

Was ist Mobbing?

Wir sprechen von Mobbing, wenn sich jemand über einen längeren Zeitraum ausgegrenzt, gedemütigt und in verschiedensten Formen „fertig gemacht“ fühlt.

Die Empfindungen der betroffenen Person stehen hierbei im Vordergrund. Häufig entwickelt sich eine problematische Gruppendynamik, die darauf ausgerichtet ist, einzelne Personen gezielt auszugrenzen und/oder fertig zu machen. Ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche Mobbing häufig erleben, ist die Schule. Manchmal sind es ein paar Mitschüler:innen, manchmal geht das Mobbing von größeren Gruppen oder sogar von der ganzen Klasse aus. Da Kinder und Jugendliche schulpflichtig sind, können sie sich dieser Situation nicht ohne Weiteres entziehen und sind ihr ausgeliefert.

Von Mobbing betroffene Kinder und Jugendliche stehen unter einem hohen emotionalen Druck und erleben sich als ohnmächtig, da sie sich aus eigener Kraft nicht gegen das Mobbing wehren können. Sie wirken oft in sich gekehrt und traurig. Als Folge dieser Situation können sich ihre schulischen Leistungen verschlechtern und sie können Angst davor entwickeln, überhaupt in die Schule zu gehen. Mitunter zeigen sie körperliche Symptome, wie Bauch- oder Kopfschmerzen.

Oft vertrauen sich Betroffene erst spät Eltern oder Lehrkräfte an, da sie eine Verschlimmerung der Situation befürchten. Ohne Hilfe kann die Situation aber oft nicht unterbrochen werden. Unterstützen können Eltern, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter:innen und andere Fachkräfte – und das im besten Fall gemeinsam.

Cybermobbing

Viele Betroffene erleben Mobbing auch über digitale Medien. Kinder und Jugendliche bekommen über ihre mobilen Geräte Nachrichten, die beispielsweise Drohungen, Beleidigungen oder demütigende Bilder enthalten. In manchen Fällen werden sie auch gezielt aus Gruppen ausgeschlossen oder bewusst ignoriert. Hilfe finden sie bei den hier aufgeführten Beratungsstellen.

Die Verantwortung, Mobbingprozesse zu erkennen und nachhaltig zu beenden, ist gemeinsamer Auftrag der Fachkräfte und Erwachsenen im Umfeld der Kinder und Jugendlichen.

Mobbing ist kein Spaß, sondern Gewalt!

Informations- und Hilfsangebote
für Schüler:innen, Eltern und
Schulen in Bremen

MOBBING
ist kein Spaß, sondern Gewalt!

Information & Fortbildung

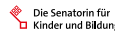
Landesinstitut für Schule LIS



Meike Herminghausen
0421 361-18197
meike.herminghausen@lis.bremen.de
www.lis.bremen.de/antimobbing

Fortbildungen zur
Mobbing-Prävention
und -Intervention – auch als
schulinterne Fortbildung

SKB | Referat 10 – Medien und Bildung in der digitalen Welt



Yvonne Schiemann · Oliver Bouwer
0421 361-16286 · 0421 361-3315
yvonne.schiemann@bildung.bremen.de
oliver.bouwer@bildung.bremen.de
<https://t1p.de/rdb1a>

Schulinterne Fort-
bildungen zu digitaler Kommuni-
kation und Cybermobbing mit
dem Fokus Prävention

Bremische Landesmedienanstalt



0421 334940
www.bremische-landesmedienanstalt.de
www.mekocloud.de

Medienkompetenz-
projekte, kostenlose Materialien
zu Cybermobbing

ServiceBureau Jugendinformation



Markus Gerstmann
0421 33008915
medien@jugendinfo.de
www.jugendinfo.de

Das ServiceBureau
sensibilisiert für
Cybermobbing im Unterricht, in
Workshops und Elternabenden.

Wilde Bühne Bremen e.V.



Jana Köckeritz · Michaela Uhlemann
0421 69697740
buero@wilde-buehne-bremen.de
www.wilde-buehne-bremen.de

Theaterstücke und
Projektstage zu Mobbing
und Gewalt an Schulen, Fort-
bildungen für Pädagog:innen

Beratungsangebote in Bremen

Bremer JungenBüro e.V.



0421 59865160
www.bremer-jungenbuero.de
www.jungenberatung-bremen.de

Beratung für
Jungen*, sowie Angehörige
und Fachkräfte
(kostenlos, vertraulich)

Mädchenhaus Bremen gGmbH



0421 3365444
www.maedchenhaus-bremen.de
www.hilfe-fuer-maedchen.de

Beratung für
Mädchen* und
junge Frauen*
(kostenlos, vertraulich)

Regionale Beratungs- und Unterstützungszentren ReBUZ



West 0421 361-10803 west@rebuz.bremen.de
Nord 0421 361-7792 nord@rebuz.bremen.de
Ost 0421 361-16050 ost@rebuz.bremen.de
Süd 0421 361-10559 sued@rebuz.bremen.de
www.rebuz.bremen.de

Beratung für
Schüler:innen, Eltern,
Lehrkräfte und Schulen
(kostenlos, vertraulich)

Beratung & Unterstützung an dieser Schule

Ansprechpersonen z.B. aus der Schulsozialarbeit oder Vertrauenspersonen bitte hier eintragen