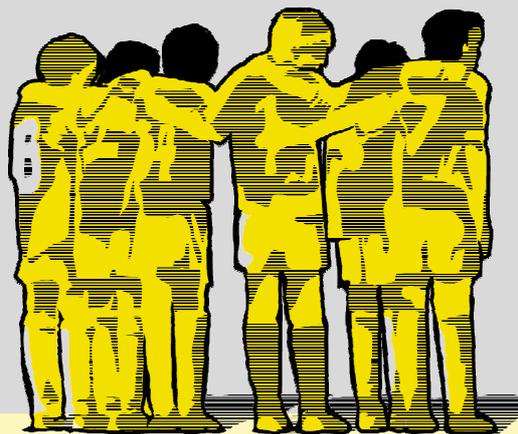


ausgespielt

WAS IST MOBBING?

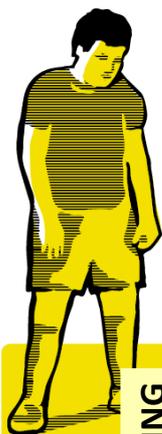
Eine Person wird gemobbt, wenn sie systematisch und wiederholt über längere Zeit den negativen Handlungen einer oder mehrerer Personen ausgesetzt ist.



MERKMALE VON MOBBINGEPISODEN

- Die angegriffene Person (selten mehrere) ist unterlegen.
- Die Angriffe sind systematisch auf bestimmte Personen gerichtet und wiederholen sich.
- Angriffe geschehen oft über längere Zeit (ein halbes Jahr oder länger).
- Die gemobbte Person hat kaum die Möglichkeit, aus eigener Kraft der Situation zu entfliehen.
- «Ziel» der Angriffe ist oft der Ausschluss aus der Gemeinschaft.

Viele der einzelnen Episoden sind sehr subtil und für sich nicht immer klar als Angriffe zu erkennen. Mobbing ist ein Muster, welches sich aufgrund vieler dieser negativen Handlungen mit der Zeit herausbildet.



FORMEN VON MOBBING

Mobbing kann überall passieren: auf dem Schulweg, in der Pause, im Klassenzimmer, an der Bushaltestelle, in der Umkleidekabine, auf elektronischem Weg. Wir unterscheiden direkte und indirekte Erscheinungsformen von Mobbing:

DIREKTE FORMEN

- Physisch: z.B. jemandem wehtun, gegen den Willen festhalten
- Verbal: z.B. auslachen
- Gegen Eigentum: z.B. Fahrrad beschädigen
- Drohungen: z.B. auf dem Schulweg auflauern und Geld erpressen

INDIREKTE, SUBTILE FORMEN

- Gestik/Mimik/Körpersprache: z.B. Augen verdrehen
- Tonfall: z.B. übertrieben höflich grüssen
- Gerüchte verbreiten: z.B. Unwahrheiten setzen
- Ausspannen: z.B. beste Freundin
- Ausgrenzen: z.B. bei Gruppenarbeiten und im Sport
- Ignorieren, nicht beachten
- E-Mobbing: z.B. entwürdigende E-Mails, SMS, Cyber-Bulling, Facebookattacken

NOTWENDIGE VORAUSSETZUNGEN

- Mindestens ein aggressionsbereiter Jugendlicher in der Gruppe (Mobbingtäter/-in). Jugendliche, die mitmachen, jedoch nicht selber die Initiative ergreifen (Mitläufer, Verstärker).
- Jugendliche, die zwar nicht direkt am Mobbing beteiligt sind, die in der Regel jedoch auch nichts unternehmen, um dem Opfer zu helfen (Passive).
- Erwachsene, die nichts sehen, hören, unsicher sind, wegschauen, Angst haben.

Mobbing ist ein Gruppenphänomen, es ist mehr als die Auseinandersetzung zwischen Täter/-in und Opfer.

HINWEISE UND FOLGEN

MÖGLICHE WARNSIGNALE VON MOBBINGOPFERN

- Angst vor Schulweg
- Sinkende Leistungen
- Verletzungen, blaue Flecken
- Verlorene/beschädigte Sachen
- Kopf-/Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit
- Ängstlichkeit, Selbstabwertung
- Immer weniger Freunde/-innen
- Schulangst

MÖGLICHE FOLGEN FÜR DAS OPFER

Tiefer Selbstwert, innerer Rückzug, Grundhaltung des Misstrauens gegenüber andern Menschen, depressive Verstimmung, im Extremfall: Suizid

MÖGLICHE FOLGEN FÜR DEN TÄTER / DIE TÄTERIN

Weiterhin aggressives und normbrechendes Verhalten, Einschränkung des Verhaltensrepertoires, Zusammenschluss mit anderen aggressiven Gleichaltrigen, ev. später Delinquenz

WAS KÖNNEN ELTERN PREVENTIV TUN?

- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Sohn / Ihre Tochter von der Schule erzählt, und nehmen Sie es ernst.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein, loben und fördern Sie seine/ihre Erfolge, auch im ausser-schulischen Bereich.
- Geben Sie Hilfestellung beim Herstellen und Pflegen von ausser-schulischen Kontakten.
- Pflegen Sie einen offenen und vertrauensvollen Gesprächsaus-tausch, leben Sie einen konstruktiven Umgang mit Konflikten vor.
- Pflegen Sie den Kontakt zu andern Eltern.
- Halten Sie Kontakt zu den Lehrpersonen, nutzen Sie Elternabende und Sprechstunden. Fragen Sie nicht nur nach Noten, sondern auch danach, ob Ihr Sohn/Ihre Tochter gut in die Klasse integriert ist.



HINWEISE FÜR ELTERN VON MOBBINGOPFERN

- Sprechen Sie mit Ihrem Sohn / Ihrer Tochter über Mobbing und ermuntern Sie ihn/sie, darüber zu berichten. Akzeptieren Sie die Gefühle wie Ärger, Wut, Scham.
- Scheuen Sie sich nicht, Klassenkameraden/-innen oder befreundete Eltern zu befragen: Ihr Sohn / Ihre Tochter braucht Schutz.
- Suchen Sie das Gespräch mit der Klassenlehrperson. Bereiten Sie dieses Gespräch sorgfältig vor. Überlegen Sie vorher, was Sie von ihr und der Schule erwarten.
- Schildern Sie den Vorfall sachlich. Unterlassen Sie in jedem Fall Schuldzuweisungen. Die Lehrer/-innen können in der Regel nichts dafür.
- Entwickeln Sie gemeinsam mit der Klassenlehrperson und ev. der Schulleitung konkrete Strategien.
- Überprüfen Sie, ob die vereinbarten Strategien den erwünschten Erfolg bringen.
- Die Schule hat die Pflicht, ein wertschätzendes Lernumfeld zu schaffen.

WAS NICHT HILFREICH IST

- Die Schuld bei Ihrem Sohn / Ihrer Tochter suchen.
- Mit den Eltern der Täter/-innen reden, wenn Sie sie nicht gut kennen. Die meisten Eltern schützen ihr Kind und billigen so sein aggressives Verhalten. Selbst wenn sie es bestrafen, wirkt sich das in aller Regel negativ auf das Opfer aus. Mit den Tätern/-innen reden, wenn Sie sie nicht gut kennen. Weiter zeigt es den «Mobbenden», dass sich Ihr Sohn/Ihre Tochter nicht wehren kann. Sie schwächen damit seine/ihre Position.

HINWEISE FÜR ELTERN VON MOBBINGTÄTER/-INNEN

Die Versuchung, unbesehen das eigene Kind zu verteidigen und in Schutz zu nehmen, ist gross, aber nicht hilfreich. Als Grundsatz gilt immer: Trennung von Person und Verhalten! Den Jugendlichen als Person respektieren, aber das Fehlverhalten klar und deutlich benennen und nicht dulden.

- Sprechen Sie mit Ihrem Sohn / Ihrer Tochter über den Vorfall, versuchen Sie Beweggründe herausfinden.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisung.
- Setzen Sie Grenzen, Mobbingaktionen dürfen nicht toleriert werden.
- Benennen Sie Konsequenzen, wenn das negative Verhalten bleibt.
- Bieten Sie Hilfestellung zur Verhaltensänderung an.
- Machen Sie deutlich, dass Kontakt zur Lehrperson besteht und Austausch über das Verhalten stattfindet.
- Nehmen Sie keinen Kontakt zum Opfer bzw. den Eltern zwecks Verteidigung oder Rechtfertigung auf.
- Ziehen Sie nach Bedarf externe Beratung bei: die kantonale Fachstelle Schulberatung für Berufsschulen und Gymnasien (SBG) oder den Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD). Ihr Sohn / Ihre Tochter braucht eventuell Hilfe, um das unerwünschte Verhalten zu ändern.

kanton sursee

Stiftung für
Gesundheitsförderung
und Suchtfragen

Fondation pour la promotion
de la santé et les
questions de toxicomanies

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Adaptiert nach Berner Gesundheit, www.bernergesundheit.ch

©Kantonsschule Sursee, www.kssursee.lu.ch