

Vom Plagen und geplagt werden

Prävention von Mobbing



Kontakt

Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention
Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Cornelia Werner M.A.
Organisationsberaterin, Coach, Supervisorin bso
031 370 70 80

cornelia.werner@beges.ch



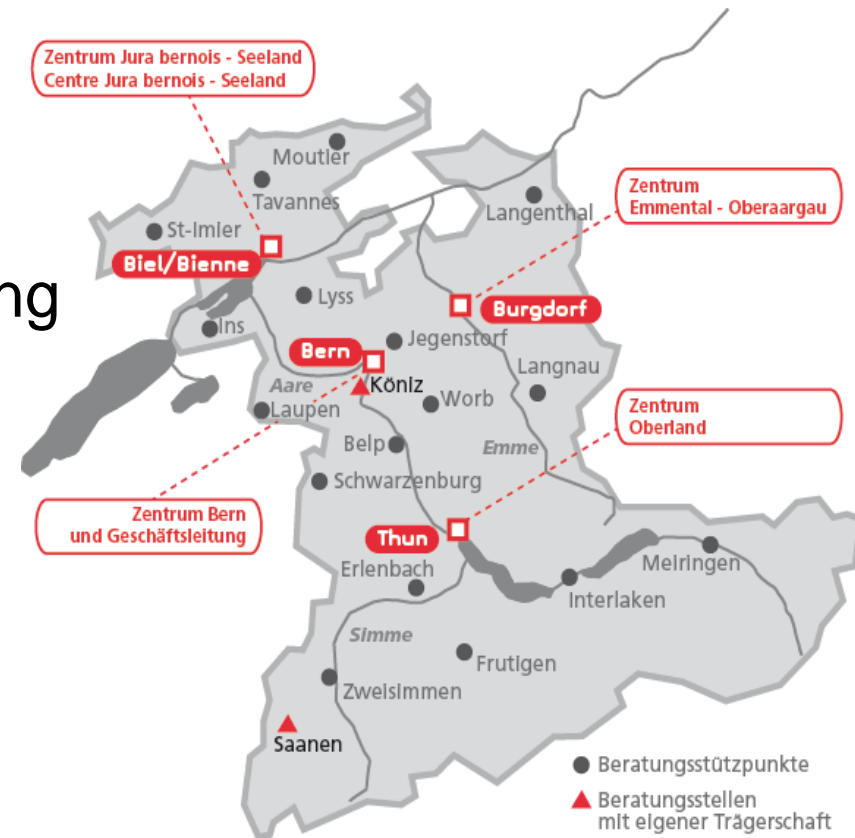
Angebote Berner Gesundheit

Suchtberatung

Prävention/Gesundheitsförderung

Sexualpädagogik

Mediothek



Was Sie erwartet

- Ziele der Veranstaltung
- Das Spezielle an Mobbing
- Formen und Folgen von Mobbing
- Mögliche Erkennungsmerkmale
- Möglichkeiten der Prävention
- Fachliche Unterstützung

Zielsetzungen

Als Eltern:

- erhalten Sie Grundlageninformationen zum Thema Plagen/Mobbing
- erkennen Sie Formen von Mobbing und können Mobbing von Konflikten unterscheiden
- kennen Sie mögliche Signale, die auf Mobbing hindeuten
- kennen Sie Möglichkeiten, wie Sie Kinder unterstützen können

Was ist Mobbing?

Definition:

Eine Person wird geplagt / ausgegrenzt, wenn sie systematisch und wiederholt über längere Zeit den negativen Handlungen einer oder mehrerer Personen ausgesetzt ist.

Der Begriff ist
relativ neu (2000)

Das Phänomen ist
alt und universell

Olweus 1986

Formen von Mobbing

Direkt: Konfrontation

- ⇒ physisch
- ⇒ verbal
- ⇒ psychisch

Indirekt: Keine klare Konfrontation

- ⇒ Subtile Formen

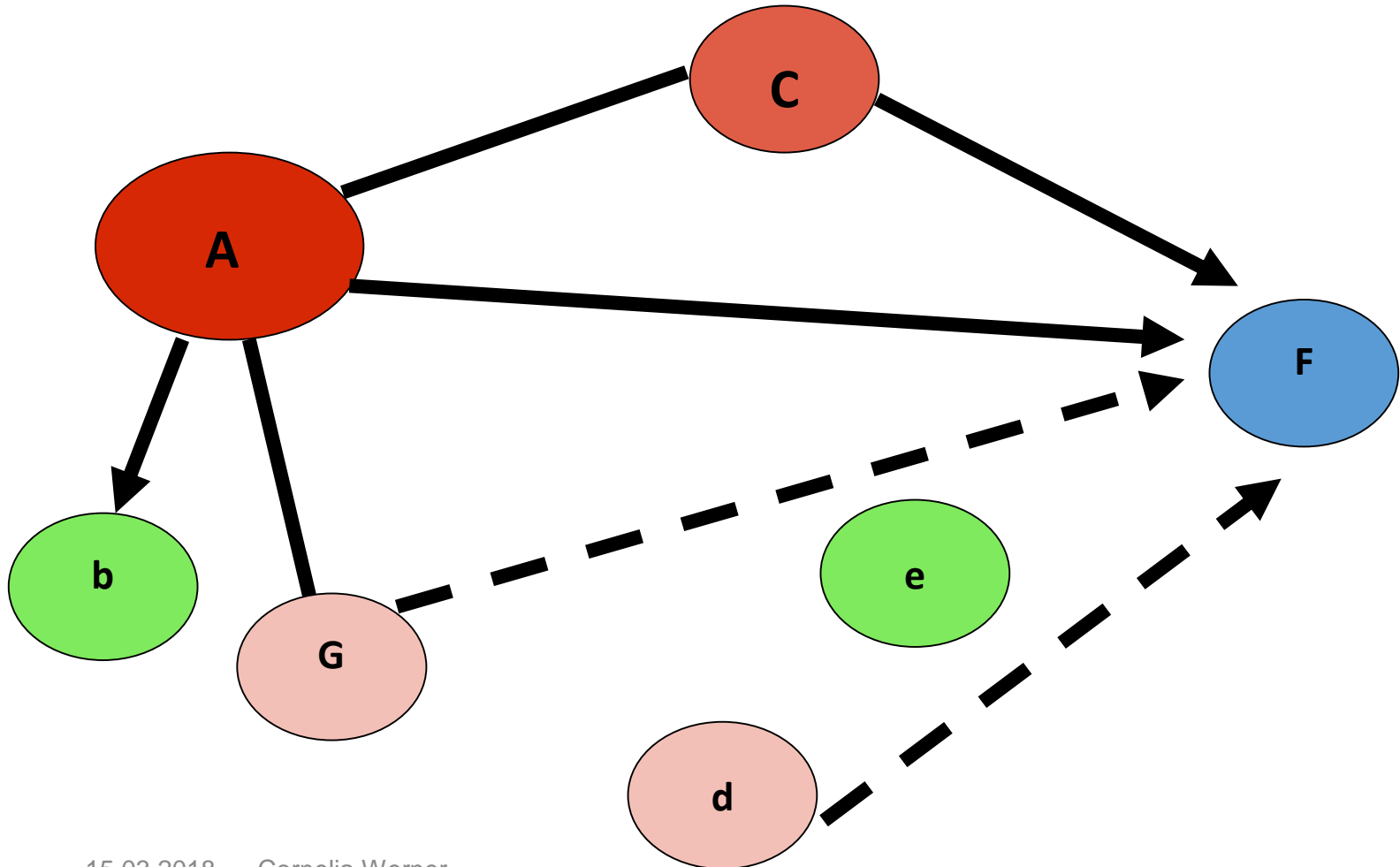


Was Mobbing charakterisiert

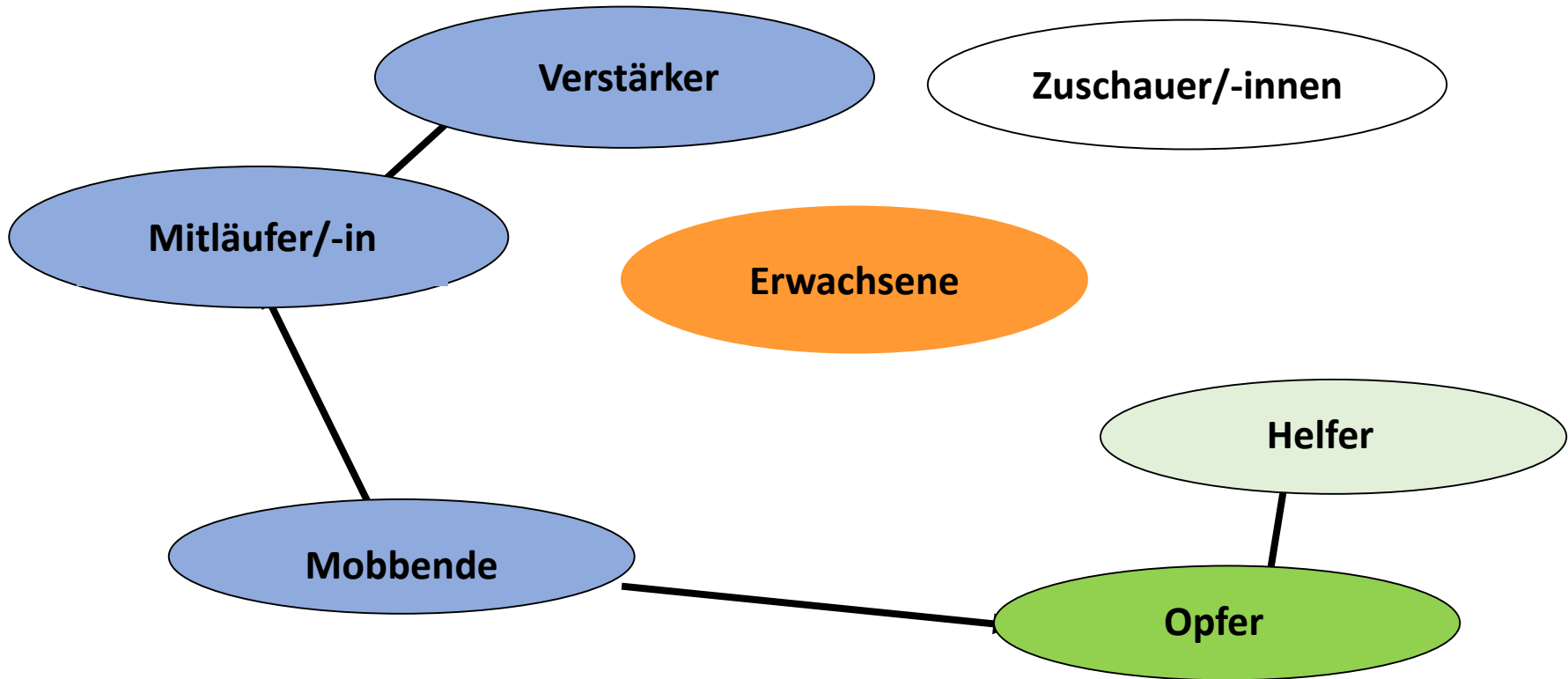
- **Aggressives Verhalten**, das viele Formen annehmen kann
- **Systematisch** gegen eine Person gerichtet
- Mobbing ist ein **Gruppengeschehen**
- Es kommt **wiederholt** und über Zeit vor
- Es ist geprägt von **Ungleichgewicht**
- Es geschieht oft **verdeckt** (indirekte Anwendung) / im Versteck (ausser Sichtweite für Erwachsene)
- Das **Muster** von Handlungen macht Mobbing aus

(z.B. Alsaker, 2003; 2012; 2016; Hymel et al., 2005; Olweus, 1993)

Was Mobbing charakterisiert



Gruppendynamik



Involvierte Kinder

- Die Opfer – keine einheitliche Gruppe
- Mobber – «Es ist einfach, es wirkt, und es macht, dass ich mich gut fühle»
- Zuschauende – von Hilflosigkeit, Gleichgültigkeit bis Genugtuung

Warum machen andere mit oder schauen zu?

- Gute Gelegenheit „Spas zu haben“
- «Mögen» das geplagte Kind nicht speziell, oder sind mit dem Kind einfach nicht befreundet
- Sie haben Angst... denn es braucht sehr viel Mut zu intervenieren
- Werden «angesteckt»

Alsaker 2008

Häufigkeit

Jugendlichen (12-18)

- Rund **35%** der Jugendlichen sind direkt in **traditionelles Mobbing** involviert (als Täter, Opfer oder Täter-Opfer)
- Rund **15%** der Jugendlichen sind direkt in **Cybermobbing** involviert (als Täter, Opfer oder Täter-Opfer, wobei bei Cyber die Rollen flüider sind)

Ende der 2. Klasse (Durchschnittsalter 8.1 Jahre)

- 7.8% sind regelmässig Opfer (1x pro Woche oder häufiger)
- 4.8% mobben andere regelmässig (1x pro Woche oder häufiger)

Kindergartenstudie von Alsaker et al. (2003) mit 1'056 Kindern

- 12% Mobbende (mind. 1x pro Woche)
- 7% aggressive Opfer (mind. 1x pro Woche)
- 6% passive Opfer (mind. 1x pro Woche)

Konflikt

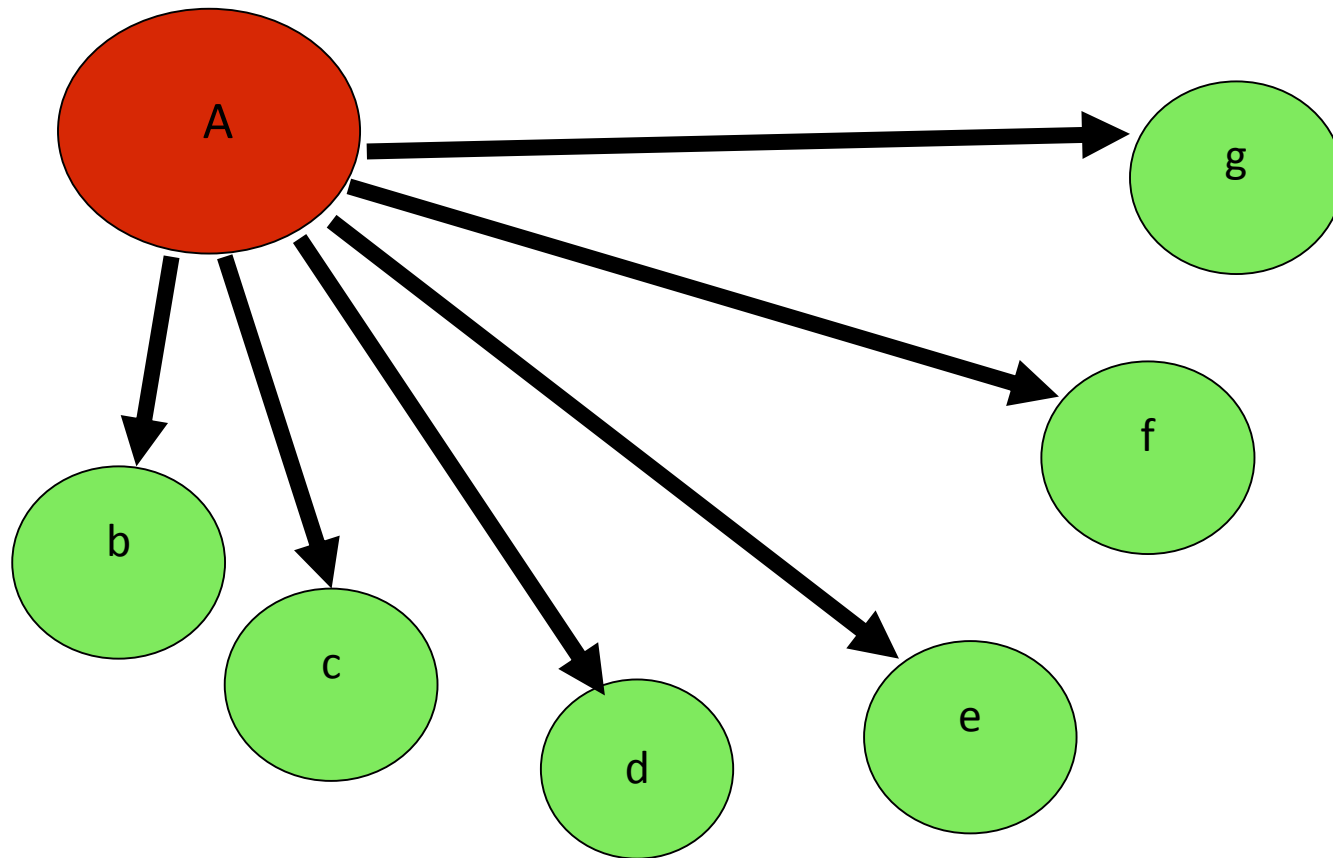
- Beide Kinder haben ähnlich viel Macht
- Der Konflikt war nicht geplant
- Die Beteiligten sind zufällig dabei
- Es geschieht unregelmässig
- Es geht um eine Sache

-

Mobbing

- Ein Kind hat deutlich mehr Macht
- Eine Seite hat sich vorher überlegt, wie sie vorgehen will
- Kinder werden gezielt ausgewählt
- Es geschieht wiederholt und regelmässig
- Verletzungen werden von den Verursachern nicht bedauert
- Es geht um eine Schädigung

Ein Kind zeigt aggressives Verhalten



Notwendige Voraussetzungen

- Situation, der man nicht entfliehen kann
- Aggressionsbereite Kinder
- Kinder, die irgendwie mitmachen
- Kinder, die wegschauen - nichts machen
- Erwachsene, die ...
 - nichts sehen, hören,...
 - unsicher sind,....
 - wegschauen,...
 - Angst haben, etc...

Folgen von Mobbing

Für die Opfer (& Zuschauer)

- Angst vor der Schule
- Körperliche Beschwerden
 - Bauchschmerzen
 - Schlafprobleme
 - Müdigkeit etc.
- Tiefer Selbstwert
- Tiefe Schulleistungen
- Depression
- Extremfall: Suizid

Für Mobber

- weiterhin aggressiv
- Einschränkung des Verhaltens
- Suchen aggressive Gleichaltrige
- Später: Delinquenz

Opfer- und Täterstatus als
Risikomarker für spätere
psychische Erkrankungen
(Sourander et al., 2007)

Ziel: Das Wohl aller in der Gruppe

Regeln

1. Wir reden miteinander nicht übereinander
2. Ich verzichte auf kränkende Spitznamen und Schimpfworte
3. Ich lache andere nicht aus, wenn sie einen Fehler machen oder etwas noch nicht können
4. Ich schaue hin und helfe, wenn jemandem Unrecht geschieht.
5. Wir bilden keine Gruppe gegen Einzelne

Mögliche Fallstrike

Bagatellisieren

Ablehnen

Verstehen

Nicht glauben

Schuldige suchen

«Bei Mobbing ist es nie unangebracht, sondern sogar eine Pflicht der Erwachsenen, sich vehement und konsequent einzumischen und den Tätern zu verstehen zu geben, dass dies nicht geduldet wird»

Alsaker F.: Quälgeister und ihre Opfer. 2003

Was Eltern tun können - beobachten

– **Seelische Ebene**

Ist mein Kind nervös, schläft es schlecht, hat es Ängste (vor der Schule, dem Schulweg), ist es aggressiv, lustlos, niedergeschlagen,...?

– **Soziale Ebene**

Zieht sich mein Kind zurück, ist es einsam, sinken seine Leistungen, hat es kaum Freunde,...?

– **Körperliche Ebene**

Hat mein Kind Schmerzen (Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen) hat es Verletzungen, klagt es über Müdigkeit, Appetitlosigkeit,...?

Was Eltern tun können – Interesse zeigen

- Was weiss ich über die Kontakte meines Kindes in der Schule? Hat es Freunde dort?
- Erzählt mein Kind über Erlebnisse in der Schule?
- Wie verhält sich mein Kind im Kontakt mit anderen Kindern?
- Inwiefern stimmen meine Beobachtungen mit anderen Informationen überein?
=> z. B. der Lehrperson

Was Eltern tun können – Kind ernst nehmen

- Mir fällt auf...
- Haltung «Es ist nicht in Ordnung, wenn du geplagt wirst!»
- Suchen Sie mit dem Kind zusammen nach Entlastungsmöglichkeiten
- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Selbstwert
- Falls Kind in Schule geplagt wird: Kontakt mit Lehrperson aufnehmen => Kontakt pflegen
- Nicht selber mit Täter/-in bzw. deren Eltern Kontakt aufnehmen, falls noch kein Kontakt besteht.
- Lassen Sie sich selber beraten

Hinweise für Eltern von Täter/Täterinnen

- Anhören und behutsam nachfragen
- Nicht das Kind, aber das Mobbing-Verhalten klar verurteilen
- Nicht verharmlosen!
- Wiedergutmachung statt Strafe, Hilfestellung leisten
- Mit der Schule Kontakt aufnehmen und gemeinsam das Vorgehen besprechen
- Ev. externe Fachstelle beiziehen

Was Kinder tun können

Opfer

- Gewaltmeldung als erwünschtes Verhalten
- Angemessene Formen der Abwehr erlernen

Klassenkollegen/-innen

- Mache nicht mit
- Lache niemanden aus
- Schenke den Täter/-innen keine Beachtung

Generell wichtig

- Ein offenes Ohr für ihr Kind
- Das Selbstbewusstsein stärken
- Einen offenen, vertrauensvollen Umgang pflegen
- Den Kontakt zu anderen Eltern und Kindern pflegen
- Die Zivilcourage der Kinder fördern
- Die Kinder dazu anregen, sich mit Opfern zu solidarisieren
- Regelmässigen Kontakt zu Lehrpersonen suchen

Was Eltern tun können – das Gespräch mit der Lehrperson suchen

Bereiten
Sie sich
auf das
Gespräch
vor

Ziel:
sich ver-
ständigen

Belehrungen
oder
Vorwürfe
vermeiden

Fragen
Sie Ihr
Kind im
Vorfeld

Nach
Lösungen
suchen

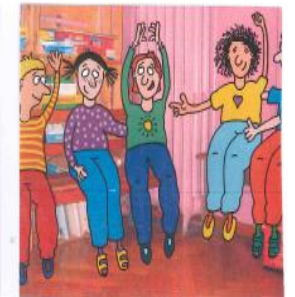
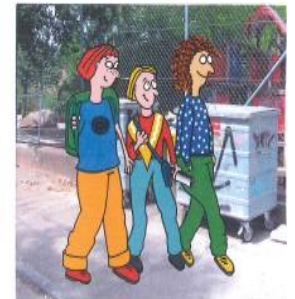
Überprüfen
der
Situation

Was Lehrpersonen tun können

- Systematisch hinschauen
- Den Kindern zuzuhören
- Angemessenem Verhalten positive Aufmerksamkeit schenken
- Opfer unterstützen / Schutz gewähren
- Wahrnehmung der Kinder stärken
- Nicht direkt involvierte Kinder aktiv einbeziehen

Mobbing muss nicht sein

- Ein aufmerksames Auge
- Ein offenes Ohr
- Eine klare Haltung gegen Mobbing
- Ein angemessenes Wissen
- Engagement für das Wohl der Kinder
- Eine Prise Mut



Unterstützung

Beratung

- Erziehungsberatung Thun, Scheibenstrasse 11C, 3600 Thun
031 635 58 58 / eb.thun@erz.be.ch
 - Schulsozialarbeit: Christa Schuppli
079 884 44 61 / schulsozialarbeit6@thun.ch
- Elternnotruf (24h): 084 835 45 55
- Pro Juventute:
Nummer 147 / Für Kinder und Jugendliche

Information

- www.bernergesundheits.ch

..und zum Abschluss noch dies...



Wertschätzung und Anerkennung zu erfahren ist ein grundlegendes Bedürfnis.

Und weil es ein grundlegendes Bedürfnis ist, reagieren wir auf mangelnde Wertschätzung oft sehr empfindlich.

Faires Verhalten signalisiert Wertschätzung. Unfares Verhalten wird als abschätzig empfunden - und dafür haben Menschen ein feines Gespür!