



Konflikte gehören zum Leben. Diese konstruktiv lösen zu lernen, 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?

## KONFLIKTE

entstehen meist rund um eine Sache oder aufgrund unterschiedlicher Interessen. Kinder und Jugendliche brauchen Begleitung darin, Konflikte konstruktiv und im Dialog lösen zu lernen. Konfliktparteien sind in einem relativen Kräftegleichgewicht 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 ausgeführt (z. B. in Klassenchats, über die Sozialen Medien usw.) wird. 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 Schüler:innen

leiden oft unter einem sinkenden Selbstwert. Sie holen 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 Schüler:innen

leiden ebenfalls.

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

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

### Mitlaufende und Zuschauende

Alle anderen Kinder leiden ebenfalls unter der unguuten Stimmung und unter den oft massiv grenzüberschreitenden Situationen, 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

Ein positives Klassenklima ermöglicht den offenen Umgang mit schwierigen Situationen. Früh angesprochen kann ein Streit gelöst oder eine negative Klassendynamik rechtzeitig gemeinsam gestoppt werden. Kinder und Jugendliche erfahren, dass solche Herausforderungen zum Leben gehören und es sich lohnt, diese anzugehen.

Förderlich sind beispielsweise:

---

Gemeinsam erarbeitete klare Regeln und nachvollziehbare Konsequenzen

---

Partizipation und Mitwirkung im Klassenzimmer und in Entscheidungsprozessen, z. B. mittels Klassenrat, wo Regeln und Vorkommnisse kontinuierlich geprüft, diskutiert und bearbeitet werden können.

---

Situationen, in denen ein vielseitiges Kennenlernen gefördert wird

---

Pflegen gemeinsamer Projekte und Rituale

---

---

Stärkung von sozial-emotionalen Kompetenzen

---

Stärkung von Zivilcourage und dem Gefühl für eigene Grenzen und die der anderen

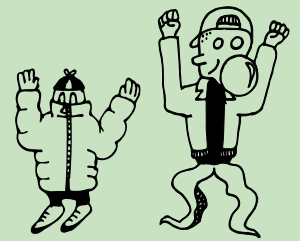
---

Klare Haltung aller Erwachsenen und sofortige Reaktion bei Mobbing, bei diskriminierenden Aussagen zu sexueller und kulturell unterschiedlicher Orientierung

---

Klare einheitliche Abläufe zum Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen

---



## ERKENNEN

Die aufmerksame Präsenz aller Mitarbeitenden einer Schule im Gang, auf dem Pausenhof etc. ermöglichen ein frühes Erkennen von Warnsignalen. Der Verlauf von Blickkontakten während des Unterrichts und beiläufige Bemerkungen können viel aussagen. Abrupte Veränderungen sollten besonders beobachtet werden (z. B. im Verhalten, in Freundschaften und in bisher gewohnten Abläufen).

Mögliche Warnsignale:

---

Sinkende Leistungen

---

Zu früh oder zu spät kommen, Angst vor der Schule, dem Weg dahin

---

Plötzlich zerbrochene Freundschaften

---

---

Verletzungen, blaue Flecken

---

Wiederholt fehlende oder beschädigte Gegenstände, Hausaufgaben etc.

---

Rückzug oder Isolation

---

Kopf-/Bauchschmerzen, auffälliges Essverhalten, Schlafstörungen

---



## ANSPRECHEN UND HANDELN

Zeigt ein:e Schüler:in Warnsignale auf, so sprechen Sie dies an. Erzählen Sie von Ihren Beobachtungen, ohne zu interpretieren. Falls das Kind spricht, so bewährt es sich, möglichst urteilsfrei zuzuhören, ohne zu kommentieren. Das Kind teilt sein Erleben, was oft Mut erfordert.

Definieren Sie, welche weiteren Personen in die Beobachtungsphase miteinbezogen werden (z. B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Mitarbeitende Tagesschule, Sportlehrpersonen, Hauswart, Werklehrpersonen etc.) und berufen Sie einen Austausch ein. Das Vergleichen von Beobachtungen und Fakten aller involvierten Personen ermöglicht eine bestmögliche Einschätzung der Situation. Bitten Sie auch bereits involvierte Eltern ihre Beobachtungen schriftlich darzulegen. Eventuell werden Regelmässigkeiten deutlich betreffend Zeit oder der Örtlichkeit. Diskutieren Sie kurzfristige Massnahmen (z. B. mehr Präsenz in der Garderobe nach dem Schulunterricht). Definieren Sie weitere Schritte und Verantwortlichkeiten, um die Mobbing-Dynamik zu stoppen und unterstützende

Schritte bei den Plagenden und Geplagten einzuleiten. Haltung zeigen - eigene Rolle verdeutlichen: Sprechen Sie vor der Klasse eigene Beobachtungen an. Zeigen Sie auf, dass schädigendes Verhalten nicht toleriert wird und zu Konsequenzen führt. Zum Beispiel: «Ich habe beobachtet, dass in meiner Klasse ein Kind ausgegrenzt wird. Das will ich nicht. Mir ist wichtig und es gehört zu meiner Aufgabe, dass alle Kinder sich hier wohl fühlen und lernen können». Unterlassen Sie Schuldzuweisungen - in jede Richtung. Dies erhöht meist den Druck, führt zu mehr Mobbing und macht die Situation schlimmer.

Handeln bei Cybermobbing

Alle z. B. Schüler:innen, Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, müssen mithelfen, bei Cybermobbing sofort zu reagieren! Deshalb ist eine breite Sensibilisierungsarbeit sehr wichtig. Sichern Sie Beweise und tauschen Sie sich raschmöglichst aus, um weitere Schritte festzulegen und Verantwortlichkeiten im weiteren Vorgehen zu klären.

**WEITERE UNTERSTÜTZUNG UND HILFREICHE LINKS**

**FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE**

**WWW.BERNERGESUNDHEIT.CH**

