



# Mut-Merkblatt

Was tun, wenn Worte weh tun?



Ukrainischer Verein in Niedersachsen - UVN e. V.

Königstraße 20  
30175 Hannover  
+49 (0) 157-53087566  
+49 (0) 157-34539284  
info.uvnev@gmail.com  
www.uvnev.de

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Hallo, Freund/in!

Dieses Merkblatt wurde vom **Ukrainischen Verein in Niedersachsen e.V.** speziell für dich erstellt – um dir zu helfen zu verstehen, was passiert, wenn dich jemand verletzt, und was du tun kannst, wenn Worte oder Taten von anderen weh tun.

**Du bist nicht allein. Es gibt Menschen, die dich unterstützen. Du hast ein Recht auf Respekt und Sicherheit – in der Schule, zu Hause und überall.**

## ! Mobbing in der Schule:

**Wie du es erkennst, handelst und dich schützt.**

In der Schule kommt es manchmal vor, dass sich Kinder streiten, diskutieren oder sich necken. Das ist normal – so lernen wir, miteinander umzugehen, unsere Meinung zu sagen und Freundschaften aufzubauen.

Aber manchmal ist etwas, das wie ein Scherz oder ein Streit aussieht, in Wirklichkeit Mobbing – und dann ist es wichtig, darüber zu sprechen und nicht zu schweigen.



## i Was ist Mobbing und wie unterscheidet es sich von einem Konflikt?

Im schulischen Umfeld entstehen Streitigkeiten, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Das ist normal: Kinder lernen miteinander zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und ihre Meinung zu verteidigen.

Manchmal sieht ein Vorfall wie ein „gewöhnlicher Streit“ aus, in Wirklichkeit handelt es sich jedoch um Mobbing – und dann darf man nicht schweigen.

**Konflikt** — ein Streit zwischen Gleichstarken. Alle Beteiligten haben ungefähr die gleiche Kraft und können sich verteidigen.

**Mobbing** — systematische Demütigung, Gewalt oder Ausgrenzung, die wiederholt, absichtlich und unter einem Ungleichgewicht der Kräfte (sozial, körperlich, emotional) geschieht. Das Opfer ist oft schutzlos und kann sich nicht wehren.

## Situationen, die kein Mobbing sind, aber dennoch Aufmerksamkeit verdienen können:

- einmaliger Streit oder Meinungsverschiedenheit,
- Grobheit ohne Systematik,
- freundschaftliche Späße, die von allen als Scherz verstanden werden,
- Ablehnung der Freundschaft (nicht jeder ist mit jedem befreundet),
- konstruktive Kritik durch Lehrkräfte (sofern sie nicht die Persönlichkeit des Kindes herabsetzt).

! **Aber wenn auch ein „Scherz“ Tränen, Angst oder Scham auslöst, sollte die Situation nicht ignoriert werden. Ein offenes Gespräch kann rechtzeitig Schmerzen stoppen.**

## Anzeichen von Mobbing

**Mobbing kann viele Formen haben:**

**Physisch:** Schläge, Schubsen, Bein stellen, Sachen zerstören,

**Verbal:** Beleidigungen, Hänseleien, Drohungen,

**Psychisch:** Ignorieren, Gerüchte, Ausschluss aus der Gruppe,

**Sexuell:** unerwünschte Berührungen, Witze, Anspielungen,

**Ökonomisch:** Diebstahl, Erpressung, Geldforderungen,

**Cybermobbing:** Belästigungen in sozialen Netzwerken, Chats oder Online-Gruppen.



## Meine Stärke ist bei mir

### Manchmal können die Worte anderer wehtun.

Wenn mich jemand beleidigt, fühlt es sich in mir eng und schwer an. Mein Herz zieht sich zusammen, das Atmen fällt schwer. Das tut weh.

### Aber ich weiß: Ich kann mir selbst

**helfen.** Mein Atem ist mein kleiner Schutzschild. Wenn ich ruhig atme, werde ich stärker. Mit jedem Einatmen nehme ich Kraft auf, mit jedem Ausatmen lasse ich den Schmerz los.

Ich kann jetzt sofort für mich sorgen – und beginne mit etwas Einfachem: dem Atmen.

### Blume – Kerze

Stell dir vor, du hältst in einer Hand eine Blume und in der anderen eine Kerze.

- Rieche langsam an der Blume: tief durch die Nase einatmen.
- Puste dann sanft die Kerze aus: durch den Mund ausatmen.

Wiederhole das 3 Mal.

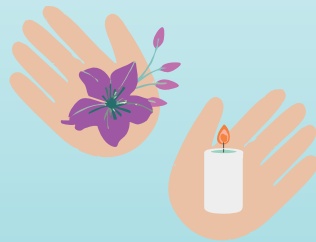
Mit jedem Atemzug durch die Blume atmest du Ruhe ein, und mit jedem Auspusten der Kerze bläst du Angst und Kränkung hinaus.

### Spüre deine Stärke

Lege deine Hand auf deine Brust. Das ist dein Herz. Es schlägt und erinnert dich:

**„Ich bin stark. Ich halte das aus.“**

Schenke dir selbst ein kleines Lächeln – schon ein winziges Lächeln macht dich stärker.



## Schutzgedanken

Sätze, die mich vor Beleidigungen schützen:

- Ihre Worte sagen mehr über sie als über mich.
- Ich weiß, wer ich bin – und ich bin gut.
- Ich bin wertvoll, auch wenn sie das nicht glauben.
- Sie wollen mich ärgern, aber ich kann entscheiden, ob ich darauf eingehe.
- Es ist wie ein Rauschen – ich kann weghören.
- Ich bin stark, ich schaffe das.
- Ich muss niemandem beweisen, dass ich besser bin.
- Ihre Wut kann mich nicht zerstören.
- Ich wähle Ruhe.
- Ich bin nicht allein – es gibt Menschen, die mich unterstützen.

**Wenn ich diese Worte wiederhole, spüre ich: In mir ist Kraft. Die Beleidigungen prallen ab – ich bleibe ich selbst.**

## Neutrale Körperhaltung für innere Stärke

Stell dir vor, dein Körper kann dein Schutzschild sein. Wenn dich jemand angreifen will, kannst du dir so helfen:

- Richte deinen Rücken auf. Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht dich am Scheitel nach oben. Das macht dich standhaft, auch wenn du innerlich nervös bist.
- Schau geradeaus. Kein Kampf mit den Augen – nur den Kopf gerade halten, die Augen offen. Das signalisiert: „Ich sehe dich, aber ich breche nicht.“
- Schultern und Hände locker. Keine Fäuste, keine verschränkten Arme. Dein Körper sagt: „Ich bin ruhig. Mich bringt so schnell nichts aus dem Gleichgewicht.“



- Gesicht neutral. Keine Angst zeigen, nicht schreien. Stell dir vor, du bist wie ein Stein am Ufer: Die Wellen schlagen gegen das Ufer, aber du bleibst fest.

Diese Haltung macht dich weder zum Opfer noch provoziert sie den Angreifer. Sie lässt dich spüren: **„Ich habe mich im Griff. Ich bin stärker, als es aussieht.“**

## Wie ich antworten kann

Wenn mich jemand beleidigt, muss ich weder schweigen noch zurückschreien.

Ich habe immer die Wahl. Ich kann so antworten, dass ich ruhig und stark bleibe.

### Ruhige Antworten, die nicht provozieren:

„Okay, das ist deine Meinung.“

„Ich habe es gehört.“

„Interessant, dass du das sagst.“

„Vielleicht.“

„In Ordnung.“

„Soll so sein.“

„Kein Problem.“

### Warum wirken diese Antworten?

- Der Angreifer will eine Reaktion – Wut, Angst oder Tränen.
- Eine neutrale, emotionslose Antwort ist wie eine Mauer: Es wird langweilig, weil er nicht das bekommt, was er erwartet.
- Es klingt ruhig und erwachsen.



**Diese einfachen Worte tragen die Botschaft: „Du kannst mich nicht verletzen.“**

## Mein innerer Anker

Wenn um mich herum ein Sturm tobt und mich jemand angreifen will, kann ich meine innere Stärke finden – meinen Anker.

Ich schließe die Augen (oder stelle es mir vor) und sehe einen Ort, an dem ich mich wohl und sicher fühle:

- mein Zimmer,
- meinen Lieblingsplatz,
- den Park,
- oder die warmen Umarmungen eines Menschen, dem ich vertraue.



### Ich spüre diesen Ort mit meinem ganzen Körper:

- Meine Füße sind schwer und fest wie Wurzeln,
- mein Rücken ist gerade, ich stehe sicher,
- mein Atem ist ruhig, innen wird es hell und warm.

### Mein Anker hält mich.

**Ich weiß: Auch wenn jemand schreit oder beleidigt – mein Kraftort bleibt, und niemand kann ihn mir nehmen.**

- Ich spüre Wärme, Ruhe und Stärke. Meine Kraft ist bei mir.
- Was ich nach einer Beleidigung tun kann:  
Wenn ich beleidigt wurde, erinnere ich mich: Ich muss nicht allein damit bleiben. Es ist nicht meine Schuld. Ich darf erzählen, was passiert ist.

### Ich sage mir:

- **„Ich bin nicht allein. Erwachsene können mich schützen.“**
- **„Ich kann es jemandem erzählen, dem ich vertraue: Mama, Papa, einem Lehrer, einem Psychologen oder einem anderen Erwachsenen.“**
- **„Wenn ich es teile, wird es leichter, und sie helfen mir, das Mobbing zu stoppen.“**

Meine Stärke liegt nicht nur in mir selbst, sondern auch in den Menschen, die mich unterstützen. Ich habe ein Recht auf Hilfe.

### Schlussgedanke

Das Mut-Merkblatt erinnert: Worte können wehtun – aber du bist stärker, als du denkst. Mit Atem, Haltung, Gedanken und Unterstützung findest du deine Kraft wieder.

# ! Merkblatt für Eltern

## Wie erkenne ich, dass mein Kind Hilfe braucht?

Manche Kinder schweigen, wenn sie verletzt werden. Sie wissen nicht, wie sie es sagen sollen, oder haben Angst, die Eltern zu belasten. Stattdessen sprechen aber oft Körper, Gefühle und Verhalten für sie.



## Achten Sie mit liebevollem Blick auf folgende Anzeichen:

- Häufige Traurigkeit, Weinen oder Rückzug – Zeichen, dass das Kind Unterstützung braucht.
- Schulverweigerung, Ausreden, Bauch- oder Kopfschmerzen – vielleicht möchte das Kind den Ort vermeiden, an dem es leidet.
- Verlust der Freude an Freunden, Spielen oder Hobbys – Hinweis auf inneren Druck.
- Plötzliche Wut oder Verschlossenheit – ein Schutzmechanismus, obwohl das Kind Nähe braucht.

Diese Signale sind keine Schuldzuweisungen, sondern Hinweise. Kleine Alarmglocken, die sagen: „Schau hin, ich brauche dich.“

Das Entscheidende in solchen Momenten ist, dass das Kind spürt:

**„Du bist mir am wichtigsten. Ich höre dich. Ich liebe dich immer – auch wenn du Fehler machst. Wir finden gemeinsam einen Ausweg.“**

Denn der stärkste Schutz für ein Kind ist, zu wissen: Die Eltern sind da, es wird gesehen und es bekommt Hilfe.

## Wie ich mein Kind unterstütze, wenn es beleidigt wird

### Liebe ohne Bedingungen

„Ich liebe dich so, wie du bist. Auch wenn du Fehler machst, ändert das nichts an meiner Liebe.“

### Die Unterstützung endet nie

„Wir sind zusammen. Ich bin bei dir, du bist nicht allein. Das, was passiert ist, macht dich nicht zu einem schlechten Menschen. Deine Gefühle sind normal.“

### Sicherheit hat Priorität

„Ich tue alles, um dich zu schützen. Du verdienst eine sichere Umgebung.“

### Vertrauen in die Stärke des Kindes

„Du bist stark. Auch wenn dich jemand beleidigt, wir finden gemeinsam einen Weg, das zu stoppen.“

### Die Liebe bleibt auch bei Fehlern

„Wenn du etwas falsch gemacht hast, klären wir das. Aber du darfst nicht leiden, weil dich jemand nur erletzen möchte.“

### Handeln und Unterstützung

„Wir überlegen gemeinsam, was dir helfen könnte. Ich spreche mit Lehrern, Psychologen oder anderen Erwachsenen, um dich zu schützen.“



# ! Kontaktinformationen in großen Städten

## Hannover

### RLSB Hannover

0511 106 6000  
Mailänder Str. 2, 30539 Hannover

### Schulpsychologischer Dienst

0511 106 2467

### Jugend- und Familienberatung

+49 511 168 48811 (Winkelriede)  
+49 511 168 48254 (Plauener Str.)

### Nummer gegen Kummer

116 111 (täglich 14:00 - 20:00 Uhr)

### Elterntelefon

0800 111 0 550  
(Mo. - Fr. 9:00–17:00 Uhr;  
Di., Do. bis 19:00 Uhr)

### Kinderschutz-Zentrum

0511 168 49144  
Escherstraße 23, 30159 Hannover

### Waage Hannover

(Konfliktmediation)  
Herrenstraße 11, 30159 Hannover

## Online- und telefonischer Support

### MigrantenElternNetzwerk Niedersachsen

Online-Chat auf Ukrainisch (jeden Dienstag, 10:00 –12:00 Uhr),  
www.men-nds.de

### Hotline gegen sexuelle Gewalt

0800 22 55 530 (Mo., Mi., Fr. 9:00 – 14:00 Uhr; Di., Do. 15:00 – 20:00 Uhr).

### Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.

Unterstützung auf Ukrainisch  
+49 157 53087566 (Mo.-Fr. 9:00-17:30 Uhr)  
info.uvnev@gmail.com  
www.uvnev.de/uk

## Braunschweig

### RLSB Braunschweig

0531 484 3333  
Kurt-Schumacher-Str. 21,  
38102 Braunschweig

### Beratung zu Mobbing und Be- lästigung (TU BS)

0531 391 4546 (Ulrike Wrobel)  
0531 391 4932 (Psychologi-  
scher Unterstützungsdienst für  
Studierende)

## Lüneburg

### RLSB Lüneburg

04131 152 222

## Osnabrück

### RLSB Osnabrück

0541 770 460

### Polizei

(im Falle einer Bedrohung oder  
einer besonderen Situation)  
110

## Impressum

### Herausgegeben von:



### Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.

Königstraße 20  
30175 Hannover

+49 (0)157 – 53087566  
+49 (0)157 – 34539284

info.uvnev@gmail.com  
www.uvnev.de

### Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts:

„Empowerment und Prävention der  
Diskriminierung von geflüchteten Frauen  
und Jugendlichen aus der Ukraine“

### Inhaltliche Entwicklung:

Olha Vasko, Tetiana Kuznetsova

### Grafisches Material (Titelbild):

Viktoriia Postanovska

### Gestaltung & Layout:

Iryna Zaichenko

### Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit und  
Gleichstellung

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

Diese Veröffentlichung gibt die Meinung der Autorinnen wieder und entspricht nicht notwendigerweise der Auffassung der fördernden Institutionen.