

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, Schulsozialarbeiter/-in, Trainer/-in...
- > Lass dich von einer ersten abweisenden Reaktion nicht entmutigen
- > Wenn du dich einer Person anvertraut hast, denk daran: Dir kann nur geholfen werden, wenn ihr nun auch deine Klassenlehrperson mit einbezieht
- > Mach dir keine Selbstvorwürfe

ALS BEOBACHTER/-IN

- > Sagt dem Täter/der Täterin dass er/sie aufhören soll!
- > Schildert eurer Klassenlehrkraft 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

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.

MOBBING KANN VIELE FORMEN HABEN

BEISPIELE VON MOBBING

- > Auslachen
- > Immer wieder hinter dem Rücken reden
- > Gerüchte und lügen verbreiten
- > Spitznahmen und Schimpfworte verwenden
- > Abwertende Blicke und Gesten benutzen
- > Nicht zu Wort kommen lassen
- > Nachäffen
- > Bei Gruppenarbeiten und im Sport nicht mitmachen lassen
- > Verstecken, beschädigen von Schulmaterial oder Kleidung
- > Drohen, erpressen
- > Stossen, klemmen, schlagen
- > Ausnehmen
- > Belästigen
- > Abwertende e-mails oder sms schreiben

HILFE HOLEN

- > Hol dir Hilfe bei einer Vertrauensperson
- > www.feelok.ch
- > www.tschau.ch
- > www.seitenstark.de/mobbing-schluss-damit
- > www.schueler-mobbing.de
- > Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche: 147 (24 Std. Dienst)



gemeinsam gegen Mobbing in der Schule ausgespielt



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Weitere Angebote und Unterstützung zum Thema: www.bernergesundheit.ch

FLYER FÜR JUGENDLICHE