

SEI KEIN BULLY... SEI EIN BUDDY!



Oder: Was kann ich gegen Mobbing tun?

Anti-Mobbing- Kampagne

Informationsbroschüre & Aktivitäten

Impressum



Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz Generalsekretariat
Bundesgeschäftsstelle Jugendrotkreuz
Carstennstraße 58
12205 Berlin

Telefon: 030 85404-390

Telefax: 030 85404-484

E-Mail: jrk@drk.de

www.jugendrotkreuz.de

Verantwortlich: Daniela Nagelschmidt

Redaktion: Gina Penz und Eva Adams

Übersetzung aus
dem Englischen: Charlotte Brenner

Layout und

Druck: Kolöchter & Partner Werbeagentur GmbH

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Vorwort

Das Deutsche Jugendrotkreuz ist der eigenständige Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes. Rund 140.000 junge Mitglieder im Alter von 6 bis 27 Jahren engagieren sich gemeinsam für Gesundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung. Als Teil der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung orientieren wir uns an humanitären Werten wie Toleranz, Offenheit und Verständnis.

Immer häufiger nehmen wir in den Medien oder aus Erzählungen wahr, dass junge Menschen in Klassen, Vereinen, im Internet und in der Gruppe gemobbt werden. Wir stellen uns entschieden gegen Mobbing und Ausgrenzung und stehen für ein gutes Miteinander.

Hier freut es uns ganz besonders Euch Buddy vorstellen zu dürfen. Buddy hat einen weiten Weg ins Deutsche Jugendrotkreuz hinter sich. Er kommt nämlich aus Irland. Das Irische Jugendrotkreuz hat das tolle Programm „Don't be a Bully, be a Buddy!“ entwickelt und das Konzept zusammen mit Buddy der deutschen Delegation bei dem Treffen des europäischen Jugendnetzwerkes der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung übergeben. So kann Buddy auch im Deutschen Jugendrotkreuz seine Methoden vorstellen und einen sicheren Ort für alle zur Verfügung stellen.

Hier steht es euch frei, auch andere Methoden zu nutzen. Unsere Kampagne „Was geht mit Menschlichkeit?“ hat sich beispielsweise auch stark mit Konfliktbewältigung in Gruppen und gewaltfreier Kommunikation beschäftigt. Stöbert doch einfach mal auf unserer Homepage!

Wir wünschen Euch und Buddy eine tolle Zeit und viele Menschen, die sich ein Beispiel an Buddy nehmen in Eurem JRK und im Freundeskreis.

Eure JRK-Bundesleitung



Vielen Dank an das Irische Jugendrotkreuz

Das Irische Jugendrotkreuz hat es sich nach der Verabschiedung eines Antrages bei dem Jugendforum im Jahr 2011 zum Ziel gesetzt etwas gegen Mobbing zu unternehmen. Es wurde eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen und verschiedene Aktivitäten gestartet. In diesem Rahmen gab es auch einen partizipativen Prozess bei dem die Mitglieder des Irischen Jugendrotkreuzes einen Slogan entwickelt und später eine Kampagne mit Informationsbrochure, Methoden und Plakaten gestaltet haben. Wir haben das Material erhalten, übersetzt und an einigen Stellen an unsere Strukturen im Deutschen Jugendrotkreuz angepasst.

Wir möchten hier die Gelegenheit nutzen und uns ausdrücklich bei dem Irischen Jugendrotkreuz für die Bereitstellung der Unterlagen bedanken und freuen uns diese nun zur Verfügung stellen zu können.



Inhaltsverzeichnis

Wie man diesen Leitfaden nutzt	6
Was ist Mobbing?	7
Arten von Mobbing	7
Wie erkennt man Mobbing?	8
Hauptmerkmale von Mobbing	8
Wie man Mobbing beim Jugendrotkreuz verhindert	8
Anti-Mobbing Charta des Jugendrotkreuzes	9
Was ist eine Charta?	10
Was bringt eine Charta gegen Mobbing?	10
Was machen wir mit der Anti-Mobbing-Charta?	10
Was bedeuten die Rechte und Pflichten für uns?	11
Buddys Meinung zu Telefonen	12
Buddys Meinung zu Mobbing an Schulen	13
Buddy-Box	14
So verwendest Du die Buddy-Box	14
Buddys Bausteine der Freundschaft	15
Buddys Mobbing-ABCD	15
Anti-Mobbing-Maßnahmen	16
Grüner Abschnitt - empfohlenes Alter bis 8 Jahre	17
Buddys Regeln, um Menschen wie Freunde zu behandeln	17
Aktivitäten und Spiele	19
Gelber Abschnitt - empfohlenes Alter 9 – 12 Jahre	21
Diskussion 1: Wie sieht Mobbing aus?	21
Diskussion 2: Ist das Mobbing? Was genau ist es?	22
Szenarien	23
Aktivitäten und Spiele	25
Roter Abschnitt - empfohlenes Alter 13 –27Jahre	27
Diskussionsthemen	27
Schaff Dir Deine eigene Strategie	28
Mein Vertrag mit Buddy	30

Wie man diesen Leitfaden nutzt

Es gibt Teile in dem Leitfaden, der für Gruppenleitungen als Hintergrund gedacht sind.

Diese sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



Es gibt auch Teile, die für die ganze Gruppe gedacht sind und je nach Alter und abhängig von den Gruppenteilnehmenden mit passenden Methoden weitergegeben werden sollten.

Diese sind durch folgendes Symbol gekennzeichnet:



Bei dem Thema Mobbing ist es wichtig immer zu beachten, dass in den Gruppen die Teilnehmenden persönlich sehr verschiedene Grenzen haben können. Vielleicht waren sie schon einmal als Bully aktiv, vielleicht auch in einer Gruppe ohne es zu merken, oder waren selbst von Mobbing betroffen.

Achte darauf, dass eine Atmosphäre geschaffen wird in der alle Personen offen über Erfahrungen reden, aber alle Grenzen setzen können und diese respektiert werden.



Stelle Buddy den Bären der Gruppe vor und erkläre, dass Buddy ein freundlicher Bär ist und kein Mobbing mag. Seine zahlreichen Aktivitäten und Spiele dienen der Erziehung und als Hilfestellung, wenn man gemobbt wird. Buddys Lieblingsort auf der ganzen Welt ist die „mobbingfreie Zone“ – so wird unsere Zeit beim Jugendrotkreuz genannt. Für eine „mobbingfreie Zone“ braucht man:

1. Ein unvoreingenommenes Umfeld
2. Buddys Haus ist ein sicherer Ort. Wenn Du mit jemandem reden willst, kannst Du Buddy einen Brief schicken. Buddy wird dieses Problem diskret an die Gruppe oder den Leiter weitergeben. Diese Briefe können auf Wunsch anonym sein.
3. Das Wichtigste dabei ist: „Sei kein Bully, sei ein Buddy!“.



Was ist Mobbing?

- Mobbing kann definiert werden als wiederholte verbale, psychische oder physische Aggression einer Person oder Gruppe gegen andere.
- Es ist ein unangenehmes und einschüchternd wirkendes Verhalten, welches hauptsächlich in sozialen Umgebungen auftritt – sowohl online als auch offline.
- Dazu gehören Verhaltensweisen wie Hänseleien, Provokationen, Drohungen, Schläge und Erpressung durch eine oder mehrere Personen gegen ein Opfer.
- Ein Konflikt ist kein Mobbing. Im gelben Abschnitt haben wir die Unterschiede aufgelistet.



Arten von Mobbing



- Körperliches Mobbing
- Psychisches Mobbing
- Cyber-Mobbing
- Mobbing per Smartphone
- Missbrauch durch eine Gruppe
- Machtmissbrauch
- Organisiertes Mobbing
- Mobbing durch Ausgrenzung
- Mobbing aufgrund von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht oder sexueller Orientierung



Wie erkennt man Mobbing?

Anzeichen von Mobbing können sein:

- Rückzugstendenz und Zurückhaltung bei Aktivitäten
- Körperliche Anzeichen (unerklärliche Prellungen, Kratzer oder Beschädigungen an Gegenständen)
- Stressbedingte Krankheiten – unerklärliche Kopf- und Bauchschmerzen
- Verhaltensänderung
 - Ängstliches Verhalten (Angst vor Teilnahme an Treffen, Nutzung anderer Fußwege, ...)
 - Aggressives Verhalten (sofortiges „in die Luft gehen“ für „Kleinigkeiten“)
 - allgemein anderes für die Person untypisches Verhalten



Hauptmerkmale von Mobbing

- Die Absicht, verletzend zu sein
- Die Absicht wird verwirklicht
- Das Verhalten schadet der Zielperson
- Der Mobbende überwältigt die Zielperson mit eigener Körperkraft
- Es gibt oft keine Rechtfertigung für die Aktion
- Das Verhalten wiederholt sich immer wieder
- Der Mobbende gewinnt ein Zufriedenheitsgefühl, wenn er die Zielperson verletzt



Wie man Mobbing beim Jugendrotkreuz verhindert

- Alle Mitglieder unterzeichnen den Vertrag mit Buddy und die Anti-Mobbing-Charta
- Nutzung der Buddy-Box für einen sicheren und positiven Dialog über Mobbing
- Innerhalb der JRK-Gruppe eine Vertrauensbasis schaffen, um immer gemeinsame und offenen Gespräche führen zu können

SCHÖN – GUTES SELBSTWERTGEFÜHL – VERTRAUEN –
FREUNDSCHAFT – FANTASIEVOLL



Anti-Mobbing Charta des Jugendrotkreuzes

– Rechte –

Alle Mitglieder und Leitungen verdienen Respekt
Jedem wird geglaubt und alle werden unterstützt, wenn sie sich schikaniert fühlen
Willkommenes und sicheres Gefühl im Jugendrotkreuz und seinen Sozialen Medien
Teilnahme an den Aktivitäten des Jugendrotkreuzes
Spaß haben und die Gemeinschaft genießen
Persönliche Grenzen werden respektiert

– Pflichten –

Befolgen der Grundprinzipien
Mobbing melden
Alle einbeziehen
Menschen so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte
Beim Jugendrotkreuz geteilte Inhalte respektieren
Die Gefühle aller berücksichtigen
Niemals Gewalt anwenden
Persönliche Grenzen respektieren
Unterschiede feiern
Jedem Menschen und allem eine Chance geben



Was ist eine Charta?

Eine Charta ist ein Dokument, das Rechte und Pflichten festlegt, die von einer Gruppe von Personen erarbeitet und vereinbart wurden. Für die Anti-Mobbing-Charta des Jugendrotkreuzes wurden in Irland viele Ideen von Mitgliedern im ganzen Land gesammelt und dabei ist eine Liste von Rechten und Pflichten zur Verhinderung von Mobbing entstanden.



Was bringt eine Charta gegen Mobbing?

Wir halten es für wichtig, dass alle Gruppen des Jugendrotkreuzes verstehen, wie wichtig es ist, einen Freund wie Buddy zu haben, kein Bully zu sein und zu wissen, wie dies erreicht werden kann.



Was machen wir mit der Anti-Mobbing-Charta?

Jede Gruppe sollte sich Zeit dafür nehmen, die Regeln und Pflichten als Gruppe zu lesen und zu besprechen, was jede einzelne von ihnen bedeutet. Zur Erweiterung der Charta kannst Du auch ein Poster erstellen und Deine Gruppe kann ihre eigenen persönlichen Regeln und Pflichten hinzufügen. Diese sollten mit einer Mehrheit der Gruppe abgestimmt und genehmigt werden, bevor sie hinzugefügt werden.



Nach der Vereinbarung sollten alle Jugendleitungen und Mitglieder die „Vertragsseite“ unterschreiben.



Charta und Vertragsseite sollten bei jedem Gruppenabend präsent sein.



Was bedeuten die Rechte und Pflichten für uns?

Jede Gruppe stellt sicher, dass die Rechte jedes Mitglieds respektiert werden und dass sich jedes Mitglied im Einklang mit seiner Verantwortung für die Schaffung einer mobbingfreien Zone einsetzt.

Die Gruppenleitung macht deutlich, dass Mobbing nicht toleriert wird und gibt klare Wege vor, wie Mitglieder etwas Besorgniserregendes melden können.



Buddys Meinung zu Telefonen

Konzentrier Dich auf die Freunde, die hier sind!!!

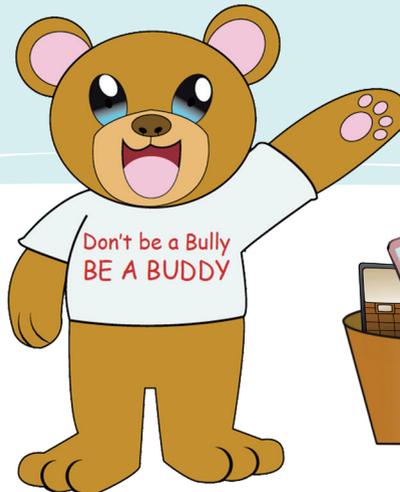
Der „Rotkreuzkorb“ ist ein sicherer Ort, um Dein Handy während der Treffen des Jugendrotkreuzes aufzubewahren.



„Beim Roten Kreuz, den Treffen, den vielen, solltest Du mit anderen lachen, statt am Handy zu spielen.

Freunde hier finden, ist wirklich nicht schwer, gib einfach solange dein Smartphone uns her. So viel Zeit und Tage verschwenden, nur um zu chatten und eine SMS zu senden?

Schalt einfach ab, und leg es mal weg, der Korb, unser schlaues Handyversteck!“





Buddys Meinung zu Mobbing an Schulen

Viele Schulen haben eine Anti- Mobbing- Richtlinie verfasst. Sie hilft dabei, die Diskussion über Mobbing mit den Jugendmitgliedern in Gang zu bringen.

Wenn eine JRKlerin oder ein JRKler eine neue Schule besucht oder auf eine weiterführende Schule wechselt, kann ein Mitglied aus einem höheren Jahrgang gebeten werden, im Vorfeld mit dem Schulwechselnden zu sprechen. Das kann dazu beitragen, ihn oder sie zu ermutigen und Fragen über die neue Schule zu stellen.

Die Gruppenleitung sollte mit dem älteren Mitglied ein Gespräch führen, bevor auf den Schulwechselnden zugegangen wird, um sicherzustellen, dass dieser auch bereit ist, die Fragen zu beantworten.



Auf diese Weise kann in der Schulgemeinschaft ein „Buddy-System“ geschaffen werden.



Buddy-Box

Buddy der Bär hört Dir zu, wenn Du etwas zu sagen hast. Schreib es einfach auf, wirf den Brief in seine Buddy-Box und sag ihm, was Dich beschäftigt.

Aber wenn Du oder jemand anders verletzt wird – zögere bitte nicht! Sprich mit jemandem der Gruppenleitung, sie helfen Dir weiter.



So verwendest du die Buddy-Box

JRKlerinnen und JRKler die Sorgen, ein Problem oder eine Frage haben, die sie nicht vor der Gruppe stellen wollen, können einen Brief an Buddy senden, indem sie ihre Gedanken auf ein Blatt Papier schreiben und es in die Buddy-Box legen.

Die Gruppenleitung kümmert sich um die Buddy-Box und stellt sicher, dass niemand sonst sie öffnen und private Nachrichten an Buddy sehen kann.

Buddy und die Leitung sehen sich die Briefe und Botschaften an und helfen auf bestmögliche Weise. So kann beispielsweise ein neuer Gruppenabend abgehalten, eine neue Diskussion geführt oder ein direktes Gespräch mit dem Absendenden der Nachricht gesucht werden.



Buddys Bausteine der Freundschaft

- Zusammenarbeit
- Einbeziehung
- Respekt
- Mitfühlen
- Zuhören
- Mut
- Loyalität

Buddys Regeln, um Menschen wie Freunde zu behandeln



Buddys Mobbing-ABCD

- A:** Aggressionen – körperliche, soziale und/oder emotionale Angriffe
- B:** Brutal – Es besteht die Absicht zu verletzen oder zu schädigen
- C:** Chancenlos - Das Kräfteverhältnis ist ungleichmäßig
Größer gegen kleiner
Älter gegen jünger
Beliebt gegen Neuling.
- D:** Dauer - Es kommt mehr als einmal über einen längeren Zeitraum vor



Anti-Mobbing-Maßnahmen

Bevor Du mit der Bekämpfung von Mobbing beginnst, verweise die Gruppe auf die „Anti-Mobbing-Charta“. Es ist wichtig, dass jeder die Bedeutung seiner Pflichten aus der Charta versteht.

Dieser Abschnitt enthält viele Maßnahmen, die von der Arbeitsgruppe Anti-Mobbing konzipiert wurden, und beinhaltet Themen wie Gesprächsführung, Diskussion und Sensibilisierung.

Dieser Leitfaden wurde in farblich gekennzeichnete Abschnitte unterteilt, die auf verschiedene Altersgruppen ausgerichtet sind. Jede Gruppenleitung kann aber altersgerechte Aktivitäten je nach Reife ihrer Gruppe selbst auswählen.

Grüner Abschnitt – empfohlenes Alter bis 8 Jahre

Gelber Abschnitt – empfohlenes Alter 9 – 12 Jahre

Roter Abschnitt – empfohlenes Alter 13 – 27 Jahre

Grüner Abschnitt (bis 8 Jahre)

Buddys Regeln, um Menschen wie Freunde zu behandeln:

Buddy findet es cool

- Wenn Menschen nett sind
- Wenn Menschen Spielzeug teilen
- Wenn Menschen fair spielen
- Wenn alle dazugehören
- Wenn niemand verletzt wird
- Wenn keine Schimpfwörter benutzt werden



Buddy findet es doof

- Wenn Menschen schreien
- Wenn Menschen andere verletzen
- Wenn Menschen über andere lachen
- Wenn Menschen ausgegrenzt werden
- Wenn Menschen egoistisch sind
- Wenn Menschen gemeine Dinge über andere sagen



Die Arbeitsblätter erhaltet ihr unter folgendem Link:
<https://jugendrotkreuz.de/mediathek/jrk-materialien/>

Aktivität 1: Mein Buddy-Bär

- Kopiere die Vorlage, damit die Kinder ihren eigenen Buddy-Bären ausmalen können.
- Die Bilder können laminiert und zur Dekoration des Bereichs verwendet werden, in dem sich die Buddy-Box befindet.

Aktivität 2: Buddys Haus

- Kopiere die Vorlage, damit die Jugendmitglieder ihr eigenes Buddy-Haus ausmalen können.
- Diese können dann laminiert und im Wechsel zur Dekoration der Buddy-Box verwendet werden.

Aktivität 3: Wie es sich anfühlt, ein Freund wie Buddy zu sein

- Kopiere die Vorlage für die Jugendmitglieder.
- Sprich mit ihnen darüber, wie es sich für Dich anfühlt, ein Freund wie Buddy zu sein. Die Jugendmitglieder können dann ihre besprochenen Gefühle und Ideen nachzeichnen.

Aktivität 4: Wie es sich anfühlt, ein Freund wie Buddy zu sein

- Kopiere die Vorlage für die Jugendmitglieder. So können sie ihre eigenen Buddy-Abzeichen entwerfen.
- Diese können laminiert, ausgeschnitten und von der Gruppenleitung mit Sicherheitsnadeln versehen werden, so dass sie bei Aktivitäten rund um die Buddy-Box getragen werden können.

Aktivität 5: Buddys Regeln

- Nachdem Buddys Regeln zum freundschaftlichen Umgang mit anderen Menschen besprochen wurden, können die Jugendmitglieder ihre eigenen Vorschläge einbringen.

Aktivitäten und Spiele

1. Poster in der Gruppe anzufertigen eignet sich hervorragend dafür, dass sich alle Jugendrotkreuz-Mitglieder an den Anti-Mobbing-Slogan erinnern und die positiven Worte benutzen! Außerdem lassen sich die Räume wunderbar damit dekorieren.
2. Buddy und die mobbingfreie Zone:
Lege einen Bereich des Raumes als „mobbingfreie Zone“ fest. Einem Mitglied werden die Augen verbunden und alle anderen Mitglieder leiten das Mitglied ohne Berührungen um die von der Gruppenleitung aufgestellten Hindernisse herum in diese Zone.
3. Buddys Zahnpasta-Challenge: Bitte eine freiwillige Person nach vorne in den Raum. Bringe einen Klebestreifen an der Längsseite des Tisches an. Die Person soll die Zahnpasta entlang des Klebestreifens verteilen. Bitte nun das Mitglied, die Zahnpasta wieder in die Tube zurückzuführen. Das geht natürlich nicht. Dies ist ein Beispiel dafür, wie verletzende Worte – einmal ausgesprochen – nicht zurückgenommen werden können. Bullys sagen häufig verletzende Dinge und müssen deshalb verstehen, welche Auswirkungen ihre Worte auf ihre Opfer haben.
4. Buddy-System: Die Gruppenleitung bitten die Hälfte der Jugendmitglieder, ihre Namen auf ein Blatt Papier zu schreiben und es in die Buddy-Box zu legen. Dann wählt die andere Hälfte der Gruppe jeweils einen Namen aus. Der Name, den sie sich aussuchen, ist ihr zugewiesener Freund für Aktivitäten an diesem Tag. Am Ende des Treffens müssen sie der Gruppe etwas erzählen, was sie nicht bereits über ihren „Buddy“ wussten.
5. Zeichne die Hand jedes Jugendmitglieds auf einem Blatt Papier nach. Bitte sie, über verschiedene Möglichkeiten nachzudenken, wie Menschen ein Freund für andere sein können. Schreibe ihre Ideen in jeden Finger der Handzeichnung.

6. Das Wundpflaster: Verteile „Verletzungskarten“ an die Jugendmitglieder (Karteikarten mit verschiedenen aufgeführten Verletzungen, eine pro Karte). Bitte die Jugendmitglieder, nacheinander ihre jeweilige Verletzung vorzutragen und gib jeder Person ein Wundpflaster (unabhängig von der Verletzung). Wenn sich jemand beschwert oder das Pflaster in Frage stellt, sag der Person, dass es nicht fair wäre, wenn nicht jeder das Gleiche bekommen würde.

Fragen zur Diskussion:

War es gleichwertig, dass jeder ein Pflaster bekommen hat?

War es fair, dass jeder ein Pflaster bekommen hat? Warum oder warum nicht? (Dass jeder das Gleiche bekommen hat war nicht fair, weil es den meisten Menschen nicht half.)

Alternative: Gib allen außer der letzten Person ein Pflaster. Beginne eine Diskussion darüber, wie es sich anfühlte, die einzige Person ohne Pflaster zu sein.

Gelber Abschnitt (9 – 14 Jahre)

Diskussionen sind eine gute Möglichkeit, die Gruppe dazu zu bringen, ihre Meinung zu äußern und ihrem Verständnis zu bestimmten Themen Gehör zu verschaffen.

Diskussion 1: Wie sieht Mobbing aus?

- Heb Deine Hand, wenn jemand schon einmal gemein zu Dir war
- Heb deine Hand, wenn Du schon einmal mit Schimpfwörtern beleidigt wurdest
- Heb Deine Hand, wenn Dich jemand schon einmal aus einem Spiel ausgeschlossen hat
- Heb deine Hand, wenn Dich jemand schon einmal gestoßen oder geschlagen hat
- Heb Deine Hand, wenn Dich jemand schon einmal dazu gebracht hat, dass Du Dich schlecht fühlst
- Heb Deine Hand, wenn jemand schon einmal gemeine Dinge über Dich in den Sozialen Medien geschrieben hat
- Heb Deine Hand, wenn Du schon einmal gemein zu jemand anders warst
- Heb Deine Hand, wenn Du jemandem nicht geholfen hast, der gemobbt wurde

Diskussion 2:

Ist das Mobbing? Was genau ist es?

Spaß

- Jeder hat Spaß
- Niemand wird verletzt
- Jeder nimmt gleichberechtigt teil

Konflikt

- Niemand hat Spaß
- Es gibt eine mögliche Lösung für die Meinungsverschiedenheit
- Gleiches Kräfteverhältnis

Mobbing

- Körperliche, soziale und/oder emotionale Angriffe
- Ungleiches Kräfteverhältnis
- Kommt mehr als einmal über einen längeren Zeitraum vor
- Jemand wird absichtlich verletzt

Szenarien

Weise die Mitglieder darauf hin, das Rollenspiel ernst zu nehmen.

Obwohl es auch Spaß macht, bestimmte Szenarien auszuarbeiten, ist es das Ziel, gründlich über den Schaden nachzudenken, der in diesen Situationen entsteht, und realistische und praktische Wege zu entwickeln, um für diese Situationen gewappnet zu sein. Denke daran, dass die Szenarien auf realen Erfahrungen beruhen, bei denen Menschen verletzt wurden. Unterstreiche das Bedürfnis nach Empathie für die Gefühle der Menschen in dieser Situation.

Als Ergänzung der Aktivität können sich die Jugendlichen ihre eigenen Szenarien ausdenken.

1. Mein Name ist Lea und ich bin eine Freundin von Jenna. Mehrere Leute in Jennas Klasse sprechen hinter ihrem Rücken über sie. Viele wollen sie bei Projekten nicht mehr in ihrer Gruppe haben und einige wollen nicht einmal mehr mit ihr reden. Sie fängt an, sich von ihren Freunden zu entfernen. Welchen Rat würdest du Lea geben?
2. Mein Name ist Daniel. Alle anderen Jungen spielen die ganze Zeit miteinander Fußball. Sie laden mich nie ein, mit ihnen zu spielen. Ich habe sie gefragt, ob ich mit ihnen spielen kann, aber sie lachen nur und sagen nein. Was soll Daniel tun?

3. Mein Name ist Anna. Ich weiß nicht warum, aber aus irgendeinem Grund haben meine Freunde angefangen, mir verletzende Namen zu geben. Ich habe sie gebeten damit aufzuhören, aber sie meinen nur, dass sie nur Spaß machen und dass ich lernen soll, einen Witz zu verstehen. Ich finde diese Namen nicht lustig und ich fange an zu glauben, dass die Bezeichnungen wahr sind.

Was soll Anna tun?

4. Mein Name ist John. Eine Gruppe älterer Jungs hat einen Gruppenchat in einem Messenger erstellt und mich zu dieser Gruppe hinzugefügt. In dieser Gruppe senden mir ein paar Leute gemeine und bedrohende Nachrichten. Ich habe diesen Leuten nichts getan, also weiß ich nicht, warum sie das tun. Ich beginne mir Sorgen zu machen, dass die Menschen diese Bedrohungen wahr machen könnten.

Was soll John tun?

5. Mein Name ist Mary. Eine Gruppe von Leuten verbreitet verletzende Gerüchte über mich. Sie senden anderen auch Nachrichten über mich. Viele Leute wollen nicht mehr mit mir reden. Sogar einige meiner Freunde fangen an zu glauben, dass diese Gerüchte wahr sein könnten.

Was soll Mary tun?

Aktivitäten und Spiele

DAS SPINNENNETZ DER FREUNDSCHAFT

Lass die Gruppe sich im großen Kreis auf den Boden setzen. Du lässt einen farbigen Ball aus Garn oder Wolle auf jemanden zurollen. Die Person, die den Ball bekommt, hält das Ende der Wolle fest und rollt den Ball an jemanden aus dem Kreis weiter. Wenn Du eine Person auswählst, musst Du etwas Nettes über diese Person (je nach gewähltem Thema) sagen, bevor Du den Ball weitergibst. Am Ende sieht es aus wie ein großes Netz der Vielfalt... (Viel Spaß beim „Weben“!)

KOOPERATIVES AUFSTEHEN

Lass Deine Gruppe in Paaren zusammenkommen. Die Paare sitzen auf dem Boden, Rücken an Rücken. Sie müssen aufstehen, ohne ihre Hände zu benutzen. Die Übung kann hier enden oder es wird ein zusätzliches Paar ermittelt und alle vier müssen sich setzen und gemeinsam aufstehen. Macht solange weiter, bis die gesamte Gruppe gemeinsam versucht, aufzustehen.

HULA-HOOP

Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Zwei Personen lassen kurz los, greifen durch einen Hula-Hoop-Reifen und fügen ihre Hände wieder zusammen. Der Reifen muss im gesamten Kreis herumgereicht werden, ohne die Hände auseinanderzunehmen. Ob über Kopf oder am Körper spielt dabei keine Rolle.

Diskutiere mit der Gruppe, was geholfen hat und was den Prozess erschwert hat. Bitte die Runde anschließend, es in kürzerer Zeit noch einmal zu probieren.

TURM DER FREUNDSCHAFT

Teile die Gruppe in Teams von vier oder fünf Personen auf. Verteile an jedes Team Bastelpapier und Klebeband. Erkläre den Teams, dass sie zehn Minuten Zeit haben, um den höchstmöglichen Turm zu bauen – OHNE ZU REDEN. Sie dürfen nur die vorgegebenen Hilfsmittel verwenden. Nach Ablauf von zehn Minuten soll jedes Team seinen Turm zeigen und darüber diskutieren, ob der Bau einfach oder schwierig war und weshalb.

ICH MAG MEINEN NACHBARN...

Stell einen Stuhlkreis für alle Spielenden auf – einen Stuhl weniger als die Anzahl der Spielenden. Eine Person steht in der Mitte des Stuhlkreises und sagt: „Ich mag meinen Nachbarn, der...“ z. B. Turnschuhe trägt oder braune Haare hat etc. Jeder, der zu der Aussage passt, muss auf einen anderen Stuhl wechseln (rennen). Ziel ist, dass die Person in der Mitte einen leeren Stuhl findet. Das macht jede Menge Spaß und kann sehr lange gespielt werden.

Roter Abschnitt (13 – 27 Jahre)

Diskussionsthemen

- Nenne einige Gründe, warum Menschen zum Mobbing neigen
- Es gibt viele verschiedene Arten von Mobbing. Welche sind das?
- Was können die Folgen von Mobbing sein?
- Was kann man tun, wenn man sieht, dass jemand gemobbt wird?
- Was ist Deine Definition von Cyber-Mobbing?
- Wie kannst Du Dich gegen Mobbende/Bullies behaupten?
- Was solltest Du nicht tun, wenn Du gemobbt wirst?
- Glaubst Du, dass Mobbing ein ernsthaftes Problem in Deinem Umfeld ist? Warum oder warum nicht?

Schaff Dir Deine eigene Strategie

Bei dieser Aktivität sollen die Teams ihre eigenen, ganz neuen Problemlösungen ausarbeiten.

Dieses Spiel ermutigt die Teilnehmenden dazu, über die Lösung des Problems aktiv nachzudenken. Es stärkt außerdem die Kreativität, Verhandlungskompetenz und Entscheidungsfindung sowie die Kommunikationsfähigkeit und das Zeitmanagement.

Nach der Aktivität sollten die Teams besser gerüstet sein, zusammenzuarbeiten und eigenständig zu denken.

Was Du brauchst:

- Im Idealfall bilden vier oder fünf Personen ein Team.
- Papier, Stifte und Flipcharts.
- Zeit – etwa eine Stunde.
- Gerne weiteres Material, wie Bücher, die Möglichkeit zur Online-Recherche, etc.

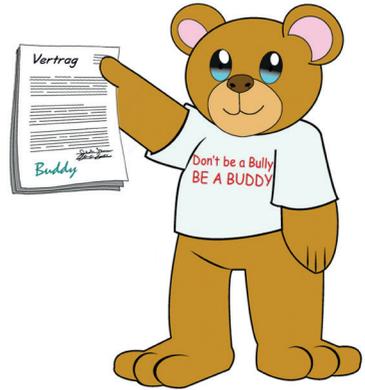
Anweisungen:

Bitte die Teilnehmenden, eine originelle Problemlösung und Teambuilding-Maßnahme zu entwickeln.

Teile die Anwesenden in Teams auf. Nach einer Stunde muss jedes Team allen anderen seine neue Aktivität vorstellen und dabei die wichtigsten Vorteile hervorheben.

Wenn Du möchtest, dass Deine Aktivität auf unserer Webseite geteilt wird, sende uns bitte eine E-Mail an jrk@drk.de.

Mein Vertrag mit Buddy



Kommunikation:

- Höre auf die Anweisungen Deiner Gruppenleitung
- Respektiere die Ansichten und Meinungen anderer Mitglieder
- Mobiltelefone dürfen während bestimmter Aktivitäten für Teilnehmende nicht benutzt werden
- Vergewissere Dich, dass sämtliche Kommunikationsmittel im Internet wie z. B. Snapchat / Facebook / Instagram nicht dazu verwendet werden, andere Menschen anzufeinden oder zu mobben
- Lege Wert auf die Meinung anderer
- Keine Schimpfwörter oder Verhöhnung anderer Mitglieder

Sichere Durchführung von Aktivitäten

- Bitte gib die Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten innerhalb der vereinbarten Frist zurück
- Respektiere und befolge die Richtlinien Deiner Gruppenleitung
- Spiele in der Absicht guter Stimmung und mach keinen Unfug
- Verletze andere nicht und respektiere die Beteiligung anderer an Aktivitäten
- Alkohol, Drogenkonsum oder Rauchen sind verboten
- Respektiere Eigentum – Gib Gegenstände so zurück, wie Du sie bekommen hast
- Respektiere die sieben Grundsätze der Internationalen Rotkreuz- und Rothalmond-bewegung



Verhalten im Straßenverkehr::

- Respektiere und befolge die Richtlinien Deiner Grupper
- Lenke die fahrende Person nicht ab
- Lege Sicherheitsgurte an
- Gib auf Fahrzeuge Acht
- Du musst Dich auf dem Gelände des Roten Kreuzes aufhalten, bis Du von den benannten Erziehungsberechtigten abgeholt wirst

Ich _____ habe den Vertrag mit Buddy gelesen und erkläre mich damit einverstanden, die oben genannten Regeln und Verfahren einzuhalten, um die Sicherheit und das Wohlergehen von mir selbst und den anderen Mitgliedern zu gewährleisten.

Unterschrift des Mitglieds _____

Datum _____

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten _____

Datum _____

Deutsches Rotes Kreuz 



www.jugendrotkreuz.de



DRK-Generalsekretariat

Jugendrotkreuz

Carstennstr. 58

12205 Berlin

Tel.: 030 85404-390

Fax: 030 85404-484

E-Mail: jrk@drk.de