HINSEHEN UND INS GESPRÄCH KOMMEN

7 Warnsignale für Ausgrenzung

Eine Checkliste für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Jugendtrainer.

Ein Kind wirkt verändert oder findet in der Gruppe keinen Anschluss? Diese sieben Beobachtungen helfen Dir, genauer hinzusehen. Markiere, was Dir auffällt. Die Kästchen werden **nicht zusammengerechnet**.

- [ ] **01 Ein Kind bleibt wiederholt außen vor**

  Es wird bei Gruppenaufgaben übergangen, nicht einbezogen oder gezielt aus gemeinsamen Aktivitäten ausgeschlossen.

- [ ] **02 Es zieht sich stärker zurück**

  Es erzählt weniger, meidet vertraute Kontakte oder verliert sichtbar die Freude am Zusammensein.

- [ ] **03 Es möchte bestimmte Orte nicht mehr besuchen**

  Schule, Training oder Treffen lösen auffälliges Unbehagen aus. Frage ruhig nach, was dort schwierig geworden ist.

- [ ] **04 Körper und Schlaf reagieren**

  Bauch- oder Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schlafprobleme treten auf. Solche Beschwerden können viele Ursachen haben.

- [ ] **05 Nachrichten lösen sichtbaren Stress aus**

  Nach dem Blick aufs Handy wirkt es erschrocken oder bedrückt. Chats werden auffällig gemieden oder ständig kontrolliert.

- [ ] **06 Stimmung und Selbstvertrauen verändern sich**

  Es wirkt häufiger traurig, gereizt oder ängstlich und spricht abwertend über sich selbst.

- [ ] **07 Sachen fehlen oder werden beschädigt**

  Gegenstände werden wiederholt versteckt, weggenommen oder zerstört. Halte konkrete Beobachtungen fest.

Wichtig: Ein Hinweis beweist keine Ausgrenzung oder Mobbing. Mehrere Veränderungen verdienen Aufmerksamkeit; auch ohne sichtbare Warnsignale kann Belastung bestehen. Ein einzelner Bericht über einen Übergriff reicht aus, um Schutz zu klären.

DEIN ERSTER SCHRITT

Ruhig ansprechen. Verlässlich helfen.

Du musst nicht sofort die ganze Situation lösen. Beginne mit einer konkreten Beobachtung und einem Gespräch ohne Publikum.

So kann ein Gespräch beginnen

„Mir ist aufgefallen, dass Du Dich nach dem Training zurückziehst. Ich mache mir Gedanken. Magst Du erzählen, wie es Dir dort gerade geht?“

Passe den Satz an Deine Beobachtung an. Lass Pausen zu. Wenn das Kind noch nicht sprechen möchte: „Du musst jetzt nichts erzählen. Ich bin da, und wir sprechen später noch einmal in Ruhe.“

Drei Dinge, die jetzt helfen

Zuhören: Nicht verhören oder kleinreden. „Danke, dass Du mir das sagst.“
Schutz klären: „Was würde den nächsten Tag für Dich sicherer machen?“ Zuständige Erwachsene einbeziehen und erklären, warum.
Dranbleiben: Einen konkreten Folgetermin vereinbaren. Die Verantwortung nicht mit „Melde Dich einfach“ zurückgeben.

Vermeide „Ignorier es einfach“, Schuldzuweisungen und eine erzwungene Aussprache vor der Gruppe. Versprich keine absolute Geheimhaltung, wenn weitere Hilfe nötig werden kann.

Das habe ich konkret beobachtet · ohne vorschnelle Bewertung

Das werde ich als Nächstes tun · mit wem und bis wann

Dann frage ich erneut nach · Datum oder Anlass

Persönliche Notizen vertraulich aufbewahren. Bei anhaltenden körperlichen Beschwerden ärztlich abklären lassen. Bei akuter Bedrohung in Deutschland 110, bei medizinischem Notfall oder Lebensgefahr 112. Nicht erst weitere Kästchen abwarten.

VON ERSTEN HINWEISEN ZU SICHEREM HANDELN

Gemeinschaft braucht einen nächsten Schritt.

Diese Checkliste hilft Dir beim Hinsehen und beim ersten Gespräch. Wenn Du Situationen genauer einordnen und das Miteinander im Alltag stärken möchtest, begleitet Dich das Basisbuch weiter.

Starke Gemeinschaften · das digitale Basisbuch

Mobbing erkennen. Cybermobbing stoppen. Gemeinschaft stärken.

Du erfährst, wie Du Konflikte und Mobbing unterscheidest, Schutzwege klärst und mit Gesprächen, Grenzen und kleinen Ritualen Gemeinschaft stärkst. Beispiele, Praxisimpulse und Reflexionsfragen helfen Dir, das Wissen auf Deinen Alltag zu übertragen.

24,90 € · Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Vereine

Du möchtest mit fertigen Vorlagen arbeiten?

Das ergänzende **Praxispaket für 49 €** bietet ausfüllbare Arbeitsblätter, Schutzplan, Chatposter, Gesprächsleitfäden, Ritualkarten und einen 30-Tage-Aktionsplan.

Informationen zu den Angeboten und Kontakt

www.predibeatz.de

Über den Autor

Markus Kaytarmis verbindet im Programm „Stärker als du denkst“ persönliche Erfahrung, praktische Übungen, Musik und klare Handlungsmöglichkeiten. Sein Anliegen: Menschen sollen früher hinsehen und einander nicht allein lassen.

Fachliche Orientierung

Die sieben Punkte sind eine redaktionelle Auswahl möglicher Hinweise, kein diagnostischer oder validierter Test. Allgemeine Belastungszeichen und konkrete Ausgrenzungshandlungen werden bewusst gemeinsam betrachtet.

DGUV Lernen und Gesundheit · Cybermobbing, Hintergrundinformationen
Polizeiliche Kriminalprävention · Mobbing - Systematische Schikane
klicksafe · Cybermobbing erkennen und handeln

Kostenlose Einführung · Stand: Oktober 2026
Digital ausfüllbar oder auf A4 drucken. Zum Ausfüllen herunterladen, in einem PDF-Programm öffnen und als eigene Kopie speichern. Die Quellenlinks und der Kontakt sind anklickbar.