

Was Mobbing ist

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern, 031 309 27 87

Möglicher Anfang:

Du hast aber einen schönen Pulli an!



Ist der aus dem Rot-Kreuz-Kontainer?



Heute schon wieder den Rot-Kreuz-Pulli an?



Holt ihr eure Sachen immer beim Roten Kreuz?



Es müffelt hier so komisch!



Da kommt wieder die Stinkerin!



Dusch dich mal, wuäh!



Es ist ja nicht auszuhalten neben der!!



Da setze ich mich nicht hin!



Die ist asozial und blöd!



Hau ab!!!



Mobbing ist asymmetrisch

° Kennzeichen sind Macht und Ohnmacht sowie die Willkür der Mächtigen.

Mobbing ist vorsätzlich

° Mobbing ist der vorsätzliche, heimtückische Angriff auf das soziale Ansehen und die seelische Gesundheit des Opfers.

Mobbing beschädigt

° das Selbstvertrauen
° die Lernmotivation
° die Gesundheit
° die Menschenwürde

Mobbing ist nützlich

° als Entlastungsventil für Aggression
° als Möglichkeit, sich zu den Starken zu gesellen, dazuzugehören
° für die eigene Aufwertung

Mobbing hilft

° gegen Langeweile

Mobbing ist Lust

° am Quälen
° am Missbrauch von Macht

Mobbing vergeht

° nie von allein!

Mobbing



Ein Schüler oder eine Schülerin wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt und über längere Zeit den negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist.

Die vier Kennzeichen von Mobbing

1	Kräfteungleichgewicht Das Opfer steht einem bis mehreren Tätern und deren Mitläufer alleine gegenüber.
2	Häufigkeit Die Übergriffe kommen mindestens einmal pro Woche oder häufiger vor.
3	Dauer Die Übergriffe erfolgen über einen längeren Zeitraum von Wochen oder Monaten.
4	Konfliktlösung Das Opfer ist aus eigener Kraft nicht in der Lage, das Mobbing zu beenden.

Mobbing? Ohne uns!

Was Eltern generell tun können

Aus der gleichnamigen Broschüre vom schulverlag

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern



Es ist sehr wichtig, den Kindern immer wieder zu vermitteln, dass es nichts mit „Petzen“ zu tun hat, wenn man sich für ein Opfer einsetzt und Hilfe holt.

Mobbing-Opfer können sich meistens nicht mehr selbst wehren.

Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, bei Gewalt und Mobbing nicht wegzuschauen und nicht zu schweigen, sondern sich einzumischen und sich für das Opfer stark zu machen (zum Beispiel Hilfe bei den Erwachsenen holen) und so lange nicht Ruhe zu geben, bis jemand zuhört und eingreift.

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass es stark und mutig ist, sich für ein Opfer einzusetzen und Hilfe zu holen.

Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu. Zeigen Sie Interesse für das, was sich in der Kindergruppe abspielt. Die Kinder schätzen das. Besonders jene Kinder, die nicht direkt am Mobbing beteiligt sind, können Wichtiges über das Geschehen in der Kindergruppe und über allfälliges Mobbing erzählen. Diese Kinder fragen sich oft, ob das, was sich in der Gruppe abspielt, in Ordnung ist oder nicht, und sie möchten die Meinung der Erwachsenen hören.

Hier gilt es, eine klare Einstellung zu Mobbing zu vertreten und den Kindern Orientierung zu bieten.

Mobbing ist kein Kinderspiel!

Woran Eltern bei Ihrem Kind Mobbing erkennen können

Ihr Kind...



kommt bedrückt nach Hause oder wirkt häufig launisch und aggressiv.

zeigt ungewöhnliche Verhaltensweisen (z.B. häufiger Rückzug ins Zimmer, ungewöhnlich hoher Medienkonsum).

erhält keine Einladungen mehr zu Geburtstagsfeiern.

wirkt unsicher, das Selbstwertgefühl nimmt immer mehr ab (z.B. erkennbar an einem starken Abfall der schulischen Leistungen).

zieht sich immer mehr in sich zurück, trifft sich nicht mehr mit Freunden, hat kein Interesse mehr an Hobbys.

will nicht mehr in die Schule gehen, entwickelt Schulangst.

schwänzt, wenn der Leidensdruck sehr gross ist, vielleicht sogar die Schule.

will nicht mehr mit Bus oder Bahn zur Schule fahren.

kommt häufig mit beschädigter Kleidung oder kaputten Schulsachen nach Hause.

verliert angeblich immer wieder Geld.

hat immer häufiger körperliche Beschwerden, z.B. Bauch- oder Kopfschmerzen. Meist treten die Symptome am Sonntag auf.

Mobbing und Elternarbeit

Quelle: Das Anti-Mobbing-Buch, Mustafa Jannan

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern, 031 309 27 87

Was Eltern eher vermeiden sollten:



Sprechen Sie nicht mit den Eltern der Täter.

Sprechen Sie nicht direkt mit den Tätern.

Führen Sie Gespräche mit der Lehrperson möglichst ohne Ihr Kind.

Geben Sie niemals Ihrem Kind die Schuld für die Situation.

Der Weg zur Polizei sollte die letzte Lösung, nicht die erste sein.

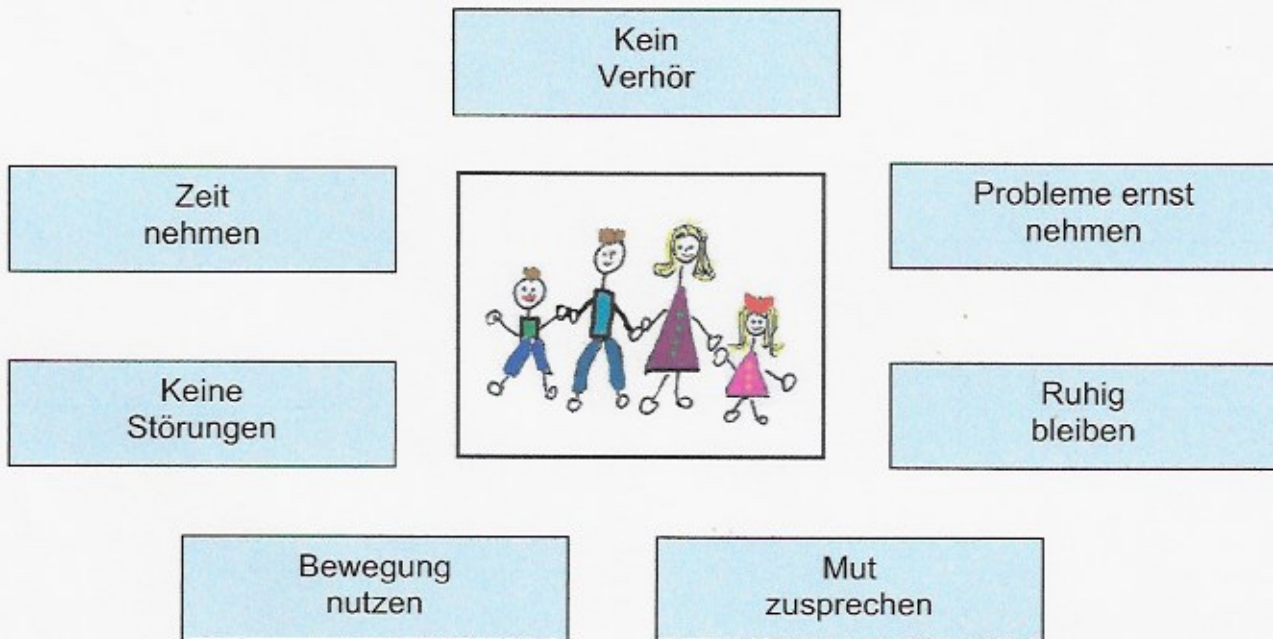
Raten Sie Ihrem Kind nicht, das Problem mit Gegengewalt zu lösen.

Geben Sie Ihrem Kind nicht den Rat, sich durch Geld oder Süßigkeiten von den Schikanen loszukaufen.

Sprechen Sie Ihre Entscheidungen mit dem Kind ab.

So können Sie hilfreiche Gespräche mit Ihrem Kind führen

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern, 031 309 27 87



- Eine ruhige Atmosphäre schaffen für das Gespräch
- Aufmerksam zuhören und die geschilderten Probleme ernst nehmen. Wenn Ihr Kind Ihr ernsthaftes Interesse und Ihre Bereitschaft zur Hilfe spürt, wird es sich Ihnen anvertrauen
- Auch wenn die Schilderungen Sie wütend oder traurig oder hilflos machen – bleiben Sie ruhig und gefasst. So geben Sie Ihrem Kind Sicherheit. Wenn Sie sich allzusehr aufregen, kann dies bewirken, dass Ihr Kind aus Angst vor Ihrer heftigen Reaktion nichts mehr erzählt
- Besonders bei Knaben kann es hilfreich sein, das Gespräch mit einer Aktivität zu verbinden (Spaziergang, Autofahrt, Fahrradtour usw.)
- Versuchen Sie, möglichst genaue Informationen über die Vorfälle in der Schule (oder auf dem Schulweg) zu bekommen. Dies ist wichtig für spätere Gespräche in der Schule mit den Lehrpersonen oder der Schulleitung
- Wenn die Schule bereits gegen das Mobbing vorgeht, ist Ihr Kind vielleicht davon verunsichert und ängstlich. Sprechen Sie ihm Mut zu und geben Sie ihm dadurch Vertrauen, dass sich die Situation ändern wird
- Achten Sie darauf, dass Ihre Gespräche nicht zu einem Verhör werden. Wenn Sie zu intensiv nachfragen, fühlt sich Ihr Kind vielleicht bedrängt oder genervt. Überfallen Sie Ihr Kind z.B. nicht gleich nach dem Nachhausekommen von der Schule mit Ihren Fragen

**Ein Beispiel, wie Sie Ihrem Kind praktisch helfen können:
Überzeugungssätze formulieren**

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern, 031 309 27 87



Durch das andauernde Mobbing verlieren Kinder ihr Selbstvertrauen. Damit Kinder ihre Wahrnehmung wieder auf ihre Stärken und auf positive Dinge lenken, helfen sogenannte Überzeugungssätze (Affirmationen). Das sind Sätze, die die Kinder z.B. vor dem Schlafengehen mehrere Male laut aussprechen sollen.

Dies klingt vielleicht zunächst befremdend, aber tatsächlich kann dadurch eine Änderung negativer Überzeugungen bewirkt werden.

- **Die Sätze müssen eindeutig und konkret sein**
„Meine Mitschüler arbeiten bei Gruppenarbeiten gut mit mir zusammen“
nicht
Meine Mitschüler respektieren mich (das ist zu dehnbar und vage)
- **Die Sätze müssen positiv formuliert sein**
„Meine Mitschüler sind nett zu mir“
nicht
Meine Mitschüler ärgern mich nicht mehr
- **Die Sätze müssen in der Jetztzeit (Präsens) formuliert sein**
„Mir geht es jeden Tag besser“
nicht
Es wird mir bald besser gehen
- **Die Sätze am Anfang täglich mindestens 20-mal laut wiederholen**

„Ich gehe jeden Tag gerne in die Schule“

„Meine Mitschüler helfen mir“

„Wenn ich in der Schule geärgert werde, wehre ich mich erfolgreich“

„...USW...“

Quelle: Das Anti-Mobbing-Elternheft

Cyber Mobbing – „Diffamierung, Belästigung, Bedrängung, Nötigung anderer Menschen mit Hilfe elektronischer Kommunikationsmittel“

Erwin Schnyder, PHBern, Institut für Weiterbildung, Weltstrasse 40, CH-3006 Bern



Das können Eltern tun/beachten	Tipps für Jugendliche
<ul style="list-style-type: none"> • Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind. • Vereinbaren Sie Regeln über die Internet- und Handynutzung. • Vorsicht bei Treffen mit Online-Bekanntschäften. • Informieren Sie sich regelmässig: Machen Sie die Internet- und Handynutzung zu einem gewohnten Thema in der Familie. • Schützen Sie den Computer mit Anti-Viren-Programmen, Firewall und regelmässige Software-Updates. • Alterslimiten und Altersempfehlungen von Chats, Filmen, Games ernst nehmen und beachten • Denken vor senden: Über versendete Bilder, Kommentare oder Informationen hat man keine Kontrolle mehr. Dritte können sie unbefugt kopieren und verwenden. • Recht und Gesetz gelten auch im Internet. Ihre Kinder sind durch allfälliges Unwissen nicht davor geschützt, nach Straftaten rechtliche Konsequenzen tragen zu müssen. • Misstrauen gegenüber Fremden ist in den elektronischen Kommunikationsmitteln Pflicht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine persönlichen Daten wie den vollständigen Namen, die Adresse, Telefonnummer gegenüber Fremden weitergeben. • Niemals alleine mit Leuten treffen, die man nur aus dem Netz kennt. Auf jeden Fall eine erwachsene Person mitnehmen, die im Notfall helfen kann. • Sich informieren über Sicherheitseinstellungen der Chats und Communities. • Nur Chats benutzen, in denen es einen Moderator gibt, dem man die missbräuchliche Verwendung des Chats melden kann und der dann sofort reagiert. • Eltern oder andere Erwachsene, denen man vertraut, informieren, wenn man im Internet unangenehme Erfahrungen gemacht hat.