



# PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

## PINBALL

# Methodik

1

Konzipiert von der Universität Modena und Reggio Emilia (UNIMORE: Projektleitung)

mit der Unterstützung aller Partner



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported  
by





## Übersicht

<b>Kapitel 1. Einleitung: Positionierung des Dokuments und Ziel der Methodik .....</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 2. Wissenschaftlicher Hintergrund: die PINBALL-Forschung .....</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 3. Die Methodik.....</b>	<b>8</b>
3.1 Allgemeine Informationen über die Entwicklung und Durchführung der Methodik ..	8
3.2 Allgemeine Struktur der Methodik .....	8
3.2.1 Ziel 1: Vermittlung von Fähigkeiten an Trainer/innen zur Bekämpfung von Mobbing und zur Schaffung eines kohäsiven und unterstützenden Fussballumfelds ..	9
3.2.1.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung.....	9
3.2.1.2 Ansatz .....	10
3.2.2 Ziel 2: Beseitigung von Mobbing-Episoden in Kinder- und Jugendfussballteams .....	11
3.2.2.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung.....	11
3.2.2.2 Ansatz .....	11
3.2.3 Ziel 3: Förderung einer auf sportlichen Werten basierenden Kultur gegen Mobbing in der EU.....	14
3.2.3.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung.....	14
3.2.3.2 Ansatz .....	15
3.3 Die Aktivitäten .....	16
3.3.1 Vorbereitende Aktivität.....	16
3.3.2 Aktivität 1 – «Erzähl mir mehr».....	21
3.3.2.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	21
3.3.2.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	27
3.3.3 Aktivität 2 – «Wie fühlt es sich an?» .....	29



Project supported  
by





3.3.3.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	30
3.3.3.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	34
3.3.4 Aktivität 3 – «Ein Netz bilden» .....	35
3.3.4.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	36
3.3.4.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	40
3.3.5 Aktivität 4 – «Wir gehen gemeinsam» .....	42
3.3.5.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	42
3.3.5.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	46
3.3.6 Aktivität 5 – «Das sind wir...» .....	48
3.3.6.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	48
3.3.6.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	52
3.3.7 Aktivität 6 – «...und so machen wir es!» .....	54
3.3.7.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	54
3.3.7.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	59
3.3.8 Aktivität 7 – «Folge dem Captain» .....	60
3.3.8.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	61
3.3.8.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	63
3.3.9 Aktivität 8 – «Wir können die Gesellschaft verändern» .....	66
3.3.9.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre .....	66
3.3.9.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre .....	70
<b>Anhang .....</b>	<b>73</b>
 Material für vorbereitende Aktivität.....	 73
 Anhang pre.1 .....	 73
Anhang pre.2a .....	81
Anhang pre.2b .....	83
Anhang pre.3 .....	86
Anhang pre.4 .....	89
Anhang pre.5 .....	91





Material für Aktivität 1 - «Erzähl mir mehr» .....	93
Anhang 1.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre) .....	93
Anhang 1.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre) .....	95
Material für Aktivität 2 - «Wie fühlt es sich an?» .....	97
Anhang 2.1.....	97
Material für Aktivität 5 - «Das sind wir...» .....	98
Anhang 5.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre) .....	98
Anhang 5.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre) .....	100
Anhang 5.2 (Altersgruppe: 10-14 Jahre) .....	102
Material für Aktivität 6 - «...und so machen wir es!» .....	103
Anhang 6.1.....	103
Anhang 6.2.....	104
Material für Aktivität 8 - «Wir können die Gesellschaft verändern».....	105
Anhang 8.1.....	105
Annex 8.2 (Altersgruppe: 15-18 Jahre) .....	108



Project supported  
 by





## Kapitel 1. Einleitung: Positionierung des Dokuments und Ziel der Methodik

PINBALL ist ein europäisches Projekt, an dem fünf nationale Fussballverbände (der Finnische Fussballverband, der das Projekt leitet, der Kroatische Fussballverband, der Griechische Fussballverband, der Portugiesische Fussballverband und der Schweizerische Fussballverband), die UEFA-Stiftung für Kinder, UNIMORE (eine Universität mit besonderer Expertise im Bereich soziale Eingliederung und Mobbing), FRIENDS, eine gemeinnützige Anti-Mobbing-Organisation, und FORMODENA, eine auf Ausbildung spezialisierte Vereinigung, beteiligt sind. Die UEFA ist als unterstützende Institution beteiligt.

PINBALL zielt darauf ab, Mobbing in Fussballteams von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren zu bekämpfen. Spezifische Ziele sind:

1. Vermittlung von Fähigkeiten an Trainer/innen, um Mobbing zu bekämpfen und ein kohäsives und unterstützendes Fussballumfeld zu schaffen
2. Beseitigung von Mobbing-Episoden in Jugendfussballteams
3. Förderung einer auf sportlichen Werten basierenden Kultur gegen Mobbing in der EU

5

Das vorliegende Dokument soll das Ziel und das Konzept hinter der PINBALL-Methodik im Detail definieren und die Aktivitäten, die jeder Projektpartner bzw. Fussballverband in den ausgewählten Jugendteams durchführen wird, im Einzelnen beschreiben.

Folgende Themen werden im vorliegende Dokument behandelt:

- Zusammenfassung der PINBALL-Forschung, auf der die Methodik basiert
- Praktische Hinweise und Tipps für die Trainer/innen, die die PINBALL-Aktivitäten durchführen



Project supported  
by





## Kapitel 2. Wissenschaftlicher Hintergrund: die PINBALL-Forschung

Mobbing ist ein wichtiges soziales Thema in ganz Europa und in vielen Bildungseinrichtungen weit verbreitet. Um eine effektive und kohärente Methodik zu entwickeln, wurden verschiedene Massnahmen ergriffen. Erstens basierte die Entwicklung der Aktivitäten auf einer Analyse der von der Universität Modena und Reggio Emilia und FRIENDS betriebenen wissenschaftlichen Literatur zu den Ursachen von Mobbing und den am besten geeigneten Interventionen. Um aktuelle Daten über die Verbreitung des Mobbing-Phänomens in den verschiedenen Ländern zu erhalten, konzipierte und verteilte das PINBALL-Konsortium eine Umfrage unter den Trainer/innen der Projektpartnerverbände (namentlich dem Finnischen Fussballverband, dem Kroatischen Fussballverband, dem Griechischen Fussballverband, dem Portugiesischen Fussballverband und dem Schweizerischen Fussballverband). Die Fussballtrainer/innen wurden zu ihrem Wissen über Mobbing-Phänomene auf und neben dem Fussballplatz befragt und dazu, wie ihre Spieler/innen darin verwickelt waren (als «Mobber», Mobbingopfer und/oder «Bystanders»). Insgesamt nahmen 1039 Jugendfussballtrainer/innen an der Umfrage teil. Darüber hinaus sammelte das Konsortium eine Reihe von bewährten Praktiken gegen Mobbing, die bei der Entwicklung der PINBALL-Methodik als Grundlage und Inspiration dienten.

Die gemeinsamen Schlussfolgerungen aus der Umfrage und den bewährten Praktiken legen nahe, dass ein relevanter sozialer Wandel nur durch die Arbeit auf mehreren Ebenen an (und mit) den verschiedenen sozialen Akteuren, die in das Phänomen involviert sind, nämlich



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported  
by





«Mobbern», Mobbingopfern und «Bystanders», aber auch der Bildungsgemeinschaft, die die Akteure selbst umgibt, in einer sozio-ökologischen Perspektive erreicht werden kann.

Viele der bewährten Praktiken haben einen gemeinsamen Nenner, der mit den psychologischen Prozessen zu tun hat, die für die Bekämpfung von Mobbing relevant zu sein scheinen.

1. Informationen zum Thema Mobbing, nicht nur für Jugendliche, sondern auch für ihre Erziehungsgemeinschaft;
2. Arbeit an der Teamidentität und dem Teamzusammenhalt, insbesondere in Bezug auf die sozialen Aspekte (Aufbau starker Freundschaften und eines Selbstverständnisses als Teil des Teams);
3. Schaffung sozialer Normen gegen Mobbing, die auf und neben dem Fussballplatz befolgt werden;
4. Empathie für die Mobbingopfer entwickeln;
5. Aktive Einbeziehung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen, damit sie die Erfahrung machen, dass sie einen sozialen Wandel herbeiführen und zu Vorbildern werden können.

Es ist auch wichtig, diese Botschaften durch Spass und ansprechende Erlebnisse zu vermitteln, da positive Emotionen mit besserem und nachhaltigerem Lernen verbunden sind. PINBALL stützt sich daher auf Aktivitäten auf dem Spielfeld, die auf den oben genannten Schlüsselementen basieren, um den Lernerfolg zu maximieren. Die Aktivitäten sind zudem nach dem Alter der Spieler/innen differenziert. Kinder machen beim Übergang von der Kindheit zur späten Adoleszenz wichtige Entwicklungsveränderungen durch. Daher haben wir



Project supported  
by





konzeptionell ähnliche, aber praktisch unterschiedliche Aktivitäten für Kinder im Alter von 10-14 Jahren und Jugendliche im Alter von 15-18 Jahren entwickelt.

### **Kapitel 3. Die Methodik**

#### **3.1 Allgemeine Informationen über die Entwicklung und Durchführung der Methodik**

Die PINBALL-Methodik wurde von jedem Partnerverband eingeführt (je nach Projekt während der Monate 16-20 bzw. 24-32).

Saison 2023/2024: FAF, FPF (Altersgruppe: 10-14 Jahre) und HFF (Altersgruppe: 15-18 Jahre)

Saison 2024/2025: HNS (Altersgruppe: 10-14 Jahre) und SFV (Altersgruppe: 15-18 Jahre)

#### **3.2 Allgemeine Struktur der Methodik**

Die PINBALL-Methodik wurde so konzipiert, dass sie mit den Hauptzielen des Projekts übereinstimmt, nämlich:

1. Vermittlung von Fähigkeiten an Trainer/innen zur Bekämpfung von Mobbing und zur Schaffung eines kohäsiven und unterstützenden Fussballumfelds
2. Beseitigung von Mobbing-Episoden in Jugendfussballteams
3. Förderung einer auf sportlichen Werten basierenden Kultur gegen Mobbing in der EU

Die Methodik basiert zudem auf den wichtigsten psychologischen Konstrukten für Anti-Mobbing-Interventionen, wie z. B.:

1. Bereitstellung von Informationen über Mobbing für die pädagogische Gemeinschaft
2. Arbeit an der Teamidentität und am Teamzusammenhalt
3. Schaffung sozialer Normen gegen Mobbing
4. Förderung der Empathie gegenüber Mobbingopfern



Project supported  
by





## 5. Einbeziehung von Jugendlichen in Kampagnen gegen Mobbing

Die Methodik besteht aus insgesamt neun Aktivitäten, von denen sich die erste nur an die Trainer/innen richtet und die acht folgenden Aktivitäten in den Teams in der Reihenfolge, in der sie vorgestellt werden, durchgeführt werden sollten. Der Grund dafür ist, dass einige der Aktivitäten vorbereitend für die nachfolgenden sind (z. B. können Gruppennormen nicht entwickelt werden, wenn die soziale Identität der Gruppe selbst nicht von vornherein kohäsiv ist).

### *3.2.1 Ziel 1: Vermittlung von Fähigkeiten an Trainer/innen zur Bekämpfung von Mobbing und zur Schaffung eines kohäsiven und unterstützenden Fussballumfelds*

#### 3.2.1.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung

Auf die Frage, wie oft sie über Aktivitäten zur Förderung eines positiven sozialen Klimas und des Teamgeistes sprechen und/oder diese durchführen, antworteten die meisten Trainer/innen, dass sie dies jede Woche tun (61,48 %). Auf die Frage, wie oft sie Aktivitäten zur Aufdeckung von Mobbing innerhalb des Teams oder zur Sensibilisierung für Mobbing planen, antwortete die Mehrheit der Trainer/innen mit "nie" (36,13 %) oder "1 bis 4 Mal pro Jahr" (25,11 %).

Ähnlich verhielt es sich mit Massnahmen, die die Trainer/innen zur Verhinderung von Mobbing ergreifen. Die Mehrheit der Trainer/innen (37,80 %) gab an, dass es in ihrem Verein keine spezifischen Protokolle zur Bekämpfung von Mobbing gibt, und ein weiteres Drittel der Trainer/innen war sich der möglichen Existenz eines solchen Dokuments nicht bewusst (34,96 %).



Project supported  
by





### 3.2.1.2 Ansatz

Mobbing und erniedrigende Behandlung sind ein Verstoß gegen die Grundrechte von Kindern. Im Übereinkommen über die Rechte des Kindes heisst es, dass Mobbing eine schwerwiegende Form der Gewalt gegen Kinder ist und dass jedes Kind das Recht hat, völlig frei von Gewalt zu leben. Alle Erwachsenen, die Kinder in ihrer Umgebung haben, müssen im besten Interesse des Kindes handeln und sicherstellen, dass die Rechte jedes Kindes gewahrt werden. Aus sozial-ökologischer Sicht findet die biopsychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit mehreren integrierten Systemebenen statt (Bronfenbrenner, 1977; Bronfenbrenner & Morris, 2007). Mikrosysteme wie Gleichaltrige, Familie, Gemeinschaft und Sportvereine tragen zu den Raten von Mobbing bei, die von Jugendlichen verübt oder erlebt werden (Espelage, 2014). Die Interaktion zwischen den Komponenten des Mikrosystems wird als Mesosystem bezeichnet und bietet Einblicke in die Art und Weise, wie Kontexte die Erfahrungen von Jugendlichen, die in Mobbing involviert sind, verschlimmern oder abfedern können (z.B. kann familiäre Unterstützung die Auswirkungen von Viktimisierung durch Gleichaltrige abfedern) (Espelage, 2014). Sichere und vertrauensvolle Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern sowie zwischen Kindern bilden die Grundlage für den Erfolg sowohl akuter als auch präventiver Bemühungen. Durch gute Beziehungen sind Kinder eher geneigt, gegen Mobbing vorzugehen, und ihre Bereitschaft, sich einem Erwachsenen anzuvertrauen, wenn sie oder andere schlecht behandelt werden, steigt. Aus diesem Grund wurde im Rahmen der PINBALL-Methodik besonderes Augenmerk darauf gelegt, Trainer/innen nicht nur praktische Vorschläge und Aktivitäten, sondern auch die theoretischen Grundlagen zur



Project supported  
by





Erkennung und Bekämpfung von Mobbing an die Hand zu geben. Ein kurzer "Coaches Guide zu Mobbing" wurde entwickelt, um Trainer/innen über dieses soziale Thema zu informieren, insbesondere über 1) Was Mobbing ist; 2) Wie man Mobbing erkennt; 3) Wie man eingreift; und 4) Werkzeuge zur Prävention. Bei den Werkzeugen handelt es sich um Materialien, die den Trainer/innen helfen, erniedrigende Behandlung und Mobbing zu verhindern. Ein Rollenspiel ermöglicht es, sich auf verschiedene Mobbing-Situationen vorzubereiten, die auftreten können.

### ***3.2.2 Ziel 2: Beseitigung von Mobbing-Episoden in Kinder- und Jugendfussballteams***

#### 3.2.2.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung

Auf die Frage, ob sie sich an mindestens ein Ereignis erinnern können, bei dem ein/e oder mehrere Spieler/innen Opfer von Mobbing im Fussballkontext geworden sind, antwortete die Hälfte der befragten Trainer/innen positiv. Hinsichtlich der Art der Gewalt berichteten die Trainer/innen über verschiedene Arten von Gewalttaten, wobei es sich bei den meisten Fällen um verbales Mobbing (48,62 %) handelte, gefolgt von sozialer Ausgrenzung (32,99 %) und körperlicher Gewalt (18,39 %).

#### 3.2.2.2 Ansatz

Wie aus den PINBALL Good Practices hervorgeht, sind einige psychologische Konstrukte der Schlüssel zur Verhinderung und/oder Bekämpfung von Mobbing-Episoden unter Gleichaltrigen.

#### **1. Bereitstellung von Informationen über Mobbing für die erziehende Gemeinschaft**

Jugendliche, die wissen, was Mobbing ist, können es besser erkennen; ausserdem haben sie das Gefühl, darüber sprechen zu können, wenn es ihnen oder anderen passiert, weil



Project supported  
by





das Wissen das Stigma, ein Mobbingopfer zu sein, beseitigt. Informationen sind in Verbindung mit sozialer Identität auch eine nützliche Grundlage für die Schaffung von Anti-Mobbing-Normen innerhalb der Teams. Das Anbieten von Informationen ermutigt Jugendliche auch dazu, mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen zu sprechen, wenn sie gemobbt werden oder sehen, dass andere gemobbt werden (und somit positiv als Beobachter auftreten).

## 2. Förderung der Empathie gegenüber Mobbingopfern

Empathie wird gewöhnlich definiert als "die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle eines anderen zu verstehen und zu teilen". Die Forschung deutet darauf hin, dass männliche Jugendliche, die häufig schikanieren, vor allem im Bereich der affektiven Empathie (d. h. des Verständnisses für die Gefühle anderer) Defizite aufweisen können: Ein Mangel an affektiver Empathie würde die stellvertretende Erfahrung von Angst und Qual, die der «Mobber» seinem Opfer zufügt, aufheben. Ein weiterer relevanter Aspekt ist, dass ein hohes Mass an Empathie in der Regel die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Personen eingreifen, wenn sie Mobbing-Episoden miterleben: Die Stärkung dieser individuellen Eigenschaft kann daher dazu beitragen, dass Jugendliche weniger wahrscheinlich mobben und eher dazu neigen, einzugreifen, wenn sie Mobbing-Episoden miterleben.

12

## 3. Arbeit an der Teamidentität und dem Teamzusammenhalt

Der Teamzusammenhalt ist die Stärke und das Ausmass der zwischenmenschlichen Verbindung zwischen den Mitgliedern einer Gruppe. Es ist diese zwischenmenschliche Bindung, die die Mitglieder veranlasst, sich bereitwillig zu beteiligen und motiviert zu



Project supported  
by





bleiben, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Kohäsive Teams zeichnen sich durch eine "Wir-Haltung" aus. Diese hat zwei Dimensionen:

- Aufgabenbezogene Dimension (z. B. "Wir halten zusammen, damit wir einen Sieg erringen können")
- Soziale Dimension (z. B. "Wir halten zusammen, weil wir uns mögen")

Die soziale Identität ist der Teil des Selbstkonzepts einer Person, der sich aus der wahrgenommenen Zugehörigkeit zu einer relevanten sozialen Gruppe ergibt. Eine hohe Identifikation mit einer Gruppe (z. B. Fussballteam) führt dazu, dass der Einzelne mit grösserer Wahrscheinlichkeit nach den Werten handelt, die er mit dieser Gruppe teilt. In diesem Sinne sind Teamzusammenhalt und -identität Grundvoraussetzungen für andere (z. B. soziale Normen), die auf der Vorstellung beruhen, dass ein starkes Team sowohl Jugendliche von gewalttätigem Verhalten abhält als auch die Entwicklung (positiver) gemeinsamer Werte fördert, die auf das Alltagsleben übertragbar sind.

#### 4. Soziale Normen gegen Mobbing schaffen

Die Schaffung von sozialen Anti-Mobbing-Normen ist eine Möglichkeit, gegen Diskriminierung vorzugehen. Es geht darum, den Fokus von den Individuen und dem, was als Verletzung von Normen angesehen wird, zu verlagern und stattdessen die Strukturen sichtbar zu machen und zu hinterfragen, was als "normal" angesehen wird. Mobbing tritt häufig in Bildungseinrichtungen auf, da es sich dabei um ein intensives soziales Umfeld handelt, in dem das Verhalten von den Normen der Gleichaltrigen bestimmt wird (Eder et al., 1995). Diese Normen können dazu führen, dass Einzelne



Project supported  
by





sich an Mobbing beteiligen, die Viktimisierung hinnehmen oder dem Mobbing anderer zusehen. Natürlich können die Normen innerhalb der Gruppe neu definiert werden, um Mobbing zu bekämpfen. Wir haben daher Aktivitäten entwickelt, die darauf abzielen, Gruppennormen zu entwickeln und sie dank des sozialen Beitrags von Gruppenmitgliedern mit hohem Status, wie z. B. den Captain, aufrechtzuerhalten.

### ***3.2.3 Ziel 3: Förderung einer auf sportlichen Werten basierenden Kultur gegen Mobbing in der EU***

#### **3.2.3.1 Ergebnisse der PINBALL-Forschung**

Aus der PINBALL-Umfrage geht hervor, dass eine grosse Anzahl von Jugendfussballspieler/innen zumindest manchmal in ihrem Leben mit Mobbing konfrontiert ist, entweder auf oder neben dem Fussballplatz. Die Hälfte der Trainer/innen gab an, dass zumindest einige ihrer Spieler/innen Opfer von Mobbing im Fussballkontext waren, und 40 % der Trainer/innen gaben an, dass einige von ihnen auch in anderen Bereichen gemobbt wurden. Die Statistiken über Mobbing sind ebenso besorgniserregend: Fast die Hälfte der Trainer/innen gab an, dass einige ihrer Spieler/innen im Fussballkontext Mobbing betreiben, während etwa 30 % der Trainer/innen wissen, dass ihre Spieler/innen in anderen Kontexten als «Mobber» auftreten. Schliesslich berichteten etwa 40 % der Trainer/innen, dass zumindest einige ihrer Spieler/innen im Fussballkontext als «Bystanders» auftraten, während etwa 25 % der Trainer/innen wissen, dass ihre Spieler/innen auch in anderen Kontexten als «Bystanders» auftraten. Während die höheren Zahlen im Fussballkontext sicherlich darauf zurückzuführen sind, dass die Trainer/innen mehr Möglichkeiten haben, das Phänomen zu beobachten, kann



Project supported  
by





nicht gelegnet werden, dass die hier gemeldeten Zahlen äusserst beunruhigend sind und sofortige Aufmerksamkeit und Massnahmen erfordern, da sie Werte widerspiegeln, die nicht mit denen des Fussballs und der EU übereinstimmen.

### 3.2.3.2 Ansatz

#### **5. Einbindung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen**

Jeder Sportverband und jede Organisation sollte über aktive, systematische Sicherheitsprozesse verfügen. Daher ist es wichtig, dass ein Verein über spezifische Anti-Mobbing-Regeln und eine Anti-Mobbing-Politik verfügt und diese systematisch umsetzt. Um dies zu erreichen und Ziel Nummer 3, nämlich der Förderung einer auf sportlichen Werten basierenden Kultur gegen Mobbing in der EU, zu verfolgen, zielt die letzte PINBALL-Aktivität darauf ab, die Jugendlichen in die Ausarbeitung grundlegender Punkte der Anti-Mobbing-Richtlinie des Clubs einzubeziehen, ausgehend von dem, was sie bereits als Anti-Mobbing-Normen im Team festgelegt haben. Diese Richtlinie wird von den Spieler/innen während des Abschlussturniers vorgestellt – mit der Bitte um Unterstützung durch die Gemeinschaft, z.B. durch den Vorschlag, dass Schulen sie übernehmen und somit eine Anti-Mobbing-Partnerschaft bilden, was dem psychologischen Prinzip Nr. 5 entspricht, nämlich Jugendliche in Anti-Mobbing-Kampagnen einzubeziehen.



Project supported  
by





### 3.3 Die Aktivitäten

#### 3.3.1 Vorbereitende Aktivität

Bereitstellung von Informationen zu Mobbing für die Trainer/innen	60 Minuten
-------------------------------------------------------------------	------------

Eine 20-minütige Präsentation über Mobbing ([siehe Anhang pre.1](#) für die Folien der Präsentation) liefert den Trainer/innen Informationen dazu, was Mobbing ist und wie weit Mobbing verbreitet ist. Zudem soll eine Übung mit Reflexionsfragen die Trainer/innen dabei unterstützen, Mobbing innerhalb ihres Teams zu erkennen und vorzubeugen ([siehe Anhang pre.2a](#)). FRIENDS, die am Projekt beteiligte Anti-Mobbing-Stiftung, hat darüber hinaus ein weiteres, freiwilliges Instrument entwickelt, das bei der Erkennung von Mobbing helfen soll ([siehe Anhang pre.2b](#)). Ein zweites von Friends entwickeltes Instrument zielt darauf ab, dass man sich auf verschiedene Mobbing-Situationen, die auftreten könnten, vorbereiten kann ([siehe Anhang pre.3](#)). Weiter hat FRIENDS einen Leitfaden mit 10 Tipps, die die Trainer/innen bei der Durchführung der PINBALL-Aktivitäten unterstützen sollen ([siehe Anhang pre.4](#)), sowie einen 6-schrittigen Massnahmenplan mit Handlungsempfehlungen für den Fall, dass es zu einem Mobbing-Vorfall kommen sollte ([siehe Anhang pre.5](#)), zur Verfügung gestellt.



Project supported  
by





*Die nachfolgenden Aktivitäten sollen von den Trainer/innen mit ihren Teams durchgeführt werden. Bitte stelle sicher, dass alle Teammitglieder daran teilnehmen und einbezogen werden. Wenn ein/e Spieler/in sich weigert, an einer Aktivität teilzunehmen, die für ihn/sie ein Trigger sein könnte, versuche, ihn/sie einzubeziehen, ohne ihn/sie zu zwingen (z.B. indem Du ihm/ihr anbietest, für einen Tag "Assistenztrainer/in" zu sein). Nimm Dir anschliessend die Zeit, die Spieler/innen wissen zu lassen, dass Du für ein Gespräch zur Verfügung stehst, wenn sie es brauchen, und dass die Aktivitäten dazu gedacht sind, über Mobbing zu informieren und es zu reduzieren: Die Aktivitäten sind ein sicherer Raum, in dem niemand gezwungen wird, aktiv teilzunehmen, wenn er/sie nicht will, und in dem niemand verletzt wird.*

Wenn sie es für sinnvoll halten, können die Trainer/innen den Spieler/innen und ihren Familien das PINBALL-Projekt anhand des nachfolgenden Briefes, der selbstverständlich angepasst werden kann, vorstellen, indem dieser versendet oder abgegeben wird.



Project supported  
by





*Liebe/r Spieler/in, liebe Familie,*

*Dank der Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fussballverband (SFV) nimmt unser Verein an einem europäischen Projekt mit dem Namen «PINBALL – Preventing bullying IN and through footBALL» teil, an dem auf europäischer Ebene fünf Fussballverbände, eine Universität, eine Anti-Mobbing-Stiftung und die UEFA Foundation for Children beteiligt sind und das von der UEFA unterstützt wird. PINBALL zielt darauf ab, das Bewusstsein für Mobbing zu schärfen und zur Bekämpfung von Mobbing beizutragen. In den nächsten Wochen wird unser normales Training durch Aktivitäten auf dem Fussballplatz bereichert, die speziell darauf ausgerichtet sind, das Thema Mobbing zu reflektieren und die Kompetenzen sowie Motivation der Jugendlichen zu fördern, dagegen vorzugehen. Es handelt sich dabei um Fussballaktivitäten, so dass das Training nicht zu kurz kommt.*

*Keine Sorge: Die Aktivitäten wurden von Expert/innen auf diesem Gebiet entwickelt, um die Reflexion zu fördern, ohne jemandem zu schaden, und sie wurden von Trainer/innen auf europäischer Ebene geprüft. Falls sich ein/e Spieler/in unwohl dabei fühlen sollte, bei einer bestimmten Aktivität mitzumachen, wird ihn/sie niemand dazu zwingen. Unsere oberste Priorität ist die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Spieler/innen. Wir glauben wirklich, dass dies eine gute Gelegenheit ist, sowohl für unsere Spieler/innen, um ihre Lebenskompetenz zu stärken, als auch für den gesamten Verein, um eine bessere Gesellschaft durch die gesunde Kraft des Fussballs zu fördern. Wir hoffen, dass Sie von dieser Initiative ebenso begeistert sind bzw. sein werden wie wir, und zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie Fragen haben.*

*Mit freundlichen Grüßen, Der Club XY*



Project supported  
by



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA



## TAKE-HOME MESSAGES UND VORSCHLÄGE

- **Überlege Dir, welche unsichtbaren Regeln/Normen es im Fussball gibt und wie sich diese auf Kinder und Jugendliche auswirken. Wie können wir aktiv daran arbeiten, die Standards zu erweitern?**
- **Sprich mit den Spieler/innen offen über Mobbing: Erkläre, welche Auswirkungen Mobbing haben kann und dass es genauso gefährlich sein kann wie körperliche Gewalt.**
- **Öffne Dich für Gespräche mit den Spieler/innen, stelle Fragen und höre zu. Es ist unsere Aufgabe als Leiter/innen, Kindern und Jugendlichen das Gefühl zu geben, dass wir ihnen helfen und sie unterstützen wollen.**
- **Unterstütze gefährdete Kinder, indem Du mit ihnen über ihre Erfahrungen sprichst. Beziehe sowohl die Kinder als auch die Erziehungsberechtigten in die Arbeit ein, um die Situation zu lösen und zu verhindern, dass sie sich wiederholt.**

Die nächsten Aktivitäten werden auf dem Fussballplatz durchgeführt. Um Dich bei den emotionalen Themen zu unterstützen, mit denen Du möglicherweise konfrontiert wirst, und um eine sichere und einladende Umgebung für alle Spieler/innen zu schaffen, haben wir einige Tipps von Mobbing-Expert/innen zusammengestellt.

## TIPPS FÜR TRAINER/INNEN ZUR SCHAFFUNG EINER SICHEREN UMGEBUNG

*Kleine Gesten können die soziale Atmosphäre in Deinem Team erheblich beeinflussen. Ziehe diese einfachen Strategien für Deine nächste Trainingseinheit in Betracht. Die Schaffung eines integrativen und sozial unterstützenden Umfelds im Fussball beginnt bei Dir – und es muss auch gar nicht kompliziert oder anspruchsvoll sein.*



Project supported  
by





### **TIPP 1 – Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen**

Einer der stärksten Schutzfaktoren gegen Mobbing sind vertrauensvolle Beziehungen sowohl unter Kindern als auch zwischen Kindern und Erwachsenen. Die Kinder kennenzulernen und ihnen zuzuhören ist ein wichtiger Aspekt beim Schaffen eines sicheren sozialen Umfelds innerhalb der Gruppe. Der Aufbau vertrauensvoller Beziehungen erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Kinder wohl fühlen, wenn sie mit Dir sprechen. Der Schlüssel zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung liegt im aktiven Zuhören; es muss nicht komplizierter sein als das. Stelle den Kindern offene und neugierige Fragen. Anstatt Ratschläge oder Lösungen anzubieten, gib dem Kind Raum, um während des Gesprächs möglicherweise selbst eine Lösung zu finden.

### **TIPP 2 – Ermutige zu Aktionen, die nichts mit Leistung zu tun haben**

Ermutige alle Spieler/innen und gib ihnen positive Rückmeldungen, auch zu Leistungen, die nichts mit Fussball zu tun haben, wie z. B. etwas Neues auszuprobieren, eine positive Einstellung zu haben oder fair zu anderen Kindern in der Gruppe zu sein. Vergiss nicht, selbst ein Vorbild zu sein und die von dir gewünschte Kultur in der Gruppe aktiv mitzugestalten.

### **TIPP 3 – Selbstreflexion: Reflektiere Dich selbst**

Überlege Dir, was Du über andere sagst, was Dir auffällt, was Du lobst, und welche Erwartungen Du stellst. Denke daran, dass Du ein Vorbild für die Kinder bist. Strebe danach, Positivität in Deinem Handeln zu verkörpern. Wenn Du Deine Führungskompetenz verbessern willst, musst Du Dir Zeit nehmen, um Dich selbst zu reflektieren, Dir schwierige Fragen zu stellen und Dein Verhalten zu evaluieren.

### **TIPP 4 – Nimm Dir Zeit für Aktivitäten neben dem Fussballplatz**

Plane unterhaltsame Aktivitäten, die Dein Team über den Fussballplatz hinaus verbinden. In solchen Momenten wirst Du vielleicht andere Qualitäten bei den Spieler/innen feststellen als in den Trainingseinheiten. Fördere den Austausch zwischen den Kindern und anderen Vereinsmitgliedern. Dies fördert ein tieferes Zugehörigkeitsgefühl und eine gemeinsame Identität innerhalb des Vereins.



Project supported  
by





### 3.3.2 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».

#### 3.3.2.1 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



Project supported  
by





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 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).



Project supported  
by



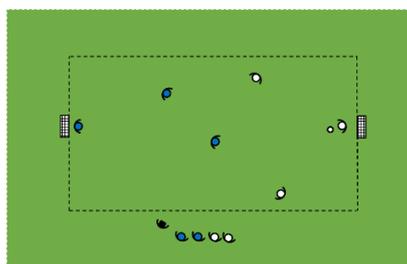


- Im dritten Szenario sollte der/die Trainer/in sicherstellen, dass die Spieler/innen verstehen, dass der Schubser nur vorgetäuscht werden soll und keiner verletzt werden darf.

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?

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.



Project supported  
by



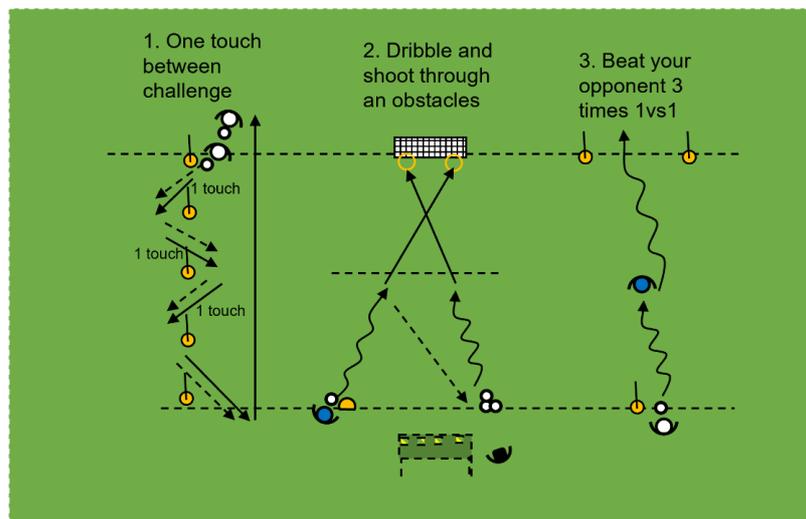


## SCHRITT 2 – Merkmale von Mobbing

*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.

24



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?

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



Project supported  
by





*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].

## 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**



Project supported  
by





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

### 3.3.2.2 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 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:

- Glaubst ihr, dass Mobbing häufig vorkommt oder nicht? Habt ihr es zufällig schon einmal erlebt?



Project supported  
by





- 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 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:



Project supported  
by





- 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

### 3.3.3 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.

### 3.3.3.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

Empathie/Mitgefühl gegenüber den Mobbingopfern fördern	<b>50 Minuten</b>
--------------------------------------------------------	-------------------

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

- 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

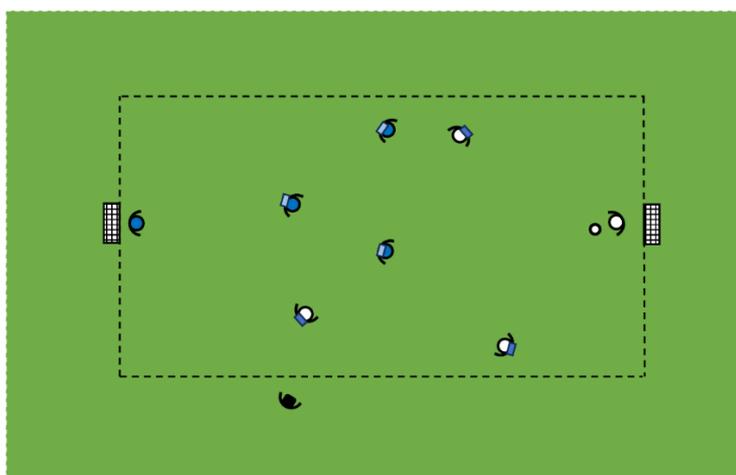


Project supported  
by





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.

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).

- 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.

### 3.3.3.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre

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

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

### 3.3.4 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





### 3.3.4.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten	<b>45 Minuten</b>
------------------------------	-------------------

- **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

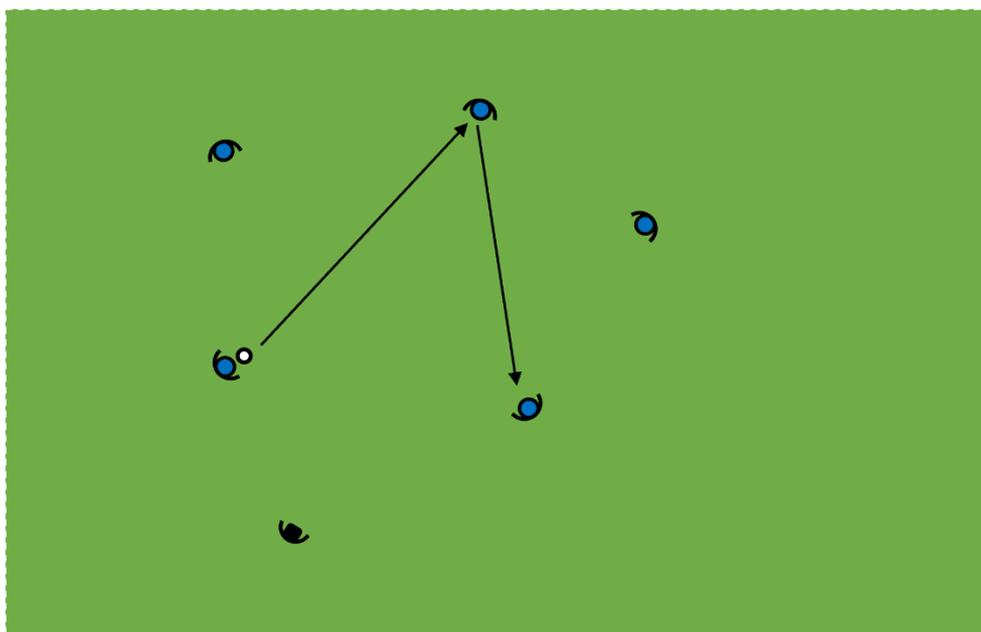




- Dein Lieblingsschulfach und warum;
- Was ist dein Lieblingshobby abgesehen von Fussball?

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 Auslösen 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:

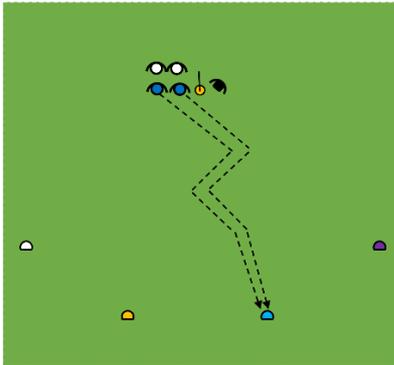
- **Das Rennen:** Vor jedem Paar befindet sich eine Reihe aus farbigen Markierungshütchen. Der/die Trainer/in bestimmt eine Farbe und der/die Spieler/in mit den verbundenen Augen muss sich allein von der Stimme seines Partners leiten lassen, um das korrekte Markierungshütchen zu erreichen.
- **Fesseln:** Die jeweils zwei Spieler/innen eines Paares sind aneinandergesesselt (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.

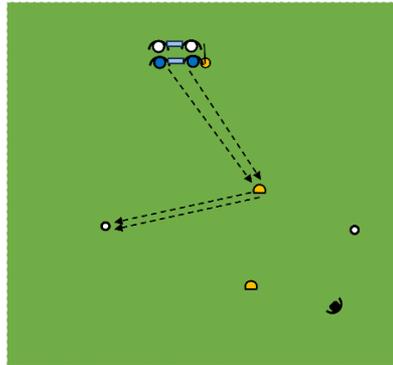




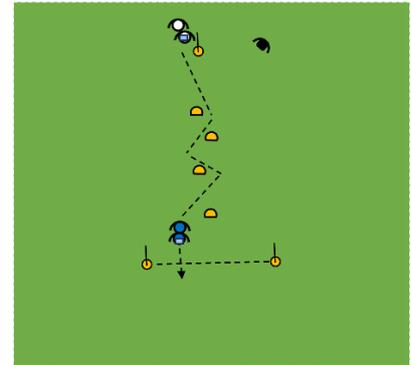
The race



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.

#### 3.3.4.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten

60 Minuten



Project supported  
by





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?
- 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:



Project supported  
by





- 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

### 3.3.5 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.

#### 3.3.5.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten	<b>40 Minuten</b>
------------------------------	-------------------



Project supported by





## 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.

43

- **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 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.



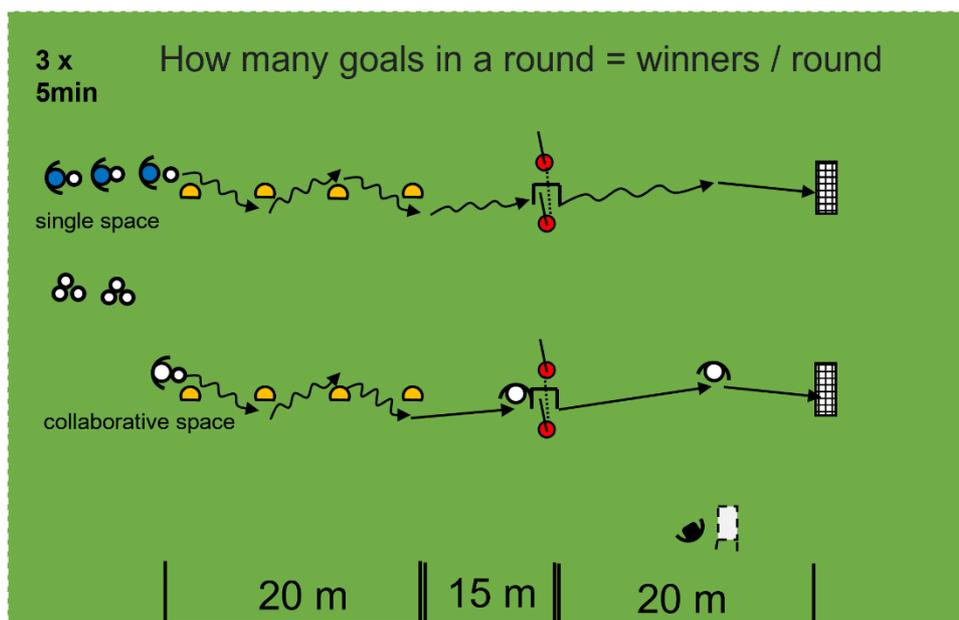
Project supported  
by





- **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.



## 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



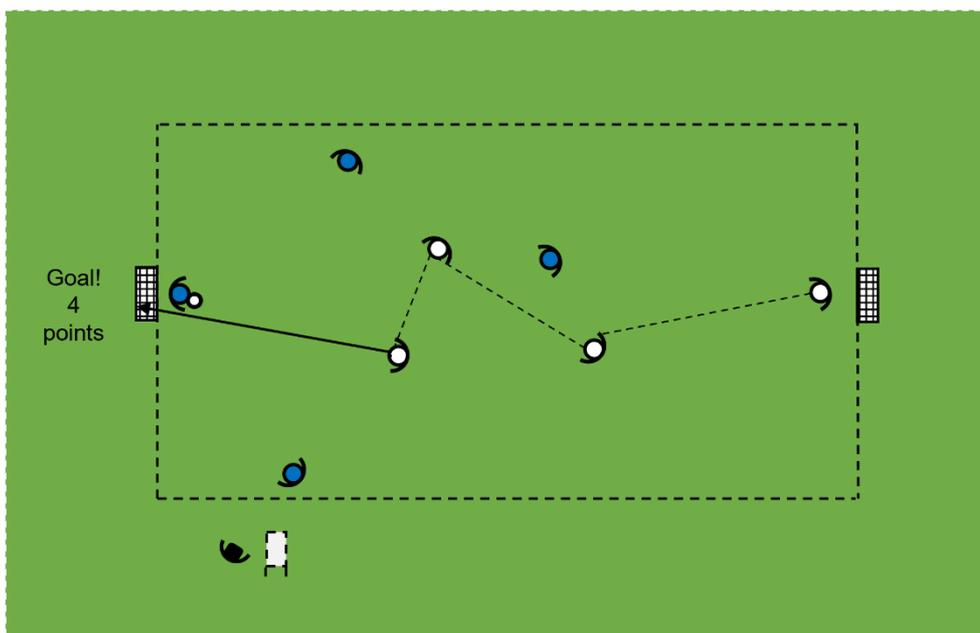
Project supported  
by





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.



### 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?



Project supported  
by





- 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.

#### 3.3.5.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre

Am Teamzusammenhalt arbeiten	<b>60 Minuten</b>
------------------------------	-------------------

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.



Project supported by





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?

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



Project supported by





### 3.3.6 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.

#### 3.3.6.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

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

#### SCHRITT 1 – Wer bist du?

*ZEIT: 30 Minuten*

48

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

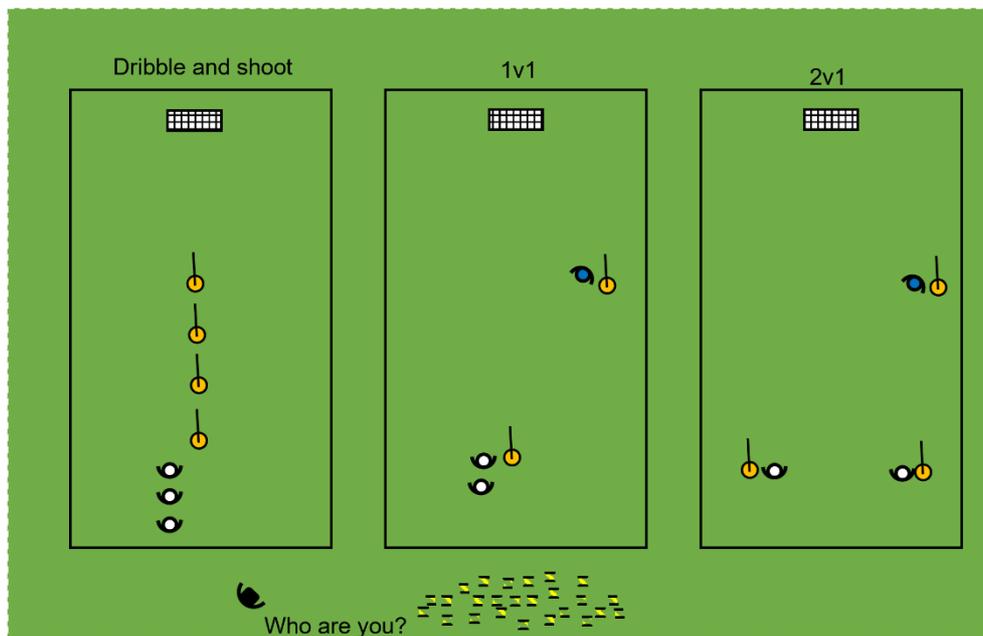


Project supported  
by





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



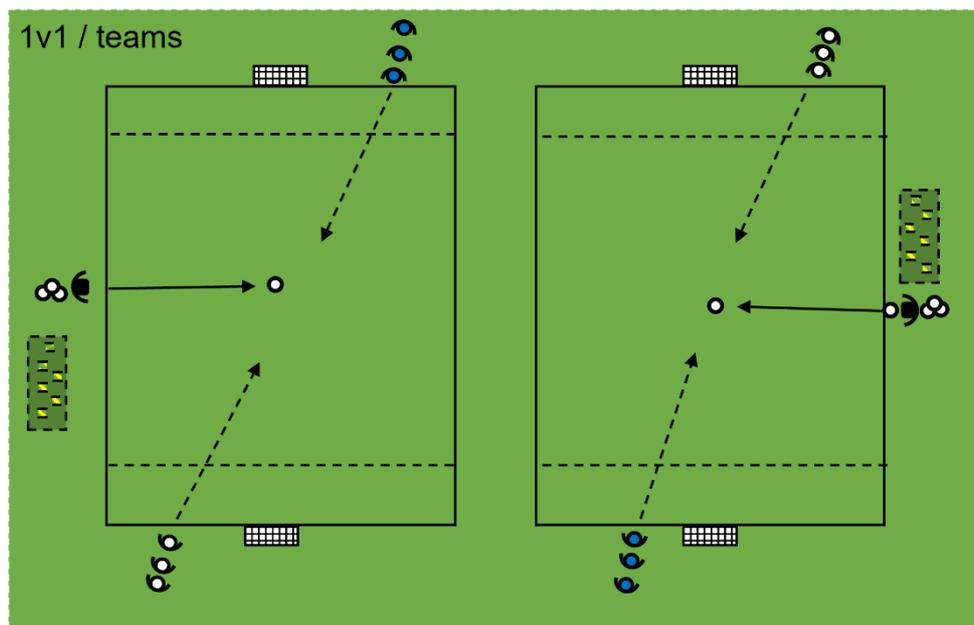


## SCHRITT 2 – Wer sind wir?

*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, dass seiner/ihrer Meinung nach folgende Frage am besten beantwortet: «Was bedeutet es für dich, Mitglied dieses Teams zu sein?». (siehe unten)

50



Project supported  
by



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA



### 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.

51

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.

### 3.3.6.2 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





### 3.3.7 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.

#### 3.3.7.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	<b>60 Minuten</b>
---------------------------------------	-------------------

#### 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

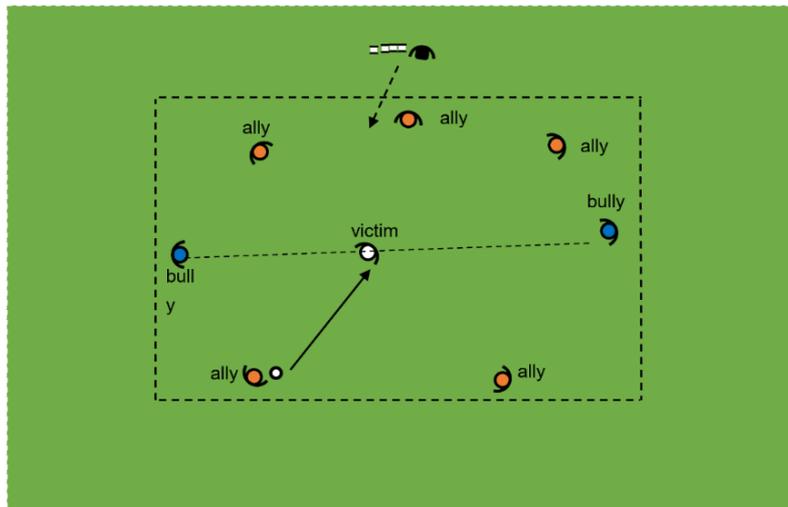




Schliesslich pfeift der/die Trainer/in ein weiteres Mal, und die Verbündeten sind in Überzahl.

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:

55

- 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*

**56**

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:





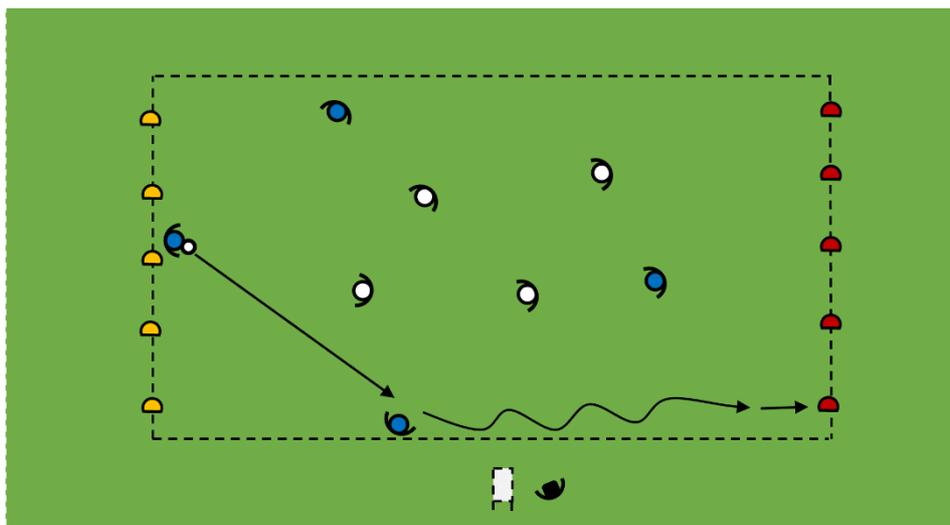
1. Regeln sollten kurz und leicht zu verstehen sein.
2. Regeln sollten immer mit allen Teammitgliedern ausgehandelt und von allen akzeptiert werden.
3. Regeln sollten positiv formuliert werden, z.B. statt "Beleidige deine Mitspieler/innen nicht" kann man sagen "Verwende immer freundliche Worte gegenüber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

58

## 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





### 3.3.7.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre

Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	<b>60 Minuten</b>
---------------------------------------	-------------------

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

### 3.3.8 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.



Project supported  
 by





### 3.3.8.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

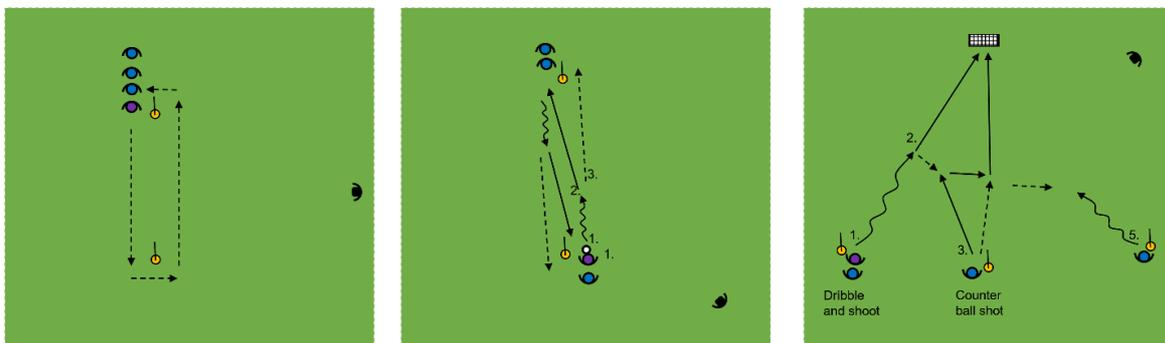
Soziale Normen gegen Mobbing schaffen	<b>45 Minuten</b>
---------------------------------------	-------------------

#### 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.



Project supported  
 by





## 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?

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.**



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 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.

### 3.3.8.2 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



Project supported  
 by





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. 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?

### 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?



Project supported  
by





- 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?

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



Project supported  
 by





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

#### 3.3.9.1 Altersgruppe: 10-14 Jahre

Einbindung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen	<b>60 Minuten + 1 Turniertag</b>
-------------------------------------------------------	--------------------------------------

#### 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.



Project supported  
by





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**).

## 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



Project supported  
by





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.

### 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 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.



Project supported  
by





*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.

## 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.**



Project supported  
by





### 3.3.9.2 Altersgruppe: 15-18 Jahre

Einbindung von Jugendlichen in Anti-Mobbing-Kampagnen	<b>60 Minuten + 1 Turniertag</b>
-------------------------------------------------------	--------------------------------------

#### **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).

70

#### **SCHRITT 2 – Eine feierliche Verpflichtung**

*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.



Project supported  
by





### 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.

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 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.



Project supported  
by





BENÖTIGTES MATERIAL	
Altersgruppe: 10-14 Jahre	Altersgruppe: 15-18 Jahre
<b>FÜR DIE AKTIVITÄT</b>	
Das Dokument aus Aktivität 5	Das Dokument aus Aktivität 5
Stifte	Stifte
Anhang 8.1	Anhang 8.1
<b>FÜR DAS TURNIER</b>	
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 vorbereitende Aktivität

#### Anhang pre.1

PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
ERASMUS2027  
Project n.101049890

Co-funded by  
the European Union

# MOBBING

---

## PINBALL-Leitfaden für Fussballtrainer/innen

Logos of partner organizations: UNIMORE, UEFA FOUNDATION for children, friends, FORMODENA, and various national football associations.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
ERASMUS2027  
Project n.101049890

Co-funded by  
the European Union

## MOBBING: Eine Definition

*"Anhaltendes 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)

→ Mobbing-Vorfälle treten meist in der späten Kindheit und im Jugendalter auf und ereignen sich in der Regel in Schulen oder an anderen Orten, an denen sich Jugendliche treffen, wie z. B. beim Sport. (Olweus, 1986)

Logos of partner organizations: UNIMORE, UEFA FOUNDATION for children, friends, FORMODENA, and various national football associations.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





## MOBBING: Beteiligte Personen



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## MOBBING: Identikit

- 1 Aggressives Verhalten, einschliesslich physischer und psychischer Gewalt
- 2 Die Absicht des «Mobbers», dem Mobbingopfer zu schaden
- 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 «Bystanders», die die Rolle von Unterstützern des «Mobbers» oder von blossen Zuschauern übernehmen können



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## MOBBING: Allgemeine Einstufung



Verbal



Sozial



Physisch



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

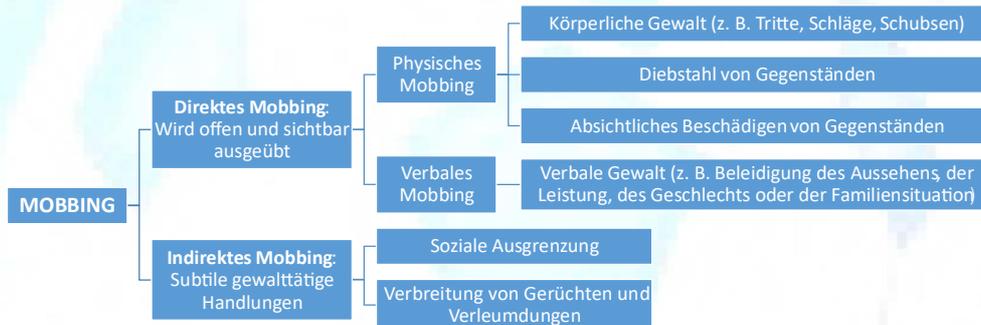


PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## MOBBING: Wie viele Arten?



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Project supported  
 by



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## MOBBING aufgrund von...?



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

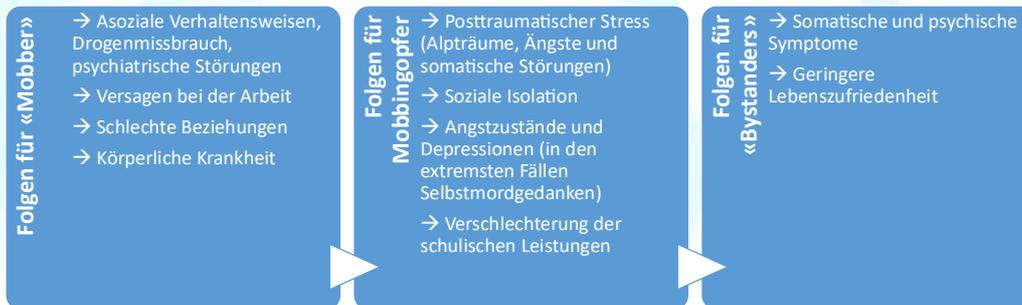


PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## Die Folgen von MOBBING



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## Warum schreitet man nicht ein?

- Niemand sonst reagiert darauf, also kann es nicht so schlimm/ernst sein?
- Ist es wirklich meine Aufgabe, zu reagieren?
- Mache ich mich lächerlich?
- Werde ich selbst zur Zielscheibe?
- Hat der-/diejenige, der/die angegriffen wird, es vielleicht sogar verdient?
- Was soll ich sagen? Was kann ich tun?



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## Was veranlasst Menschen dazu, einzuschreiten?

- Übe Dich in Empathie
- Sei ein Vorbild!
- Übe, Stellung zu beziehen
- Soziale Sicherheit macht es natürlich, zu reagieren
- Informationen darüber, was einen dazu bringt, einzugreifen und was einen dazu bringt, nicht einzugreifen



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Project supported  
 by



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## PINBALL-Studie: Trainer/innen gegen Mobbing

FRAGEN AN DIE TRAINER/INNEN	ANTWORTEN IN PROZENT
Aktivitäten zur Förderung eines positiven sozialen Klimas und des Teamgeistes	"Jede Woche" (61,48%)
Aktivitäten zur Erkennung und Bekämpfung von Mobbing innerhalb des Teams	"Nie" (36,13 %) "1- bis 4-mal pro Jahr" (25,11 %)
Vereinsprotokolle oder Richtlinien in Zusammenhang mit Mobbing	"Kein Protokoll" (37,80%) "Ich weiss nicht" (34,96%)



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
 ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
 ERASMUS2027  
 Project n.101049890



Co-funded by  
 the European Union

## KINDERRECHTSKONVENTION



**Artikel 2**  
Schutz vor  
Diskriminierung



**Artikel 3**  
Beste Interessen



**Artikel 6**  
Das Recht auf Leben  
und Entwicklung



**Artikel 12**  
Das Recht,  
gehört und  
ernstgenommen  
zu werden



**Artikel 19**  
Schutz vor Missbrauch  
und Vernachlässigung



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
ERASMUS2027  
Project n.101049890



Co-funded by  
the European Union

## Welche Art von Massnahmen?



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
ERASMUS2027  
Project n.101049890



Co-funded by  
the European Union

## PINBALL Good Practice Beispiele: Wie bekämpfen wir Mobbing?

1. **Bereitstellen von Informationen zu Mobbing**, sowohl Jugendlichen als auch Erwachsenen
2. Arbeit an der **Teamidentität** und am **Teambzusammenhalt**, insbesondere in Bezug auf die sozialen Aspekte (z.B. Aufbau von starken Freundschaften)
3. Schaffung **sozialer Normen gegen Mobbing**, die auf und neben dem Fussballplatz befolgt werden
4. Reflektieren der Gefühle, die Mobbingopfer erleben, und so ein stärkeres **Einfühlungsvermögen** entwickeln
5. Aktives Einbeziehen von Jugendlichen in **Anti-Mobbing-Kampagnen**, so dass sie die Erfahrung machen, sozialen Wandel bewirken zu können und zu Vorbildern zu werden



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Project supported  
by





PINBALL - Preventing bullying IN and through footBALL  
ERASMUS-SPORT-2021-SCP  
ERASMUS2027  
Project n.101049890



Co-funded by  
the European Union

# Vielen Dank!

*"Wenn ein Elefant seinen Fuss auf den Schwanz einer Maus setzt  
und du sagst, dass du neutral bist, wird die Maus deine  
Neutralität nicht schätzen."*

Desmond Tutu



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## Anhang pre.2a

### TIPPS ZUR VORBEUGUNG UND ERKENNUNG VON MOBBING FÜR TRAINER/INNEN: ANALYSE DES SOZIALEN UMFELDS

Eine der wichtigsten Massnahmen, die Du als Trainer/in für die soziale Sicherheit sowie zur Vorbeugung von Gewalt und Mobbing ergreifen kannst, ist es, zu reflektieren, wie die Teamatmosphäre ist und wie das Team zusammen funktioniert.

#### *20-minütige Übung*

Nimm Dir etwas Zeit, um die nachfolgenden Fragen allein oder gemeinsam mit Deinen Trainerkolleg/innen zu beantworten. Die Fragen sollen Dir/Euch dabei helfen, das aktuelle soziale Klima in Deinem/Eurem Team zu reflektieren. Sei dabei so ehrlich, wie möglich. Es wird empfohlen, dass Du dieses Tool und die Fragen immer wieder nutzt, um mit Deinen Trainerkolleg/innen das soziale Klima in Deinem Team zu besprechen. Wenn Du dies regelmässig tust, wirst Du bzw. werdet ihr Mobbing-Vorfälle leichter erkennen und verhindern können.



Project supported  
by





1 – Wie gut arbeiten die Spieler/innen zusammen?

Was kann ich bzw. können wir tun, um den Teamzusammenhalt noch weiter zu verbessern?

---

2 – Gibt es eine/n Spieler/in, der/die etwas aus dem sozialen Gefüge herausfällt bzw. ausgeschlossen ist/wird? Wie kann ich bzw. können wir dies ändern?

---

3 – Werden bei den Trainings jeweils alle Spieler/innen involviert?

Wie kann ich bzw. können wir alle noch stärker miteinbeziehen/integrieren?

---

4 – Fühlt sich das Team wohl/sicher?

Was kann ich bzw. können wir tun, damit sich die Spieler/innen noch wohler/sicherer fühlen?

---

5 – Bin ich ein gutes Vorbild? Bin ich integrativ?

Wie kann ich ein noch besseres Vorbild sein?

---



Project supported  
by





## Anhang pre.2b

### DIE «SOCIAL SAFETY MAP» – EIN ENTDECKUNGSSINSTRUMENT

Um sozial unsichere Umgebungen zu erkennen, ist es wichtig, verborgene Orte/Bereiche, in denen Kinder agieren, sichtbar zu machen. Diese Orte bergen ein potenzielles Risiko für Mobbing-Vorfälle, von denen die Kinder und Jugendlichen nicht wollen, dass die erwachsenen Leiter/innen davon wissen. Indem Du Dir dieser Orte/Zonen bewusst wirst, kannst du die Präsenz dort erhöhen oder Routinen einführen, um soziale Unsicherheiten oder Mobbing-Vorfälle zu verhindern, bevor sie überhaupt stattfinden. Der Zweck der Erstellung einer «Social Safety Map» in einem Verein besteht darin, ein gemeinsames Verständnis und ein Gesamtbild eines Ortes zu schaffen. Die «Social Safety Map» hilft auch den erwachsenen Verantwortlichen, die Rollen und Verantwortlichkeiten untereinander im Verein zu klären. Die Übung dauert etwa 30-45 Minuten.

83

### SCHRITT 1

Identifiziere Orte, an denen Erwachsene anwesend sind, indem du aufzeichnest, wo sich Jugendliche und Erwachsene aufhalten/bewegen und miteinander interagieren.

**Material:** A4- oder A3-Blätter und Stifte. Wenn Du bereits eine aktuelle und übersichtliche Skizze von Deinem Verein bzw. Eurer Anlage hast, kannst Du natürlich als diese Ausgangspunkt verwenden.



Project supported  
by





**Vorgehen:** Beginne damit, die Umriss der Anlage zu zeichnen. Platziere die Halle/den Fussballplatz, die Umkleidekabinen, die Buvette und andere Gebäude, in denen die Kinder und Jugendlichen ein- und ausgehen. Wenn das Fundament fertig ist, markiere die Bereiche und Flächen, die für die Kinder und Jugendlichen im Verein als Haltepunkte/Aktivitätsorte bekannt sind. Es sind diese Orte/Bereiche, an denen ihr Erwachsenen euch am häufigsten aufhaltet, wo eure Anwesenheit sichtbar ist und wo ihr mit den Kindern interagiert.

**Questions:**

- Wo sind die Erwachsenen präsent?
- Wo sehen die Kinder/Jugendlichen die Trainer/innen, Funktionäre, usw.?
- Wo interagierst Du bzw. wo interagiert ihr mit den Kindern/Jugendlichen?
- Wo können sich die Kinder/Jugendlichen zurückziehen, wo sich normalerweise weder andere Kinder/Jugendliche noch Erwachsene aufhalten?

Bestimmt gibt es auf der Karte Orte/Bereiche, in die sich Kinder und Jugendliche zurückziehen, um möglicherweise allein zu sein, ohne die physische und soziale Präsenz von Erwachsenen. Markiere auch diese Orte auf der Karte, wenn Du solche Orte kennst.

**Gruppendiskussion:** Wenn ihr die Fragen individuell beantwortet und reflektiert habt, dann sammelt Eure Gedanken gemeinsam in der Arbeitsgruppe. Nachfolgend einige mögliche Leitfragen für die Gruppendiskussion:

- Habt ihr die gleichen Orte identifiziert?
- Seht ihr unterschiedliche Herausforderungen?



Project supported  
by





## SCHRITT 2

Identifiziere Orte, die durch unklare (Hot Spots) und klare (Cold Spots) Rahmenbedingungen, Regeln und Aktivitäten gekennzeichnet sind. **Hot Spots** sind Orte, an denen sich Kinder und Jugendliche gerne aufhalten, an denen sie Spass haben, die spannend und aufregend sind, an denen aber die Rahmenbedingungen und Regeln nicht immer für alle klar sind. **Cold Spots** sind Orte, an denen die Rahmenbedingungen für Aktivitäten und Spiele so klar sind, dass Kinder und Jugendliche wissen, was von ihnen erwartet wird und was sie dort tun dürfen.

**Vorgehen:** Überlege Dir sowohl drei Orte, die Du als Hot Spots siehst, als auch drei Orte, die Du als Cold Spots einstufen würdest.

**Gruppendiskussion:** Erkunde Dich bei anderen Trainer/innen oder Funktionären, welche Orte sie identifiziert haben und markiere diese Orte auf der Karte.

→ Wie sind diese Hot Spots entstanden?

→ Welche Bemühungen wurden unternommen, um diese Cold Spots zu schaffen?



Project supported  
by





### Anhang pre.3

## DISKUSSION VON MOBBING-SZENARIEN

### 20-minütige Übung

Die folgenden Szenarien stellen Mobbing-Situationen dar, die während eines Trainings oder eines Spiels auftreten könnten. Bildet zwei Gruppen, wählt ein Szenario aus und diskutiert gemeinsam anhand der vorgeschlagenen Leitfragen. Ziel ist es, gemeinsam eine Liste möglicher Massnahmen zu erstellen, um im Falle von Mobbing zu intervenieren.

### Szenario 1

Du bist Trainer/in einer Gruppe von Kindern im Alter von 12-13 Jahren. Ein Grossteil des Teams trainiert und spielt schon seit mehreren Jahren zusammen. Die Atmosphäre ist überwiegend gut, aber in letzter Zeit hast Du festgestellt, dass sich einige Spieler/innen gegenseitig mit Wörtern wie "schwul", "Weichei", "dumm", usw. beschimpfen. Wenn Du die Spieler/innen darauf ansprichst, wird Dir geantwortet, dass dies nur zum Spass geschieht und von niemandem ernst genommen werde.

### Szenario 2

Du hast gerade das Training beendet und sprichst mit deiner 14-jährigen Spielerin Sarah, während sie auf ihre Eltern wartet, die sie abholen. Das Team hat sich in letzter Zeit gut entwickelt und Du ermutigst Sarah, ans nächste Turnier mitzukommen. Zunächst antwortet Sarah ausweichend, aber nach einer Weile erzählt sie Dir, dass sie viele beleidigende



Project supported  
by





Kommentare über ihre Technik und ihr Gewicht gehört hat, als sie Videos von sich beim Spielen gepostet hat. Sie möchte beim Turnier nicht dabei sein, weil sie sich verunsichert und unwohl fühlt nach all dem, was sie in den sozialen Medien mitbekommen hat. Sie sagt auch, dass sie aufgrund der Vorkommnisse keine Bilder und Videos von sich selbst mehr veröffentlicht hat.

### ***Szenario 3***

Du bist Trainer/in eines Teams mit jungen Spieler, welches sich gerade mitten in der Meisterschaft befindet. Im Team gibt es eine klare Hierarchie unter den Jugendlichen, die auch Dir als Trainer/in aufgefallen ist. Du hast jedoch nicht mitbekommen, dass es im Team zu Mobbingvorfällen gekommen wäre. Allerdings hast Du im Training und bei Spielen von den Mittelfeldspielern einige harte Sprüche gehört. Vor einiger Zeit hast Du einen neuen Spieler, Ali, in den Verein geholt, der noch niemanden kannte. Am Anfang wurde er von den anderen akzeptiert, aber je mehr Spiele das Team bestreitet, desto mehr Sprüche muss sich Ali von den anderen anhören. Die Sprüche und die Ausgrenzung werden immer schlimmer.

### ***Fragen (für alle Szenarien)***

1 – Was denkst ihr, warum es zu solchen Situationen kommt?

---

---

---



Project supported  
by





2 – Wenn es zu einer solchen Situation kommt, wie kann man wirksam dagegen vorgehen?

---

---

---

3 – Wie können wir präventiv gegen dieses Problem vorgehen?

---

---

---



Project supported  
by





## Anhang pre.4

### “ÜBUNGEN ANLEITEN”: EIN 10-PUNKTE-LEITFADEN FÜR TRAINER/INNEN

Nachfolgend findest Du zehn Tipps, die Dich als Trainer/in dabei unterstützen sollen, ein sicheres Umfeld zu schaffen und Mobbing zu verhindern, während Du die PINBALL-Aktivitäten leitest/durchführst. Versuche diese Tipps in deiner täglichen Praxis umzusetzen!

#### **1 – Zwinge nie jemanden, an einer Übung teilzunehmen.**

Manche Menschen brauchen mehr Zeit und wollen sich auf ihre eigene Weise beteiligen. Bereite Dich darauf vor, wie Du damit umgehen willst, wenn sich jemand nicht beteiligen möchte. Vielleicht kann der/die Spieler/in ruhig neben Dir sitzen und beobachten oder sogar mitwirken und die Übung kommentieren. Zudem ist es wichtig, sich zu überlegen, warum die Person nicht mitmachen möchte bzw. welche Gründe es dafür geben könnte.

#### **2 – Gib jedem/r Spieler/in die Möglichkeit zuzuhören.**

Es ist wichtig, die Spieler/innen zusammenzunehmen, am besten in einem Kreis, und dann die Anweisungen zu geben, damit diese von allen gut verstanden werden und alle aktiv am Training teilnehmen können.

#### **3 – Bereite Dich vor!**

Plane im Voraus, wie du die Übung durchführen möchtest und überlege Dir, wie Du Übung anpassen könntest, falls etwas nicht wie vorgesehen klappt.

#### **4 – Gib klare Anweisungen.**

Vermeide Aussagen wie «Jetzt sollten alle wissen, was zu tun ist». Eine positivere Umformulierung könnte sein: «Habt ihr noch Fragen?»



Project supported  
by





### **5 – Fördere die Diskussion.**

Motiviere die Spieler/innen und erkläre ihnen, warum du eine Übung machst. Nimm dir im Anschluss Zeit, um mit den Spieler/innen zu besprechen, wie sie die Übung fanden.

### **6 – Achte Dich auf alle Spieler/innen.**

Du als Trainer/in bist dafür verantwortlich, die Gruppen so aufzuteilen, dass niemand Gefahr läuft, sich ausgegrenzt zu fühlen.

### **7 – Gib jedem/r Spieler/in das Gefühl, dass ihm/ihr zugehört wird.**

Gehe von einem demokratischen Ansatz aus und achte darauf, wie Du den Raum in der Gruppe aufteilst. Es ist wichtig, zu bedenken, dass Du als Trainer/in die Rollen innerhalb des Teams entweder verstärkst oder in Frage stellst. Lass alle Spieler/innen zu Wort kommen.

### **8 - Es steht Dir frei, nach jeder Übung eine kurze Reflexion mit dem Team anzustossen.**

Was lief gut und was hätte man anders/besser machen können? Warum ist es so gelaufen?

### **9 – Gib positives Feedback!**

Schliesse die Übungen mit Deinen Eindrücken ab und unterstreiche, was positiv war.

### **10 – Sei achtsam.**

Denk daran, dass Du die Übungen auf Grundlage der Rückmeldungen Deiner Spieler/innen anpassen kannst: Wenn einige Themen als störend empfunden werden, kannst Du die Spieler/innen jederzeit bitten, eine allgemeine Rückmeldung zu geben oder anonyme Post-its zu verwenden.



Project supported  
by





## Anhang pre.5

### Schritt für Schritt Massnahmen ergreifen

Ein/e Spieler/in aus Deinem Team wird erniedrigend behandelt und gemobbt.

Was kannst Du dagegen unternehmen?

Nachfolgend findest Du eine Übersicht mit empfohlenen Schritten/Massnahmen, die Dir aufzeigen, wie Du in solchen Situationen vorgehen kannst, um dem Mobbing ein Ende zu setzen.

#### 1. Intervention

Alle Trainer/innen und Vereinsfunktionäre/-verantwortliche sollten immer eingreifen, wenn sie Zeugen von Mobbing werden oder den Verdacht haben, dass ein/e Spieler/in gemobbt oder gedemütigt wird. Es ist wichtig, deutlich zu zeigen, dass man den Vorfall gesehen hat oder davon weiss und dass er nicht toleriert wird. Was genau zu tun ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Es ist jedoch wichtig, dass der Vorfall dokumentiert wird (z. B. durch einen Bericht über den Vorfall).

#### 2. Meldung

Nach dem Eingreifen sollte der Vorfall gemäss lokalen Vorschriften (falls vorhanden) denjenigen Personen gemeldet werden, die davon wissen müssen und die Information benötigen (z.B. Vereinspräsident/in, Eltern, usw.). Zudem sollte klar definiert werden, welche Personen sich weiter mit dem Vorfall/Problem befassen und was ihre Verantwortlichkeiten im Prozess sind.



Project supported  
by





### 3. Untersuchung

Wenn ein/e Spieler/in Demütigungen oder Mobbing ausgesetzt war, sollte der Verein versuchen herauszufinden, wie es dazu kommen konnte. In die Untersuchung sollten alle beteiligten Spieler/innen einbezogen werden, nicht nur das Opfer. Die Notizen, die während der Gespräche gemacht wurden, und die Schlussfolgerungen aus der Untersuchung sollten in die Dokumentation aufgenommen werden.

### 4. Analyse der Ursachen

Um wirksame Massnahmen ergreifen zu können, ist es wichtig, die zugrunde liegenden Ursachen so gut wie möglich zu verstehen. Aus diesem Grund empfehlen wir, eine Ursachenanalyse aus vier verschiedenen Perspektiven durchzuführen: Individuum, Gruppe, Organisation und Gesellschaft.

### 5. Entwicklung von Massnahmen

Massnahmen helfen dabei, Mobbing kurzfristig zu stoppen und zu verhindern, dass sich ähnliche Vorfälle wiederholen. Entsprechende Massnahmen sollten basierend auf dem, was über den Mobbingvorfall bekannt ist, entwickelt werden.

### 6. Follow-up

Eine kontinuierliche Nachbereitung ist ein wesentlicher Bestandteil der Bemühungen. So kann herausgefunden werden, ob die Demütigungen und das Mobbing aufgehört haben, wie sich die betroffenen Spieler/innen fühlen und ob die ergriffenen Massnahmen angepasst werden müssen oder ob neue Massnahmen erforderlich sind.



Project supported  
by



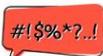


**Material für Aktivität 1 - «Erzähl mir mehr»**

*Anhang 1.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)*



Anhang 1.1  
 Rückseite

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

Anhang 1.1  
 Vorderseite



Project supported by





Anhang 1.1  
 Rückseite

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

Anhang 1.1  
 Vorderseite



Project supported by

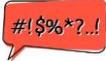




Anhang 1.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre)



Anhang 1.1  
 Rückseite

<p><b>Verbales Mobbing</b></p>  <p>Erniedrigung durch Beleidigung, z. B. der Kleidung, des Aussehens, des Geschlechts oder der Familiensituation</p>	<p><b>«Mobbern»</b></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><b>Mobbingopfer</b></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><b>«Bystanders»</b></p>  <p>Personen, die Zeugen von Mobbing sind. Sie können entweder Unterstützer des «Mobbers», stille Beobachter oder Verbündete des Mobbingopfers sein.</p>
<p><b>Physisches Mobbing</b></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><b>Soziale Isolation</b></p>  <p>Isolation, Verbreiten von Gerüchten und Rufschädigung</p>	<p><b>Zwischenmenschliches Mobbing</b></p>  <p>Das aggressive Verhalten wird aufgrund individueller Eigenschaften des Mobbingopfers (z. B. Übergewicht, Schüchternheit) ausgeübt.</p>	<p><b>Vorurteilsbasiertes Mobbing</b></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 1.1  
 Rückseite

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

Anhang 1.1  
 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**



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported  
by





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

*Anhang 5.1 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)*



Anhang 5.1



Anhang 5.1



Project supported  
 by





Project supported  
 by





Anhang 5.1 (Altersgruppe: 15-18 Jahre)



Anhang 5.1

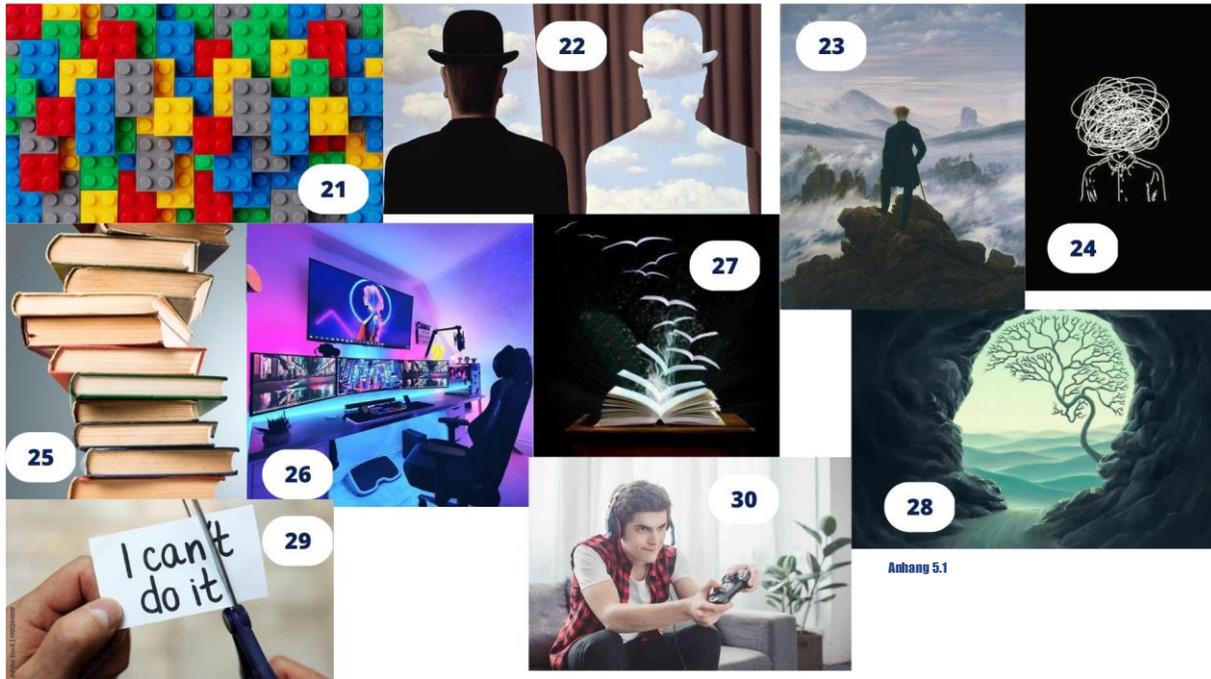


Anhang 5.1



Project supported  
 by





Anhang 5.1



Anhang 5.1



Project supported  
 by





## Anhang 5.2 (Altersgruppe: 10-14 Jahre)

 <b>ZUSAMMENHALT</b>
 <b>FAMILIE</b>
 <b>FREUNDSCHAFT</b>
 <b>VERTRAUEN</b>
 <b>UNTERSTÜTZUNG</b>
 <b>STOLZ</b>
 <b>WERTE</b>
 <b>GEMEINSAM GEWINNEN</b>
 <b>LERNEN</b>
 <b>SPASS</b>
 <b>LEIDENSCHAFT</b>
 <b>ZUKUNFT</b>

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“)

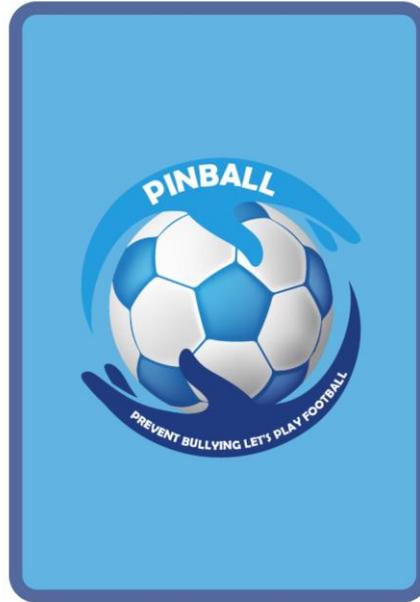
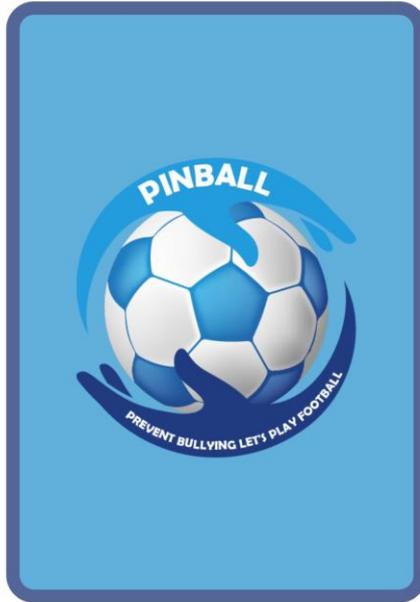
	REGEL	WIE MACHEN WIR DAS?	WENN WIR DIE REGEL BRECHEN
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			



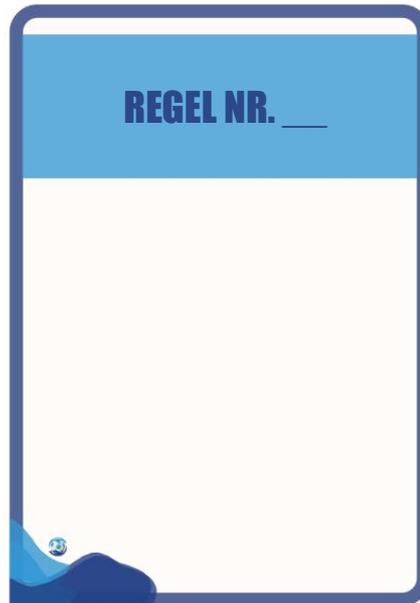
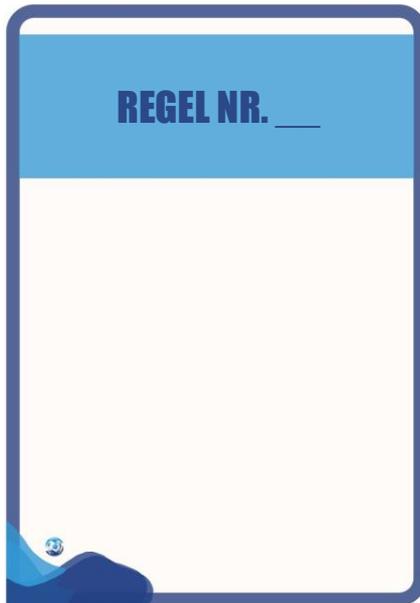
Project supported by



## Anhang 6.2



Anhang 6.2  
Rückseite



Anhang 6.2  
Vorderseite



Project supported  
by





## 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 «Bystanders», 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



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported  
by

