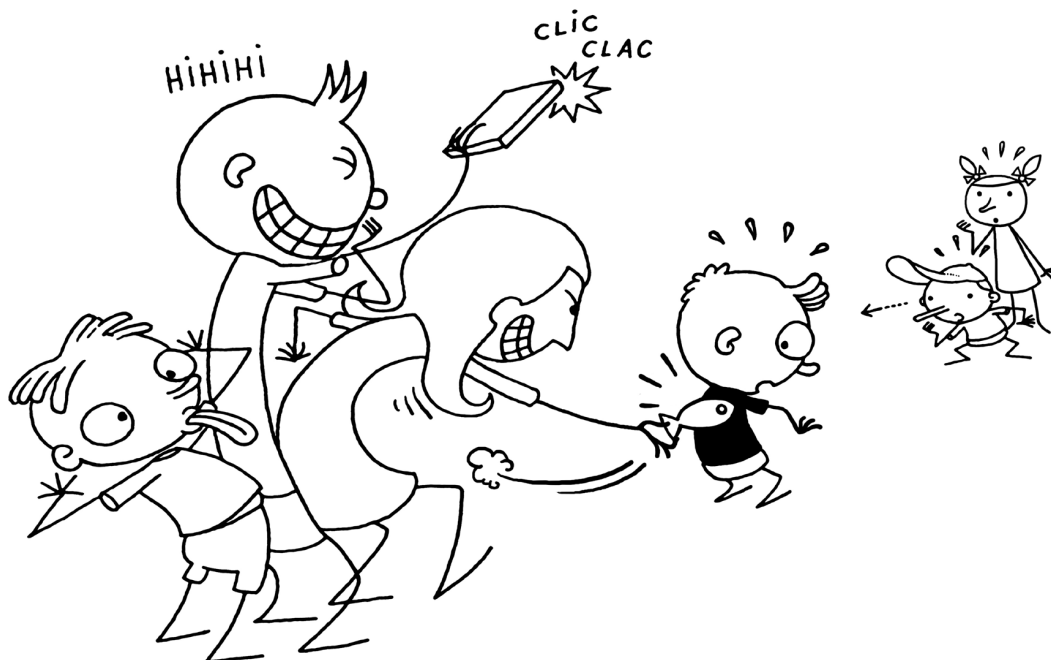




AKTIV GEGEN MOBBING! MOBBEN VERLETZT. GEMEINSAM MOBBING STOPPEN!



WAS IST MOBBING ?

Eine Person wird von Einzelnen oder einer Gruppe **wiederholt** und über eine längere Zeit **abgewertet oder ausgegrenzt**.

Dies kann direkt mit Worten (beleidigen, beschimpfen, nachäffen, auslachen, drohen, erpressen), **mit Mimik, Gesten, Stimmlage** (ausschliessen, ignorieren, abwertende Blicke oder Bewegungen), **mit körperlichen Angriffen** (stossen, schlagen, einsperren, belästigen, bewerfen) **oder indirekt** (Gerüchte und Lügen verbreiten, verstecken, zerstören oder stehlen von Material/Kleider) **und auch mit den neuen Medien** (Handy, Socialmedia) erfolgen. Es herrscht ein Kräfteungleichgewicht und das Opfer kann sich kaum wehren.

SPRICH ÜBER MOBBING ! MOBBING MELDEN IST NICHT PETZEN! HOL DIR HILFE BEI VERTRAUENSPERSONEN.

In der Schule

Mitschülerinnen und -schüler, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Schulleitung

In deinem Umfeld

Eltern, Bruder, Schwester, Cousin, Tante, Götti, Oma, Jugendarbeiter, Trainerin,...

Fachstellen für Jugendliche

- 147 und www.tschau.ch
- Jugendbrigade, 026 304 17 19
- Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 026 305 30 50
- Opferberatungsstelle, 026 305 15 80
- REPER, 026 322 29 01, accueil@reper-fr.ch



Das kannst du gegen Mobbing tun:

Als Zeuge oder Zeugin

- Sag, dass du mit dem (Cyber) mobbing nicht einverstanden bist.
- Mobbing nicht unterstützen (nicht mitlachen, nicht spotten, nicht « liken », nicht applaudieren)
- Hilf und sprich darüber! (Opfer, Familie des Opfers, Vertrauenspersonen)
- Informiere die Lehrpersonen und die Schulleitung.

Als Opfer

- Du bist ok, so wie du bist! Versuch, es nicht persönlich zu nehmen. Mobbing kann alle treffen.
- Sprich darüber! (Lehrperson, Familie, Umfeld)
- Such dir Unterstützung (Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Schulleitung ...)
- Lass dich beraten, ob eine Anzeige sinnvoll ist (Jugendbrigade).

Bei Cybermobbing

- Mobbende Personen blockieren.
- Nicht (mehr) antworten.
- Beweise sichern: Screenshots, SMS und Posts nicht löschen!
- Vorfälle dem Anbieter der App (Instagram, YouTube, Facebook) melden und um Entfernung des Inhalts bitten.