

Was ist Mobbing im Sport?



Was kannst DU machen?

Ein Mitglied ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er/sie über einen längeren Zeitraum negative Handlungen erfährt.

- verbale (Drohungen) / körperliche Gewaltanwendungen
- jemand wird angefeindet oder diskriminiert
- das Opfer wird bewusst ausgewählt (klare TäterInnen - Opfer - Beziehung)
- es entsteht oft ein Ungleichgewicht zwischen TäterInnen und Opfern
- Ausschluss aus der sozialen Gruppe (Training, Teamabende, ...)
- Mobbing kommt oft dort vor, wo Menschen nicht freiwillig gewählt wurden (Schule, Teamsport)
- Cybermobbing: das Opfer erlebt Beleidigungen, Diskriminierung per Mail, WhatsApp, in sozialen Netzwerken, ...

Folgen von Mobbing:

- geringes Selbstwertgefühl,
- Isolation, Einsamkeit
- Angst, Depressionen, Traurigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- evtl. Ess-Störung
- Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen
- Leistungsrückgang (Fernbleiben vom Training)
- Selbstmordgedanken

Schuld nicht bei Dir selber suchen! Du musst Dich für niemanden verbiegen! Es gibt Menschen, denen Du wichtig bist und es gibt immer einen Ausweg!

- Erwachsene, TrainerInnen, SportlerInnen, BetreuerInnen, andere Menschen... ins Vertrauen ziehen.
- Screenshots von Anfeindungen über Soziale Medien
- verbale Anfeindungen schriftlich festhalten (Wer, Was, Wann, ...)
- körperliche Anfeindungen dokumentieren (evt. Verletzungen fotografieren)
- Gemeinsam mit einer Vertrauensperson das Verhalten beim Mobber ansprechen
- Nicht aggressiv reagieren --> führt zu weiteren Auseinandersetzungen
- reagiere Selbstbewusst, Meinung anderer darf (nach außen) nicht wichtig sein



Welche Regeln gibt es bei uns?



- STOP** Niemand hat das Recht jemanden Gewalt anzutun!
- STOP** JEDER wird mit Respekt behandelt!
- STOP** Wir vertrauen einander - wir sind ein Team!
- STOP** Wir arbeiten fair und miteinander - wir haben das selbe Ziel!
- STOP** Es ist nicht wichtig wer im Team der/die Beste ist, wer welche Hautfarbe, Nationalität, Geschlecht oder Religion hat - wir sind verschieden und das ist gut so!
- STOP** Es gibt keine entwürdigten Dinge über andere, weder in Wort, Schrift, Bild, per Handy, Messenger Dienste, soziale Netzwerke...!
- STOP** Wir benutzen keine Schimpfwörter, Beleidigungen, Gesten oder Verhaltensweisen die andere demütigen!
- STOP** Wir machen uns nicht über Aussehen, "Fehler", Verhaltensweisen lustig!
- STOP** Meinungen dürfen konstruktiv geäußert werden, auch wenn wir sie nicht teilen!
- STOP** Wir grenzen niemanden aus!



Wir verpflichten uns gegen Mobbing vorzugehen, wenn wir dies beobachten!

Wir werden aktiv wenn andere Rückhalt und Hilfe brauchen!

Wir ermutigen Betroffene die Demütigungen zu melden!

Team - Regeln

Anerkennung



Hiermit bestätige ich, _____,
dass ich die Teamregeln zu Mobbing gelesen habe
und mich an diese halten werde.

Mobbing wird in unserem Team NICHT toleriert.

Unterschrift: _____

Datum: _____



Gleiches Recht für ALLE!

