

## Der Mobbingtest- Schüler

Ob Du bereits Mobbing - Opfer bist, kannst Du leicht mit diesem Test überprüfen.

1. Deine Möglichkeiten, sich frei zu äußern sind stark eingeschränkt. 20P
2. Du gehörst einer anderen Nationalität oder Religion an, als die meisten anderen in Deiner Klasse. 15P
3. Du wirst von Deinen Mitschülern nie privat eingeladen. 5P
4. Du wirst mit Telefonterror belästigt. 20P
5. Die Mitschüler verstummen, wenn Du den Raum betrittst. 10P
6. Man lacht über Dich. 10P
7. Man spricht nicht mehr mit Dir. 20P
8. Du wirst ständig kritisiert. 15P
9. Man verbreitet Gerüchte über Dich. 15P
10. Man greift Deine persönliche Meinung an. 10P
11. Du bist sexuellen Belästigungen mit Worten oder tätlich ausgesetzt. 20P
12. Man zwingt Dich Dinge zu tun, die Dein Selbstbewusstsein verletzen oder Dich beschämen. 20P
13. Man stellt Deine Entscheidungen in Frage. 10P
14. Man macht Deinen Gang, Deine Stimme, Dein Lachen... nach 20P
15. Man gibt Dir Aufgaben weit unter Deinem Können. 15P
16. Man gibt Dir Aufgaben, die für Dich viel zu schwer sind. 10P
17. Man verdächtigt Dich, psychisch krank zu sein. 15P
18. Du hast keine Freude mehr an Deiner Arbeit. 15P
19. Du warst in letzter Zeit öfter krank. 15P
20. Du warst in letzter Zeit gereizt. 10P
21. Du gehst nicht zu Klassenfesten oder sonstigen freiwilligen Veranstaltungen der Schule. 10P
22. Dir wurde schon einmal körperliche Gewalt angedroht. 15P
23. Deine persönlichen Dinge werden beschädigt (Schulranzen, Bücher, Mäppchen, Fahrrad...) 10P
24. Du gehst weniger aus, als früher. 10P
25. Mitschüler werden gegen Dich aufgestachelt. 20P
26. Man macht Witze auf Deine Kosten. 20P
27. Mitschüler zu denen Du früher engeren Kontakt hattest, ziehen sich zurück. 15P
28. Du leidest an Schlafstörungen. 10P

## Testauswertung

### **Gesamtpunktzahl unter 80 Punkte:**

Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen.

### **Gesamtpunktzahl 81 - 160 Punkte:**

Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause oder im Freundeskreis.

### **Gesamtpunktzahl 161 - 240 Punkte:**

Du bist einem Mobbing ausgesetzt, musst aber nicht "das Handtuch werfen". Durch selbstbewusstes Auftreten und mutiges Ansprechen der Situation, könntest Du das Schiff noch wenden.

### **Gesamtpunktzahl 241-300 Punkte:**

Du bist Opfer von Mobbing. Die Situation ist für Dich unerträglich und Du solltest dich nicht scheuen, Hilfe von außen zu holen

### **Gesamtpunktzahl 300-400 Punkte:**

Du brauchst dringend Hilfe. Wende dich an deine Eltern, Lehrer, Freunde. Wenn du wartest, wird es schlimmer. **Das geht nicht von alleine vorbei!**

## Der Mobbingtest- Eltern

Ob Ihr Kind bereits Mobbing - Opfer ist, können Sie mit diesem Test überprüfen.

Ihr Kind

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1.  | kommt öfters mit zerissenen, verschmutzten oder unordentlichen Kleidern aus der Schule.           | 20P |
| 2.  | hat Prellungen, Verletzungen, Schnitte, Kratzer, für die es keine Erklärung gibt .                | 15P |
| 3.  | wird von Mitschülern nicht zu Parties eingeladen.   | 15P |
| 4.  | bringt keine Klassenkameraden mit nach Hause.   | 20P |
| 5.  | geht nicht auf den Spielplatz (o.ä.) sondern sitzt lieber vor dem Computer, Fernseher, Spielebox. | 10P |
| 6.  | verlangt zusätzlich Geld oder Süßigkeiten.  | 20P |
| 7.  | Die Schulleistungen verschlechtern sich zunehmend.  | 15P |
| 8.  | klagt ständig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, hat Einschlafstörungen.                         | 20P |
| 9.  | möchte nicht mehr zur Schule gehen.   | 15P |
| 10. | ist empfindsam, scheu, bricht leicht in Tränen aus.   | 10P |
| 11. | kommt immer häufiger wütend von der Schule und lässt die Wut an Ihnen oder den Geschwistern aus.  | 20P |
| 12. | verweigert das Frühstück oder erbricht.   | 20P |
| 13. | reagiert auf Ihre Fragen mit Gereiztheit.   | 10P |
| 14. | kann sich nicht mehr konzentrieren und braucht sehr lange für Hausaufgaben.                       | 20P |
| 15. | hat seine Schulsachen „verloren“ oder sie sind beschädigt.  | 15P |
| 16. | verweigert den Sportunterricht.   | 10P |
| 17. | sagt Ihnen, dass es sich wertlos fühlt.   | 15P |
| 18. | Der Hausarzt stellt keine Auffälligkeiten fest, obwohl Ihr Kind offensichtlich krank erscheint    | 15P |
| 19. | nimmt plötzlich einen anderen Schulweg.   | 15P |
| 20. | bekommt ständig Telefonanrufe und erscheint danach „verändert“.                                   | 10P |
| 21. | klagt über Ungerechtigkeiten in der Schule.   | 10P |
| 22. | schläft sehr unruhig oder weint im Schlaf.  | 15P |
| 23. | verkriecht sich in seinem Zimmer und nimmt kaum noch am Familienleben teil.                       | 5P  |
| 24. | sagt Ihnen, dass es ein bestimmtes Unterrichtsfach nicht mag.                                     | 5P  |

## **Testauswertung**

### **Gesamtpunktzahl unter 80**

Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen

### **Gesamtpunktzahl 80 - 160 Punkte:**

Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause, im Freundeskreis, in der Schule.

### **Gesamtpunktzahl 161 - 220 Punkte:**

Ihr Kind ist einem Mobbing ausgesetzt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, sprechen Sie mit der Schule. Durch mutiges Handeln kann das Schiff noch gewendet werden.

### **Gesamtpunktzahl über 220 Punkte:**

Ihr Kind ist Opfer von Mobbing. Die Situation ist unerträglich für Ihr Kind und Sie brauchen Hilfe von außen.