

# MOBBERS

Bist du voller Tatendrang, Kraft, Lebensfreude – und Risikobereit?



«MOBBERS» hat zum Ziel, dass du dein eigenes Risikoverhalten wahrnimmst. Du wirst dir bewusst, wie schnell du durch Alkoholkonsum, Kiffen oder falschverstandenes Heldentum in unkontrollierbare, gefährliche Situationen gelangen kannst. Möglichen Gefahren im Alltag, in der Schule und im Berufsleben werden dir aufgezeigt. Während dem «MOBBERS» gehen wir friedlich aufeinander zu und führen Lebens- und Gewaltsituationen wie sie passieren können durch.

## **Modul 1: Freizeitverhalten – Gewalt in der Schule, im Ausgang, Alkohol, Drogen und Integration**

- Einführung «MOBBERS» auf Exkursion – Vorurteile!
- Integration, Sozial- und Selbstkompetenzen in Schule, Beruf und Alltag – Was ist damit gemeint?
- Demos: Achtung Waffen! Organe – Kopf und Körpertorso (Hirnfunktion bei Angst, Körper schädigen durch Alkohol und Rauch) – Zusammenhänge erkennen!
- Snuff Movie, Gewalt, Übergriff, «Komasaufen - Botellón», Kiffen und Rauchen

## **Modul 2: Selbstbewusst und selbstsicher (Mobbing und Risikoverhalten)**

- Selbstbewusst und selbstsicher werden
- Verhalten bei Schlägerei, Rassismus und Messerstecherei - Eigenschutztipps
- Umgang mit persönlichen Angriffen– mutig, beobachtend weglaufen, Meldung!
- Risiken, mögliches Risikoverhalten erkennen

## **Modul 3: Wie kann ich mich gegen einen «Goliat» schützen und verteidigen (Boxen)?**

- Ist mein «Goliat» die Zukunft, das Studium, die Lehrstelle, meine Eltern, meine Freunde, meine Kultur, meine Religion oder Mobbing?
- Boxen – Mutige und clevere Selbstcourage – Strategie pur! Du lernst dich und deinen Körper zu schützen, wenn dich ein Goliat angreift!

**Coach:** Jürg Steiner, Sicherheitsausbilder von Kind und Sicherheit – [www.kindundsicherheit.ch](http://www.kindundsicherheit.ch)