

## 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

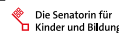
### Landesinstitut für Schule LIS



Meike Herminghausen  
0421 361-18197  
[meike.herminghausen@lis.bremen.de](mailto:meike.herminghausen@lis.bremen.de)  
[www.lis.bremen.de/antimobbing](http://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](mailto:yvonne.schiemann@bildung.bremen.de)  
[oliver.bouwer@bildung.bremen.de](mailto: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](http://www.bremische-landesmedienanstalt.de)  
[www.mekocloud.de](http://www.mekocloud.de)

Medienkompetenz-  
projekte, kostenlose Materialien  
zu Cybermobbing

### ServiceBureau Jugendinformation



Markus Gerstmann  
0421 33008915  
[medien@jugendinfo.de](mailto:medien@jugendinfo.de)  
[www.jugendinfo.de](http://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](mailto:buero@wilde-buehne-bremen.de)  
[www.wilde-buehne-bremen.de](http://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](http://www.bremer-jungenbuero.de)  
[www.jungenberatung-bremen.de](http://www.jungenberatung-bremen.de)

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

### Mädchenhaus Bremen gGmbH



0421 3365444  
[www.maedchenhaus-bremen.de](http://www.maedchenhaus-bremen.de)  
[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://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](mailto:west@rebuz.bremen.de)  
Nord 0421 361-7792 [nord@rebuz.bremen.de](mailto:nord@rebuz.bremen.de)  
Ost 0421 361-16050 [ost@rebuz.bremen.de](mailto:ost@rebuz.bremen.de)  
Süd 0421 361-10559 [sued@rebuz.bremen.de](mailto:sued@rebuz.bremen.de)  
[www.rebuz.bremen.de](http://www.rebuz.bremen.de)

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

### DiBS – Diskriminierungsschutz und Beratung für Schüler:innen



0176 42364994  
[www.dibs.schule.bremen.de](http://www.dibs.schule.bremen.de)

Beratung für Schüler:innen,  
die Diskriminierung in  
Schule erfahren, und ihre Eltern  
(kostenlos und vertraulich)

### Beratung & Unterstützung an dieser Schule:

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