

Tipps für Opfer



Mobbing und Gewalt

Werner Ebner

Inhalt

Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt	S3
Was kann ich persönlich tun?	S4
Das Verhalten der Mitschüler	S5
Testauswertung	S5
Der Mobbingtest m	S6
Opferprofil	S7
Passive Opfer	S8
Provozierende Opfer werden wie folgt klassifiziert	S9
Selbstachtung	S10
Copyright und Impressum	S 12

Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt ?

Warum ich?

Du bist der einzige Schüler in deiner Klasse, der gemobbt wirst und fragst dich, warum das so ist? In den allermeisten Fällen gibt es dafür keine Erklärung. Es ist reine Willkür, dass du der Auserwählte bist. Wer mobben will, findet immer einen Grund zum Mobben.

Bin ich schuld?

Nein. Für die Mobber gibt es immer irgend einen Grund und der hat oft gar nichts mit dir zu tun. Der Auslöser kann ein Streit über eine Kleinigkeit sein, der eskaliert ist.

Warum hilft mir niemand?

Schüler wissen erst mal gar nicht was Mobbing ist und sehen deswegen auch keinen Grund dir zu helfen. Viele deiner Freunde haben vielleicht selbst Angst gemobbt zu werden, wenn sie dir helfen. Redet miteinander oder holt euch Hilfe in den Foren von www.schueler-mobbing.de oder www.schueler-gegen-mobbing.de

Muss ich mich verändern?

Auf keinen Fall! Wenn du dich veränderst, sehen deine Mobber, dass sie alles mit dir machen können.

Was läuft beim Mobbing falsch?

Mobbing wird verharmlost, heruntergespielt, ignoriert. Die Öffentlichkeit leht Mobbing ab und sieht weg! Es gibt viel zu wenig Aufklärung über Mobbing und dessen Folgen. Kaum jemand weist die Täter in Schranken, denn noch ist es keine Straftat.

Kann ich Mobbing verhindern?

Leider nicht. Die Täter können immer ein Opfer finden. Man kann sich zwar wehren, Mobbing aber nicht vorbeugen. Allerdings könnte Prävention selbst "potenziellen Tätern" zeigen, dass Mobbing wirklich schlimm ist. Das wäre z.B. eine wünschenswerte pädagogische Aufgabe von Schulen.

Wer kann mir helfen?

Eigentlich jeder. Such dir Verbündete, die dich unterstützen können und wollen. Vor allem Lehrer sind gut dazu geeignet, gegen das Mobbing an Schulen etwas zu unternehmen. Wenn du gar niemand hast, dem du vertrauen kannst, dann poste in den Foren von www.schueler-mobbing.de und www.schueler-gegen-mobbing.de

Was kann ich persönlich tun?

Vorausschauend Denken und Handeln:

Man kann in Rollenspielen üben, kein Opfer eines (gewaltkriminellen) Angriffs zu werden. Wichtig dabei ist der Überraschungseffekt: den Täter mit unüblichem Verhalten aus seinem Konzept bringen.

Dazu dienen folgende Tipps:

Reagiere auf Gefahrensituationen sofort:

- Warte nicht so lange, bis aus einer Belästigung eine Gewalttat wird.
- Entferne dich von dem, der dich belästigt.
- vermeide jeden Körperkontakt und
- mache die Gefahrensituation sofort öffentlich.
- weise andere Personen auf deine Situation hin: "Der Mann/Mitschüler belästigt mich, ich fühle mich bedroht".

Jetzt sind auch Andere (Zeugen) vorgewarnt, und der Täter überdenkt sein Verhalten neu: In der Regel kommt er zu dem Schluss, dass es zu riskant für ihn ist, sein gewalttätiges Vorhaben umzusetzen, da mit Widerständen zu rechnen ist, und er tritt den Rückzug an.

- Bleibe sachlich und fordere den Täter nicht heraus, das könnte die Situation verschlimmern.
- Schau ihm in die Augen, versuche mit ihm zu reden.
- Wenn er sich auf ein Gespräch einlässt: Höre dem Täter ruhig zu, mache dann aber energisch klar, dass er dich in Ruhe zu lassen hat.
- Wichtig: Werte ihn nicht als Person ab - also: keine Beleidigungen!
- Schreie laut - möglichst nicht "Hilfe", Kreischen ist besser, es macht den Täter eher müde.
- Fordere von anderen konkret Hilfe ein und sage, was getan werden soll.
- Meide die Plätze an denen die Angriffe passieren. Wenn ein Ausweichen nicht möglich ist, dann Sorge dafür, dass sich dort vertraute Personen aufhalten.