



MOBBING ERKENNEN UND VERMEIDEN

Mobbing ist verbreitet. Für die Opfer ist Mobbing sehr belastend und kann langfristige gesundheitliche Folgen haben. Gegen Mobbing kann man etwas tun.

Mobbing erkennen

1. Was ist Mobbing? Falls du nicht weiter weisst:
www.feel-ok.ch/gewalt-mobbing
2. Wie schlimm ist Mobbing?
3. Hast du schon Mobbing erlebt? Oder Mobbing beobachtet?
Schreibe auf, was du erlebt oder beobachtet hast.

Sich wehren

4. Wenn du Opfer von Mobbing bist, wie kannst du dich dagegen wehren?
5. Wenn du siehst, wie jemand Opfer von Mobbing ist, wie kannst du ihm/ihr helfen? Falls du nicht weiter weisst:
www.feel-ok.ch/gewalt-zivildcourage

Geschichten

6. Lese die Geschichte von Jolanda unter
www.feel-ok.ch/gewalt-jolanda
7. Jetzt weisst du, was Mobbing ist, wie schlimm Mobbing ist und du kennst Möglichkeiten, wie du dich dagegen schützen oder wie du Anderen helfen kannst.
Du bildest mit 3-5 Kolleg/-innen eine kleine Gruppe. Der/Die Jüngste von euch startet eine Geschichte mit 2-3 Sätzen, z.B. „Im letzten Schuljahr ist eine neue Schülerin in unsere Klasse gekommen, die hiess Karin. Wir fanden sie alle von Anfang an arrogant.“ Der/Die Nächste von euch setzt die Geschichte mit 2-3 Sätzen fort, z.B. „Karin hat sich aufgespielt, wollte mit niemandem sprechen. Erst jetzt verstehe ich, dass sie sich vielleicht einfach nicht so getraut hat...“. Der/Die Dritte setzt die Geschichte fort. Das Ganze geht so weiter, bis ihr eine Lösung gefunden habt, mit der das Mobbing in der Geschichte beendet werden kann. Falls am Ende der Geschichte jemand eine andere Idee hat, wie Mobbing beendet werden kann, kann er diese einbringen.
8. Ein/Eine Vertreter/-in der Gruppe erzählt die Geschichte vor der ganzen Klasse.