

Wo bekomme ich Hilfe, wenn ich gemobbt werde oder ich generell Hilfe brauche oder Fragen habe?

Wenn Du Probleme mit Cybermobbing oder Mobbing hast, oder negative Dinge im Internet erlebst, die in diesem Fragebogen vielleicht angesprochen wurden, gibt es verschiedene Unterstützungsangebote:

Du kannst jederzeit mit Deinem Klassenlehrer oder Deiner Klassenlehrerin, der Schulleitung, oder einer anderen erwachsenen Person in Deiner Schule (z.B. dem Schulsozialarbeiter, oder Beratungslehrer) sprechen. Sie werden Dir zuhören und das, was Du ihnen erzählst, vertraulich behandeln. Die eine oder andere Frage können sie vielleicht schon beantworten, und dir Tipps geben, wie du mit der Situation umgehen kannst. Sie kennen auch gute Adressen bei euch in der Nähe, an die du dich wenden kannst, wenn du z.B. selbst gemobbt wirst oder etwas in dieser Richtung bei anderen mitbekommst.

Wenn Du Dich nicht wohl dabei fühlst, jemandem in der Schule Deine Erfahrungen oder Eindrücke mitzuteilen, raten wir dir zuerst mit deinen Eltern darüber zu reden. Möglicherweise können sie dann gemeinsam mit Dir und Deinem Klassenlehrer oder Deiner Klassenlehrerin eine Lösung finden. Auch wenn Du vielleicht das Gefühl hast, bei Mobbing als Täter mitzumachen, empfehlen wir Dir darüber mit jemandem zu sprechen, oder dich anonym bei einer der unten stehenden Telefonhotlines, oder online zu melden.

Wir möchten, dass du weißt, dass mehr Menschen negative Erfahrungen im Internet machen als du vielleicht denkst, und du ganz sicher nicht der einzige bist, der davon betroffen ist!

TELEFONBERATUNG

Unter diesen Telefonnummern kannst Du Fragen stellen und dich kostenfrei – auch anonym – beraten lassen. Du findest die meisten Angebote auch im Internet unter den angegebenen Links.

Kinder- und Jugendtelefon (auch bei allgemeinen Sorgen, nicht nur bei Mobbing)

Das Kinder- und Jugendtelefon hilft kostenfrei bei Sorgen und Nöten junger Menschen. Das Telefon ist montags bis samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr besetzt. Alle Gespräche werden anonym und vertraulich behandelt.

Im Internet: <http://www.nummergegenkummer.de/>

Telefon: 0800 1110333 (für Kinder und Jugendliche), 116111 (vom Handy), 0800 1110550 (für Eltern),

Mobbingberatung Berlin-Brandenburg

„Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt“! Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Mobbingberatung Berlin-Brandenburg unterstützen Dich gerne auf Deinem Weg heraus aus der Konflikt- bzw. Machtspirale. Sie erarbeiten mir Dir gemeinsam eine passende Konfliktlösung. Hier kann man sich auch als Gruppe beraten lassen im Fall, dass auch Freunde oder Mitschüler von dir betroffen sind.

Im Internet: <http://mobbingberatung-bb.de>

Telefon (nicht kostenfrei, Telefon-Gebühren fallen an): 030 86391572

Weißer Ring Opferschutzbund

Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger und bundesweit tätiger Opferhilfeverein. Er bietet Menschen, die z.B. mit einer Straftat konfrontiert sind, kostenfreie und anonyme telefonische Beratung und eine erste Orientierung, u.a. zu Opferrechten und Verhaltenstipps. Er unterstützt auch bei der Suche nach einem persönlichen Berater vor Ort.

Im Internet: <http://www.weisser-ring.de>

Telefon: 116006

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist gemeinsames Angebot beider Kirchen und verfügt über ein bundesweites Netzwerk mit 105 örtlichen Stellen. Die Beratungsgespräche werden rund um die Uhr angeboten und sind anonym und kostenfrei. Auch Beratung per Email und vor Ort möglich.

Im Internet: <http://www.telefonseelsorge.de>

Telefon: 0800 111 0 111 (Angebot der evangelischen Kirche), 0800 111 0 222 (Angebot der katholische Kirche)

ONLINE-BERATUNG

Wenn Du nicht telefonieren möchtest oder kannst, kannst Du Dich auch über folgende Internetseiten per E-Mail, Chat oder Whatsapp-Nachricht beraten lassen:

<https://www.bke-beratung.de/>

Kostenfreies Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) für Jugendliche und junge Erwachsene, Beratung durch Fachkräfte zu verschiedenen Themen (u.a. Mobbing, Probleme in der Familie, Missbrauch, Sucht).

<https://www.jugendnotmail.de/>

Bietet kostenfreie Online-Einzelberatung durch Psychologen und Sozialpädagogen, ein Forum und moderierte Themenchats zu verschiedenen Themen (bis 19 Jahre).

<http://www.youth-life-line.de/beratung/>

Kostenfreie online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung (von Jugendlichen für Jugendliche).

<http://www.save-me-online.de>

Kostenfreies online-Beratungsangebot des Hilfetelefon N.I.N.A. e.V. Information und professionelle Beratung anonym und vertraulich bei Themen wie: Anmache im Internet, Mobbing in der Schule, sexueller Missbrauch, Cybermobbing, ungewollte Zusendung von Pornos, Sexting oder anderen sexuellen Übergriffen.

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie/>

Kostenfreie Online-Beratung der Caritas bei verschiedenen Problemen und Sorgen, Hilfe bei der Suche nach Beratungsstellen vor Ort.

FÜR SCHULEN

Wenn Du den Eindruck hast, dass Mobbing oder Cybermobbing an eurer Schule häufig vorkommen, Du Dich in deiner Schule nicht sicher fühlst, oder Du Sorge hast jemandem an der Schule von deinen Ängsten zu erzählen, könnt ihr auch als Schule/Schulklasse gemeinsam etwas tun. Hierfür wurden spezielle Programme entwickelt, die das soziale Klima an Schulen verbessern, Strategien zum Umgang mit Mobbingverhalten vermitteln, und so helfen können, Mobbing zu reduzieren. Das Ziel dieser Programme ist, dass Du Dich an deiner Schule wohl fühlst und dich nicht verstecken musst. Wenn Du möchtest, kannst Du mit ein paar Mitschülern Eure Klassenlehrer/in oder eure/n Schulsozialarbeiter auf **Fairplayer.Manual** und **Medienhelden** aufmerksam machen. Zeig' ihm/Ihr doch einfach unsere Internetseite!

Fairplayer.Manual...

...ist ein wirksames Programm zur Förderung von Zivilcourage, das Mobbing vorbeugen kann. Das Programm besteht aus aufeinander aufbauenden Schritten, die ein/e Lehrer/in oder Schulsozialarbeiter/in nach einer Weiterbildung in der Umsetzung des Programms in Schulklassen durchführen kann. Mithilfe verschiedener Methoden übt ihr, verschiedene Formen von Gewalt zu erkennen, Emotionen anderer einzuschätzen. Ihr entwickelt dabei wichtige soziale Kompetenzen (u.a. Empathie) und erarbeitet Handlungsstrategien gegen Mobbing, um beim nächsten Mobbingfall in der Klasse nicht wegzusehen, sondern gemeinsam mit anderen einzugreifen.

Im Internet: <http://www.fairplayer.de>

Medienhelden...

... Medienhelden“ ist ein evaluiertes Manual für den Unterricht und unterstützt die zeitgemäße Medienarbeit in der Schule. Die Materialien lassen sich entweder im Unterricht als Curriculum, oder im Rahmen eines Projekttag umsetzen. Das Programm baut auf wissenschaftlichen Erkenntnissen auf und bietet pädagogische Methoden an, um Cybermobbing vorzubeugen und wichtige Kompetenzen zu stärken, z.B. Internetsicherheit, Förderung von Empathie und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Cybermobbing.

Im Internet: <http://www.medienhelden.info>