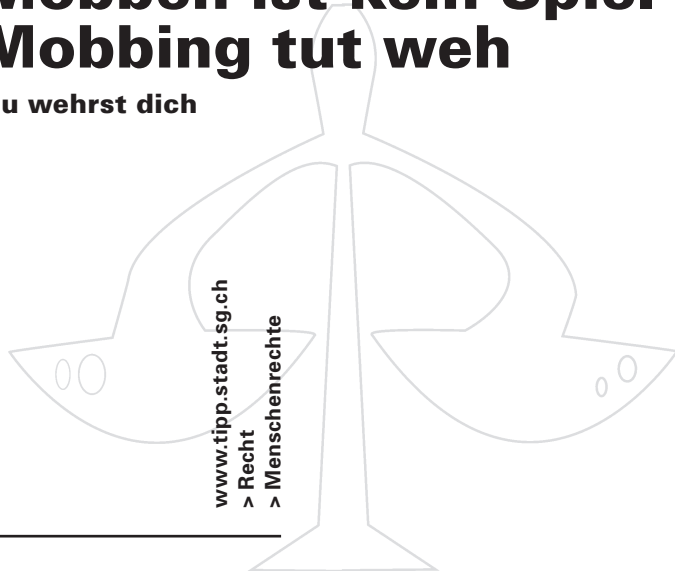


Mobben ist kein Spiel Mobbing tut weh

Du wehrst dich



Altstätten und alle Gemeinden des Oberen Rheintals

www.jugend-altstaetten.ch / Jugendarbeit Altstätten

Jeder kann gemobbt werden, jede mobben

Plagen, schlechtmachen, beherrschen, auslachen, ausgrenzen, drohen, erpressen, entwenden, ausnehmen, beschädigen, Unwahrheiten erzählen, stossen, schlagen, verletzen. Immer wieder und überall. **Gemobbt wird, wem über längere Zeit von einer Person oder Gruppe absichtlich körperlich oder seelisch Schaden zugefügt wird.** Du musst wach sein, damit Mobbing keine Chance hat.

«Warum werde ich nicht einfach in Ruhe gelassen!»
«Ich kann doch nichts dafür, dass ich gross bin.»

Hilfe, ich werde gemobbt

Ängstlich, zu Hause verkrochen, keine Freunde/Freundinnen, nicht ans Fest eingeladen, tiefer Selbstwert, aggressiv, Alpträume, schon wieder krank. **Du** «Höre auf, mich zu tyrannisieren!», sagst du dem Mobber/der Mobberin ins Gesicht. Nicht verstecken, erdulden, still leiden, andere mobben. Unterstützung holen. Erzähle einer Vertrauensperson davon: Freund, Lehrperson, Eltern, Jugendberaterin, Polizei ... **Schule, Betrieb** Fordere von einer Lehrperson, der Sozialarbeit/Jugendberatung an deiner Schule oder einer vorgesetzten Person, dass sie etwas dagegen unternimmt: Mobbing benennen und klären, Gemobbte schützen, mobbingfreie Zone erklären, demokratische Regeln und Strategien schaffen, gewaltfrei und konstruktiv streiten üben. **Beratung** Wende dich an eine Beratungsstelle (Adressen hinten). **Anzeige** Drohung, Erpressung, Sachbeschädigung, Diebstahl und Körperverletzung sind strafbare Handlungen. Sprich mit der Polizei über dein Problem und entscheide, ob du Anzeige erstattest. Gratis und ohne Anwalt. Jede Regionalpolizei ist Anzeige- und Auskunftsstelle. Du hast das Recht, auch geringfügige Vergehen (Bagatelldelikte) anzuzeigen. Überwinde deine Furcht vor Rache we-

gen einer Anzeige. Jugendliche Täter/Täterinnen erkennen meistens im Kontakt mit der Polizei ihr Fehlverhalten. Schliesslich entscheiden Untersuchungsrichter oder Jugendanwältin, ob und wie eine Tat bestraft wird. **Selbstverteidigung** Übe dich in Selbstbehauptung (Adressen unten).

«Die tanzt falsch.» «Sie muss halt ihren Style ändern.»
«Wir sind doch keine Schwacheier!»

Eingreifen als Freundin, Vater ...

«Was ist eigentlich los?», fragst du die Geplagte/den Geplagten als nahestehender Mensch. Sage, was sie/er gegen Mobbing tun kann (> vorne). **Opfer schützen** Erwarte nicht, dass sie/er Mobbing ignoriert oder härter wird. Keine Vorwürfe. Unternimm etwas zu seinem/ihrer Schutz und versuche zu erreichen, dass das Mobbing aufhört. Informiere Schule oder Betrieb und fordere, dass gehandelt wird.

«Plagen macht Spass.» «Tut mir leid.» «Ich plage nur ein wenig.»

«Höre auf damit!», sagst du dem Mobber oder der Mitläuferin. **Täterin/ Täter konfrontieren** «Wie fühlst du dich, wenn du mobbst? Was willst du damit erreichen?», fragst du. «Wie sich wohl der Gemobbte/die Gemobbte fühlt?» Es geht nicht darum, wer schuld ist. Alle sind verantwortlich. Auch die aktiv oder passiv Zuschauenden. «Wie könnte eine Wiedergutmachung aussehen?» Redet über Zivilcourage: den Mut, die eigene Überzeugung zu vertreten. Rede mit ihm/ihr oder seiner/ihrer Familie, sofern vorher schon Kontakt bestand. **Beratung** Empfehle eine Jugendberatung (Adressen unten).

«Es braucht keinen Mut, mit andern eine schwächere Person systematisch zu mobben. Es braucht aber Mut, das einzusehen. Es braucht Mut, zu erkennen, dass Wegschauen auch Gewalt ist. Und es braucht noch mehr Mut sich zu entscheiden, hinzuschauen und zu handeln. Unsere Gesellschaft braucht mutige Kinder, die morgen mutige Erwachsene sein werden; dazu müssen die Erwachsenen von heute den Mut aufbringen, den Kindern diesen Weg zu weisen und sie auf ihm zu begleiten.»
F. D. Alsaker, *Quälgeister und ihre Opfer*, S. 285f

Adressen

Weitere > «tipp»-Flyer «Recht und Pflicht» **Jugendberatung** Wiesentalstrasse 1a, 9450 Altstätten, 071 755 68 15, www.jugend-altstaetten.ch **www.tschau.ch** Internetberatung Deutschschweiz für Jugendliche **Selbstverteidigung** Judoclub Rheintal, Balgach, www.jcrheintal.ch, Karateschule Altstätten, www.karate-schulen.ch, Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, www.wendo.ch **Schulpsychologischer Dienst** Regionalstelle Rebstein, Alte Landstrasse 106, 9445 Rebstein, 071 775 84 00, www.schulpsychologie-sg.ch **Telefon 147** Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche, Tag und Nacht, www.147.ch **Kinder- & Jugendnotruf** 071 243 77 77, www.kjn.ch

Bücher

Ratgeber für Betroffene gibt es nicht, aber Jugendromane zum Thema: **Mit Stock und Stein** Andrew Matthews, Beltz & Gelberg, Weinheim 2002, ISBN 3 40778 529 1: Jungengeschichte, ab 12 Jahren **Angelbride** Martina Dierks, Altberliner, Leipzig 2003, ISBN 3 35700 524 7: Mädchengeschichte, ab 13 Jahren **He, Kleiner!** Inge Meyer-Dietrich, Ravensburger, Ravensburg 2003, ISBN 3 47335 241 1: ab 13 Jahren **Starr vor Angst** Carry Slee, Klopp, Lütjensburg 2003, ISBN 3 78171 840 9: für Jungen ab 14 Jahren ■ Ratgeber für Bezugspersonen **Mobbing erfolgreich beenden** Hilfen für Opfer und Täter, Dieter Krowatschek, Gita Krowatschek, AOL, Lichtenau 2006, ISBN 3 86567 741 X **Zoff in der Schule** Tipps gegen Mobbing und Gewalt, Kristin Holighaus, Beltz, Weinheim 2004, ISBN 3 40775 522 8 **Quälgeister und ihre Opfer** Mobbing unter Kindern – und wie man damit umgeht, Françoise D. Alsaker, Hans Huber, Bern 2003, ISBN 3 45683 920 0 **Mein Kind – fröhlich und stark** Ein Kompass für den Erziehungsalltag, Heinz Moser, Heinrich Nufer, Beobachter, Zürich 2000, ISBN 3 85569 197 5 **Sicher gesund!** Mobbing in der Schule, Kantonaler Lehrmittelverlag St.Gallen, Rorschach 2004

«tipp – infos für junge leute»

Jugendarbeit Altstätten, Wiesentalstrasse 1a (Josefsheim), 9450 Altstätten SG, +41 (0)71 755 68 15, www.jugend-altstaetten.ch: hier kannst du alles fragen, Mi–Fr 13.30–17.30, Internetzugang und Unterstützung bei deiner Informationssuche, gratis, wenn du 13–22 Jahre alt bist, im Oberen Rheintal wohnst, arbeitest oder zur Schule gehst

