



- MOBBING KANN VIELE FORMEN HABEN**
- BEISPIELE VON MOBBING**
- Auslachen
 - Immer wieder hinter dem Rücken reden
 - Gerüchte und Lügen verbreiten
 - Spitznamen und Schimpfworte verwenden
 - Abwertende Blicke und Gesten benutzen
 - Nicht zu Wort kommen lassen
 - Stossen, klemmen, schlagen
 - Bei Gruppenarbeiten und im Sport nicht mitmachen lassen
 - Verstecken, beschädigen von Schulmaterial oder Kleidung
 - Drohen, erpressen lassen
 - Ausnehmen schlagen
 - Belästigen
 - Abwertende e-Mails oder SMS schreiben

ALLE REDEN VON MOBBING, WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Mobbing ist mehr als nur jemanden hin und wieder hänseln, mit jemandem raufen oder andere ärgern. Von Mobbing sprechen wir, wenn eine Person von einzelnen Mitschüler/-innen oder einer Gruppe wiederholt und über eine längere Zeit abwertend behandelt wird oder ausgrenzenden Handlungen ausgesetzt ist.

FLYER FÜR JUGENDLICHE

WAS KANN ICH TUN ALS OPFER?

- Leide nicht still vor dich hin!
- Versteck dich nicht, hole dir Hilfe!
- Rede über diese Vorfälle mit einer vertrauten Person; Mitschüler/-in, Lehrperson, Eltern, jemandem aus dem Beratungsteam.
- Lass dich von einer ersten abweisenden Reaktion nicht entmutigen.
- Wenn du dich einer Person anvertraut hast, denk daran:
Dir kann nur geholfen werden, wenn nun auch deine Klassenlehrperson einbezogen wird.

WAS KANN ICH TUN ALS BEOBACHTER/-IN?

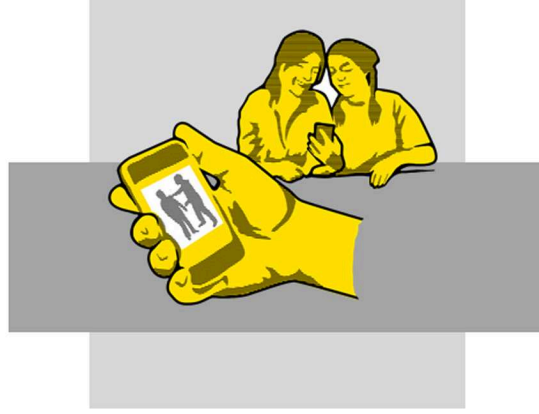
- Sagt dem Täter/der Täterin, dass er/sie aufhören soll!
- Schildert eurer Klassenlehrperson die Vorfälle, sie ist für euch da!
- Sprecht darüber!
- Schliesst andere nicht aus!
- Macht nicht mit, wenn jemand gemobbt wird!
- Lacht niemanden aus, der/die schikaniert wird!
- Schenkt dem Täter/der Täterin keine besondere Aufmerksamkeit!

Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen
Fondation pour la promotion de la santé et les questions de toxicomanies

Berner Gesundheit Santé bernoise

kanti sursee

HILFE HOLEN!
www.feelok.ch
 SCHÜLERBERATUNGSTEAM DER KSS
 (siehe ROTE SÄULE)
 NOTTELEFON 147



gemeinsam gegen
 Mobbing in der Schule
ausgespielt