

## 13. Unterstützt Du mich? / „Drei für einen“

### Zivilcourage und Zusammenhalt in Gruppen fördern

Kinder und Jugendliche suchen sich aus ihrer Gruppe drei Personen aus, die sie im Falle von (Cyber-)Mobbing um Unterstützung bitten.

#### Zielgruppe:

- Ab Klasse 5
- Klassenverband bzw. die gesamte Gruppe

#### Vorkenntnisse Trainer\*in:

- Kenntnisse über die Dynamik in der Gruppe
- Möglichst langfristige Zusammenarbeit mit der Gruppe

#### Dauer:

15 Minuten

#### Material:

Zettel und Stifte

#### Ziele:

- Zusammenhalt in der Gruppe fördern
- Hilfestrukturen aufbauen

#### Medienkompetenzrahmen NRW:

3.4 Cybergewalt und -kriminalität

5.4 Selbstregulierte Mediennutzung

#### Ablauf:

Die Teilnehmer\*innen sitzen in einem Stuhlkreis. Jede\*r erhält einen Stift und einen Zettel. Die Aufgabe löst jede\*r für sich alleine. Es sollte verdeutlicht werden, dass es nichts nützt, dies mit den Sitznachbarn zu besprechen. Die Jugendlichen sollen nun im ersten Schritt auf ihren Zettel zwei bis drei Personen schreiben, die sich in dieser Gruppe / Klasse befinden und denen sie vertrauen – Personen, von denen sie sich wünschen würden, dass sie ihnen, im Falle von Cyber-Mobbing, zur Seite stehen. Sobald alle fertig sind, sollen im zweiten Schritt die Jungen noch ein Mädchen und die Mädchen einen Jungen aufschreiben. Denn es ist davon auszugehen, dass die Mädchen eher Mädchen und die Jungen eher Jungen aufschreiben.

Der Auftrag für die nächsten sieben Tage lautet: Ruft die Personen an, die auf Eurem Zettel stehen, und

fragt sie, ob sie damit einverstanden sind, ein\*e Unterstützer\*in zu sein. Das Anrufen ist wichtig. Textnachrichten sind nicht erlaubt. Zudem sollten es Jugendliche aus diesem Kreis sein.

Nach einer Woche sollte möglichst überprüft werden, ob alle die Aufgabe erfüllt haben.

#### Hinweis:

Warum diese Übung? Oft haben die Betroffenen keine Verbündeten, während die Täter\*innen die Peer-Group überzeugen, sich anzuschließen. Die beste Prävention von (Cyber-)Mobbing ist es, die Solidarität der Gruppe mit den Täter\*innen zu brechen. Sind die Betroffenen zu mächtig, verliert das Mobbing den Reiz. Die Verbündeten sind wichtig, um die Position der betroffenen Person zu stärken. Diesen Zusammenhang sollte die Fachkraft erklären.

#### Tipp:

Diese Methode setzt voraus, dass die Teilnehmer\*innen einen gemeinsamen Alltag haben (z. B. im Klassenverband), damit die Unterstützung überhaupt praktiziert werden kann.

Bei dieser Methode handelt es sich um einen konkreten Schritt, den die Jugendlichen sofort vor Ort umsetzen können. Sie ist für die Präventionsarbeit gut geeignet, denn sie ermöglicht den Aufbau von Unterstützungsnetzwerken, die auch jenseits von Cyber-Mobbing hilfreich sein können.

Die Methode funktioniert sehr gut mit 5. und 6. Klassen und der Erfahrung nach geben Jugendliche sehr positive Rückmeldungen dazu.

#### Quelle:

Cyber-Mobbing: Medienkompetenz trifft Gewaltprävention. Methoden und Praxisbeispiele für die Präventionsarbeit mit Jugendliche“, Hrsg.: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen, Hannover 2014.

Bezug: [www.jugendschutz-niedersachsen.de](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de)

(Wir danken den Kolleg\*innen der LJS Niedersachsen für die freundliche Überlassung des Inhalts.)