

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf:

- Störungsfreien Unterricht
- Gewaltfreie Konfliktlösung
- Schutz durch die Schule (Sorgfaltspflicht)

Mobbing führt oft dazu, dass du dich unsicher fühlst und du schlechtere Noten schreibst. Zur Schule zu gehen kann zur Belastung werden.

Wende dich an deine Klassenlehrperson, deine Eltern, die Schulsozialarbeit oder andere Erwachsene! Sei mutig und suche dir jemanden, dem du vertraust!

➤ *Ich dachte, dass es an mir liegen muss, denn die haben einfach nicht aufgehört! Ich weiss jetzt, dass ich nicht schuld war, denn wenn mir niemand hilft und alle nur zusehen, hast du eigentlich keine Chance!* ◀

(Schüler J., 13 Jahre alt)

➤ *Die haben mich nie in Ruhe meine Aufgaben lösen lassen. In den Gruppenarbeiten wollte mich niemand in der Gruppe haben.* ◀

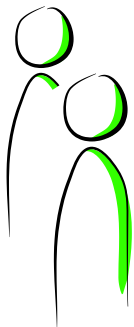
(Schüler J., 13 Jahre alt)

Wie kann ich Mobbing von einem Streit unterscheiden?

Das Wort Mobbing wird in der Schule oft benutzt, selbst bei einem Streit. Auch ein Streit kann belastend sein. Und ein ungeklärter Streit kann dazu führen, dass auf einmal die ganze Klasse gegen dich ist. Einen Streit mit einer Kollegin oder einem Kollegen kannst du in der Regel selber klären. Bist du von Mobbing betroffen, brauchst du Hilfe, denn meist sind daran mehrere in der Klasse beteiligt: Viele schauen zu, lachen mit oder tun nichts um dich zu schützen und es hört auch nach Wochen, Monaten oder Jahren nicht auf.

Oft sind Kinder und Jugendliche verunsichert, ob sie wirklich von Mobbing betroffen sind. Lies dir folgende Aussagen durch. Wenn etwas zutrifft besprich die Antworten anschliessend mit einer erwachsenen Vertrauensperson (Eltern, Lehrperson, Schulsozialarbeit, Götti oder Gotte, Oma oder Opa etc.)

Besprich es mit einem Erwachsenen von dem du denkst, dass du ihm oder ihr vertrauen kannst!



Fragebogen

Treffen diese Aussagen oft/manchmal/nicht zu?

Gibt es Streit, stellt sich niemand auf meine Seite.

Niemand will mit mir befreundet sein.

Einige würden gerne mit mir befreundet sein, haben aber Angst, dass sie dann von anderen auch ausgegrenzt und fertig gemacht werden.

Ich kriege es am meisten ab in der Klasse.

Sie nehmen mir immer wieder Sachen weg oder machen sie kaputt.

Sie beleidigen mich mehr als andere.

Es gibt einen Chat, da wird über mich gelästert.

Ich werde abgefangen und geschlagen.

In der Umziehkabine (Turnen) werde ich geplagt.

Ich muss Anderen Geld oder den Züni abgeben.

Über mich wurde auf Facebook ein Profil erstellt.

Fotos von mir wurden verändert und mit dem Handy/Computer weitergeschickt.

Ich habe oft Bauchschmerzen/Kopfweg. Am Wochenende und in den Ferien habe ich das kaum.

Meine Schulleistungen werden immer schlechter.

Ich kann seit längerer Zeit nicht gut einschlafen oder/und erwache in der Nacht und kann dann nicht mehr einschlafen.

Ich weine oft oder fühle mich traurig.

Ich werde schnell wütend und reagiere dann aggressiv.

Ich fühle mich verzweifelt und finde keine Lösung.

Besprich deine Antworten mit einem Erwachsenen, von dem du denkst, dass du ihm oder ihr vertrauen kannst!

Unsere Tipps

Mobbingtagebuch führen

Schreibe auf, was du in der Schule erlebst. Nimm auch den Fragebogen oben zur Hand und ergänze, was du sonst noch erlebst. Unter www.mobbing.gr kannst du deine Vorlage für ein Tagebuch herunterladen!

Erzähle davon

Suche dir eine Vertrauensperson (Eltern, Opa, Gotte, Lehrperson, Schulsozialarbeitende etc.) und zeig ihr anhand deines Mobbingtagebuches und des Fragebogens auf, was dir jeden Tag wiederfährt und wie es dir damit geht.

Bitte um Hilfe

Bitte deine Vertrauensperson gemeinsam mit deinen Eltern und der Lehrperson zu sprechen. Zeig ihnen die Merkblätter für Eltern und Lehrpersonen unter www.mobbing.gr.

Nicht aufgeben

Bitte deine Eltern und/oder deine Vertrauensperson nicht aufzugeben, um für dich eine Lösung zu finden, damit du die Schule wieder in Ruhe und Frieden besuchen kannst.