

Meine Power-Karte



Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen die Power-Karte kennen.
- SuS verstehen die Begriffe «Konflikt/Streit, Mobbing und Cybermobbing».
- SuS lernen Strategien zu entwickeln, um Mobbing/Cybermobbing vorzubeugen.
- SuS lernen, wie sie sich bei Mobbing verhalten können.
- SuS entwickeln Strategien, um bei Mobbing Hilfe und Unterstützung für sich selbst oder andere einzuholen.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit (Variante: aufgeteilt in Mädchen- und Jungengruppe)
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- ca. 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Flipchart oder Wandtafel
- «[Merkblatt für Schulen: Konflikt oder Mobbing?](#)» zur inhaltlichen Vorbereitung für die Lehrperson
- «[Powerkarte](#)» ausdrucken und als Leporello falten oder bestellen bei der Berner Gesundheit (www.bernergesundheits.ch/mediothek/)
- «[Merkblatt für Eltern: Streit oder Mobbing?](#)» zum Abgeben
- Zettel mit den Begriffen Konflikt/Streit, Mobbing und Cybermobbing.

Empfehlung

Es empfiehlt sich, diese Lektionen in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit oder einer anderen örtlichen Bezugsperson der SuS durchzuführen.

Ablauf

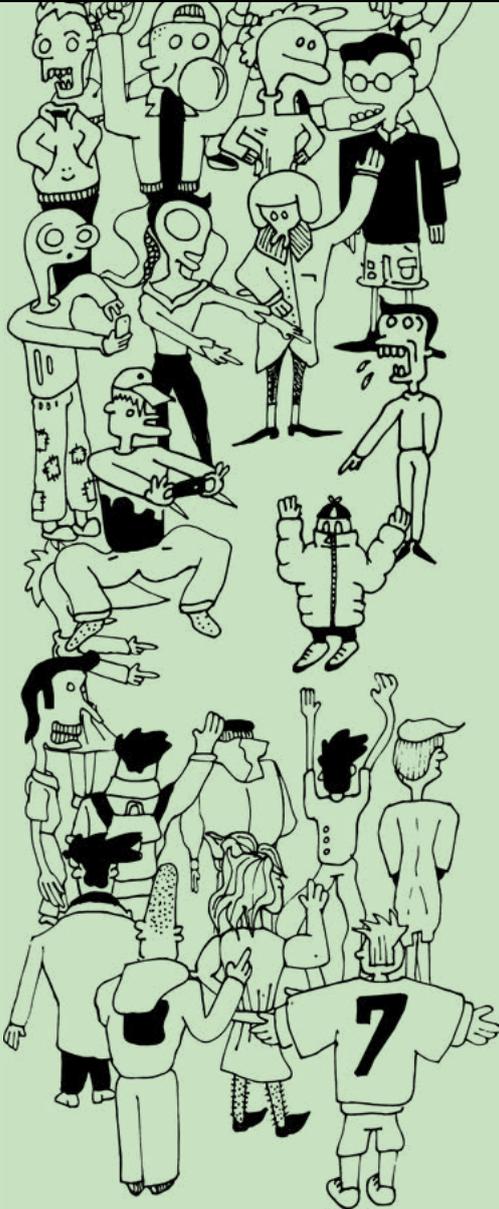
Zeit	Inhalt	Material
10'	Auf Flipchart oder Wandtafel die Begriffe Konflikt/Streit, Mobbing und Cybermobbing notieren. Mit der Klasse Beispiele sammeln und den drei Kategorien zuordnen.	Flipchart oder Wandtafel
5'	Unterschiede und Abgrenzungen klären → Begriffe definieren.	

Zeit	Inhalt	Material
5'	Alle SuS lesen für sich die Powerkarte durch. Variante: starke Leser:innen lesen einen Abschnitt vor.	Powerkarte
25'	Gruppenarbeit (3-4 SuS) Jede Gruppe zieht einen Zettel mit einem der drei Begriffe (Konflikt/Streit, Mobbing und Cybermobbing). Auftrag: Besprecht, ob und wie ihr Situationen erlebt habt, die zum Begriff passen. Was habt ihr damals unternommen? Würdet ihr das heute wieder so machen? Oder gäbe es andere/bessere Ideen? Übt ein kurzes Rollenspiel zu eurem Begriff ein. Entscheidet euch für zielführende Lösungsansätze oder für weniger geeignete Lösungsansätze.	Zettel mit Begriffen Gruppenräume/ Pausenplatz Auftrag allenfalls ausgedruckt
20'	In der Klasse: Die Rollenspiele (oder eine Auswahl davon) werden der Klasse vorgespielt. Anschliessend wird kurz besprochen, ob die Lösungsansätze zielführend waren, oder ob sie angepasst werden müssten.	
5'	In der Klasse wird besprochen, wo gute Anlaufstellen/Bezugspersonen zu finden sind. Jedes Kind notiert auf seiner Karte mindestens einen Namen. Es wird besprochen, wo die Karte sinnvollerweise aufbewahrt werden könnte.	Powerkarte
10'	Schlussrunde: Jedes Kind vollendet einen der folgenden Sätze: <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe in dieser Lektion gelernt, dass ... • Für mich war neu, dass... • Von jetzt an möchte ich... Die Lehrperson und weitere Bezugspersonen (SSA, IF, ...) vollenden diese Sätze auch.	Flipchart/Wandtafel mit den Satzanfängen
	Variante für den Schluss oder für eine Nachbesprechung: Die SuS lesen das Merkblatt "Streit oder Mobbing" und besprechen die Inhalte Zuhause mit ihren Eltern/Erziehungsberechtigten. An einer Klassenstunde können Erfahrungen der Gespräche von Zuhause ausgetauscht werden (wichtig: Freiwilligkeit gewährleisten)	

Quelle

- Berner Gesundheit, 2024

Die Merkblätter für Schulen und Eltern/Erziehungsberechtigten sowie das Leporello «Power-Karte» können in den Sekretariaten bzw. der Mediotheken der Berner Gesundheit bezogen werden. www.bernergesundheit.ch/mediothek/



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

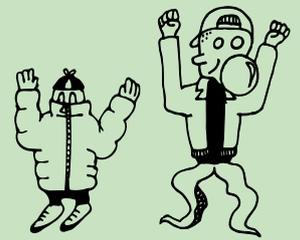
Pflegen gemeinsamer Projekte und Rituale

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



Berner Gesundheit

Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 80 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheit.ch



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.

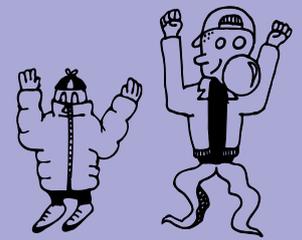
Zudem stärken Sie Ihr Kind, indem Sie

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



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



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



Berner Gesundheit
Santé bernoise

HIER

**FINDEST DU HILFE
UND INFORMATIONEN:**

POWER- KARTE!

**STEH ZU DEINEN
GRENZEN!
STEH FÜR ANDERE EIN!**

DU WIRST ANGEREMPELT, BELEIDIGT ODER AUSGEGRENZT?

HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL UND AUF DEIN GEFÜHL,
DASS GERADE ETWAS SCHRÄG LÄUFT!

STEH AUFRECHT UND SAGE INNERLICH STOPP!

BRINGE DICH AN EINEN SICHEREN
ORT/ZU EINER PERSON

ERZÄHLE ES EINER VERTRAUENSPERSON (LEHR-
PERSON, SCHULSOZIALARBEITENDE, FREUNDE ETC.)

DU MERKST, DASS JEMAND ANDERES GEPLAGT, BELEIDIGT ODER AUSGEGRENZT WIRD?

SAGE: «HÖRT AUF DAMIT!»

LENKE DIE PLAGENDEN AB

GEHE AUF DEINE:N KOLLEG:IN ZU
UND MOTIVIERE DIESE:N, SICH HILFE ZU HOLEN

HOL SELBST HILFE BEI DER LEHRPERSON,
DEM/DER SCHULSOZIALARBEITER:IN, DEN ELTERN

BELEIDIGUNGEN ÜBER SOZIALE MEDIEN SIND STRAFBAR!

MACHE EINEN SCREENSHOT

MELDE ES SOFORT EINER LEHRPERSON,
DER SCHULSOZIALARBEIT ODER DEINEN ELTERN!

BESPRECHT DIE NÄCHSTEN SCHRITTE GEMEINSAM

MEINE SCHULSOZIALARBEIT:

.....

KRISEN-TELEFON: 147
(24/7 KOSTENLOS)

WEBSITE: WWW.147.CH
(CHAT/WHATSAPP)

