

## Vorlagen Memory Cards Respect Camp zur Ansicht

 **GERÜCHTE  
KÜCHE**  
www.respect-camp.ch

«Wenn man Gerüchte nicht beim Namen nennt, bleiben sie anonym» J.Panten

**Wie kannst du Intrigen und Streit unter Mädchen schlichten?**

- Durch direktes Nachfragen  
«Warum sagst du das?»
- Suche die Quelle des Gerücht  
«Wer hat dir das gesagt?»
- Hinterfrage die Motivation  
«Warum glaubst du das über mich?»;  
«Stimmt das?»  
«Was hast du gegen mich?»;  
«Was habe ich dir angetan?»
- Suche den Kontakt zum Gespräch  
«Sollen wir beide mit ihr reden?»  
«Hilfst du mir, dieses Gerücht zu stoppen?»

 **SELBST-  
VERTEIDI-  
GUNG**  
www.respect-camp.ch

«Trau lieber deiner Kraft als deinem Glück» Publius Syrus

**Wie kannst du dich verteidigen?**

- Halte Abstand zu bedrohenden Personen. Gehe notfalls rückwärts.
- Sei nicht allein.  
Geh zu Passanten, hole Hilfe.
- Hole Verstärkung übers Natel (kann auch gespielt sein!).
- Baue ein Hindernis auf (Velo, Mülltonne...).
- Schreie laut, und mache dir Platz.  
Schreie um Hilfe.
- Du bist 100% im Recht:  
Wenn du angegriffen wirst, verteidige dich mit allen Mitteln.
- Benutze einen Gegenstand als Schlagwaffe.

**Hilf auch anderen, die in Not sind.**

 **"FRIEDEN  
SELAM  
SCHALOM"**  
www.respect-camp.ch

«Es gibt keinen Frieden zwischen den Nationen ohne Frieden zwischen den Religionen.»  
Hans Küng

**Wie kann ich mich für den interreligiösen Frieden einsetzen?**

- *Interessiere dich für die Religion deiner Nachbarin oder deines Arbeitskollegen.*
- *Sende eine Feiertagskarte zu «Channukka», «Beiran», «Divali» per Post oder Email.*
- *Lerne die Speiseregeln von Moslems, Juden, Katholiken oder Hindus kennen.*
- *Unterbrich Beleidigungen und Witze über andere Religionen und frage nach:*  
«Warum sagst du das?»  
«Was denkst du über diese Leute?»  
«Wie ist das in deiner Religion?»  
«Warum stört dich das?»
- *Hinterfrage deine eigenen Vorurteile.*

 **ZIVILCOURAGE**  
www.respect-camp.ch

«Gewalt beginnt, wo das Reden aufhört.»  
Hanna Arendt

- *Ruhe bewahren, cool bleiben*  
Versuche beruhigend und entspannend zu wirken.
- *Beobachte und schätze die Situation ein*  
Wie gewaltbereit sind die Beteiligten?  
Ist das gefährlich?
- *Kein Körperkontakt*  
Vermeide es den/die Angreifer/in anzufassen.
- *Schütze das Opfer*  
Suche den Blickkontakt mit dem Opfer und zeige ihm/ihr deine Solidarität.
- *Suche das Gespräch*  
Was ist passiert? Brauchen Sie Hilfe?
- *Keine Provokationen*  
Drohe und beleidige niemanden!
- *Hole Hilfe*  
Sprich andere Leute an, zusammen geht's besser

## Vorlagen Memory Cards Respect Camp zur Ansicht

 **FRIEDEN  
STIFTEN**  
[www.respect-camp.ch](http://www.respect-camp.ch)

- *sammle Informationen über den Streit*
- *versuche, beide (alle) Seiten zu verstehen*
- *frag, ob du ihnen helfen sollst*
- *vermittele zwischen den Streitparteien*

- «Was ist los? Was ist passiert?»  
*alle Seiten erzählen*
- *wiederhole: hab ich das richtig verstanden?*
- «Wie geht es euch jetzt?»
- «Wie können wir das lösen?»
- «Seid ihr alle damit einverstanden?»
- *wiederhole die Abmachungen und bedanke dich bei allen Streitparteien.*

NCBI AArgau; [www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch)

 **CYBER-  
MOBBING**  
[www.respect-camp.ch](http://www.respect-camp.ch)

**Wie kannst du dich im Internet gegen Mobbing wehren?**

- **Bleib ruhig**  
*Du bist ok so wie du bist!*
- **Sperre die, die dich plagen**  
*Sperre E-Mails oder Facebook-Kontakte, ändere deine Handynummer wenn nötig.*
- **Ignoriere die, die dich plagen**  
*Schreibe nicht zurück, beantworte keine Anfragen.*
- **Sichere Beweise**  
*Sichere Kopien von E-Mails, SMS und Nachrichten.*
- **Rede darüber**  
*Suche Hilfe, sprich darüber. Kindernotruf 147*
- **Vertraue dir**  
*Lass dich nicht fertigmachen / mache nicht andere fertig!*

 **MOBBING**  
[www.respect-camp.ch](http://www.respect-camp.ch)

**Wie kannst du dich gegen Mobbing wehren?**

- **Sprich darüber**  
*Niemand darf dich plagen!*
- **Erzähle es deinen Eltern/Lehrpersonen**  
*Jede/r hat das Recht, sich sicher zu fühlen.*
- **Ignoriere die Täter/innen**  
*Suche dir Freunde, denen du vertrauen kannst.*
- **Schütze dich**  
*Lass dich nicht verletzen oder beleidigen. Du bist völlig ok genauso wie du jetzt bist ☺*
- **Suche Hilfe**  
*Hole Beratung und Unterstützung, Notruf 147*