

Anti-Mobbing-Tipp

Hinter deinem Rücken wird über dich getuschelt, sich lustig gemacht, und es werden böse Gerüchte verbreitet? Mobbing ist kein Kavaliersdelikt! Denn davon kann man krank werden. Wenn es dir so geht, solltest du dich rechtzeitig wehren – indem du dir Hilfe holst. Und stärker wirst.



Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Anti-Mobbing-Tipp

Wenn du gemobbt wirst, kannst du wahrscheinlich nicht mehr schlafen, hast Angst vor der Schule und kannst sogar eine Depression bekommen.

Was kannst du dagegen tun?

Das Wichtigste ist: Schotte dich nicht ab, und rede darüber! Ob mit Eltern, Freunden oder anderen Vertrauenspersonen – es ist wichtig, darüber zu reden, was dir täglich passiert und was dich belastet. Mach dir eine Liste mit allen Dingen, die dich nerven.

Wenn es gar nicht mehr weitergeht, kannst du auch professionelle Hilfe suchen, z. B. bei deinem Hausarzt oder beim Jugendpsychiatrischen Dienst deines Bezirks. Denk daran, wenn du dir solche Hilfe holst, bist du nicht automatisch „krank“. Aber wenn du dir keine Hilfe holst, wirst du es vielleicht.

Das alles kann dir deine Ängste nehmen und dein Selbstvertrauen steigern. Du lernst, cool zu bleiben, und wirst Mobbing-Attacken schon bald ignorieren können.

Du bist kein Opfer. Lass dir dabei helfen, keins zu sein.

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner findest du unter www.vivantes.de.

Guck mal:
Gesundheit

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik**

Vivantes Klinikum Neukölln

Tel. (030) 130 14 2840

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Tel. (030) 130 23 8011