



Streit gehört zum Leben. Faires Streiten zu erlernen, ist wertvoll für die soziale Entwicklung und stärkt die Beziehungsfähigkeit. Mobbing hingegen schadet allen Beteiligten und muss gestoppt werden. Doch was ist ein Streit und was ist Mobbing?

## STREIT

entsteht meist rund um eine Sache oder aufgrund unterschiedlicher Interessen. Kinder und Jugendliche brauchen Begleitung darin, einen Streit konstruktiv und im Dialog lösen zu lernen. Dabei sind beide Parteien ungefähr gleich stark und es geht darum, sich in die andere Partei einfühlen zu lernen.

## MOBBING

ist eine negative Gruppendynamik, bei der eine Person im Fokus steht. Diese wird systematisch und wiederholt über längere Zeit den negativen Handlungen mehrerer Personen ausgesetzt. Die Kräfte sind ungleichmässig verteilt.

## CYBERMOBBING

ist Mobbing, das über digitale Medien stattfindet (z. B. in Klassenchats, über Soziale Medien usw.). Circa 95 % der Cybermobbing-Fälle spielen sich auch in der physischen Welt ab. Gepostete Bilder, Videos und Aussagen verbreiten sich rasant und unkontrolliert. Es muss schnell gehandelt werden.

## Geplagte Kinder und Jugendliche

leiden oft unter einem sinkenden Selbstwert. Sie holen sich selten Hilfe, weil sie

irgendwann glauben, dass sie zu Recht schlecht behandelt werden.

Angst haben, daraufhin noch mehr geplagt zu werden.

sich schämen.

kein Vertrauen zu Erwachsenen haben.

## Plagende Kinder und Jugendliche

leiden ebenfalls.

Zu ihrem eigenen Wohl müssen sie gestoppt und darin unterstützt werden sich neue Verhaltensweisen anzutrainieren.

Bleiben sie in ihren destruktiven Verhaltensmustern, haben sie Mühe, positive Beziehungen aufzubauen.

## Mitlaufende und Zuschauende

Alle anderen Kinder leiden ebenfalls unter der unguuten Stimmung und den oft massiven Grenzüberschreitungen, die sie beobachten.

Viele sind verängstigt weil sie fürchten, als Nächste dran zu kommen.

Solange sie nicht «Stopp» sagen und Hilfe holen, erhalten auch sie das Mobbing am Leben.

Mobbing muss mit Hilfe von Erwachsenen gestoppt werden! Kinder und Jugendliche kommen kaum eigenständig aus dieser verfestigten Dynamik heraus. Die gegenseitige Kontaktaufnahme von Eltern involvierter Kinder verschlimmert die Situation zudem meist.

## VORBEUGEN

Nutzen Sie Momente wie ein gemeinsames Essen oder Familienaktivitäten, um sich auszutauschen. Als Einstieg kann ein Zeitungsbeitrag erwähnt werden, dessen Inhalt Sie als Eltern beschäftigt und den Sie mit Ihrem Kind besprechen möchten.

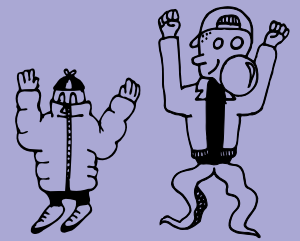
Zudem stärken Sie Ihr Kind, indem Sie

gemeinsame Momente geniessen.

Zuhause Entspannung ermöglichen.

wenige, nachvollziehbare Regeln pflegen, die einen klaren Rahmen schaffen.

den Fokus auf Positives, Gelingendes und auf wohlwollende Freundschaften richten.



vielseitige Aktivitäten in unterschiedlichen Umfeldern ermöglichen, wodurch ihr Kind verschiedene Rollen erleben und Freundschaften aufbauen kann.

sein Erleben ernst nehmen, zuhören und Verständnis zeigen. Freunde Ihres Kindes einladen und kennen lernen.

dessen Bedürfnis nach Rückzug akzeptieren, beobachten und gleichzeitig im Austausch bleiben.

## ERKENNEN

Der aufmerksame Blick hilft, Warnsignale zu erkennen. Wenn gewohnte Verhaltensweisen, Freundschaften oder Rituale sich abrupt verändern, lohnt es sich hinzuschauen. Ebenfalls auffällig wird es, wenn sich Warnsignale häufen.

Mögliche Warnsignale:

Plötzlich zerbrochene Freundschaften

Sinkende Leistungen

Angst vor der Schule

Verletzungen, blaue Flecken



Wiederholt fehlende oder beschädigte Gegenstände, Hausaufgaben etc.

Rückzug oder Isolation

Kopf-/Bauchschmerzen, auffälliges Essverhalten, Schlafstörungen

## ANSPRECHEN UND HANDELN

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und nehmen Sie Ihre Sorge ernst. Sprechen Sie Ihr Kind an. Die folgenden drei Schritte ermöglichen ein einfühlsames und klares Ansprechen.

### 1. EIGENE BEOBACHTUNGEN SCHILDERN:

Z. B. Ich habe beobachtet, dass du dich in letzter Zeit nach der Schule in dein Zimmer zurückziehst. Früher hast du oft etwas mit Freunden unternommen... / Mir ist aufgefallen, dass dir manchmal übel ist, wenn du zur Schule gehen solltest... / Du wirktest gestern plötzlich ganz entsetzt, als du aufs Handy geschaut hast.

### 2. EIGENE BEFINDKLICHKEIT:

Z. B. das wundert mich... / Das bereitet mir Sorge... / Das hat mich erschreckt...

### 3. KONFRONTIEREN:

Z. B. Kann es sein, dass dir etwas auf dem Magen liegt? Kann es sein, dass dich in der Schule etwas belastet? Möchtest du mir etwas erzählen?

Ob Ihr Kind andere plagt oder ob es selbst geplagt wird oder mitläuft: Ein aufmerksames und urteilsfreies Zuhören unterstützt Ihr Kind dabei, offen und frei zu erzählen. Halten Sie Fakten schriftlich fest: Was ist wo und zu welchem Zeitpunkt, an welchem Tag passiert? Kontaktieren Sie dann die Lehrperson und nehmen Sie die Unterstützung der Schulsozialarbeit in Anspruch. Alle Beobachtungen werden auf den Tisch gelegt, die Situation kann so gemeinsam eingeschätzt werden. Eine Mobbing-Dynamik kann nur gemeinsam verändert und gelöst werden. Unterlassen Sie Schuldzuweisungen in irgendeine Richtung! Mobbing ist immer komplex und in der Entstehung nicht nachvollziehbar. Hilfreich ist der gemeinsame Blick nach vorn.

### Ergänzendes Handeln bei Cybermobbing

Alle Bezugspersonen wie auch Kinder und Jugendliche sind mitverantwortlich, bei Cybermobbing sofort zu reagieren!

- Beweise sichern (Screenshot)
- Sofort auf eine Lehrperson, auf die Schulsozialarbeit oder auf die Schulleitung zugehen
- Weitere Massnahmen absprechen



Weitere Unterstützung und wertvolle Links finden Sie auf unserer Website: [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)



Informieren Sie Ihr Kind zum Krisen-Telefon 147, bei dem es kostenlos 24/7 anrufen kann



Elternnotruf: 0848 35 45 55 (Festnetztarif 24/7)