt, obwohl Du nichts gemacht hast.

Mobbing kann in der Schule, auf dem Nachhauseweg, im Verein oder überall passieren. Auch im Internet. Wenn du Lügen, Beleidigungen oder Bilder von Dir auf Tik Tok, Instagram, WhatsApp oder auf anderen Plattformen siehst, kann das auch Mobbing sein.



Wehr Dich und hol Dir Hilfe bei deinen Eltern, LehrerInnen, den SchulsozialarbeiterInnen, bei ErzieherInnen oder anderen Personen, denen Du vertraust

Nutze das Mobbing-Tagebuch, um genau zu zeigen, wann, wie und von wem Du gemobbt wurdest! Nimm den Vordruck als Kopiervorlage oder schreibe nach diesem Schema Deine Sorgen und Erfahrungen auf ein normales Blatt Papier auf!





# Mobbing-Tagebuch

Kopiere diese Vorlage oder nimm ein freies Papier und schreibe nach diesem Muster die Situationen jedes Mal auf!



Was ist passiert?

---

Datum, wann es passiert ist

Wo ist es passiert?

Wer hat es gesehen?

Das Schlimmste war...

Das ist wichtig zu sagen



Fülle für jeden Mobbingfall ein neues Blatt aus.  
Es muss aber nicht zwingend voll werden.





# Mobbing-Tagebuch



Niemand hat das Recht, anderen weh zu tun!



## Das solltest Du wissen

Du brauchst keine Angst haben, jemanden etwas zu erzählen, denn Du hast nichts falsch gemacht!

Du brauchst Dich nicht zu schämen. Schuld sind die MobberInnen!

## Das kannst Du noch machen, wenn es geht!

Wenn MobberInnen etwas kaputt gemacht haben, was Dir gehört, mach ein Foto und speicher es. Du kannst es später zum Mobbing-Tagebuch legen.

Sollten Dich MobberInnen im Internet beleidigen, ärgern oder Lügen verbreiten, dann mach davon ein Handyfoto.

Frage andere Personen, die das Mobben gesehen haben, ob sie Deinen Eltern, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen oder anderen Vertrauenspersonen davon erzählen.



Wenn Du keine Beweise sammeln kannst, ist das nicht schlimm. Die MobberInnen sind deswegen nicht weniger schuld!

Sollte Dir keiner glauben, rede so lange über das Mobben, bis Dir jemand hilft!



# 116 111

Das Kinder- und Jugendtelefon, wenn Du Hilfe bei Mobbing brauchst!

#carinaduchale