



Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Stop mobningen!

Forebyggelses- og
handlingsstrategier for skoler





Inhold

- Hvad er mobning?
- Mobning i skolen
- Forebyggelse og indgriben



Hvad er mobning?





Mobning er en subtil form for vold. Mobning er ikke en enkelt handling, men en serie af tilbagevendende angreb.





Karakteristika ved mobning

- Offeret bliver bevidst skadet.
- De negative handlinger forekommer gentagne gange og forårsager varig skade på offeret.
- Der er en ubalance i magtforholdet, så den ramte person ikke er i stand til at frigøre sig fra mobbesituationen på egen hånd.





Mobning i skolen





Karakteristika ved mobning i skolen

Dynamik:

- ☞ I skolen kan det nogle gange være svært at forsvare sig mod mobning eller at komme ud af stressede situationer.
- ☞ Måske har du også prøvet at stå i situationer, hvor det var svært at forsvare sig.





Karakteristika ved mobning i skolen

Gruppepres:

- ☞ Ofte forstærkes mobning af gruppedynamik, hvor tilskuere eller medløbere spiller en vigtig rolle.
- ☞ Måske har du allerede følt presset for at følge gruppen eller undlade at gribe ind mod mobning.
- ☞ Det er vigtigt at vide, at du ikke er alene, og at der er måder at finde støtte på.





Karakteristika ved mobning i skolen

Indflydelse fra lærere og skoleledelse:

- ☞ Når mobning sker i skolen, spiller lærernes og skoleledelsens reaktion en stor rolle.
- ☞ Det kan være svært at håndtere disse situationer, men husk, at det er vigtigt at henvende sig til sine lærere, hvis man har brug for hjælp.
- ☞ De er der for at hjælpe dig og gøre klasseværelset til et sikkert sted.





Karakteristika ved mobning i skolen

Effekter på læringsmiljøet og fællesskabet i klassen:

- ⇒ Mobning kan have en negativ indvirkning på klasseværelset og fællesskabet.
- ⇒ Det kan være svært at koncentrere sig i klassen, når sådanne situationer opstår, og det påvirker alle i klassen.





Effekter af mobning i skolen

Du kan måske genkende nogle af virkningerne af mobning fra dine egne erfaringer, eller fra hvad du har observeret omkring dig.

- ⇒ Angst (skoleangst, social angst)
- ⇒ Fysiske klager (ondt i maven, hovedpine, søvnproblemer)
- ⇒ Tab af præstationsevne
- ⇒ Tab af selv værd
- ⇒ Depression
- ⇒ Alkohol- og/eller stofmisbrug
- ⇒ Selvmordstanker





Forebyggelse og indgriben





Forebyggelse

- 1) Fastsæt regler sammen for at skabe et bedre miljø.
- 2) Forbedr jeres kommunikationsevner, så I kan arbejde sammen i harmoni.
- 3) Find måder at løse konflikter på, så I kan håndtere problemer hurtigt.
- 4) Styrk jeres fællesskab gennem moralsk mod og aktiv deltagelse.
- 5) Genkend mobning tidligt, og grib ind for at stoppe det.





Hvad kan jeg gøre som offer?

- ☞ **Vær ikke alene:** Bed for eksempel en ven eller to om at følge dig på vej til skole eller om at være tæt på dig i pausen.
- ☞ **Før en dagbog over mobning:** Hvem gjorde hvad, hvornår og hvordan? Det vil hjælpe dig med at dokumentere mobbeepisoderne og gøre det muligt for dig at udpege gerningsmanden.





Was kann ich als Opfer tun?

- **Opbyg din selvtillid:** F.eks. ved at øve dig i at forbedre din kommunikation og beskytte dig selv i rollespil med forældre eller søskende.
- **Tal specifikt til mobberne:** Det forventer mobberne ikke. Du offentliggør også mobningen.
- **Involver voksne autoritetspersoner,** såsom dine forældre, din klasselærer eller din studievejleder.





Indgreb

Du har to forskellige måder at håndtere mobning på:

Du kan konfrontere gerningsmanden direkte og tydeligt kræve, at mobningen stopper øjeblikkeligt, eller du kan forsøge at fjerne gerningsmandens støttesystem.





Indgreb

Hvordan kan man fratage gerningsmanden sit støttesystem?

- Anmeld mobningen til myndighederne
- Søg støtte hos medstuderende og venner
- Styrk selvtilliden
- Gør noget mod mobning i lokalsamfundet
- Offentliggør mobningen, hvis det er nødvendigt





Indgreb

Du kan også tackle problemet på en indirekte måde, så du ikke interagerer direkte med gerningsmanden, men der dannes støttegrupper for dig og andre berørte.

Sammen kan vi støtte hinanden og styrke de sociale normer på skolen, så ting som dette ikke sker igen.





Kilder:

1. Bundeszentrale für politische Bildung: "Mobbing - Prävention und Intervention." Abgerufen am 14.03.24, von https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/5360_tb97_mobbing_auf13_160511_online.pdf
2. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. "Leitfaden Mobbing." 29. Juni 2018, Abgerufen am 14.03.24, von https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:aef449fc-7252-45d1-adac-8cccaebc474/180629_Leitfaden_Mobbing_BE.pdf
3. Malteser Hilfsdienst e.V.: "Mobbing: Hilfe für Betroffene." Abgerufen am 14.03.24, von <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/mobbing-hilfe-fuer-betroffene.html>
4. ChatGPT, persönlich Kommunikation, 19. februar 2023



©Health4Youth.eu, 2024, finansieret af Erasmus+

Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



health4youth.eu



EEGTRAINING
HJERNETRÆNING



**Remote
Health**



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING

Forfatter: Katharina Lackerschmid, studerende i Health Science, Technical University of Munich

Redaktion & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Design og indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers, elev på European School The Hague

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu