



PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

PINBALL

Aktivität 1 – «Erzähl mir mehr»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Ziel dieser Aktivität ist es, Kinder und Jugendliche über Mobbing und dessen Folgen zu informieren. Die Aktivität ist zweigeteilt: Zuerst werden die Kinder/Jugendlichen indirekt dazu aufgefordert, ihre Wahrnehmung von Mobbing zu teilen, indem sie ein Szenario darstellen. Danach werden sie die Möglichkeit haben, mehr Informationen über Mobbing zu sammeln und so herauszufinden, dass bei Mobbing verschiedene Akteure involviert sind (der «Mobber», das Mobbingopfer, «Bystanders» und Verbündete), dass Mobbing bestimmte Merkmale aufweist (z.B. ein Machtungleichgewicht, dass es sich im Laufe der Zeit wiederholt, dass es sowohl auf den individuellen Merkmalen des Mobbingopfers als auch auf seiner Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe beruhen kann, usw.) und dass Mobbing zu sehr gefährlichen Konsequenzen führen kann, nicht nur für das Mobbingopfer, sondern auch für den «Mobber» und die involvierten «Bystanders».

1



Project supported
by





Altersgruppe: 10-14 Jahre

Informationen über Mobbing anbieten	60 Minuten
-------------------------------------	-------------------

SCHRITT 1 – Wenn wir Schauspieler wären

ZEIT: 20 Minuten

Zu Beginn der Trainingseinheit bittet der/die Trainer/in einige Spieler (5-6 Spieler/innen: ein «Mobber», ein Mobbingopfer und 3-4 «Bystanders»), zu Schauspieler/innen zu werden und drei Mobbing-Szenarien darzustellen, die beim Fussball vorkommen können: Eine Gruppe hat die Aufgabe, ein Mobbing-Szenario während des Trainings darzustellen (soziale Isolation: ein Kind wird von Gleichaltrigen, die ihm den Ball nicht zuspielen wollen, ausgeschlossen), ein anderes in der Umkleidekabine (verbales Mobbing: ein Kind wird verspottet) und das letzte Szenario während eines Spiels (körperliches Mobbing: ein Kind wird von einem grösseren Kind geschubst). Der/Die Trainer/in muss während der Übung unterstützend und mit Ratschlägen zur Seite stehen und die Gruppe dazu anregen, ihre Ideen auszuprobieren, damit sie nicht zu viel Zeit damit verbringt, sich das "perfekte Schauspiel" auszudenken. Ausserdem muss der/die Trainer/in alle Szenarien überwachen und darauf achten, dass den Kindern nicht wirklich etwas Schlimmes passiert. Dazu sollten einige Vorsichtsmassnahmen beachtet werden:

- In den drei Szenarien sollten die Rollen getauscht werden, so dass verschiedene Kinder die Rolle des «Mobbers» und die Rolle des Mobbingopfers spielen.
- Im zweiten Szenario sollte der/die Trainer/in darauf achten, dass das Mobbingopfer von einem Kind gespielt wird, das nicht durch das Spiel selbst verletzt werden könnte, und



Project supported
by





eventuell vorher fragen: «In diesem Szenario werden wir so tun, als würde sich der «Mobber» über einen von euch lustig machen. Ich möchte, dass sich keiner von euch unwohl fühlt, wenn wir diese Spiele machen. Es geht hier darum, euch Dinge zu zeigen, damit wir sie besprechen und besser verstehen können, und nicht darum, jemanden von euch zu ärgern. Wer ist damit einverstanden, das Mobbingopfer zu spielen?» (wenn niemand der Gruppe damit einverstanden ist, kann der/die Trainer/in nach anderen Freiwilligen fragen).

- Im dritten Szenario sollte der/die Trainer/in sicherstellen, dass die Spieler/innen verstehen, dass der Schubser nur vorgetäuscht werden soll und keiner verletzt werden darf.

Alle anderen Kinder sollen die Szenarien, während dem sie gespielt werden, aufmerksam beobachten und versuchen, Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede zu erkennen. Danach müssen die Kinder in einer fünfminütigen Diskussion alle Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Szenarien besprechen, z. B. «Es gab immer jemanden, der schlecht behandelt wurde, und es gab einen Täter», «Der Mobber war grösser/stärker usw.» oder «In einem Fall wurde ein Kind ausgeschlossen, in einem anderen wurde es beschimpft, und im letzten Fall wurde es geschubst, aber es war immer Mobbing». Der/Die Trainer/in kann die Diskussion mit den folgenden Fragen anregen:

- Wer wurde exponiert/schikaniert?
- Wer schikanierte aktiv?
- Wer war passiv?

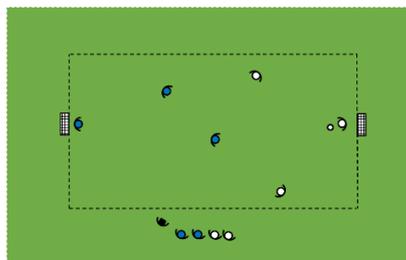


Project supported
by





Die Kommentare können notiert, nach Themen gegliedert [AKTEURE-MERKMALE-FOLGEN] und für den zweiten Schritt der Aktivität aufbewahrt werden. Die Aktivität ist nachfolgend graphisch dargestellt.



SCHRITT 2 – Merkmale von Mobbing

ZEIT: 30 Minuten

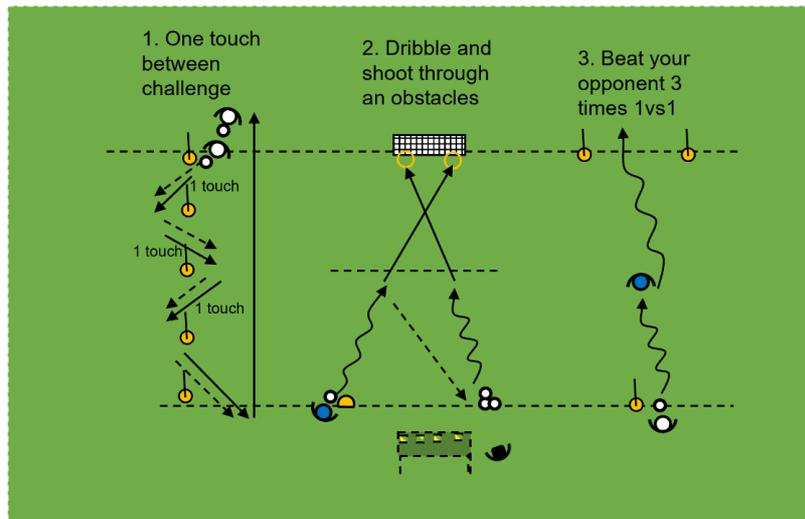
In diesem 15-minütigen Spiel werden die Spieler/innen in drei Gruppen eingeteilt und dazu aufgefordert, drei Aufgaben zu erfüllen, um einen Preis zu erhalten: Diese Aufgaben (sowie die jeder Aufgabe zugewiesene Gruppe) können von der Trainerin bzw. vom Trainer auf der Grundlage dessen entworfen werden, was die Spieler/innen seiner Meinung nach noch verbessern können (z. B. könnte eine Aufgabe zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit sein, dass ein/e Mitspieler/in einen Ball von hinten kickt und der Ball bei mindestens vier von fünf Versuchen vor einer Linie erreicht und gestoppt werden muss). Jedes Mal, wenn ein Gruppenmitglied sein Ziel erreicht, kann es sich seinen Preis abholen, eine Karte zu einer bestimmten Mobbing-Kategorie (AKTEURE, MERKMALE oder FOLGEN) ([siehe Anhang 1.1 - 10-14 Jahre](#)), die ihm helfen wird, mehr über das Thema zu erfahren. Mögliche Übungen sind nachfolgend graphisch dargestellt.

4



Project supported
by





Am Ende der Aktivität werden alle Karten zusammengelegt und den Themen zugeordnet, die die Spieler/innen bereits in Schritt 1 angesprochen haben. Der/Die Trainer/in leitet die Diskussion, indem er folgende Fragen stellt:

- Habt ihr diese Informationen über Mobbing schon gewusst?
- Was überrascht euch am meisten?
- Glaubt ihr, dass ihr etwas Neues über das Mobbing-Phänomen gelernt habt?

Der/Die Trainer/in kann das Bewusstsein für die Schwere des Problems schärfen, indem er die Kinder mit den folgenden Fragen anregt:

- Habt ihr schon einmal von der Konvention über die Rechte des Kindes gehört?
- Wusstet ihr, dass die Konvention besagt, dass jedes Kind das Recht hat, vor allen Arten von Gewalt, einschliesslich Mobbing, geschützt zu werden? Warum, glaubt ihr, ist das so?



Project supported
by





Wenn die Spieler/innen mehr in die Tiefe gehen, kann der/die Trainer/in noch einige anspruchsvollere Fragen und Überlegungen vorschlagen:

- Glaubt ihr, dass Mobbing häufig vorkommt oder nicht? Habt ihr es schon Mal miterlebt?
- Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass Mobbing häufiger vorkommt, als wir glauben. Manchmal haben Menschen Probleme, ohne dass wir es merken. Deshalb ist es wichtig, behutsam und respektvoll mit anderen umzugehen.

Mögliche Ergänzung. *Wenn nach dieser Aktivität noch Zeit bleibt, könnte der/die Trainer/in vorschlagen, das Rollenspiel mit einer Veränderung nochmals zu spielen. Dieses Mal können die Zuschauer alle passiven «Bystanders» in der Szene ersetzen. Die Spieler/innen im Publikum können jederzeit "Stopp" rufen und einen der «Bystander» austauschen. Dann wird die Szene mit einem neuen Akteur fortgesetzt, der versuchen soll, die Situation zu verbessern, zu vermeiden oder in eine bessere Erfahrung für die exponierten Personen zu verwandeln.*

Am Ende kann der/die Trainer/in die Konversation mit folgenden Worten abschliessen: «Wir besprechen dieses Thema, weil wir als Club der Meinung sind, dass es sehr wichtig ist, Mobbing zu bekämpfen, und wir möchten, dass ihr dieses Phänomen versteht und wisst, wie man es bekämpfen kann. Wenn einige von euch durch dieses Thema aufgewühlt sind oder das Gefühl haben, mit jemandem reden zu wollen, könnt ihr jederzeit zu mir kommen. Wenn ich in diesem Moment keine Antworten für euch habe, werde ich versuchen, euch an jemanden weiterzuleiten, der sie hat.» [vorher sollte jede/r Trainer/in den Kontakt zu einer Anti-Mobbing-Agentur in seiner Region suchen].



Project supported
by





HAUSAUFGABE

Versucht in der nächsten Woche, bevor ihr einen Scherz macht, zu überlegen, ob er euer Gegenüber verletzen könnte.

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

1. In SCHRITT 1 sollte die Gruppe, wenn es sich um eine grosse Gruppe handelt (30 Spieler oder mehr), in mehrere kleine Gruppen aufgeteilt werden, die das Rollenspiel parallel spielen können.
2. Es ist wichtig, die Gruppe während der Aktivität gut anzuleiten, damit sich die Spieler/innen während des Rollenspiels sicher fühlen: Zeige, dass du präsent bist und achte darauf, dass Du gehört wirst.
3. In SCHRITT 2 kann das Material angepasst werden, wenn das Ausdrucken und Ausschneiden der Karten eine Herausforderung darstellt. Es können z.B. Token verwendet werden, die während des Spiels gesammelt werden, und nur ein einziger Satz Karten gedruckt werden, der am Ende des Spiels ausgetauscht wird. Auf diese Weise könnt ihr immer noch über das Material diskutieren, aber Du musst die Karten nicht alle ausschneiden oder basteln

7

Altersgruppe: 15-18 Jahre

Informationen über Mobbing anbieten

50 Minuten

SCHRITT 1 – Das Mobbing-Rollenspiel

ZEIT: 20 Minuten

Der/die Trainer/in bittet 4-5 Spieler/innen, ein Mobbing-Szenario im Fussball für ihre Mitspieler/innen darzustellen: Das Szenario/Rollenspiel sollte einen «Mobber», ein Mobbingopfer und einige «Bystanders» beinhalten. Ausserdem sollte es zeigen, wie sich alle Akteure NACH dem Mobbingvorfall fühlen und verhalten. Sie haben 5 Minuten Zeit, um das



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported
by





Szenario vorzubereiten und 5 Minuten, um es zu spielen. In der Zwischenzeit werden die anderen Spieler/innen gebeten, die nachfolgenden Fragen zu beantworten:

1. Wer sind die beteiligten/involvierten Akteure in diesem Szenario?
2. Was erlaubt/ermöglicht dem «Mobber», so zu handeln, wie er es tut?
3. Welche Folgen hat Mobbing für alle beteiligten Akteure?

Falls die Spieler/innen mehr in die Tiefe gehen, findest Du hier einige anspruchsvollere Fragen und Überlegungen, die Du vorschlagen kannst:

- Glaubt ihr, dass Mobbing häufig vorkommt oder nicht? Habt ihr es zufällig schon einmal erlebt?
- Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass Mobbing häufiger vorkommt, als wir wissen/glauben. Manchmal haben Menschen Schwierigkeiten, auch wenn wir es nicht wissen. Deshalb ist es wichtig, anderen gegenüber freundlich und respektvoll zu sein.

In einer abschliessenden 10-minütigen Diskussion können die Spieler die Gemeinsamkeiten ihrer Antworten entdecken, die dann beispielsweise auf einem Flipchart festgehalten werden können.

SCHRITT 2 – Merkmale von Mobbing

ZEIT: 30 Minuten

Genau wie oben werden in diesem 20-minütigen Spiel die Spieler/innen in drei Gruppen eingeteilt und aufgefordert, drei Aufgaben/Challenges zu erfüllen, um Preise zu sammeln (ein mögliches Beispiel ist in der Abbildung weiter unten dargestellt). Die Aufgaben können vom Coach so gestaltet werden, dass sie sich an dem orientieren, was die einzelnen Spieler/innen



Project supported
by





seiner Meinung nach noch verbessern sollten: In diesem Fall haben die Spieler/innen die Möglichkeit, sich ein eigenes Ziel zu setzen (z. B. 15x den «Around-the-world» schaffen). Jedes Mal, wenn ein/e Spieler/in einer Gruppe sein/ihr Ziel erreicht, kann er/sie sich einen Preis abholen, und zwar eine Karte zu einer bestimmten Mobbing-Kategorie (**siehe Anhang 1.1 - 15-18 Jahre**), nämlich AKTEURE, MERKMALE oder FOLGEN, mit weiteren Informationen zu diesem Thema. Jede/r Spieler/in kann während der 20 Minuten mehrmals antreten, indem er/sie die Schwierigkeit seiner/ihrer Aufgabe erhöht (z.B. 20x den «Around-the-world» schaffen). Am Ende der Aktivität werden alle Karten zusammengelegt und mit den in Schritt 1 gesammelten Antworten verglichen. Der Coach leitet die Diskussion, indem er fragt:

- Wusstet ihr all diese Infos über Mobbing bereits? Habt ihr das schon einmal erlebt?
- Was ist für euch neu? Was überrascht euch von all diesen Informationen am meisten?
- Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr all das gelernt habt?

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Anhang 1.1	Anhang 1.1
Markierungshütchen	Markierungshütchen
Briefumschläge	Blätter und Stifte
Fussbälle	Briefumschläge
Für die Challenges benötigtes Material	Fussbälle
	Für die Challenges benötigtes Material



Project supported
 by





Aktivität 2 – «Wie fühlt es sich an?»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Diese Aktivität soll die Perspektivenübernahme und das Einfühlungsvermögen gegenüber denjenigen, die Mobbing erleben, fördern. Indem die Spieler/innen nach Zufallsprinzip einem bestimmten «Label» zugeordnet werden, erfahren sie, wie es sich anfühlt, entweder mit Mitspieler/innen zu spielen, die einen einbeziehen und unterstützen, oder mit Mitspieler/innen, die einen schikanieren und mobben. Beide Varianten werden von jedem/r Spieler/in ausprobiert, so dass die Spieler/innen den Unterschied spüren und vergleichen können, wie es ist, freundlich behandelt oder schikaniert und beleidigt zu werden. Die anschließende Diskussion ermöglicht es, a) zu verstehen, wie sich Menschen fühlen, wenn sie gemobbt werden (sowohl durch direktes verbales Mobbing als auch durch soziale Ausgrenzung), und b) zu reflektieren, wie unser Verhalten das Wohlbefinden anderer beeinflussen kann.

10

Altersgruppe: 10-14 Jahre

Empathie/Mitgefühl gegenüber den Mobbingopfern fördern

50 Minuten

SCHRITT 1 – Schau meine Stirn an!

ZEIT: 30 Minuten

Bei diesem Spiel, einem normalen Fussballspiel von 10+10 Minuten Dauer (mit einer 5-minütigen Pause dazwischen), tragen alle Spieler/innen ein Stirnband. Vor Beginn des Spiels geht jede/r Spieler/in zum/r Trainer/in, um einen Aufkleber für das Stirnband zu erhalten (**siehe Anhang 2.1**), auf dem eine Verhaltensregel steht, die die anderen Spieler/innen befolgen sollen.



Project supported
by

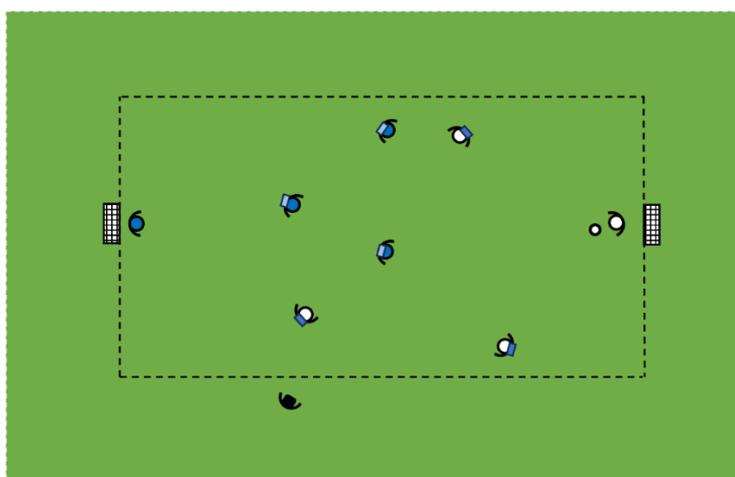




Die möglichen Aufkleber/«Labels» sind die folgenden (die eine Hälfte davon sind «Mobbing-Labels», die andere Hälfte sind «Integrations- und Unterstützungslabes»):

- Spiel mir den Ball nie zu
- Spiel mir den Ball immer so schnell wie möglich zu
- Kommentiere meine Aktionen negativ/unangenehm
- Mach mir viele Komplimente dafür, wie viel Mühe ich mir beim Spielen gebe
- Lass mich schlecht fühlen, wenn ich einen Fehler mache
- Tröste mich / Rede mir gut zu, wenn ich einen Fehler mache

Die Spieler/innen erhalten kurz Zeit, um sich die Aufkleber der anderen Spieler/innen anzusehen, wobei man sich gegenseitig nicht verraten darf, was auf dem Aufkleber des/r anderen Spieler/in steht. Während des Spiels müssen sich die Spieler/innen gegenüber den anderen Spieler/innen entsprechend deren Aufkleber verhalten. Nach der Pause werden die Aufkleber getauscht und diejenigen, die einen «Mobbing-Aufkleber» hatten, erhalten einen «Integrations- und Unterstützungsaufkleber» und umgekehrt.



Project supported
by





SCHRITT 2 – Lasst uns über Gefühle sprechen

ZEIT: 20 Minuten

Nach dem Fussballspiel aus Schritt 1 wird nochmals ein 5-minütiges Spiel gespielt, bevor die Diskussion beginnt. Ziel dieses Spiels ist es, Techniken zur Förderung einer guten Atmosphäre zu üben und die Folgen von Ausgrenzung aufzuzeigen. In dem Spiel schlüpfen die Spieler/innen in verschiedene Rollen und versuchen so, sowohl Ausgrenzung als auch Wahrnehmung darzustellen.

- Der/die Trainer/in teilt die Gruppe in Paare ein.
- Jeweils eine Person des Paares beginnt eine Minute lang zu sprechen (über irgendetwas, z. B. den Sommerurlaub, das Lieblingsessen, ein gutes Buch usw.). Die andere Person wird gebeten, während der Minute, in der der Partner spricht, Desinteresse zu zeigen.
- Die Paare tauschen anschliessend die Rollen. Die Person, die das Gespräch begonnen hat, soll nun eine Minute lang Desinteresse zeigen.
- Nun wiederholen die Paare das Spiel und sprechen über dieselben Dinge, aber dieses Mal soll der Partner, der nicht spricht, zeigen, dass er interessiert ist.

12

Der/de Trainer/in sammelt kurz die ersten Reaktionen der Spieler/innen:

- Wie hat es sich angefühlt, mit jemandem zu sprechen, der kein Interesse zeigt? Was ist mit dir und mit der Geschichte passiert?
- Wie hat es sich angefühlt, mit jemandem zu sprechen, der Interesse zeigt? Was ist mit dir und mit der Geschichte passiert?

Die Aktivität ist auf der nächsten Seite grafisch dargestellt.



Project supported
by





Anschliessend werden die Spieler/innen gebeten, dieses kurze Spiel mit der Fussballaktivität zu verbinden und ihre Gefühle, wie es sich anfühlt gemobbt/schikaniert und freundlich behandelt zu werden, zu diskutieren. Der/die Trainer/in kann die geäusserten Gedanken und Meinungen sammeln (z.B. auf einem Flipchart).

13

- Wie hat es sich angefühlt, schikaniert zu werden oder den Ball nie zu erhalten?
- Wie hat es sich angefühlt, als alle freundlich und hilfsbereit waren?
- Glaubt ihr, dass es wichtig ist, freundlich zu anderen Menschen zu sein? Warum?
- Könnt ihr konkrete Beispiele nennen, was man tun oder sagen kann, um einem anderen Spieler Unterstützung oder Freundlichkeit zu zeigen?
- Laut dem Übereinkommen über die Rechte des Kindes haben alle Jugendlichen das Recht, **so zu sein, wie sie sind**. Was denkt ihr, wie ihr für eure Altersgenossen etwas bewirken könnt, wenn ihr das im Hinterkopf behält?



Project supported
by





HAUSAUFGABE

Nehmt euch vor, in der nächsten Woche jeden Tag etwas freundliches zu einer anderen Person zu sagen, und schaut euch deren Reaktion an.

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

1. Anstatt die «Labels»/Aufkleber auszudrucken und auf die Stirn der Spieler/innen zu kleben, kannst Du auch Tape/Klebeband auf den Rücken der Spieler/innen kleben und ihre «Rolle» mit einem Stift draufschreiben.
2. Die Hausaufgaben sind wichtig! Sie helfen den Spieler/innen, die Informationen zwischen den Aktivitäten im Kopf zu behalten.

Altersgruppe: 15-18 Jahre

Empathie/Mitgefühl gegenüber den Mobbingopfern fördern	45 Minuten
--	-------------------

14

Die Spiele sind genau die Gleichen wie für die Altersgruppe 10-14 Jahre. Die Diskussionsfragen gehen jedoch etwas mehr in die Tiefe.

- Wie hat es sich angefühlt, als alle freundlich und hilfsbereit waren?
- Wie hast du dich gefühlt, als du schikaniert wurdest oder dir niemand den Ball zugespielt hat?
- Hast du dich beim Fussball jemals so gefühlt? Hast du dich ausserhalb des Fussballs jemals so gefühlt?
- Wie würdest du dir wünschen, dass andere sich dir gegenüber verhalten?
- Wie fühlst du dich, wenn du siehst, dass jemand anderes gemobbt wird?



Project supported
by





- Hast du jemals darüber nachgedacht, wie DEIN Verhalten auf andere wirkt?
- Was denkst du, wie du für andere Menschen etwas bewirken kannst?

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Überziehleibchen	Überziehleibchen
Tore	Tore
Pfeife	Pfeife
Stirnbänder (eines für jede/n Spieler/in) oder Tape/Klebeband und Stift	Stirnbänder (eines für jede/n Spieler/in) oder Tape/Klebeband und Stift
Anhang 2.1	Anhang 2.1
Markierungshütchen	Markierungshütchen

Aktivität 3 – «Ein Netz bilden»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Die Aktivität umfasst zwei Spiele, die speziell darauf abzielen, den Zusammenhalt, entsprechendes Wissen darüber und das Vertrauen zu stärken. Die Spieler/innen werden dazu angeregt, einen Parcours zu durchlaufen, der aus kurzen Übungen besteht, bei denen das Ergebnis darauf beruht, sich gegenseitig kennenzulernen und dem Partner zu vertrauen, um individuelle Defizite zu überwinden.



Project supported
 by





Altersgruppe: 10-14 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten	45 Minuten
------------------------------	------------

- **SCHRITT 1 – Kennen wir uns?**

- *ZEIT: 15 Minuten*

- Die Aktivität ist dazu gedacht, dass sich die Mitspieler/innen besser kennenlernen. Die Spieler/innen stellen sich in einem Kreis auf und spielen sich in zunehmendem Tempo Pässe zu (das Tempo wird vom Coach vorgegeben, der entscheiden kann, ob er die Aktivität mehr oder weniger anspruchsvoll gestalten will). Bevor der/die nächste Spieler/in an der Reihe ist, muss der/die Spieler/in, der/die den Ball hat, eine Information über sich preisgeben, die viele Mitspieler/innen nicht kennen (z. B. «Ich möchte Tierarzt werden und habe zwei Golden Retriever, die ich sehr liebe.»). Der/die Spieler/in kann dann eine/n Mitspieler/in wählen (indem er/sie ihm/ihr den Pass zuspielt), über den/die er/sie weniger weiss als die anderen, um etwas über ihn/sie zu erfahren. Die Übung kann auch in 2-3 kleineren Kreisen durchgeführt werden, wobei darauf zu achten ist, dass die Gruppen mehrmals neu gemischt werden, damit jeder etwas über jeden erfährt. Wenn die Spieler/innen Schwierigkeiten haben, Informationen von sich selbst zu teilen, können Themen vom Coach vorgeben werden, wie z. B.:

- Das Essen, das du gehasst hast, als du klein warst;
- Etwas über dein Haustier oder das Haustier, dass du gerne hättest;



Project supported
by

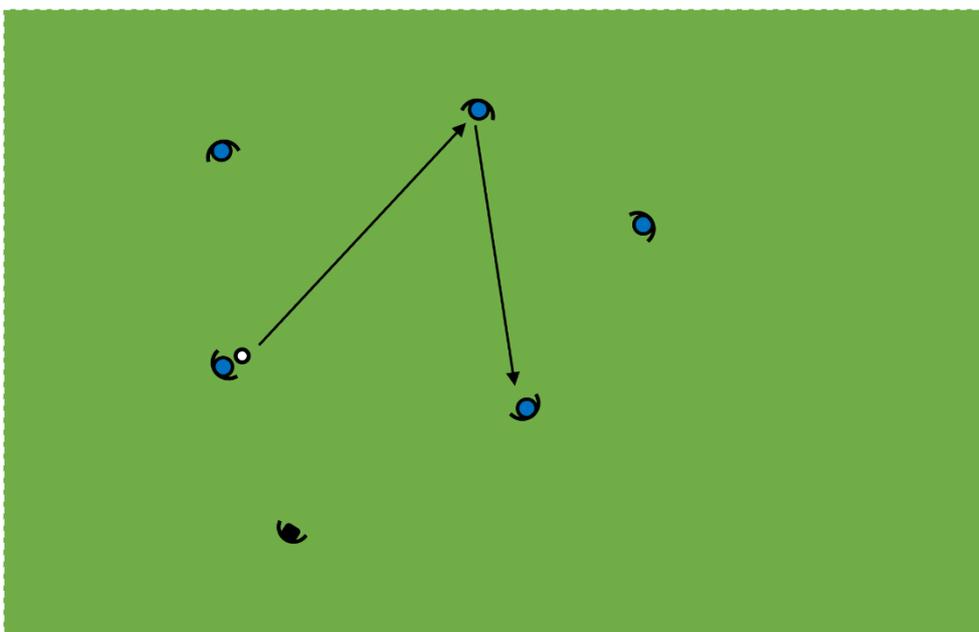




- Dein Lieblingsschulfach und warum;
- Was ist dein Lieblingshobby abgesehen von Fussball?

In jedem Fall kann es ein guter Tipp sein, den Ball zuerst den gesprächigen/offenen Spieler/innen zuzuspielen, damit sie die anderen motivieren können.

Nachfolgend ist die Aktivität grafisch dargestellt.



SCHRITT 2 – Ich verstehe dich

ZEIT: 15 Minuten

Bei diesem zweiten Spiel geht es darum, den Zusammenhalt durch gegenseitiges Vertrauen zu stärken. Die Aktivitäten werden in Paaren durchgeführt, die nach Zufallsprinzip oder vom Coach gebildet werden. Kriterien dafür könnten sein: 1) Spieler/innen, die lernen sollen, auf dem Spielfeld besser zusammenzuarbeiten; 2) Spieler/innen, die sich nicht sehr gut kennen



Project supported
by





(insofern der Coach das weiss); oder 3) das Auslosen von Namen. In jedem Fall sollten Paarungen zwischen besten Freunden vermieden werden, da der Sinn der Aktivität darin besteht, sich besser kennenzulernen und auch den Mitspieler/innen zu vertrauen, die man weniger gut kennt. Der/die Trainer/in bereitet drei Stationen auf dem Spielfeld vor, an denen jedes Paar 5 Minuten bleibt, um die entsprechenden Übungen durchzuführen. Nach dem Pfiff des Coaches gehen alle Paare im Uhrzeigersinn zur nächsten Station weiter:

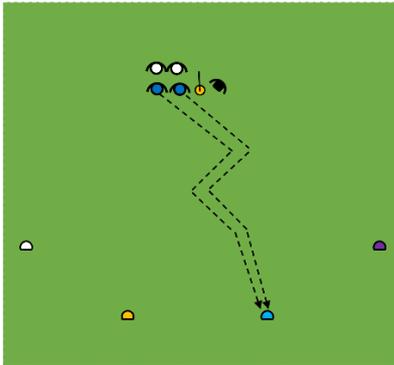
- **Das Rennen:** Vor jedem Paar befindet sich eine Reihe aus farbigen Markierungshütchen. Der/die Trainer/in bestimmt eine Farbe und der/die Spieler/in mit den verbundenen Augen muss sich allein von der Stimme seines Partners leiten lassen, um das korrekte Markierungshütchen zu erreichen.
- **Fesseln:** Die jeweils zwei Spieler/innen eines Paares sind aneinandergefesselt (Hand- und Fussgelenk) und müssen gemeinsam so viele Gegenstände (z. B. Fussbälle oder Markierungshütchen) wie möglich sammeln, die auf dem Feld verstreut sind.
- **Du ergänzt mich:** Einem/r Spieler/in des Paares werden die Augen verbunden, während der/die andere sich durch Hüpfen auf einem Bein fortbewegen muss. Der/die zweite Spieler/in muss sich mit beiden Händen am Körper des/r ersten Spieler/in festhalten: Wenn auch nur eine Hand den Kontakt zum Körper verliert, muss das Paar neu beginnen. Wenn der/die zweite Spieler/in mit beiden Beinen den Boden berührt, muss das Paar ebenfalls neu starten. Ziel ist es, über einen einfachen gekennzeichneten Weg/Parcours ein markiertes Ziel zu erreichen.

Die Aktivität ist unten grafisch dargestellt.

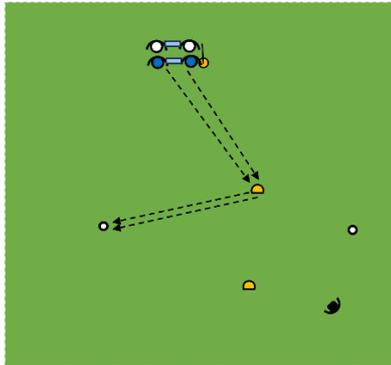




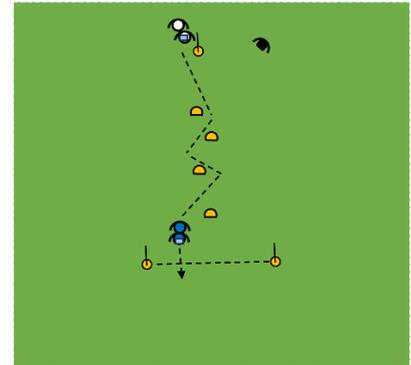
The race



Ties



You complete me



SCHRITT 3 – Diskussion

ZEIT: 15 Minuten

Am Ende der Aktivität findet eine Diskussion statt, die vom Coach moderiert wird. Um die Diskussion anzuregen, stellt der Coach den Spieler/innen eine Reihe von Fragen, wie zum Beispiel:

- Habt ihr etwas Neues über eure Teamkolleg/innen erfahren?
- Wie habt ihr euch während der zweiten Aktivität gefühlt? War es einfach, zusammen zu arbeiten? Wo gab es Schwierigkeiten?
- Worauf zielten diese Übungen eurer Meinung nach ab?

Auch hier kann der Trainer die Diskussion mit Verweis auf die Kinderrechtskonvention, Art. 31 (Erholung, Spiel, Kultur, Kunst) kommentieren, z.B. "Die Kinderrechtskonvention besagt, dass jedes Kind das Recht auf eine sinnvolle Freizeitgestaltung hat, dazu gehört auch das Recht, Sport zu treiben, egal welche Ambitionen oder Erfahrungen man hat. Ist es nicht wichtig, sich gegenseitig zu helfen, um dieses Recht zu gewährleisten?".



Project supported
by





Wenn die Spieler/innen die Diskussion weiter vertiefen, kannst Du sie mit der folgenden Bemerkung unterstützen:

- Das Leben ist ein bisschen wie ein Fussballspiel: Wir sind am besten, wenn wir uns gegenseitig vertrauen und auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Das Ziel dieser Übungen war es, dass ihr euch besser kennenlernt, damit ihr lernt, dass ihr euch auf eure Mitspieler/innen verlassen könnt, auf und neben dem Fussballplatz.

HAUSAUFGABE

Versucht in der nächsten Woche, etwas Neues über einen Klassenkameraden oder einen Freund zu erfahren, den ihr nicht so gut kennt, und erzählt ihm etwas über euch selbst: Das ist der erste Schritt hin zu einer neuen Freundschaft!

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

1. **Vertrauen, vor allem in neu gebildeten Teams, ist kein einfaches Thema. Bei den Aktivitäten und Spielen ist es wichtig, dass die "Mutigen" beginnen. Wenn sich niemand traut, könnte der/die Trainer/in als Beispiel vorangehen.**
2. **Es müssen nicht unbedingt Augenbinden verwendet werden, wenn keine vorhanden sind. Die Augen der Spieler/innen können auch mit einem Überziehleibchen, einer Mütze oder einem Tuch abgedeckt werden. Um die Spieler/innen aneinander zu binden, können auch einfach ihre Schnürsenkel aneinander gebunden werden.**
3. **Drucke die vorbereiteten Fragen aus (oder halte sie auf Deinem Handy bereit), um die Diskussion zu vertiefen: Es ist einfacher, sich in die Themen zu vertiefen, wenn man einen gewissen Leitfaden hat.**



Project supported
by





Altersgruppe: 15-18 Jahre

Am Teambzusammenhalt arbeiten	60 Minuten
-------------------------------	-------------------

Die Aktivität ist dieselbe wie für die Altersgruppe 10-14 Jahre. In SCHRITT 1 sollte die Übung jedoch anspruchsvoller gestaltet werden. Anstatt einfache Pässe kann der/die Trainer/in die Übung erschweren indem die Spieler/innen z.B. vor dem Pass ein Dribbling zeigen müssen. Wenn die Spieler/innen Schwierigkeiten haben, Informationen von sich selbst zu teilen, können auch hier Themen vom Coach vorgeben werden, wie z. B.:

- Was willst du nach der Schule machen/werden und warum?
- Welche berühmte Person inspiriert dich und warum?
- Was ist dein absoluter Lieblingsfilm und warum?
- Was ist dein Lieblingshobby, ausser Fussball?

Zudem sollte die abschliessende Diskussion mehr in die Tiefe gehen. Mögliche Fragen könnten sein:

- Habt ihr bei der ersten Aktivität etwas Neues über eure Mitspieler/innen erfahren? Wie wichtig ist es eurer Meinung nach, sich in einem Team kennenzulernen? Warum?
- Wie fandet ihr die Arbeit in Paaren bei der zweiten Aktivität? Was waren die grössten Schwierigkeiten? Was denkt ihr, weshalb haben wir diese Übung gemacht?
- Wie wichtig sind eurer Meinung nach Zusammenhalt und Vertrauen in einem Team?



Project supported
by





- Habt ihr das Gefühl, dass ihr als Team vollständig verbunden seid? In welchen Bereichen könntet ihr euch verbessern und wie?

Wenn die Spieler/innen die Diskussion weiter vertiefen, kannst Du sie mit der folgenden Bemerkung unterstützen:

- Das Leben ist ein bisschen wie ein Fussballspiel: Wir sind am besten, wenn wir uns gegenseitig vertrauen und auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Das Ziel dieser Übungen war es, dass ihr euch besser kennenlernt, damit ihr lernt, dass ihr euch auf eure Mitspieler/innen verlassen könnt, auf und neben dem Fussballplatz.

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Markierungshütchen in verschiedenen Farben	Markierungshütchen in verschiedenen Farben
Etwas, um die Knöchel und Handgelenke zusammenzubinden	Etwas, um die Knöchel und Handgelenke zusammenzubinden
Augenbinden	Augenbinden
Material zur Markierung eines einfachen Parcours	Material zur Markierung eines einfachen Parcours

Aktivität 4 – «Wir gehen gemeinsam»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Die Spieler/innen werden nach dem Zufallsprinzip in zwei Teams eingeteilt und durchlaufen zwei Aktivitäten mit einem gemeinsamen Nenner «Zusammenarbeit und Zusammenhalt». Die





Nachbesprechung soll zur Diskussion anregen, dass die Zusammenarbeit im Team für das Erreichen von Zielen unerlässlich ist und ein geschlossenes Team die besten Ergebnisse erzielt.

Altersgruppe: 10-14 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten	40 Minuten
------------------------------	------------

SCHRITT 1 – Zusammenarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg

ZEIT: 20 Minuten

Der Coach bereitet nebeneinander zwei identische Parcours vor: Jeder Parcours besteht aus einem Slalom, einem zu überwindenden Hindernis und einem Tor. Der Parcours kann vom Coach durch zusätzlich Hindernisse erschwert werden und soll dem Können der Spieler/innen angepasst werden. Während der Erklärung kann der Coach mit Hilfe eines/r Spieler/in zeigen, wie der Parcours zu absolvieren ist. Das Spiel besteht aus 3 Runden à 5 Minuten, in denen alle Mitglieder jedes Teams den Parcours absolvieren müssen. Das Spiel endet, wenn alle Mitglieder eines Teams die Aufgaben erfüllt haben, d.h. das schnellste Team gewinnt. Der Coach zählt die Gewinner jeder Runde. Das Team, das mindestens 2 Punkte erreicht, ist der Sieger. Team 1 wird im "kooperativen Modus" arbeiten, während Team 2 im "individualistischen Modus" arbeitet.

- **Kooperativer Modus.** Jeweils drei Spieler/innen absolvieren gleichzeitig alle Aktivitäten, indem sie das Spielfeld zur selben Zeit betreten – sobald sie ihren Teil des Parcours absolviert haben, können sie sich den Ball gegenseitig zuspielen: Eine/e Spieler/in führt also den Slalom durch, der/die zweite überwindet das Hindernis und



Project supported
by



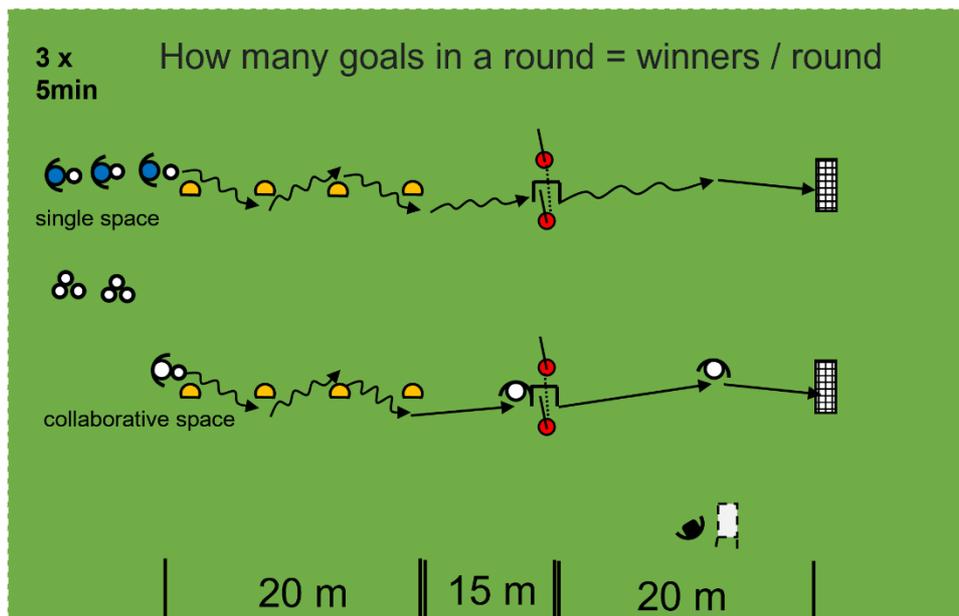


der/die dritte schießt aufs Tor. Anschließend wechseln die Spieler/innen ihre Aktivität.

Das gleiche Spielschema wird angewandt, bis alle Teammitglieder alle Aktivitäten ausgeführt haben.

- **Individualistischer Modus.** Jeweils ein/e Spieler/in betritt das Spielfeld und absolviert alle Aktivitäten allein, erst dann betritt der/die zweite Spieler/in den Parcours. Dasselbe Schema wird angewendet, bis alle Teammitglieder den Parcours absolviert haben.

Das Spiel ist nachfolgend grafisch dargestellt.



Project supported
by





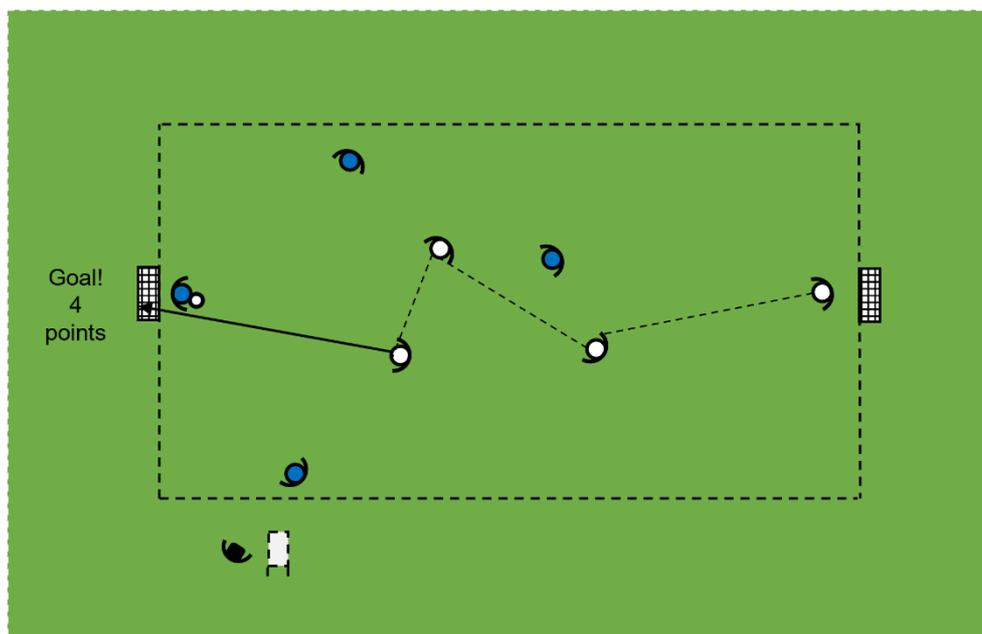
SCHRITT 2 – Teilen, wenn es darauf ankommt

ZEIT: 10 Minuten

Die Teams spielen ein 10-minütiges Fussballspiel mit einer einfachen Zusatzregel: Die Punktzahl für jedes Tor hängt davon ab, wie viele Spieler/innen des entsprechenden Teams den Ball vor dem Torschuss berührt haben. Wenn also 4 verschiedene Spieler/innen den Ball berühren, bevor ein Tor fällt, dann bringt dieses Tor dem Team 4 Punkte ein statt nur einen Punkt. Und nicht nur das: Die Punkte verdoppeln sich, wenn alle Spieler/innen eines Teams den Ball vor dem Torschuss berührt haben. Der Coach kann einen Block oder Flipchart verwenden, um die Punkte zu notieren, wenn er dies für sinnvoll hält.

Die Aktivität ist nachfolgend grafisch dargestellt.

25



Project supported
by





SCHRITT 3 – Diskussion

ZEIT: 10 Minuten

Am Ende der Aktivität findet eine Diskussion statt, die vom Coach geleitet wird. Um die Diskussion anzuregen, stellt der Coach den Spieler/innen eine Reihe von Fragen, wie z.B.:

- Wie ist es gelaufen? Haben euch die Aktivitäten Spaß gemacht?
- Wie habt ihr euch in Spiel 1 im individualistischen Modus und im kooperativen Modus gefühlt? Habt ihr irgendwelche Unterschiede festgestellt?
- Was war in Spiel 2 anders als sonst? Warum, glaubst du, hast du so gespielt?
- Versucht ein Wort zu finden, um die Aktivitäten zu benennen (es sollte etwas in der Art von "Zusammenarbeit", "Zusammengehörigkeit" usw. sein).

HAUSAUFGABE

Nehmt in der nächsten Woche mindestens einmal die Gelegenheit wahr, jemandem zu helfen: Vielleicht eurer Mutter beim Einkaufen oder einem Mitschüler bei den Hausaufgaben. Probiert die Macht des Zusammenarbeitens aus!

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

- **Es könnte hilfreich sein, wenn Du Dich während der Übungen kurz mit den Spieler/innen unterhältst und ihnen während den Spielen die Fragen stellst. Die letzten 10 Minuten für die Diskussion nach den Übungen können dann weggelassen werden.**



Project supported
by





Altersgruppe: 15-18 Jahre

Am Teambzusammenhalt arbeiten	60 Minuten
-------------------------------	-------------------

Die Übungen sind dieselben wie oben beschrieben. Der Parcours sollte jedoch den fussballerischen Fähigkeiten der älteren Spieler/innen angepasst werden. Weiter sollten für die drei Teile des Trainings etwas mehr Zeit (je 20 Minuten) einberechnet werden.

Die Diskussion sollte ebenfalls dem Alter der Spieler/innen angepasst werden und etwas mehr in die Tiefe gehen. Nachfolgend einige mögliche Fragen:

- Wie ist es gelaufen?
- Wie habt ihr euch in Spiel 1 im individualistischen Modus und im kooperativen Modus gefühlt? Habt ihr irgendwelche Unterschiede festgestellt? Warum ist das eurer Meinung nach so?
- Wie sieht es mit Spiel 2 aus? Wie habt ihr euch organisiert? Seid ihr damit zufrieden, wie ihr die Aktivität durchgeführt habt? Was ist die Kernaussage des Spiels?
- Was glaubt ihr, warum haben wir diese Aktivitäten durchgeführt? Welche Gemeinsamkeiten haben sie? Was ist die Botschaft, die ihr mitnehmt? Versucht, ein Wort zu finden, um dieses Training zu benennen (es sollte etwas in der Art von "Zusammenarbeit", "Miteinander" usw. sein).
- Glaubt ihr, dass dieser Wert des Zusammenhalts auch im täglichen Leben wichtig ist? Warum ist das so?



Project supported
by





BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Überziehleibchen	Überziehleibchen
Markierungshütchen für den Slalom	Markierungshütchen für den Slalom
Tore	Tore
Pfeife	Pfeife

Aktivität 5 – «Das sind wir...»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Die Spieler/innen werden dazu ermutigt, sich selbst zu beschreiben, indem sie Bilder auswählen und erzählen, warum sie gerne Fussball spielen und Teil des Teams sind. Dabei sollen die Bedeutung des Teams für die Spieler/innen unterstrichen und die gemeinsamen Werte hervorgehoben werden.

Altersgruppe: 10-14 Jahre

An der Teamidentität arbeiten	60 Minuten
-------------------------------	------------

SCHRITT 1 – Wer bist du?

ZEIT: 30 Minuten

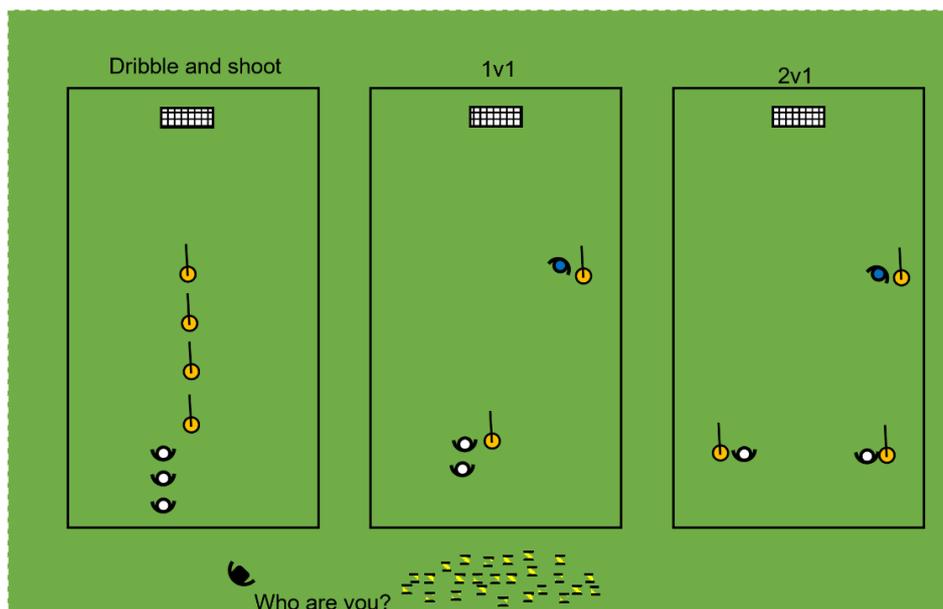
Der/die Trainer/in entwickelt einen Parcours mit drei verschiedenen dem Alter und Können angepassten Übungen (5 Minuten pro Übung). Am Ende jeder Übung können die Spieler/innen ein Bild aus einer Box auswählen, die sich vor dem Parcours befindet. Die Frage, die die





Spieler/innen beantworten sollen, lautet: «Wer bist du? Stell dir vor, du stellst dich jemandem vor, der dich noch nie gesehen hat. Wähle drei Bilder aus, die deiner Meinung nach am besten beschreiben, wer du bist.».

Die Bilder werden in vier Kategorien unterteilt (Fussball alleine/individuell – Fussball in der Gruppe – andere individuelle Aktivitäten – andere Gruppenaktivitäten) (siehe Anhang 5.1 – 10-14 Jahre). Am Ende des Parcours hat jede/r Spieler/in eine Minute Zeit, um seine/ihre Bilder zu zeigen (wenn er/sie möchte) und zu erklären, warum er/sie diese als besonders aussagekräftig empfindet. Es werden einige Minuten genutzt, um zu unterstreichen, dass die meisten Spieler/innen höchstwahrscheinlich die fussballbezogenen Bilder gewählt haben, um zu zeigen, wie wichtig ihnen dieser Sport ist. Ein möglicher Parcours ist nachfolgend grafisch dargestellt.



Project supported
by



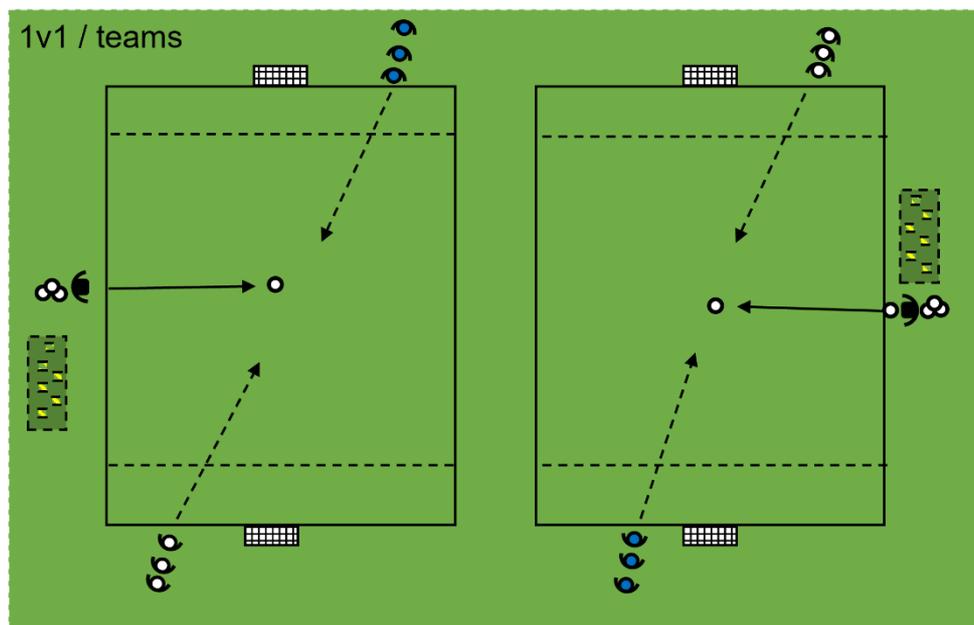


SCHRITT 2 – Wer sind wir?

ZEIT: 15 Minuten

Im zweiten Spiel werden die Spieler/innen aufgefordert, sich Gedanken über ihre Team zu machen und darüber, was es für sie bedeutet, Teil dieses Teams zu sein. Um die Wartezeit zu verkürzen, werden zwei Teams gebildet und zwei kleine, der Altersgruppe entsprechende Spielfelder aufgestellt. Team A und Team B werden auf die beiden Spielfelder aufgeteilt und spielen das gleiche Spiel. Spieler/in A beginnt auf der einen Seite des Feldes, Spieler/in B auf der gegenüberliegenden Seite. Sie treten in einem 1 vs. 1 gegeneinander an. Der/Die Gewinner/in (d.h. die Person, die als erstes ein Tor erzielt) darf aus einer Box voller Kärtchen (siehe Anhang 5.2) dasjenige auswählen, das seiner/ihrer Meinung nach folgende Frage am besten beantwortet: «Was bedeutet es für dich, Mitglied dieses Teams zu sein?». (siehe unten)

30



Project supported
by





SCHRITT 3 – Diskussion

ZEIT: 15 Minuten

Am Ende werden alle Kärtchen gesammelt und vom Trainer bzw. von der Trainerin laut vorgelesen. Dabei sollen die am häufigsten vorgekommenen Kärtchen hervorgehoben werden. Der/Die Trainer/in leitet eine 10-minütige Diskussion, ausgehend von Kärtchen wie «Stolz», «Freundschaft» usw., um zu unterstreichen, wie wichtig das Team und die Zugehörigkeit zum Verein für jede/n Spieler/in ist. Nachfolgend einige Fragen, die für die Diskussion genutzt werden können:

- Wer möchte mitteilen, welche(s) Kärtchen er/sie gewählt hat und weshalb?
- Was bedeutet es für dich, Teil dieses Teams zu sein?

Du kannst das Gespräch mit einigen Überlegungen anregen und/oder zusammenfassen.

31

Nachfolgend ein Beispiel:

- Ein Team ist wie eine Familie: Wir kümmern uns umeinander und arbeiten miteinander auf ein gemeinsames Ziel hin. Deshalb halten wir (ich eingeschlossen!) es für so wichtig, Teil dieses Teams zu sein, und entwickeln daraus dieses Gefühl von Stolz und Freundschaft. Familien- und Teammitglieder halten zusammen und helfen/unterstützen sich gegenseitig, auch in schwierigen Momenten.

HAUSAUFGABE

Versucht in der nächsten Woche, eurem Team etwas zurückzugeben. Du kannst das auf unterschiedliche Weise tun: Indem du deinem/r Trainer/in nach dem Training beim Aufräumen des Materials hilfst, einem/r Teamkolleg/in beim Erlernen eines neuen Tricks hilfst, dich freiwillig bei der Organisation der Spiele von jüngeren Kinder meldest usw. Es liegt ganz bei dir!



Project supported
by





VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

- Die Bilder sind für ein gutes Gelingen dieser Aktivität notwendig. Nimm Dir vor der Durchführung der Aktivität Zeit, um die in der Vorlage zur Verfügung gestellten Bilder auszudrucken und auszuschneiden oder Deine eigenen Bilder zu gestalten.

Altersgruppe: 15-18 Jahre

An der Teamidentität arbeiten	45 Minuten
-------------------------------	------------

Die Aktivität ist dieselbe, wie die oben beschriebene. Der Parcours bei Schritt 1 ([siehe Anhang 5.1 - 15-18 Jahre](#)) soll jedoch an die fussballerischen Fähigkeiten der älteren Spieler/innen angepasst werden. Zudem sollen die Spieler/innen bei Schritt 2 auf Post-its notieren, was es für sie bedeutet, Teil des Vereins zu sein, anstatt vorgegebene Kärtchen auszuwählen. In der Diskussionsphase werden die Post-its dann vorgelesen und nach Themen gruppiert.

Für die Diskussion können folgende Leitfragen verwendet werden:

- Wer möchte mitteilen, was er/sie aufgeschrieben hat und warum?
- Was bedeutet es für dich, Teil dieses Teams zu sein?
- Würdest du sagen, dass die Zugehörigkeit zu diesem Team ein wichtiger Teil deiner Persönlichkeit ist? Bist du stolz darauf?
- Ist die Meinung deiner Teamkolleg/innen wichtig für dich? Vertraust du ihnen? Bewunderst du sie? Glaubst du, dass ihr dieselben Werte teilt?



Project supported
by





Du kannst das Gespräch mit einigen Überlegungen anregen und/oder zusammenfassen.

Nachfolgend ein Beispiel:

- Ein Team ist wie eine Familie: Wir kümmern uns umeinander und arbeiten miteinander auf ein gemeinsames Ziel hin. Deshalb halten wir (ich eingeschlossen!) es für so wichtig, Teil dieses Teams zu sein, und entwickeln daraus dieses Gefühl von Stolz und Freundschaft. Familien- und Teammitglieder halten zusammen und helfen/unterstützen sich gegenseitig, auch in schwierigen Momenten.

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Material für den Parcours	Material für den Parcours
Überziehleibchen zur Aufteilung der Teams	Überziehleibchen zur Aufteilung der Teams
Tore	Tore
Pfeife	Pfeife
Anhang 5.1 – 10-14 Jahre	Anhang 5.1 – 15-18 Jahre
Anhang 5.2	Anhang 5.2
4 Boxen für die Bilder und Kärtchen	3 Boxen für die Bilder
Markierungshütchen	Post-its
	3 oder 4 Stifte für die Spieler/innen
	Markierungshütchen



Project supported
 by





Aktivität 6 – «...und so machen wir es!»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Diese Aktivität ist wichtig, um damit zu beginnen, Anti-Mobbing-Regeln im Team zu definieren. Das erste Spiel ermöglicht es den Spieler/innen zu verstehen, dass «Mobber» nur aufgrund einer allgemeinen Gleichgültigkeit/Angst-Norm ungestraft handeln. Wenn jedoch viele Menschen dieser Norm entgegenwirken und neue Normen schaffen, werden die «Mobber» machtlos. Ein zweiter Schritt besteht darin, dass die Jugendlichen ihre eigenen Anti-Mobbing-Normen definieren.

Altersgruppe: 10-14 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	60 Minuten
---------------------------------------	------------

SCHRITT 1 – Die Gruppe macht die Regeln, die Gruppe kann sie ändern

ZEIT: 30 Minuten

Das Spiel beginnt als übliches "Rondo", das das Mobbing-Phänomen in einer Gruppe darstellen soll. Ein/e Spieler/in ist das Mobbingopfer, zwei weitere Spieler/innen (auf gegenüberliegenden Seiten des Spielfeldes) sind die «Mobber» und alle anderen sind «Bystanders». Das Spiel beginnt damit, dass das Mobbingopfer auf sich allein gestellt ist und versucht, den Ball zu erobern. Nach fünf Minuten pfeift der/die Trainer/in das Spiel ab und bittet einen «Bystander», ein/e Verbündete/r zu werden und dem Mobbingopfer zu helfen. Nach weiteren fünf Minuten pfeift der/die Trainer/in erneut, und drei weitere «Bystanders» werden zu Verbündeten.



Project supported
by

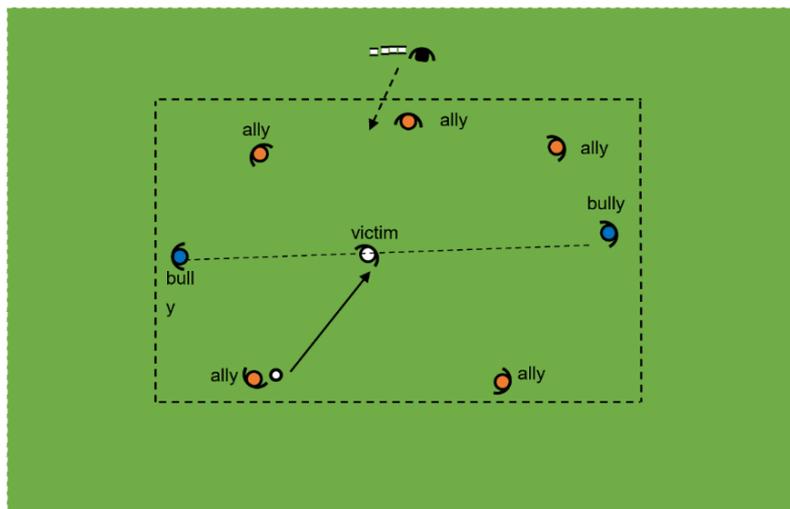




Schliesslich pfeift der/die Trainer/in ein weiteres Mal, und die Verbündeten sind in Überzahl.

Ab diesem Zeitpunkt können die «Mobber» das Mobbingopfer nicht mehr ausschliessen.

Nachfolgend findest Du eine grafische Darstellung dieser Übung:



In einer zehnminütigen Diskussion wird dieser Aspekt mit Hilfe von Leitfragen unterstrichen:

35

- Was geschah während des Spiels?
- Konnten die «Mobber» das Mobbingopfer schikanieren, wenn es viele Verbündete gab?
- Was könnte man tun oder sagen, um der Person, die von Mobbing betroffen ist, ein/e Verbündete/r zu sein? [Beispiele für den/die Trainer/in, wenn die Spieler/innen auf diese Frage keine Antwort haben: "Wenn man sich wohl fühlt, kann man laut sagen, dass dies nicht in Ordnung ist.", "Man könnte das Mobbingopfer fragen, ob es sich einem anschliessen möchte und sich gemeinsam von der Situation entfernen", "Wenn man unsicher ist oder sich nicht traut, selbst einzugreifen, könnte man auch den/die Trainer oder einen anderen Erwachsenen um Hilfe bitten"].



Project supported
by





- “Die «Bystanders» änderten ihre Rolle von Unterstützer/innen des «Mobbers» zu Verbündeten des Mobbingopfers. Das bedeutet, dass eine Gruppe ihre Regeln ändern kann, damit sich alle einbezogen fühlen, und wenn dies geschieht, haben die «Mobber» keine andere Wahl, als mit dem Mobbing aufzuhören. Sollen wir versuchen, unsere eigenen Regeln aufzustellen?”

Hier ist es wichtig, dass Du betonst, wie sehr die Macht des «Mobbers» auf der stillschweigenden Zustimmung der «Bystanders» beruht. Sobald die «Bystanders» sich für das/die Mobbingopfer einsetzen, kann der «Mobber» nicht mehr weitermachen.

SCHRITT 2 – Wir haben neue Regeln!

ZEIT: 30 Minuten

36

Es wurde ein Spiel entwickelt, um Mobbing im wahrsten Sinne des Wortes zu bekämpfen, indem Inklusionsregeln aufgestellt werden, und um gemeinsam das Ziel zu verfolgen, eine gute Atmosphäre im Team zu schaffen. Der/die Trainer/in teilt die Spieler/innen in zwei Teams ein, die ein 15-minütiges Fussballspiel bestreiten. Anstelle des üblichen Tores wird das Tor jedoch durch 5 Markierungshütchen gebildet, die metaphorisch für das Mobbing-Phänomen stehen und abgeschossen ("bekämpft") werden müssen (siehe Abbildung weiter unten). Jedes Mal, wenn ein Team ein Tor erzielt, hat es die Möglichkeit, eine Anti-Mobbing-Regel, die es für sein Team als wichtig erachtet, auf ein Post-it zu schreiben. Das Ziel ist es, mindestens fünf Regeln zu haben, die in den darauffolgenden 15 Minuten gemeinsam besprochen und angepasst werden können, und zwar nach folgenden Grundsätzen:





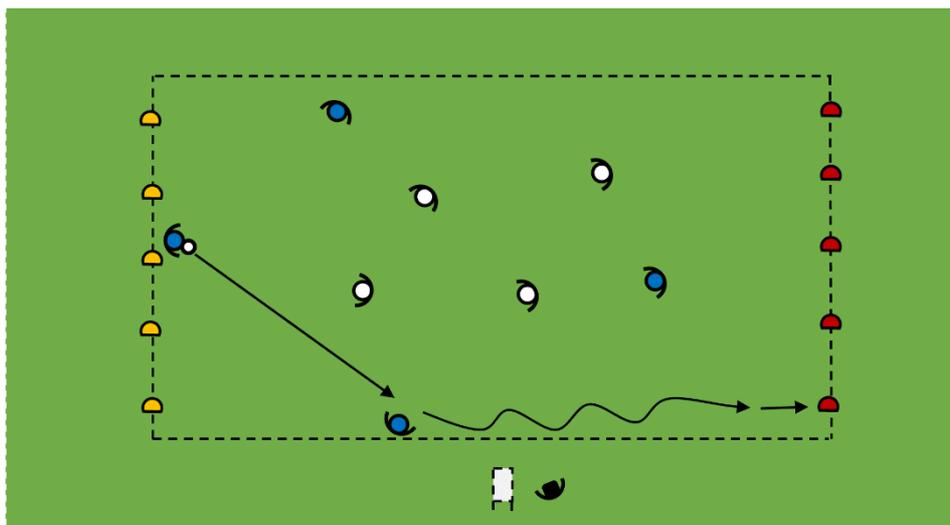
1. Regeln sollten kurz und leicht zu verstehen sein.
2. Regeln sollten immer mit allen Teammitgliedern ausgehandelt und von allen akzeptiert werden.
3. Regeln sollten positiv formuliert werden, z.B. statt "Beleidige deine Mitspieler/innen nicht" kann man sagen "Verwende immer freundliche Worte gegenüber deinen Mitspieler/innen".

Diese internen Regeln sollen in einem Dokument festgehalten werden ([siehe Anhang 6.1](#)), das auch einige Beispiele und Spezifikationen enthält und beschreibt, wie mit Regelverstößen umgegangen werden soll. Ein Beispiel:

REGEL	WIE MACHEN WIR DAS?	WENN WIR DIE REGEL BRECHEN
Verwende immer freundliche Worte gegenüber deinen Mitspieler/innen	→ Einen ruhigen Ton bewahren, wenn man mit einem/r Teamkolleg/in diskutiert → Schimpfwörter vermeiden → Erst zuhören, dann reden	Die Teamkolleg/innen sollen sanft darauf hinweisen, dass die Regel gebrochen wurde, und versuchen, freundlicher zu sein. Eine Entschuldigung wäre nett.

Nach der Ausarbeitung der Regeln erhalten die Spieler/innen ein Kartenset (so viele Karten wie endgültige Regeln) ([siehe Anhang 6.2](#)): Jede Woche übernehmen einige Spieler/innen die Verantwortung, darauf zu achten, dass eine Regel eingehalten wird und einzugreifen, wenn sie verletzt wird. Der/die Trainer/in wählt jede Woche andere Spieler/innen aus, die die Möglichkeit haben, zu wählen, welche Regel sie bekräftigen wollen.





HAUSAUFGABE

Konzentriert euch in der nächsten Woche auf die Regel, deren Einhaltung euch am schwersten fällt, und versucht, euch jedes Mal bewusst zu machen, wenn ihr sie brecht oder im Begriff seid, sie zu brechen. Das ist eine gute Übung, um die Regel immer seltener zu brechen!

38

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.

- Es ist wichtig, die Regeln nach dem Training oder zu Beginn des nächsten Trainings zu überprüfen. Es wäre sinnvoll, die endgültigen Teamregeln zusammenzufassen und als offiziell zu verkünden.



Project supported
by





Altersgruppe: 15-18 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	60 Minuten
---------------------------------------	-------------------

Die Aktivität ist dieselbe wie bei der jüngeren Gruppe, nur mit einer anspruchsvolleren Diskussion. Nach Schritt 1 können die folgenden Fragen nützlich sein:

- Konnte jemand erkennen, inwiefern dieses Spiel eine Metapher für Mobbing ist?
- Ist euch etwas am Verhalten der «Mobber» oder des Mobbingopfers aufgefallen, während die Verbündeten zur Hilfe kamen? Warum glaubt ihr ist das so?
- Glaubt ihr, dass derselbe Prozess auch im Alltag so verlaufen würde/könnte?
- Die Spielregeln änderten sich von "das Mobbingopfer gegen alle" zu "eine Gruppe von Verbündeten gegen die «Mobber»" und dies führte zu einer Veränderung des Verhaltens der «Mobber». Was, glaubt ihr, bedeutet diese Metapher?"
- "In der Tat. Die «Bystanders» änderten ihre Rolle von Unterstützer/innen des «Mobbers» zu Verbündeten des Mobbingopfers. Das bedeutet, dass eine Gruppe ihre Regeln ändern kann, damit sich alle einbezogen fühlen, und wenn dies geschieht, haben die «Mobber» keine andere Wahl, als mit dem Mobbing aufzuhören. Sollen wir versuchen, unsere eigenen Regeln aufzustellen?"

Hier ist es wichtig, dass Du betonst, wie sehr die Macht des «Mobbers» auf der stillschweigenden Zustimmung der «Bystanders» beruht. Sobald die «Bystanders» sich für das/die Mobbingopfer einsetzen, kann der «Mobber» nicht mehr weitermachen.



Project supported
by





BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Überziehleibchen zur Aufteilung der Teams	Überziehleibchen zur Aufteilung der Teams
10 Markierungshütchen	10 Markierungshütchen
Pfeife	Pfeife
Anhang 6.1	Anhang 6.1
Anhang 6.2	Anhang 6.2
Post-its	Post-its
Stifte	Stifte

Aktivität 7 – «Folge dem Captain»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Diese Aktivität zielt darauf ab, die Anti-Mobbing-Regeln des Teams zu stärken, indem der Captain als Vorbild vorangeht. Captains haben einen sozialen Einfluss auf ihre Mitspieler/innen und die Mitspieler/innen folgen häufig dem Beispiel ihres Captains: Wenn man dem Captain also die Aufgabe überträgt, Mobbing zu bekämpfen, wird dies wahrscheinlich einen starken Einfluss auf die Mitspieler/innen haben.

Altersgruppe: 10-14 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	45 Minuten
---------------------------------------	------------



Project supported
 by





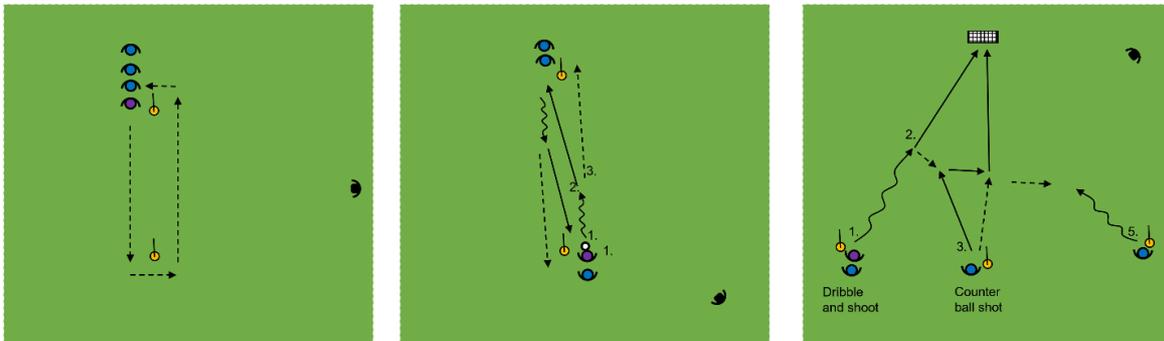
SCHRITT 1 – Captain, schau dir das an!

ZEIT: 30 Minuten

Der/Die Trainer/in gestaltet ein Circuit-Training in drei verschiedenen Kleingruppen und bestimmt für jede Gruppe einen Captain. Die Captains werden aufgefordert, dafür zu sorgen, dass nicht nur die Übungen ernsthaft durchgeführt werden, sondern auch die vereinbarten Regeln eingehalten werden. Bevor das Training beginnt, bestimmt der/die Trainer/in heimlich einen «Mobber» pro Gruppe, der (offen oder subtiler) gegen die Teamregeln verstößt (z.B. schlechtes Verhalten gegenüber einem/r Mitspieler/in, jemanden von der Übung ausschliessen, hänseln, usw.) und gegen ein (**ebenfalls informiertes**) Mobbingopfer vorgeht.

Der Captain muss Strategien finden, um die Verhaltensregeln einzufordern/durchzusetzen, ohne aggressiv zu werden. Der/Die Trainer/in soll den Captain dabei unterstützen, aber das Zurechtweisen nicht komplett übernehmen, damit die anderen Spieler/innen das Engagement des Captains für die Regeln erkennen.

41



SCHRITT 2 – Diskussion

• *ZEIT: 15 Minuten*



Project supported
by





Das Spiel des/r Trainer/in wird aufgedeckt und eine Diskussion wird mithilfe einiger Fragen in Gang gesetzt:

Für den Captain:

- Was war für dich der schwierigste Teil?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Mitspieler/innen verteidigt hast?

Für alle:

- Wie habt ihr euch nach dem Eingreifen des Captains gefühlt?
- Wie wichtig ist es für euch, dass der Captain als Vorbild vorangeht?
- Hat in eurer Gruppe jemand anderes als der Captain eingegriffen? Wenn ja, warum hat er/sie dies getan? Wenn nein, was hat euch daran gehindert?

Der/Die Trainer/in soll das Gespräch mit dem Hinweis abschliessen, dass alle dafür verantwortlich sind, sich gegenseitig zu schützen. Die Verantwortung liegt nicht nur beim Captain, auch wenn es wichtig ist, dass er mit gutem Beispiel vorangeht. Am wichtigsten ist, dass die Hauptverantwortung bei dem/der Trainer/in selbst liegt, so dass die Spieler/innen ihn/sie immer um Hilfe bitten können, wenn sie diese benötigen.

HAUSAUFGABE

Versucht in der nächsten Woche, wie ein/e Anführer/in zu handeln. Jedes Mal, wenn ihr seht, dass ein/e Mitspieler/in eine Regel bricht, erinnert ihn/sie sanft daran, dass Freundlichkeit und Respekt im Team wichtige Werte sind.

VON COACH ZU COACH: EINIGE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE

Hier sind einige praktische Tipps von Trainer/innen, die die Aktivitäten bereits mit ihren Teams durchgeführt haben.



Project supported
by





- Die Rolle des Captains ist in einem Team sehr wichtig, und deshalb funktioniert die Übung sehr gut. Es ist jedoch wichtig, dass der/die Trainer/in den Captain anleitet und unterstützt: Eine gute Möglichkeit, dies zu tun, wäre ein kurzer Austausch mit dem/den Captain(s) vor Beginn der Übung.

Altersgruppe: 15-18 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	45 Minuten
---------------------------------------	------------

SCHRITT 1 – Captain, schau dir das an!

ZEIT: 30 Minuten

Der Captain entwirft ein Circuit-Training mit drei verschiedenen 10-minütigen Übungen und ist für die Durchführung dieses Trainings verantwortlich. Die Hilfe des/r Trainer/in ist in der Entwurfsphase nicht unbedingt erforderlich (der/die Trainer/in könnte jedoch um gezielte Übungen bitten, z. B. zur Verbesserung der Teamzusammenarbeit). Im Anschluss wird der/die Trainer/in die vom Captain geplanten Übungen anschauen und allenfalls überarbeiten.

Bevor das Training beginnt, bestimmt der/die Trainer/in heimlich einen «Mobber» pro Gruppe, der (offen oder subtiler) gegen die Teamregeln verstösst (z.B. schlechtes Verhalten gegenüber einem/r Mitspieler/in, jemanden von der Übung ausschliessen, hänseln, usw.) und gegen ein **(ebenfalls informiertes)** Mobbingopfer vorgeht.

Der Captain sollte diese negativen Verhaltensweisen erkennen und Strategien finden, um die vom Team vereinbarten Verhaltensregeln durchzusetzen. Wenn der Captain nicht merkt, dass etwas nicht in Ordnung ist, oder nicht in den ersten 5 Minuten eingreift, kann der/die Trainer/in ihn ermutigen, seine Mitspieler/innen aufzufordern, den Verhaltenskodex zu respektieren.



Project supported
by





Der/die Trainer/in unterstützt den Captain bei seinen Entscheidungen, ohne sie vorwegzunehmen, damit die Mitspieler/innen merken, dass der Captain sich an die Regeln hält.

SCHRITT 2 – Diskussion

- **ZEIT: 15 Minuten**

Das Spiel des/r Trainer/in wird aufgedeckt und eine Diskussion wird mithilfe einiger Fragen in Gang gesetzt:

Für den Captain:

- Was war für dich der schwierigste Teil?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Mitspieler/innen verteidigt hast?
- Bist du dir der Bedeutung deiner Rolle und deiner Verantwortung bewusst, wenn es darum geht, zu gewährleisten, dass alle sicher sind und sich an die Regeln halten?

44

Für alle:

- Wie habt ihr euch nach dem Eingreifen des Captains gefühlt?
- Wie wichtig ist es, dass der Captain dafür sorgt, dass sich alle im Team sicher fühlen?
- Wie wichtig ist es, dass der Captain als Vorbild vorangeht?
- Schätzt ihr es, wenn der Captain euch daran erinnert, sich an die Regeln zu halten?
Respektiert ihr ihn?
- Hat jemand anderes als der Captain in die Gruppe eingegriffen? Wenn ja, warum hat er/sie es getan? Wenn nein, warum habt ihr es nicht getan?
- Was können wir tun, um bereit zu sein und uns gegenseitig vor Mobbing zu schützen?



Project supported
by





Du kannst die Diskussion mit folgendem Input abschliessen:

- Ihr schaut zu eurem Captain und zu uns Trainer/innen auf, um gute Entscheidungen zu treffen. Ich werde immer mein Bestes tun, um euch bei euren fussballerischen Entscheidungen und dabei, gute Teamkolleg/innen zu sein, zu unterstützen. Es ist jedoch wichtig, dass ihr alle daran denkt, euch gegenseitig zu helfen, wenn ihr das Gefühl habt, dass ein/e Mitspieler/in sich aggressiv gegenüber einem/r anderen verhält. In einem Team helfen wir uns gegenseitig, die Dinge richtig zu machen.

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
Fussbälle	Fussbälle
Für den Circuit benötigtes Material	Für den Circuit benötigtes Material

Aktivität 8 – «Wir können die Gesellschaft verändern»

Allgemeine Beschreibung der Aktivität

Diese abschliessende Aktivität dient mehreren Zwecken: Erstens zielt sie auf die endgültige Einhaltung der vom Team entwickelten Anti-Mobbing-Regeln ab; zweitens soll der Club diese Bemühungen anerkennen, indem er eine Anti-Mobbing-Richtlinie entwirft, die die internen Regeln des Teams einbezieht; drittens ermutigt diese Aktivität die Jugendlichen, als Vorbilder zu agieren und ihre Anti-Mobbing-Kampagne im Rahmen einer offiziellen Veranstaltung vor Gleichaltrigen zu präsentieren. Dies wird auch dazu führen, dass die Regeln selbst aufgrund des Mechanismus der "kognitiven Dissonanz" besser eingehalten werden, denn nachdem man



Project supported
 by





sich öffentlich für eine Sache eingesetzt hat, ist es sehr viel schwieriger, sich dann nicht entsprechend zu verhalten.

Altersgruppe: 10-14 Jahre

Einbindung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen	60 Minuten + 1 Turniertag
---	--------------------------------------

SCHRITT 1 - Unsere Anti-Mobbing-Politik

ZEIT: 45 Minuten

Diese Aktivität findet nicht auf dem Fussballplatz statt, sondern zielt auf die Organisation einer grossen Veranstaltung auf dem Fussballplatz ab, bei der die Spieler/innen die Hauptakteure sein werden. Ausgehend von dem in Aktivität 5 erstellten Dokument werden die Spieler/innen in fünf Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält den Auftrag, eine Regel besser zu definieren und erklären. Für die Regeln kann auch ein Symbol oder eine Illustration gestaltet werden. Schliesslich soll sich jede Gruppe einen Slogan ausdenken für das "Anti-Mobbing-Turnier", das vom Verein organisiert wird und zu dem einige Schulen und Teams/Vereine aus der Nachbarschaft eingeladen werden. Die Gruppen arbeiten 30 Minuten getrennt an diesem Auftrag. Während der letzten 15 Minuten stellen sich die Gruppen gegenseitig ihre Regeln vor und wählen gemeinsam den endgültigen Slogan für das Turnier aus. Den Vereinen wird eine Vorlage zur Verfügung gestellt, die die Spieler/in als Referenz verwenden können (**siehe Anhang 8.1**).



Project supported
by





SCHRITT 2 – Eine feierliche Verpflichtung

ZEIT: 15 Minuten

Der/Die Trainer/in soll erklären, dass der gesamte Verein durch die Arbeit des Teams inspiriert wurde, ein besseres Umfeld zu schaffen, und einen Verhaltenskodex erstellt hat, der sich mit Mobbing befasst. Dieser Verhaltenskodex, der auf der Grundlage der Vorlage (**Anhang 8.1**) erstellt werden kann, soll die Regeln der Spieler/innen enthalten und bei einer grossen öffentlichen Veranstaltung mit anderen Fussballteams und Schulen vorgestellt werden. Der/Die Trainer/in kann das Gespräch mit einem Zitat aus Artikel 12 der Kinderrechtskonvention (Das Recht des Kindes auf Gehör) einleiten: "Jedes Kind hat das Recht, seine Meinung in allen das Kind berührenden Angelegenheiten frei zu äussern.". Die Spieler/innen werden als Vorbilder fungieren, indem sie die Gemeinschaft um Unterstützung bitten, z. B. indem sie den Schulen vorschlagen, ihre Regeln zu übernehmen und eine Partnerschaft gegen Mobbing zu bilden. Alle Spieler/innen sollen den Verhaltenskodex unterzeichnen und damit einwilligen, die erarbeiteten Normen einzuhalten und zu verbreiten. Als erstes unterschreibt der Captain und als letztes der/die Trainer/in. Dies unterstreicht auch die Verantwortung der Erwachsenen, die Rechte von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren zu wahren und ihnen das Recht zu gewähren, ihre Meinung zu äussern und angehört zu werden.

47

SCHRITT 3 - Das Turnier

ZEIT: Ein ganzer Tag/Nachmittag

Die Spieler/innen werden gebeten, bei der Organisation der öffentlichen Anti-Mobbing-Veranstaltung mitzuhelfen. Dabei handelt es sich um ein Turnier mit anschliessender



Project supported
by





Präsentation des Verhaltenskodex, bei der die Jugendlichen auf der Bühne ihre Regeln und ihren Slogan vorstellen werden. Nach dem Turnier werden die Teams, die sich am besten an die Normen gehalten haben, ausgezeichnet. Darüber hinaus können Vertreter/innen der anderen Fussballteams (z. B. die Captains) und der Schulen beim Captain ein Exemplar bzw. eine Kopie des Verhaltenskodexes als Symbol für ihr Engagement zur Umsetzung der Regeln abholen.

Wir stellen nun ein Beispiel vor, wie das Turnier organisiert werden kann. Jeder Verein kann selbst entscheiden, wie er sein Turnier organisiert und wie viele andere Vereine oder Schulen er dazu einlädt. Das Ziel ist es, die Anti-Mobbing-Regeln entweder in anderen Vereinen oder in Schulen zu verbreiten..

Durch die Einbeziehung eines weiteren Vereins und einiger Schulklassen können 8 gemischte Teams gebildet werden. Das Fussballturnier wird auf vier Feldern ausgetragen und die Teams werden von 1 bis 8 durchnummeriert (z.B. durch verschiedenfarbige Trikots). Die Felder werden vom Trainer bzw. von der Trainerin aufgestellt, indem er/sie ein 11er-Fussballfeld mit Hilfe von Hütchen in vier Felder unterteilt. An den Enden jedes Feldes werden zwei kleine Tore aufgestellt. Die Spiele werden gleichzeitig auf 4 Feldern ausgetragen und dauern jeweils 15 Minuten, mit 5 Minuten Pause zwischen den Spielen. Es wird so rotiert, dass alle Teams einmal gegeneinander spielen können.

Während der 5-minütigen Pause nach jedem Spiel wählen die Spieler/innen jedes Teams eine/n Spieler/in aus, der/die ihrer Meinung nach das beste soziale/integrative/faire Verhalten gezeigt hat. Die Spieler/innen, die am Ende des Turniers am meisten Stimmen erhalten haben, werden mit einem Preis ausgezeichnet.



Project supported
by





HAUSAUFGABE

Sei ein Multiplikator! Sprecht mit euren Freund/innen und Mitschüler/innen über die Anti-Mobbing-Richtlinie, die ihr und euer Verein entwickelt habt, und ladet sie ein, sich das Turnier anzusehen.

Altersgruppe: 15-18 Jahre

Einbindung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen

**60 Minuten +
1 Turniertag**

SCHRITT 1 – Unsere Anti-Mobbing-Richtlinie

ZEIT: 50 Minuten

Diese Aktivität findet nicht auf dem Fussballplatz statt, sondern zielt auf die Organisation einer grossen Veranstaltung auf dem Fussballplatz ab, bei der die Spieler/innen die Hauptakteure sein werden. Den Jugendlichen wird die Vereinsrichtlinie vorgestellt und sie haben die Möglichkeit, Änderungen vorzuschlagen (20 Minuten). Der/die Trainer/in soll erklären, dass der gesamte Verein von dem Engagement des Teams inspiriert wurde und einen Verhaltenskodex formuliert hat, der sich mit Mobbing befasst ([siehe Anhang 8.1](#) für ein Beispiel einer Anti-Mobbing-Richtlinie). Der Verein bittet die Jugendlichen nun um ihre "Expert/innen"-Meinung zu diesem Dokument, da sie reif genug sind, um sich aktiv an der Vereinspolitik zu beteiligen, und sich diese Art von Engagement für sie lohnen wird. Anschliessend haben die Jugendlichen die Möglichkeit, in Kleingruppen (20 Minuten) ihre Verhaltensregeln zu vervollständigen und gemeinsam einen Slogan für die öffentliche Veranstaltung zu entwerfen (10 Minuten).

SCHRITT 2 – Eine feierliche Verpflichtung



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported
by





ZEIT: 10 Minuten

Alle Spieler/innen sollen den Verhaltenskodex unterzeichnen und damit einwilligen, die erarbeiteten Normen einzuhalten und zu verbreiten. Als erstes unterschreibt der Captain und als letztes der/die Trainer/in.

SCHRITT 3 - Das Turnier

ZEIT: Ein ganzer Tag/Nachmittag

Die Spieler/innen werden gebeten, bei der Organisation der öffentlichen Anti-Mobbing-Veranstaltung mitzuhelfen. Dabei handelt es sich um ein Turnier mit anschließender Präsentation der Richtlinien, bei der die Jugendlichen auf der Bühne ihre Regeln und ihren Slogan vorstellen werden. Nach dem Turnier werden die Teams, die sich am besten an die Normen gehalten haben, ausgezeichnet. Darüber hinaus können Vertreter/innen der anderen Fußballteams (z. B. die Captains) und der Schulen beim Captain ein Exemplar bzw. eine Kopie der Richtlinie als Symbol für ihr Engagement zur Umsetzung der Regeln abholen.

50

Die Spieler/innen sollen organisatorische Aufgaben übernehmen und könnten zudem dazu aufgefordert werden, Ideen zu entwickeln, wie ihre Botschaften im Rahmen des Turniers vermittelt werden können (z. B. durch die Durchführung einer der PINBALL-Aktivitäten, die sie für die anderen Teams für sinnvoll halten). Darüber hinaus werden die Spieler/innen nicht nur die Möglichkeit haben, ein Spiel gegen ein gleichaltriges Team zu spielen, sondern sie sollen auch als Schiedsrichter bei Spielen zwischen jüngeren Teams fungieren, so dass sie noch aktiver als Vorbilder für jüngere Kinder auftreten können. Die Schiedsrichter erhalten eine blaue PINBALL-Karte (**siehe Anhang 8.2**), die denjenigen Kindern, die sich entsprechend



Project supported
by





den integrativen Prinzipien des Turniers verhalten, gezeigt werden kann und einen zusätzlichen Punkt gibt. Das Endergebnis des Turniers ergibt sich aus den Spielergebnissen (Punkten) + der Summe der PINBALL-Karten, und die respektvollsten Spieler/innen des Turniers werden von den Captains der PINBALL-Teams ausgezeichnet.

BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
FÜR DIE AKTIVITÄT	
Das Dokument aus Aktivität 5	Das Dokument aus Aktivität 5
Stifte	Stifte
Anhang 8.1	Anhang 8.1
FÜR DAS TURNIER	
Fussbälle	Fussbälle
Überziehliebchen zur Aufteilung der Teams	Überziehliebchen zur Aufteilung der Teams
Tore	Tore
Pfeife	Pfeife
-	Anhang 8.2
Markierungshütchen	Markierungshütchen
Preise/Auszeichnungen	Preise/Auszeichnungen
Essen/Wasser für die Teilnehmer/innen	Essen/Wasser für die Teilnehmer/innen
Mikrofon/Projektor für die Präsentation	Mikrofon/Projektor für die Präsentation



Project supported
 by





Anhang

Material für Aktivität 1 - «Erzähl mir mehr»

Anhang 1.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)



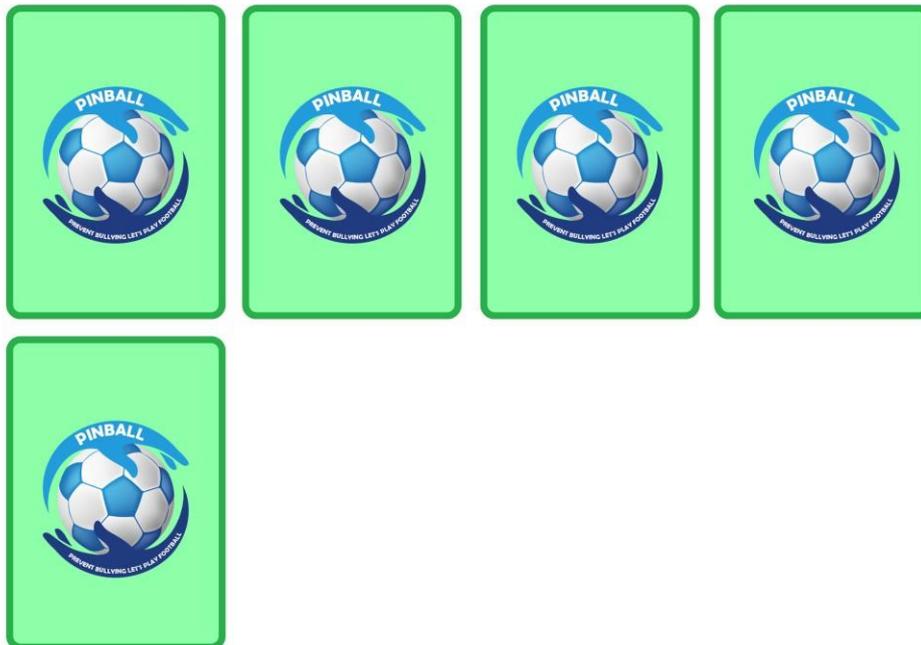
Project supported
by





<p>Verbales Mobbing</p> <p>Schimpfwörter, Beleidigungen, sich über eine Person z. B. wegen ihrer Kleidung, ihres Aussehens oder ihrer familiären Situation lustig machen</p>	<p>«Mobber»</p> <p>Eine starke Person, die sich gegenüber schwächeren Personen aggressiv verhält, um ihre Macht zu demonstrieren oder etwas von ihnen zu erhalten</p>	<p>Mobbing-opfer</p> <p>Eine Person, die wiederholt von einem «Mobber» schlecht behandelt wird und sich schwach und verängstigt fühlt</p>	<p>«Bystanders»</p> <p>Personen, die Zeugen von Mobbing sind. Sie können entweder Unterstützer des «Mobbers», stille Beobachter oder Verbündete des Mobbingopfers sein.</p>
<p>Physisches Mobbing</p> <p>Tritte, Schläge, Schubsen aber auch absichtliches Zerstören von Gegenständen anderer Personen</p>	<p>Soziale Isolation</p> <p>Hinter dem Rücken einer Person schlecht über sie reden, um sie zu isolieren</p>	<p>Zwischenmenschliches Mobbing</p> <p>Mobbing basiert auf persönlichen Merkmalen einer Person (z. B. Übergewicht oder Schüchternheit)</p>	<p>Vorurteilsbasiertes Mobbing</p> <p>Mobbing geschieht, weil das Mobbingopfer einer bestimmten Gruppe angehört (z. B. weil es Ausländer ist)</p>

Anhang 11
 Vorderseite



Anhang 11
 Rückseite



Project supported by





<p>Folgen für Betroffene (1)</p>  <p>Opfer von Mobbing können so traurig und verängstigt sein, dass sie ihr Zuhause nicht mehr alleine verlassen können</p>	<p>Folgen für «Mobbern» (1)</p>  <p>Wenn sie erwachsen sind, haben «Mobbern» weniger Freunde und schlechtere Jobs als andere Menschen</p>	<p>Folgen für Betroffene (2)</p>  <p>Opfer von Mobbing neigen dazu, sich unsicher zu fühlen und nicht mehr zur Schule zu gehen</p>	<p>Folgen für «Mobbern» (2)</p>  <p>Wenn sie erwachsen sind, haben «Mobbern» eine höhere Wahrscheinlichkeit krank zu werden als andere Menschen</p>
<p>Folgen für «Bystanders»</p>  <p>Personen, die Zeugen von Mobbing werden, fühlen sich in ihrem Alltag oft schlechter als andere Gleichaltrige</p>			

Anhang 11
 Vorderseite



Project supported by

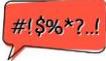




Anhang 1.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre)



Anhang 1.1
 Rückseite

<p>Verbales Mobbing</p>  <p>Erniedrigung durch Beleidigung, z. B. der Kleidung, des Aussehens, des Geschlechts oder der Familiensituation</p>	<p>«Mobbern»</p>  <p>Eine Person, die häufig körperlich kräftiger ist als das Mobbingopfer, die durch aggressives Verhalten ihre Macht demonstriert und die Situation ausnutzt</p>	<p>Mobbingopfer</p>  <p>Eine Person, die durch körperliche oder mentale Schwächen charakterisiert wird, die sich nicht wehren kann und der Aggressivität des «Mobbers» ausgesetzt ist</p>	<p>«Bystanders»</p>  <p>Personen, die Zeugen von Mobbing sind. Sie können entweder Unterstützer des «Mobbers», stille Beobachter oder Verbündete des Mobbingopfers sein.</p>
<p>Physisches Mobbing</p>  <p>Direkte körperliche Angriffe (z. B. Tritte, Schläge, Schubsen), aber auch Diebstahl von Gegenständen und/oder absichtliches Beschädigen von Gegenständen anderer Personen</p>	<p>Soziale Isolation</p>  <p>Isolation, Verbreiten von Gerüchten und Rufschädigung</p>	<p>Zwischenmenschliches Mobbing</p>  <p>Das aggressive Verhalten wird aufgrund individueller Eigenschaften des Mobbingopfers (z. B. Übergewicht, Schüchternheit) ausgeübt.</p>	<p>Vorurteilsbasiertes Mobbing</p>  <p>Das aggressive Verhalten wird aufgrund der Zugehörigkeit des Mobbingopfers zu einer sozialen Gruppe (z. B. ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Behinderung oder Religion) ausgeübt.</p>

Anhang 1.1
 Vorderseite



Project supported by





Anhang 11
 Rückseite

<p>Folgen für Betroffene (1)</p>  <p>Mobbingopfer neigen dazu, Angstzustände und Depressionen zu entwickeln</p>	<p>Folgen für «Mobbern» (1)</p>  <p>Untersuchungen zeigen, dass «Mobbern» eher zu beruflichen Misserfolgen, schlechten Beziehungen und körperlichen Erkrankungen neigen, wenn sie erwachsen sind</p>	<p>Folgen für Betroffene (2)</p>  <p>Mobbingopfer neigen zu einer Verschlechterung ihrer schulischen Leistungen bis hin zum vorzeitigen Abbruch der Ausbildung</p>	<p>Folgen für «Mobbern» (2)</p>  <p>«Mobbern» können, wenn sie erwachsen sind, sehr aggressive Verhaltensweisen aufweisen und leiden überdurchschnittlich oft an psychischen Erkrankungen</p>
			<p>Folgen für «Bystanders»</p>  <p>Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass Jugendliche, die Mobbing beobachten, eher unzufrieden sind als Jugendliche, die kein Mobbing beobachten.</p>

Anhang 11
 Vorderseite



Project supported by





Material für Aktivität 2 - «Wie fühlt es sich an?»

Anhang 2.1

SPIEL MIR DEN BALL NIE ZU

KOMMENTIERE MEINE AKTIONEN NEGATIV/UNANGENEHM

LASS MICH SCHLECHT FÜHLEN, WENN ICH EINEN FEHLER MACHE

MACH MIR VIELE KOMPLIMENTE DAFÜR, WIE VIEL MÜHE ICH MIR BEIM SPIELEN GEBE

SPIEL MIR DEN BALL IMMER SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZU

BAU MICH AUF, WENN ICH EINEN FEHLER MACHE



Project supported
by





Material für Aktivität 5 - «Das sind wir...»

Anhang 5.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)



Project supported
 by





Project supported
 by





Anhang 5.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre)



Anhang 5.1

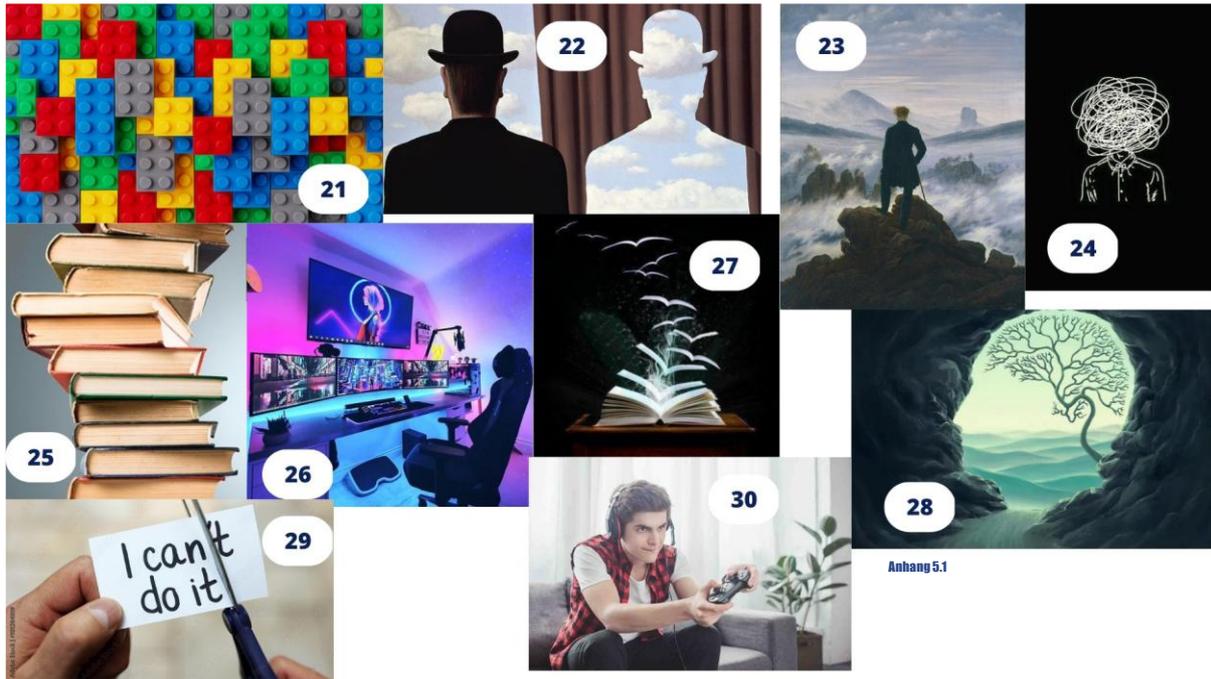


Anhang 5.1



Project supported
 by





Anhang 5.1



Anhang 5.1



Project supported
 by





Anhang 5.2 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)

 ZUSAMMENHALT
 FAMILIE
 FREUNDSCHAFT
 VERTRAUEN
 UNTERSTÜTZUNG
 STOLZ
 WERTE
 GEMEINSAM GEWINNEN
 LERNEN
 SPASS
 LEIDENSCHAFT
 ZUKUNFT

Anhang 5.3



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported
by





Material für Aktivität 6 - «...und so machen wir es!»

Anhang 6.1

UNSERE REGELN

- REGELN SOLLTEN KURZ UND EINFACH ZU VERSTEHEN SEIN
- REGELN SOLLTEN IMMER GEMEINSAM MIT ALLEN TEAMMITGLIEDERN AUSGEHANDELT UND VON ALLEN AKZEPTIERT WERDEN
- REGELN SOLLTEN POSITIV FORMULIERT WERDEN (Z. B. STATT „BELEIDIGE DEINE MITSPIELER/INNEN NICHT“ KANN MAN SAGEN „VERWENDE IMMER FREUNDLICHE WÖRTE GEGENÜBER DEINEN MITSPIELER/INNEN“)

	REGEL	WIE MACHEN WIR DAS?	WENN WIR DIE REGEL BRECHEN
1			
2			
3			
4			
5			



Anhang 6.1



Project supported
 by

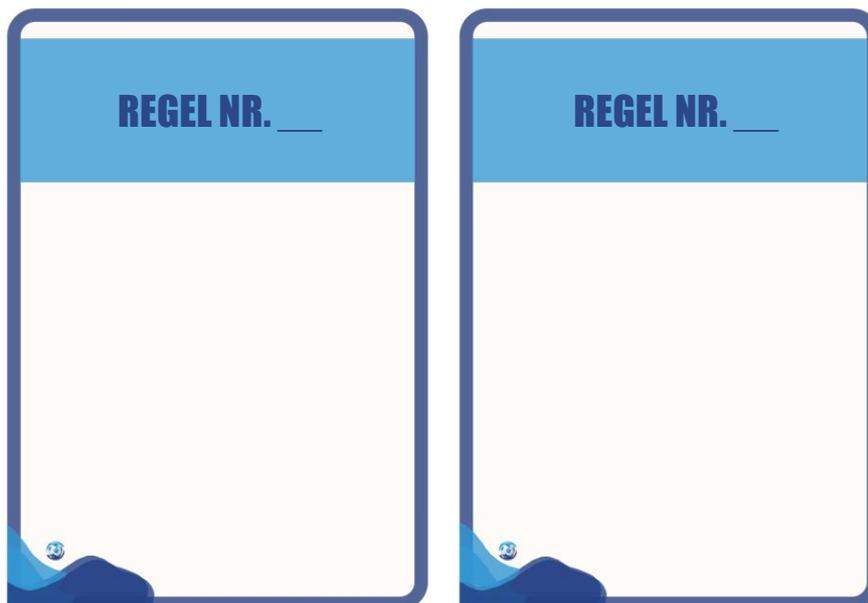




Anhang 6.2



Anhang 6.2
Rückseite



Anhang 6.2
Vorderseite



Project supported
by



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA



Material für Aktivität 8 - «Wir können die Gesellschaft verändern»

Anhang 8.1

BEISPIEL EINER ANTI-MOBING-RICHTLINIE

Mobbing: Was ist das?

Mobbing wird definiert als "andauerndes bedrohliches und aggressives körperliches Verhalten oder verbale Gewalt gegenüber anderen Menschen, insbesondere gegenüber jüngeren, kleineren, schwächeren oder in einer anderen Form relativ benachteiligten Personen" (APA Dictionary of Psychology, n.d.). Das gewalttätige Verhalten wird im Laufe der Zeit wiederholt oder hat das Potenzial, sich zu wiederholen, und wird häufig in Gegenwart anderer Personen ausgeübt (Smith & Sharp, 1994). Dieses Phänomen tritt meist in der späten Kindheit und im Jugendalter auf und findet in der Regel in Schulen oder an anderen Orten statt, an denen sich Jugendliche treffen, wie z. B. beim Sport (Olweus, 1986).

Es gibt einige besondere Merkmale, die dazu beitragen, Mobbing zu definieren und es von anderen Formen der Gewalt unter Gleichaltrigen zu unterscheiden (Gini, 2005):

1. Das aggressive Verhalten, das sowohl physische Gewalt (Schubsen, Schlagen, etc.) als auch psychische Gewalt (Demütigung, Verleumdung, Ausgrenzung, etc.) umfasst.
2. Die Tatsache, dass der «Mobber» dem Mobbingopfer absichtlich Schaden zufügt.
3. Die Häufigkeit, mit der sich das Mobbingverhalten über Tage, Monate oder sogar Jahre hinweg wiederholt.
4. Der (physische, psychologische oder soziale) Macht-/Kräfteunterschied zwischen dem «Mobber» und dem Mobbingopfer.
5. Die Anwesenheit von «Bystandern», die die Rolle von Unterstützern des «Mobbers» oder von blossen Zuschauern übernehmen können.



Project supported
by





Absichtserklärung

Wir sind bestrebt, all unseren Mitgliedern ein fürsorgliches, freundliches und sicheres Umfeld zu bieten, damit sie in einer entspannten und sicheren Atmosphäre am Fussball und Vereinsleben teilhaben können. Mobbing jeglicher Art wird in unserem Verein nicht toleriert. Falls es zu einem Mobbingfall kommt, sollen alle Vereinsmitglieder und Eltern die Möglichkeit haben, dies unserem Verein mitzuteilen und zu wissen, dass wir umgehend und effektiv auf solche Vorfälle reagieren werden. Darüber hinaus verpflichtet sich unser Verein, dazu beizutragen, dass die Spieler/innen lernen, respektvoll miteinander umzugehen.

Meldeverfahren bei Mobbing-Vorfällen

SCHRITT 1: Jede/r Spieler/in, Trainer/in, Funktionär/in und/oder Elternteil, der Kenntnis von Mobbing im Fussballverein hat, sollte dies dem/der verantwortlichen Person im Verein oder einem Mitglied des Vereinsvorstandes melden.

SCHRITT 2: Die Eltern werden informiert und gebeten, vorbeizukommen, um das Problem zu besprechen.

SCHRITT 3: [Geeignete Massnahme einfügen]

SCHRITT 4: Das Mobbingverhalten muss untersucht und das Mobbing schnell beendet werden.

SCHRITT 5: Wenn die Bemühungen fehlschlagen und das Mobbing nicht aufhört, wird der Verein disziplinarische Massnahmen gemäss der Vereinsstatuten einleiten.



Project supported
by





Massnahmen

Nachfolgend werden mögliche Massnahmen, die der Verein ergreifen könnte, beschrieben:

1. Vermittlung und Schlichtung, indem die Parteien zusammengebracht werden.
2. Wenn dies nicht gelingt oder unangemessen ist, sollte ein Treffen mit den Eltern und dem Kind, das von Mobbing betroffen ist, vereinbart werden, um Einzelheiten über den Vorfall zu erfahren. Das Gespräch sollte protokolliert werden.
3. Weiter sollte ein Treffen mit den Eltern des Opfers und des «Mobbers» organisiert werden, um den Vorfall zu besprechen. Auch dieses Gespräch sollte protokolliert werden.
4. Der «Mobber» sollte angemessen sanktioniert werden, z. B. durch ein vorübergehendes Spielverbot oder, falls das Mobbing nicht aufhören sollte, durch einen dauerhaften Ausschluss aus dem Verein. Zudem sollte in Erwägung gezogen werden, ob ein Versöhnungstreffen zwischen den beiden Parteien jetzt angebracht wäre.
5. Alle Trainer/innen, die mit den betroffenen/beteiligten Personen zu tun haben, sollten über den Vorfall sowie den Verlauf und das Ergebnis des Prozesses informiert werden.
6. Bei schwerwiegenderen Fällen lohnt es sich, sich externe Unterstützung zu holen und eine Fachperson beizuziehen. Darüber hinaus könnten schwerwiegende Fälle auch an die Polizei und/oder an das Jugendamt weitergeleitet werden.

Prävention

[Präventionsrichtlinien und -massnahmen des Vereins, einschliesslich des PINBALL-Projekts einfügen].



Project supported
by





Annex 8.2 (Altersgruppe: 15-18 Jahre)



Anhang 8.2



Project supported
by

