

# Eltern Wissen Mobbing



Ausgabe

**13**

**Was ist Mobbing eigentlich genau?**

**Was ist das Besondere an Cyber-Mobbing?**

**Was können Sie als Eltern tun?**



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Mobbing ist schlimm. Mobbing ist Gewalt und kann einen Menschen zugrunde richten. Aber nicht jedes Mal, wenn das Wort Mobbing fällt, handelt es sich auch wirklich um Mobbing. Denn Mobbing ist, besonders bei Heranwachsenden, zu einem Sammelbegriff für viele verschiedene Dinge geworden: Ärgern, Schlagen, Beleidigen, Streit etc. Deshalb ist es wichtig, in jede Situation einzeln zu prüfen: Geht es um eine harmlose Rangelei, die die Betroffenen selbständig lösen können, um einen größeren, aber einmaligen Konflikt oder geht es wirklich um Mobbing?

In diesem Ratgeber bekommen Sie Antworten auf Fragen wie: Was ist Mobbing überhaupt? Wie entsteht es? Welche Folgen kann es haben? Was kann ich als Elternteil tun, wenn ich vermute, dass mein Kind Mobbing abbekommt oder selbst andere mobbt\*? Was sollte ich auf keinen Fall tun? Wo kann ich Hilfe bekommen?

Vielleicht wundern Sie sich, dass wir auch Eltern von möglichen Mobbenden ansprechen. Es ist verständlich, dass Eltern in erster Linie darüber nachdenken, ob ihr Kind gemobbt werden könnte bzw. was dann zu tun wäre. Statistisch gesehen ist es allerdings wesentlich wahrscheinlicher, dass Ihr Kind Mobbing ausübt als dass es von anderen gemobbt wird, weil es immer mehrere Mobbende gibt. Auch Kinder und Jugendliche, die Mobbing ausüben, und deren Eltern brauchen Unterstützung.

Die Informationen in dieser Broschüre stammen zum überwiegenden Teil aus unserer jahrelangen Arbeit mit Schulklassen, Lehrkräften und Schulsozialarbeiter\*innen zu Mobbing und anderen Themen des Kinder- und Jugendschutzes.

\* Wir vermeiden in dieser Broschüre die Begriffe "Täter\*innen" und "Opfer" bewusst. Grundsätzlich sollte nur in Bezug auf Straftaten von Täter\*innen und Opfern gesprochen werden. Zudem ist Opfer zwischen Heranwachsenden eine alltägliche Beleidigung.

## Autor\*innen



**Franz Hilt**, Dipl.-Sozialarbeiter, Familienberater, Ausbilder für Systemische Mobbingintervention, Tat-Ausgleich und Mediation (BM). Er ist Mitbegründer und Teil des Leitungsteams des Programms Konflikt-KULTUR..



**Corinna Tilp** ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH). Im AGJ-Fachverband ist sie als Referentin für Kinder- und Jugendschutz unter anderem für das Thema Resilienz und die Schriftenreihe Eltern-Wissen zuständig.

# INHALT

Ausgabe 13: Mobbing

- 06 Was ist Mobbing eigentlich?
- 07 Wie funktioniert Mobbing?
- 09 Wer wird Mobbing-Täter\*in?
- 10 Wer wird gemobbt?
- 11 Und was ist mit den anderen?
- 12 Das erleben die Betroffenen
- 13 Die Mauer des Schweigens ...
- 15 Warum die Erwachsenen oft nichts merken
- 16 Wer muss eingreifen?
- 17 Was hilft gegen Mobbing?
- 19 Das können Sie als Eltern tun
- 25 Das sollten Eltern auf keinen Fall tun
- 27 Was ist bei Cyber-Mobbing anders?
- 29 So können Sie ...

Erklären Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch das Recht hat, sich zu wehren, aber nicht das Recht, Gewalt anzuwenden. Unterstützen Sie es dabei, zu lernen, sich eindeutig, aber gewaltfrei zu wehren: Laut und bestimmt sagen, dass der\*die andere aufhören soll. Vermitteln Sie ihm aber auch, dass und wie es sich Hilfe holen kann, wenn es allein nicht weiter kommt.

Ein gesundes Maß an Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen sind keine Garantie, aber sie erhöhen die Chance, weder Mobbing auszuüben noch abzubekommen und auch sonst gesund durchs Leben zu gehen.

# 20



## WAS, WENN ...?

- 31 Verwendete Literatur
- 32 Bücher zum Thema
- 33 Hilfreiche Adressen und Informationen
- 34 Netzwerk-Partner



## Mobbing ist immer ein Gruppenphänomen

Mobbing findet immer in einer Gruppe statt und zwar vor allem in Gruppen, die man nicht einfach verlassen kann, z. B. in der Schule, in der ja die Schulpflicht gilt. Die überwiegende Zahl der Mobbingfälle im Kinder- und Jugendalter findet deshalb in Schulen statt, aber auch in Heimen, Ferienlagern etc.

# 06



## Herausgeber



Oberau 21, 79102 Freiburg  
jugendschutz@agj-freiburg.de

ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e. V.

Fotonachweis:

S. 4: Andreshkova Nastya-AdobeStock  
S. 5: altanaka-Fotolia,  
Daisy Daisy-AdobeStock  
S. 8: JackF-Fotolia  
S. 10: AlexanderNovikov- Fotolia

S. 15: wrangler-shutterstock  
S. 19: Dragana Gordic-AdobeStock  
S. 26: julia-m-cameron-pexels  
S. 28: cottonbro studio-pexels

# WAS IST MOBBING EIGENTLICH?

Wir sprechen von Mobbing (engl. to mob = anpöbeln, schikanieren, angreifen), wenn eine Person wiederholt und über einen längeren Zeitraum schikaniert, beleidigt, verletzt oder anderweitig körperlich oder seelisch herabgewürdigt wird. Das Ziel der angreifenden Person(en) ist, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Meistens geht es darum, das eigene Ansehen in der Gruppe zu erhöhen. Bei Mobbing besteht in der Regel ein deutliches Machtgefälle. Die angegriffene Person ist unterlegen. (vgl. Olweus 2004)

Mobbing hat viele Gesichter. Sie lassen sich in folgende Kategorien unterteilen:

- Seelische Angriffe: spotten, hänseln, drohen, beleidigen, auslachen, lästern, Gerüchte verbreiten, ignorieren bzw. ausschließen etc.
- Körperliche Angriffe: schlagen, festhalten, treten, spucken etc.
- Angriffe auf Eigentum: Dinge wegnehmen, verstecken, kaputt machen, Geld erpressen etc.

Mobbing findet immer in einer Gruppe statt und zwar vor allem in Gruppen, die man nicht einfach verlassen kann, z. B. in der Schule, in der ja die Schulpflicht gilt. Die überwiegende Zahl der Mobbingfälle im Kinder- und Jugendalter findet deshalb in Schulen statt, aber auch in Heimen, Ferienlagern etc. (vgl. Alsaker 2012)

## BEISPIEL

In der Grundschule hat Leon viele Freunde. Doch in den Sommerferien zieht die Familie in eine andere Stadt, 600 km weit von seinem bisherigen Zuhause entfernt. In der neuen Klasse schließt er schnell Freundschaft mit Marc, der neben ihm sitzt und ganz in seiner Nähe wohnt. Manchmal spielt er in den Pausen auch mit Ben und Tom. Mit den anderen Kindern hat er nicht viel Kontakt außerhalb des Unterrichts. Leons Eltern freuen sich, dass Leon so schnell einen neuen Freund in der fremden Stadt gefunden hat.

# WIE FUNKTIONIERT MOBBING?

Mobbing ist komplex und entwickelt sich in mehreren Phasen. Zu Beginn wird getestet, wer in der Gruppe sich am besten als Opfer eignet. Mit Sticheleien und kleinen

Attacken wird eine Reaktion der jeweils attackierten Person provoziert. Meist dauert diese Testphase mehrere Wochen. Dann steht entweder fest, wer ausgewählt wird oder die Entwicklung von einzelnen Attacken zu systematischem Mobbing konnte abgewendet werden. Letzteres passierte dann, wenn sich keine geeignete Person findet, weil die „Getesteten“ sich in geeigneter Weise selbst wehren können und/oder von anderen Kindern bzw. Jugendlichen ausreichend Unterstützung erfahren.

Wesentlichen Einfluss hat auch die Klassen-/Gruppenleitung, durch deren pädagogische Arbeit die Entwicklung von Mobbing verhindert werden kann. Kommt es zu Mobbing, dann bilden sich in der nächsten Phase unterschiedliche Rollen heraus. Neben einer oder wenigen Personen, die hauptsächlich mobbend tätig sind, gibt es Personen, die diese unterstützen und deshalb auch Unterstützer\*innen genannt werden. Sie tun dies entweder aktiv und sticheln, beleidigen, schlagen ebenfalls oder aber indirekt, indem sie z. B. mitlachen, wenn über die angegriffene Person gespottet wird.

Es gibt auch Gruppenmitglieder, die das Mobbing ablehnen. Manche von ihnen unterstützen das betroffene Gruppenmitglied aktiv oder versuchen dies zumindest – sogenannte Verteidiger\*innen. Andere wissen nicht so recht, wie sie helfen sollen, obwohl sie das manchmal gerne tun würden. Daneben gibt es die diejenigen, die versuchen, sich aus dem Ganzen herauszuhalten.

## Warum machen Menschen das?

Alle Menschen haben dieselben Grundbedürfnisse, wenn auch unterschiedlich stark ausgeprägt. Dazu zählt z. B. das Bedürfnis nach Geltung, Status und Macht. Die Frage ist also nicht, ob jemand dieses Bedürfnis hat. Entscheidend ist, wie er es befriedigt: Durch eigene Leistungen und Verdienste Anerkennung zu bekommen, ist eine Möglichkeit. Andere herabzusetzen und zu erniedrigen, ist eine andere Möglichkeit.

## WER WIRD MOBBING- TÄTER\*IN?



Es wäre also falsch zu sagen, die Mobbing-Täter\*innen hätten keine soziale Intelligenz. Die meisten haben sogar recht viel davon.

In dieser Phase nehmen die Angriffe zu. Es bilden sich eigene Regeln, z. B. wer innerhalb der Gruppe/Klasse was darf und wer die Meinung vorgibt. Nach und nach wird die Gruppe der Unterstützer\*innen und der Unbeteiligten kleiner, die Personen wechseln auf die Seite der Mobbenden bzw. werden zu deren „Handlanger\*innen“. Egal, was die betroffene Person nun tut, sie kann sich nicht befreien. Diese Phase zieht sich oftmals über mehrere Jahre hin. Die meisten Klassen/Gruppen, in denen wir in den vergangenen Jahren gearbeitet haben, befanden sich in dieser Phase.

In wenigen Fällen kommt es zu einer dritten Phase. In dieser erhält das betroffene Kind in der Regel keinerlei Unterstützung mehr von anderen Gruppenmitgliedern. Die Kinder bzw. Jugendlichen halten die Schikanen für moralisch gerechtfertigt. Für Erwachsene wird es immer schwieriger, wirksam in diese Dynamik einzugreifen und das Mobbing zu beenden. (vgl. Korn 2006)

Warum Menschen die Abwertung anderer zur eigenen Aufwertung einsetzen, kann unterschiedliche Gründe haben und beschäftigt Wissenschaftler nach wie vor. Klar ist: Sie haben gelernt, wie sie andere gezielt verletzen und demütigen können und wie sie dieses Mittel erfolgreich einsetzen können, um eigene Ziele zu erreichen. Mobbende sind zudem gut darin, andere für ihre Zwecke einzuspannen oder gar zu manipulieren und die Angriffe nach außen hin zu tarnen. Es wäre also falsch zu sagen, sie hätten keine soziale Intelligenz. Die meisten haben sogar recht viel davon. Allerdings setzen sie sie für die eigenen Zwecke ein. Dass andere darunter leiden, ist ihnen mehr oder weniger egal. (vgl. Scheithauer et al. 2007)

Manche Mobbenden waren früher selbst von Mobbing betroffen. Um dem zu entgehen, wechseln sie die Seiten und sorgen dafür, dass diese Rolle künftig von anderen besetzt wird.

Zusammengefasst: Menschen, die andere mobben, wählen einen nicht legitimen Weg, um ein legitimes Bedürfnis zu befriedigen.

---

### BEISPIEL

Nach einiger Zeit fällt Frau M., Leons Mutter, auf, dass Marc kaum noch zu Besuch kommt. Im Gespräch meint Leon, er wisse auch nicht, warum Marc nie Zeit habe. Leon spielt nun oft allein in seinem Zimmer. Einige Wochen später klagt er morgens über Bauchschmerzen und Übelkeit. Die Eltern erlauben ihm, zu Hause zu bleiben. Als das wiederholt auftritt, gehen sie mit ihm zum Arzt. Dieser kann jedoch nichts feststellen. Da die Symptome zuhause meist rasch nachlassen, schicken seine Eltern ihn nun trotzdem zur Schule. Leon steht morgens immer widerwilliger auf und wird launischer. Herr und Frau M. deuten dies als vorpubertäre Phase.



## WER WIRD GEMOBBT?

Grundsätzlich kann jede\*r von Mobbing betroffen sein. Wer in einer Gruppe bzw. Klasse ausgewählt wird, hängt unserer Erfahrung nach vor allem von drei Faktoren ab:

- Wer hat Merkmale, die in dieser Gruppe als Grund für Schikane genutzt werden können? Alles, was Menschen unterscheidet, kommt in Frage: Aussehen, Kleidungsstil, Musikgeschmack, ethnische Zugehörigkeit, Verhaltensweisen etc. Entscheidend ist, ob die übrigen Gruppenmitglieder darauf ansprechen.
- Wer kann sich nicht ausreichend wehren? Das kann Unterschiedliches bedeuten: Manche Kinder/Jugendliche wehren sich gar nicht. Andere wehren sich ungeschickt: Sie weinen, tun lange nichts und rasten dann aus oder petzen.
- Wer hat wenig/keine Unterstützung in der Gruppe/Klasse? Je weniger Unterstützung desto leichter wird es für die Mobbenden. Es handelt sich jedoch nicht automatisch um Außenseiter\*innen (vgl. Schäfer/Herpell 2010, S. 61f). Mobbing-Betroffene sind nicht unbedingt total isoliert, häufig haben sie einige wenige Freunde in der Gruppe/Klasse, zumindest zu Beginn des Mobbings.



## UND WAS IST MIT DEN ANDEREN?



**Je weiter fortgeschritten das Mobbing ist, desto stärker wächst auch die Angst bei den anfänglichen Verteidiger\*innen.**

Bei Mobbing denkt man automatisch an die, die das Mobbing initiieren und aktiv ausüben und die Person, die es abbekommt. Eine Gruppe/Klasse hat aber noch weitere Mitglieder.

Lehrkräfte und Eltern fragen deshalb häufig: „Warum machen die anderen mit?“ Ganz vereinfacht gesagt: Es bringt bestimmte Vorteile und hilft, eines oder mehrere der eigenen fünf Grundbedürfnisse – Sicherheit, Zugehörigkeit, Macht, Spaß und Anerkennung – zu befriedigen. Ein Beispiel: Wer dabei hilft, eine andere Person zu mobben, sorgt dafür, nicht selbst zum Opfer zu werden. Das kann das eigene Bedürfnis nach Sicherheit erfüllen. Oder das nach Zugehörigkeit, denn das Gemeinschaftsgefühl innerhalb dieser starken und einflussreichen Gruppe kann immens sein.

Eine ebenso häufige Frage lautet: „Warum unternehmen die Verteidiger\*innen des betroffenen Kindes/Jugendlichen nichts?“. Dass die Unterstützung des Opfers immer mehr nachlässt und irgendwann meist komplett wegfällt, lässt sich folgendermaßen erklären: Je weiter fortgeschritten das Mobbing ist, desto stärker wächst auch die Angst bei den anfänglichen Verteidiger\*innen. Dazu kommt, dass sie in der Regel nicht wissen, was sie konkret tun könnten, um zu helfen. Meist haben sie erlebt, dass ihre Unterstützung nicht viel bewirkt. Davor, bei Erwachsenen um Hilfe zu bitten, schrecken viele zurück, weil sie nicht petzen wollen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Verteidiger\*innen – im Gegensatz zu den Mobbenden – meist keine feste Gruppe bilden. Sie agieren, wenn überhaupt, eher als Einzelkämpfer\*innen. Dadurch sind ihre Aktionen wenig wirksam und sie sind leichter von ihrem Standpunkt abzubringen.

# DAS ERLEBEN DIE BETROFFENEN

Für die gemobbte Person wird das Leben mit fortschreitender Mobbingdynamik zunehmend zur Qual. Tagtäglich verspottet, beleidigt, angegriffen oder auf andere Weise erniedrigt zu werden, wirkt auf die Psyche und hinterlässt deutliche Spuren. Die Reaktion darauf ist unterschiedlich, häufig sind folgende Formen:

- Gefühle: wie Angst, Wut, Hilflosigkeit, Frustration, Scham etc.
- Veränderung des Selbstbilds: sinkendes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Misserfolgserlebnisse durch fehlendes Selbstvertrauen etc.
- Rückzug/Verschlossenheit: häufiges Alleinsein, Abschotten gegenüber der Außenwelt, Verbergen der eigenen Gedanken, um Angriffsfläche für die Täter zu verkleinern.
- Körperliche Symptome: Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit etc.
- Psychische Symptome: Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Aggression, Depressionen, Suizidgedanken/-versuche etc.
- Lernprobleme/Schulvermeidung: Verschlechterung der schulischen Leistungen, Konzentrations- oder andere Lernprobleme, Zunahme der Fehlzeiten in der Schule.

## TIPP

Seien Sie aufmerksam: Bemerken Sie bei Ihrem Kind solche oder andere altersuntypische Veränderungen? Kommt Ihr Kind häufig mit blauen Flecken, anderen Verletzungen, zerrissener Kleidung oder kaputten Sachen nach Hause? Bittet Ihr Kind um mehr Taschengeld? Dies können Anzeichen dafür sein, dass Ihr Kind Mobbing erlebt oder anderen Problemen ausgesetzt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und zeigen Sie ihm, dass Sie immer da sind. Suchen Sie das Gespräch mit der Klassenleitung, einem Arzt bzw. einer Ärztin oder anderen Fachleuten.

# DIE MAUER DES SCHWEIGENS ...

## Warum schweigen viele betroffene Kinder und Jugendliche?

Häufig fehlt Kindern und Jugendlichen der Glaube daran, dass die Erwachsenen etwas gegen das Mobbing tun können. Viele haben sogar Angst, dass alles noch schlimmer wird, wenn Erwachsene eingreifen.

„Hilfe, die mobben mich schon wieder!“ Wenn Sie von Ihrem Kind einen

solchen Satz hören, sollten Sie Ihr Kind auf jeden Fall fragen, was dahinter steckt. Die Praxis zeigt jedoch, dass viele Betroffenen nicht auf diese Weise mit ihrem Leid nach außen treten. Leider, denn sonst könnte ihnen wesentlich früher geholfen werden. Betroffene Kinder/Jugendliche behalten häufig für sich, was sie tagtäglich ertragen müssen und wie sehr sie darunter leiden. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Sie wollen nicht petzen, weil dies unter Gleichaltrigen verpönt ist und sie befürchten, dann noch mehr gequält zu werden. Leider kennen viele Kinder den Unterschied zwischen „petzen“ und „Hilfe holen“ nicht. Häufig drohen die Mobbenden für den Fall, dass sich das Kind bzw. der\*die Jugendliche an Erwachsene wendet, weitere Gewalt an.
- Sehr viele Betroffene machen sich selbst Vorwürfe. Sie suchen die Schuld bei sich selbst. Diese Haltung und die ständigen Erniedrigungen erzeugen zudem oft Schamgefühle. Nach und nach glauben sie – wie auch die Mobbenden – dass die Angriffe gerechtfertigt sind. Das Wertebewusstsein verschiebt sich also auf beiden Seiten.
- Die vermutete Reaktion der Eltern hindert viele betroffene Kinder/Jugendliche, sich diesen anzuvertrauen. Sie wollen den Eltern das eigene Leid nicht zumuten, sie nicht auch noch traurig machen. Oder aber sie befürchten Vorwürfe nach dem Motto: „Warum hast Du denn nie etwas gesagt? Vertraust Du uns etwa nicht?“

## ... UND WARUM DIE ERWACHSENEN OFT NICHTS MERKEN

- Vielen Betroffenen fehlt der Glaube daran, dass Erwachsene etwas gegen das Mobbing tun können. Viele haben sogar Angst, dass alles noch schlimmer wird, wenn Erwachsene eingreifen. Angesichts der Tatsache, dass Mobbing nicht mit herkömmlichen Methoden zur Konfliktlösung bearbeitet werden kann, ist diese Angst leider berechtigt. Manche Betroffene haben mit kleinen Andeutungen bei Erwachsenen schlechte Erfahrungen gemacht. Sie bekamen z. B. als Antwort, sie sollten sich eben



**Die gute Nachricht:  
Mobbing kann beendet  
werden..**

vernünftig wehren oder seien vermutlich auch nicht ganz unschuldig. Solche Reaktionen sind für Mobbingopfer nicht hilfreich. (vgl. Alsaker 2012)

### BEISPIEL

Eines Tages kommt Leon mit verheulten Augen aus der Schule. Frau M. versucht, ihn darauf anzusprechen, aber Leon schließt sich in seinem Zimmer ein. Erst am Abend kommt er wieder heraus. Mit vereinten Kräften versuchen die Eltern, ihn zu einem Gespräch zu bewegen. Da bricht es plötzlich aus ihm heraus. Unter heftigem Weinen berichtet er davon, wie ihn seine Mitschüler täglich fertigmachen. Er habe jetzt genug, er gehe nicht mehr zur Schule und überhaupt, am liebsten würde er gar nicht mehr leben.

Die Eltern sind schockiert. So haben sie ihren Sohn noch nie erlebt. Instinktiv reagieren sie richtig: Sie nehmen Leon in den Arm und sorgen erst einmal dafür, dass er sich etwas beruhigen kann. Dann erst sprechen sie über die Einzelheiten. Nach und nach erfahren sie: Angefangen habe alles damit, dass sich die anderen über seinen Dialekt lustig machen. Er habe versucht, es zu ignorieren, aber ab und zu sei er dann doch ausgerastet. Seither provozierten die anderen ihn extra, damit er ausraste. Aber das sei noch lange nicht alles. Er werde beleidigt, geschlagen, von der Gruppe ausgeschlossen usw. Nicht selten lauerten ihm einige Mitschüler auf dem Schulweg auf, um ihm gleich morgens eine Abreibung zu verpassen.

Häufig werden wir gefragt, warum die Erwachsenen nicht eingreifen. Tatsache ist, dass Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeiter\*innen, Pädagog\*innen etc. oft nicht realisieren, was in der Gruppe/Klasse vor sich geht. Das kann folgende Gründe haben:

- Viele Mobbende sind sehr geschickt darin, unbeaufsichtigte (Zeit-)Räume zu nutzen. Sind Erwachsene anwesend, tarnen sie ihr schikanierendes Verhalten gut oder sorgen dafür, dass die Erwachsenen nur die Reaktion des attackierten Kindes sehen. Dies führt oft dazu, dass Letzteres als auffällig wahrgenommen wird, nicht die Mobbenden.
- Einzelne Angriffe erscheinen für Außenstehende oft harmlos oder sind gar nicht als Angriffe erkennbar, z. B. wenn ein Kind mit einem ihm unangenehmen Spitznamen verspottet wird.
- Manche Lehrkräfte oder Eltern berichten im Nachhinein, sie hätten zwar gemerkt, dass etwas nicht stimmt, das Ausmaß aber völlig unterschätzt. Oder sie sind mit der Aufgabe, das Mobbing zu unterbinden, überfordert. (vgl. Alsaker 2004)



## WER MUSS EINGREIFEN?

Mobbing entsteht in der Gruppe und kann auch nur durch die Arbeit mit der gesamten Gruppe bzw. Klasse beendet werden. Methoden, die bei anderen Konfliktarten geeignet sind, bewirken bei Mobbing in der Regel eine Verschlimmerung. Deshalb sind speziell ausgebildete Fachleute erforderlich. Das können Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen, Pädagog\*innen etc. der Schule/Einrichtung sein, sofern sie entsprechend qualifiziert wurden. Aber auch Profis von außen kommen dafür in Frage. Die Gruppen-/Klassenleitung bzw. die Einrichtungs-/Schulleitung ist dafür verantwortlich, dass eine solche Maßnahme stattfindet.

### Warum ein Gruppen-/Klassen- bzw. Schul-/Einrichtungswechsel eine absolute Notlösung ist

Angesichts des Leidensdrucks der betroffenen Person hört man im Zusammenhang mit Mobbing häufig: „Er/Sie muss sofort aus der Klasse/Schule genommen werden!“. Es gibt tatsächliche Fälle, in denen dies angezeigt ist, vor allem dann, wenn das Mobbing so weit fortgeschritten ist, dass ernsthaft Gefahr im Verzug ist. Ansonsten ist die Herausnahme aus der Gruppe nicht sinnvoll, denn:

Mobbende: Verlässt die gemobbte Person die Gruppe, verstehen die Mobbenden dies als Signal im Sinne von „Wir haben gewonnen!“ Dies bestärkt sie darin, dass ihr Handeln richtig war. Oftmals folgt rasch die Suche nach einem neuen Opfer und der Kreislauf beginnt von neuem.

Gemobbte\*: Der geschädigten Person signalisiert der Wechsel indirekt: „Die anderen hatten doch Recht – ich bin schuld!“. Anschließend kommt es – geschwächt durch die schlimmen Erfahrungen und ohne neue Strategien – in eine neue Gruppe, die bereits gefestigt ist. Die Lehrkräfte in der neuen Klasse haben oft zu wenig Erfahrung oder Zeit, um die Integration des geschwächten Kindes/Jugendlichen in die neue Klassengemeinschaft zu unterstützen. Häufig wiederholt sich dann das oben beschriebene Szenario.

Gruppe/Klasse: Mobbing findet in der Gruppe statt und kann nur durch die Arbeit mit dieser Gruppe dauerhaft beendet werden. (vgl. Schäfer/Herpell 2010)

## WAS HILFT GEGEN MOBING?

Die gute Nachricht: Mobbing kann beendet werden. Es gibt wirksame Methoden, mit denen Mobbing nicht nur mit hoher Wahrscheinlichkeit beendet wird, sondern auch dauerhaft beendet bleibt. Ein Beispiel ist die systemische Mobbingintervention, die die Autor\*innen dieser Broschüre in Schulklassen durchführen. Die Intervention ist eingebettet in ein zweitägiges Sozialtraining, das die Klassenleitung über mehrere Monate hinweg weiterführt. Bei diesem Angebot stehen folgende Punkte im Vordergrund:

### ■ Förderung von Mitgefühl:

Im Training erleben die Kinder/Jugendliche die Folgen ihres Verhaltens – die positiven ebenso wie die negativen. Dieses Erleben kann Freude, aber auch Betroffenheit und Erschütterung auslösen. Mitgefühl ist die Motivation für soziales und gegen unsoziales Verhalten.

### ■ Erarbeitung der Menschenrechte:

Ausgehend von der sozialen Situation in der Gruppe/Klasse werden die Menschenrechte als Basis friedlichen Zusammenlebens erarbeitet. Die Kinder/Jugendlichen lernen, dass diese Rechte nicht verhandelbar sind und jeder für sein Verhalten verantwortlich ist.

### ■ Stärkung der betroffenen Person:

Das betroffene Kind bekommt Unterstützung von Personen, die die Einhaltung der Menschenrechte beobachten, besonders wenn keine Erwachsenen anwesend sind, und die mit Zivilcourage einschreiten bzw. bei Erwachsenen Hilfe holen.

### ■ Förderung von prosozialen Kompetenzen:

Im Training wird mit den Heranwachsenden an Fähigkeiten wie Respekt, Verlässlichkeit, Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit gearbeitet.

### ■ Verbindlichkeit:

Es werden konkrete Vereinbarungen getroffen, die von den Erwachsenen anschließend immer wieder kontrolliert werden.

# DAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN TUN

Diese Methoden können nicht nur eingesetzt werden, wenn bereits Mobbing besteht, sondern vor allem zur Vorbeugung. Im besten Fall kommt es dann gar nicht zu Mobbing und anderen schweren Konflikten. Ziel ist eine konstruktive Konflikt- und Kommunikationskultur, die es allen in der Gruppe/Klasse ermöglicht, in Ruhe zu lernen und in Frieden zu leben. (vgl. Huber 2011)

## BEISPIEL

Leons Eltern beraten gemeinsam, was sie tun können. Für sie ist klar: So kann das auf keinen Fall weitergehen. Da sie beim ersten Elternabend in der neuen Schule einen guten Eindruck von der Klassenleitung hatten, kontaktieren sie diese und schildern, was Leon berichtet hat. Auch die Klassenleitung ist schockiert, wusste nicht über das Ausmaß dessen Bescheid, was in der Klasse passiert. Sie verspricht, sich so schnell wie möglich zu kümmern.



**Ein Schul- bzw. Einrichtungswechsel ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll und sollte daher gut überlegt werden.**

Tatsächlich meldet sich die Klassenleitung einige Tage später wieder bei Leons Eltern. Sie habe mit Fachleuten über die Klassensituation gesprochen. Demnächst komme ein Trainer, der mit der Klasse arbeite. Frau M. ist zunächst etwas misstrauisch. Ob man denn nicht die mobbenden Kinder zur Seite nehmen und diesen einfach mal gehörig den Kopf waschen könne. Leon habe doch genau gesagt, von wem das alles ausgeht. Wenn die Schule das nicht mache, könne auch sie das übernehmen.

Die Klassenleitung erklärt Frau M., dass das keine gute Idee ist, weil Klärungsversuche von Eltern in den allermeisten Fällen die Situation für das gemobbte Kind verschlimmern. Das möchte Frau M. auf keinen Fall. Am Ende des Gesprächs ist sie mit der geplanten Intervention einverstanden und verspricht, selbst nichts zu unternehmen.

Es ist vermutlich ernüchternd, aber es ist so: Eltern haben keinen direkten Einfluss auf das Gruppen-/Klassengeschehen ihres Kindes. Jeder Versuch von Eltern, direkten Einfluss auf die Mobbenden auszuüben, verschlimmert die Situation des betroffenen Kindes. Dennoch können Sie als Eltern einiges tun, sowohl vorbeugend als auch im akuten Fall.

## ... um Mobbing vorzubeugen:

Die beste Mobbingprävention ist eine wertschätzende und zugleich konsequente Erziehung: Schenken Sie Ihrem Kind Liebe, klare Grenzen und Zeit. Zeit für gemeinsame Erlebnisse, Zeit für Gespräche, Zeit für Beziehung. Schenken Sie Ihrem Kind Respekt und nehmen Sie es mit all seinen Bedürfnissen und Eigenschaften ernst. Leben Sie ihm vor, wie konstruktive Kommunikation und ein guter Umgang mit Konflikten aussehen können. Sie können dazu eigene Familienregeln entwickeln, die Ihrem Kind helfen, den respektvollen Umgang mit anderen zu lernen, z. B.: „Wir reden miteinander, nicht übereinander!“ oder „Wir lachen niemanden aus, sondern helfen uns gegenseitig!“. Sprechen Sie konkret über Mobbing. Machen Sie Ihrem Kind klar, welche Folgen es haben kann und dass Beleidigung, Bedrohung, Nötigung etc. verboten sind und unter Strafe stehen.



# DAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN TUN ...

Erklären Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch das Recht hat, sich zu wehren, aber nicht das Recht, Gewalt anzuwenden. Unterstützen Sie es dabei, zu lernen, sich eindeutig, aber gewaltfrei zu wehren. Geben Sie ihm Tipps, was es tun kann, wenn es von anderen geärgert wird: Laut und bestimmt sagen, dass der\*die andere aufhören soll. Vermitteln Sie ihm aber auch, dass und wie es sich Hilfe holen kann, wenn es allein nicht weiter kommt.

Ein gesundes Maß an Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen sind keine Garantie, aber sie erhöhen die Chance, weder Mobbing auszuüben noch abzubekommen und auch sonst gesund durchs Leben zu gehen.

## ... falls Ihr Kind Mobbing abbekommt:

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Eltern davon erfahren, dass Ihr Kind Mobbing ausgesetzt ist. Wie auch immer Sie an entsprechende Informationen gelangen:

**Ihre Aufgabe ist vor allem, für Ihr Kind da zu sein und es zu unterstützen, damit es die Hilfe erhält, die es nun braucht.**

- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind. Bestärken Sie es darin, dass es richtig ist, sich an einen Erwachsenen zu wenden, wenn es von anderen schikaniert wird. Hilfe holen ist kein Petzen! Vermeiden Sie Vorwürfe wie: „Warum hast Du mir denn nichts gesagt?“ oder „Vertraust Du mir denn nicht?“ unbedingt. Verwenden sie unterstützende Sätze, z. B. „Gut, dass Du mir davon erzählst!“ oder „Du kannst mir alles erzählen!“.
- Bevor Sie sich mit den Einzelheiten beschäftigen: Kümmern Sie sich um Ihr Kind und dessen körperliches und seelisches Wohl. Sprechen Sie erst mit Ihrem Kind über Details, wenn es auch dazu in der Lage ist. Für Ihr Kind kann es sehr schmerzhaft sein, über diese Dinge zu sprechen.



**Ihr Kind braucht Lebensbereiche, in denen es sich wohl fühlen, positive Gruppenerfahrungen sammeln und sich selbst als ganz normal erleben kann.**

- Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Hören Sie ihm Kind zunächst einmal einfach zu. Nehmen Sie es in den Arm, zeigen Sie Verständnis. Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie tun werden.
- Ihre Aufgabe ist in erster Linie, für Ihr Kind da zu sein und es dabei zu unterstützen, dass es die Hilfe bekommt, die es nun braucht. Meist findet Mobbing im schulischen Umfeld statt: Nehmen Sie Kontakt zur Klassenleitung oder einer anderen Person auf, der Sie vertrauen und die Sie für kompetent halten. Geben Sie weiter, was Ihr Kind Ihnen erzählt hat. Bleiben Sie in Kontakt, ohne zu viel Druck auszuüben.
- Dokumentieren Sie die Übergriffe in einer Art Mobbing-Tagebuch bzw. tun Sie dies gemeinsam mit Ihrem Kind. Dies kann im weiteren Verlauf der Aufarbeitung im Sinne der Beweisführung hilfreich sein.
- Vermutlich wird sich die Situation Ihres Kindes nicht von einem auf den nächsten Tag ändern. Umso wichtiger ist, dass Ihr Kind nicht nur die Rolle als Mobbingopfer erlebt. Es braucht auch Lebensbereiche, in denen es sich wohl fühlen, positive Gruppenerfahrungen sammeln und sich selbst als ganz normal erleben kann. Überlegen Sie, wie Sie Ihrem Kind das ermöglichen können. Welche Gruppe, z. B. Sport, Musik, Jugendarbeit, könnte für solche positiven sozialen Erfahrungen geeignet sein?

# DAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN TUN

## Polizei einschalten oder nicht?

Es gibt in Deutschland kein spezielles Mobbinggesetz. Deshalb kann man Mobbing als solches nicht anzeigen, wohl aber einzelne Straftatbestände, z. B. Beleidigung, Verleumdung, Nötigung, Bedrohung. Ob dies angemessen und sinnvoll ist, hängt vom jeweiligen Fall ab. Ein wichtiges Kriterium ist die Schwere des Mobblings. Ist Leib und Leben Ihres Kindes akut gefährdet, sollten Sie die Polizei informieren.

Der Weg zur Polizei ist kein Ersatz für die Arbeit mit der Gruppe/Klasse. Eine Anzeige ist eine Maßnahme auf der rechtlichen Ebene, die sich auf Einzelne bezieht, während eine Intervention in der Gruppe/Klasse eine pädagogische Maßnahme auf Gruppenebene ist. Eine Anzeige wirkt sich bei den Tätern häufig negativ auf die Bereitschaft aus, am Thema Gruppen-/Klassengemeinschaft zu arbeiten. Zudem wird oftmals die Opferrolle zusätzlich verstärkt. Eine Anzeige kann also der Wirksamkeit der pädagogischen Arbeit in der Gruppe/Klasse entgegenwirken.

Dies ist besonders dann nicht zu unterschätzen, wenn Ihr Kind weiterhin in der Gruppe/Klasse sein wird. Dazu kommt, dass viele Täter noch strafunmündig sind. Schwierig ist in der Regel auch die Beweislage. Deshalb bleiben viele Anzeigen folgenlos.



TIPP

Wägen Sie gut ab, ob eine Anzeige bei der Polizei sinnvoll ist. Wenn keine akute Gefahr für Leib und Leben besteht, müssen Sie diese Entscheidung nicht sofort treffen, sondern können sich Zeit lassen. Sprechen Sie vorher möglichst mit der Gruppen-/Klassenleitung darüber. Es besteht die Möglichkeit, der Polizei anonym zu berichten, was vorgefallen ist und zu erfragen, wie das Vorgehen der Beamten im Fall einer Anzeige wäre.

## ... falls Ihr Kind Mobbingtäter\*in ist:

- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind. Versuchen Sie herauszufinden, was es genau getan hat und was die Beweggründe dafür waren. Nichts rechtfertigt es, andere fertigzumachen, aber die Hintergründe könnten Hinweise darauf geben, ob Ihr Kind selbst in einer schwierigen Lage steckt und Hilfe benötigt.
- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie es als Person respektieren, aber das schädigende Verhalten ganz klar ablehnen. Erklären Sie Ihrem Kind, warum es nicht in Ordnung ist, was es getan hat.
- Stellen Sie klar, dass dieses Verhalten aufhören muss. Kündigen Sie Ihre weiteren Schritte an.
- Nehmen Sie Kontakt zur Gruppen-/Klassenleitung oder einer anderen Person auf, der Sie vertrauen und die Sie für kompetent halten und sprechen Sie mit dieser über die Situation und das Gespräch mit Ihrem Kind.

## BEISPIEL

Leons Klasse nimmt an einem Sozialtraining teil. Am ersten Tag erarbeitet Herr B., ein speziell ausgebildeter Trainer, mit der Klasse die Menschenrechte. Ausgangspunkt sind dabei die Erlebnisse der Schüler\*innen miteinander. Am zweiten Tag geht das Training noch stärker in die Tiefe: Im Vordergrund steht unter anderem die Situation von Leon. Die Mitschüler\*innen werden dazu angeleitet, sich in Leons Lage einzufühlen. Manche Kinder versuchen zunächst, ihr Mobbingverhalten zu rechtfertigen und sich aus der Verantwortung herauszureden, z. B. so: „Das war doch alles bloß Spaß!“. Der Trainer arbeitet mit den Kindern heraus, dass nicht derjenige, der austellt, entscheidet, wo der Ernst beginnt, sondern derjenige, der es abbekommt. Das leuchtet schließlich allen ein.

# DAS SOLLTEN SIE AUF KEINEN FALL TUN

... falls Ihr Kind unbeteiligt ist:

- Erzählt Ihr Kind, dass es Mobbing zwischen anderen mitbekommt? Dann bestärken Sie es darin, dass es in solchen Situationen richtig ist, sich an Erwachsene zu wenden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Mobbing und erklären Sie ihm: Wer bei Mobbing zu- oder wegschaut, der verstärkt – wenn auch ungewollt – das Verhalten der Mobbingtäter\*innen. Es signalisiert diesen, dass ihr Verhalten in Ordnung ist. (vgl. Schäfer/Herpell 2010)
- Wenn es sich um beginnendes Mobbing handelt: Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es die betroffene Person unterstützen kann und welche anderen Kinder/Jugendlichen es um Hilfe bitten könnte. Gemeinsam ist es einfacher, sich gegen die Mobbingtäter\*innen zu stellen.
- Fragen Sie immer wieder nach, wie sich die Situation entwickelt. Hört das Mobbing nicht auf bzw. ist es bereits fortgeschritten: Sprechen Sie mit der Gruppen-/Klassenleitung.

---

## BEISPIEL

Damit Leon auch in Zukunft Ruhe vor den Attacken seiner Mitschüler\*innen hat, arbeiten der Trainer und später die Klassenleitung mit der Klasse weiter. Sie kontrollieren mindestens sechs Monate lang in festgelegten Abständen, ob es seit dem Sozialtraining zu Verletzungen gekommen ist und sprechen gegebenenfalls angemessene Konsequenzen aus. Die Schüler\*innen sind stolz darauf, dass sie es geschafft haben, den Umgang miteinander zu verbessern und dass die Klassenleitung dies bemerkt und die Klasse dafür lobt. Für Leon hat das Sozialtraining sehr viel verändert: Er geht wieder angstfrei zur Schule, verabredet sich mit Mitschülern, bekommt Unterstützung von der Klasse und tritt wesentlich selbstbewusster auf. Seine Bauchschmerzen sind bald nach dem Sozialtraining verschwunden.

Erfahren Sie, dass Ihr Kind an Mobbing beteiligt ist, egal in welcher Rolle, gilt zunächst vor allem: Überstürzen Sie nichts, wichtig ist, dass Sie einen möglichst kühlen Kopf bewahren und Ihr Handeln gut abwägen. Mit unüberlegten und emotionalen Aktionen schaden Sie Ihrem Kind mit Sicherheit mehr als dass Sie ihm helfen.

Es gibt einige Handlungsstrategien im Umgang mit Mobbing, die zunächst logisch erscheinen, deren Wirkung aber in den allermeisten Fällen genau das Gegenteil von dem bewirken, was Eltern damit erreichen möchten: Sie verschlimmern das Mobbing.

## Eltern von betroffenen Kindern/Jugendlichen:

- Verfallen Sie nicht gleich in Aktionismus. Hören Sie Ihrem Kind erst einmal in Ruhe zu. Versuchen Sie, ein konstruktives Gespräch mit ihm zu führen. Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe, weil es Ihnen bisher nichts gesagt hat. Bagatellisieren Sie nichts, aber reagieren Sie auch nicht hysterisch. Ihr Kind braucht nun einen Erwachsenen, der ihm zuhört, für es da ist und nicht mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist.
- Fordern Sie Ihr Kind nicht zur Gegenwehr auf oder dazu, das Problem selbst zu lösen. Das ist nicht möglich. Ein Mobbingopfer und speziell ein Kind kann sich nicht selbst aus diesem komplexen Gefüge befreien. Hier sind Profis gefragt.
- Auch wenn es Ihnen schwerfällt: Nehmen Sie keinen Kontakt zu Mobbingtäter\*innen oder deren Eltern auf. In den allermeisten Fällen bewirkt dies eine Zunahme der Gewalt und eine Eskalation der Situation.



### Eltern von Mobbingtäter\*innen:

- Auch wenn Ihr Kind Mobbing ausübt, sind Vorwürfe wenig hilfreich. Vorwürfe bewirken eine Verteidigungshaltung und blockieren ein offenes Gespräch.
- Es kann sehr schwer auszuhalten sein, wenn das eigene Kind andere schädigt. Machen sie nicht nur Ihrem Kind, sondern auch sich selbst keine Vorwürfe deswegen.
- Gleichzeitig gilt: Verharmlosen oder entschuldigen Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht. Menschen dürfen Fehler machen. Wichtig ist, dass Ihr Kind daraus lernt und sein Verhalten positiv verändert.
- Auch auf Strafen sollten Sie erst einmal komplett verzichten. Sie erzeugen starke Widerstände und wirken sich ungünstig auf die Bereitschaft Ihres Kindes aus, an der pädagogischen Aufarbeitung des Mobblings in der Gruppe/Klasse mitzuarbeiten. Außerdem lassen viele Mobbingtäter\*innen ihren Frust über Strafen direkt am betroffenen Kind aus.
- Kontaktieren Sie weder das betroffene Kind noch dessen Eltern oder Eltern von anderen Beteiligten. Mobbing muss in der Gruppe/Klasse bearbeitet werden. Maßnahmen von und zwischen Eltern machen das Ganze noch komplexer und bewirken häufig eine Entwicklung in die falsche Richtung.

## WAS IST BEI CYBER-MOBGING ANDERS?



Vereinbaren Sie mit Ihrem Sohn bzw. Ihrer Tochter klare Regeln für die Internet- und Smartphone-Nutzung.

Der digitale Raum gehört – nicht nur für Kinder und Jugendliche – zum täglichen Leben. Er bietet wichtige Kommunikations- und Handlungsräume. Kinder und Jugendliche nutzen ihn unter anderem, um ihre sozialen Beziehungen zu pflegen. Sie schließen, führen und beenden Freundschaften zunehmend online. Auch Konflikte werden online geführt. Wie in der nicht-digitalen Welt reicht das Spektrum an Konflikten von eher harmlosen Kleinigkeiten bis zu extrem schädigendem Cyber-Mobbing.

Cyber-Mobbing ist absichtliches Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen, Schikanieren oder Belästigen anderer mithilfe moderner Kommunikationsmittel, meist über einen längeren Zeitraum hinweg, z. B. über soziale Netzwerke, Videoplattformen, WhatsApp oder Snapchat. In der Regel kennen die Betroffenen die Mobbenden aus ihrem sozialen Umfeld. Meist hängen Mobbing und Cyber-Mobbing zusammen, d. h. wer im Klassenzimmer gemobbt wird, bekommt es auch im Klassenchat ab und umgekehrt.

### Die Besonderheiten von Cyber-Mobbing sind:

- Der Zugriff der Täter auf die Opfer ist nicht auf einen Ort und eine feste Zeitspanne begrenzt, sondern grenzenlos.
- Es gibt keine sicheren Rückzugsräume für die betroffene Person mehr. Bilder, Kommentare, Beleidigungen etc. können in Sekundenschnelle an ein unüberschaubares Publikum gelangen.
- Der digitale Raum bietet Anonymität. Täter können sich hinter falschen Namen oder Nicknames verstecken. Außerdem kann es die Hemmschwelle senken, dass Handeln ohne direkten Kontakt zum Opfer möglich ist.

# SO KÖNNEN SIE ...

- Im Gegensatz zum nichtdigitalen Raum kann im Netz eine einzelne Aktion – z. B. ein peinliches Bild, an einen großen Verteiler geschickt – genügen, um (Cyber-)Mobbing auszulösen.
- Sind Fotos, Videos und andere Inhalte erst einmal versendet bzw. im Internet veröffentlicht, lassen sie sich nur sehr schwer wieder entfernen.
- Cyber-Mobbing kann unterschiedlich entstehen. Entweder es besteht bereits Mobbing in der Gruppe/Klasse und digitale Medien werden dafür eingesetzt. Oder das Cyber-Mobbing beginnt durch eine auslösende Aktion. Diese kann absichtlich und böswillig oder unabsichtlich passieren, sie kann sogar von der betroffenen Person selbst ausgehen, z. B. wenn ein peinliches Foto aus Versehen an den falschen Verteiler geschickt wird. Ebenso möglich ist, dass Cyber-Mobbing längere Zeit hinter dem Rücken der betroffenen Person passiert. (vgl. Klicksafe 2021)



## ... Cyber-Mobbing vorbeugen:

- Klären Sie Ihr Kind frühzeitig darüber auf, was im Netz erlaubt ist und was nicht (z. B. Urheberrecht, Recht am eigenen Bild).
- Halten Sie Ihr Kind dazu an, sichere Passwörter zu verwenden.
- Raten Sie ihm dringend dazu, private und vor allem intime Details nicht in sozialen Netzwerken oder an anderen Stellen zu veröffentlichen (z. B. Nacktbilder).
- Vereinbaren Sie klare Regeln für die Internet- und Smartphone-Nutzung. Hilfe hierfür gibt es unter: [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über digitale Themen. Interessieren Sie sich dafür. Erklären Sie ihm, was es bei einem Vorfall tun kann.

## ... reagieren, falls Ihr Kind im Netz gemobbt wird:

- Raten Sie Ihrem Kind davon ab, auf die schädigende Nachricht/Aktion zu antworten, denn das kann seine Angreifbarkeit verstärken. Zudem reagieren viel Betroffene aufgrund der emotionalen Ausnahmesituation oftmals auf eine Weise, die später gegen Sie verwendet werden kann.
- Sichern Sie gemeinsam mit dem Kind Beweise, z. B. über einen Screenshot auf dem Smartphone oder am PC.
- Veranlassen Sie, dass der\*die Mobber\*in gesperrt wird, informieren Sie den Betreiber des entsprechenden Netzwerks/Dienstes bzw. die Internet-Beschwerdestelle.
- In besonders schlimmen Fällen: Schalten Sie die Polizei ein, insbesondere dann, wenn es um extreme Angriffe auf die Intimsphäre oder um akute Lebensgefahr geht.

# SO KÖNNEN SIE ...

## ... reagieren, wenn Ihr Kind andere im Netz mobbt:

- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind über das, was passiert ist. Machen Sie ihm klar, was an seinem Verhalten nicht in Ordnung war und warum. Weisen Sie dabei auf das Strafgesetz und die Menschenrechte hin.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche Maßnahmen nun sinnvoll sind: Löschen von entsprechenden Fotos oder Daten, Entschuldigung, Wiedergutmachungsangebot etc.

## Das sollten Sie NICHT tun:

- Ihr Kind ständig kontrollieren, heimlich das Smartphone checken
- Ihrem Kind die Internet- und Smartphone-Nutzung verbieten.

Im Übrigen gelten alle Hinweise zu „normalem“ Mobbing.

**mobbing beratung**

**EXPERT\*INNEN BERATEN FACHKRÄFTE AUS JUGENDHILFE UND SCHULE IN BADEN-WÜRTTEMBERG**

Wir bieten Ihnen unsere Expertise zum Thema Mobbing und unsere Erfahrung in der Beratung.

Chris Brodt, Berater

Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Excellence Freiburg e.V.

Ein Angebot für Fachkräfte in Baden-Württemberg. Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

**Baden-Württemberg**  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration

# QUELLEN

- Alsaker, F. (2003): Quälgeister und ihre Opfer. Mobbing unter Kindern – und wie man damit umgeht. Göttingen: Huber.
- Alsaker, F. (2012): Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule. Bern: Huber.
- Hilt, F. (2015): Mobbing 2.0 – Jugendliche und (Cyber)-Mobbing. In: BAJ (2015): Gewalt im Netz – Sexting, Cybermobbing & Co. Berlin.
- Huber, A. (Hrsg.) (2015). Anti-Mobbing-Strategien für die Schule. Praxisratgeber zur erfolgreichen und nachhaltigen Intervention. Köln: Carl Link.
- Klicksafe, c/o Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz (2021): Was tun bei Cyber-Mobbing? Ludwigshafen.
- Klicksafe, c/o Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) (2020): Ratgeber Cyber-Mobbing. Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte. Düsseldorf.
- Korn, S. (2006): Mobbing in Schulklassen – systematische Schikane. In: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.: Pro Jugend 2/2016. München: Ort Verlag.
- Olweus, D. (3., korrigierte Auflage 2004): Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können. Göttingen: Huber.
- Schäfer, M./Herpell, G. (2010): Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertig machen. Reinbek: Rowohlt.
- Scheithauer, H. et al. (2007): Gewalt an Schulen am Beispiel von Bullying. In: Zeitschrift für Sozialpsychologie, 38 (3). Bern: Huber.

## BÜCHER ZUM THEMA

### ... für Kinder und Jugendliche:

- Hamacher, S. (2010): Tatort Schule. Gewalt an Schulen. tredition GmbH.  
*Syliva Hamacher ist 14 Jahre alt, als ihre Mitschüler beginnen, sie zu isolieren. Sie erzählt nachvollziehbar, wie sich das Mobbing entwickelt und die Situation eskaliert. Auch die gescheiterten Lösungsversuche der Erwachsenen werden beschrieben.*
- Kindler, W. (2007): Dich machen wir fertig! Reihe K.L.A.R.-Taschenbuch, Verlag an der Ruhr.  
*Dieser kurze Roman schildert die Situation von Sandra. Sandra ist mit den coolsten ihrer Mitschülerinnen befreundet. Zumindest solange, bis sich der Freund ihrer besten Freundin für sie interessiert. Dann beginnt eine quälende Zeit für sie. 12-16 J.*
- Leevens, T. (2015): Ich hätte es wissen müssen. Hanser-Verlag.  
*In diesem Jugendroman geht es um Cybermobbing. Leevens schreibt aus der Sicht einer Täterin, die versucht, mit den schlimmen Folgen ihres Tuns zurechtzukommen. Ab 14 J.*
- Schäfer, M./Starch, K. (2015): pixi Wissen. Band 91. Das Anti-Mobbing-Buch. Hamburg: Carlsen.  
*Mit einfachen Worten erklären die Autoren was Mobbing ist. Sie geben Tipps für Mitschüler, die etwas dagegen tun wollen. Alles ist anschaulich bebildert. Sehr empfehlenswert für Grundschüler sowie deren Lehrer und Eltern.*

### ... für Eltern:

- Mustafa, J. (2010): Das Anti-Mobbing-Elternheft. Schüler als Mobbing-Opfer – Was Ihrem Kind wirklich hilft, Beltz Verlag Weinheim/Basel 2010.
- Schäfer, M./Herpell, G. (2010): Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertig machen. Reinbek: Rowohlt

## HILFREICHE ADRESSEN UND INFORMATIONEN

### Schüler gegen Mobbing

<https://schueler-gegen-mobbing.de>: Informationen zu Mobbing/ Cybermobbing, Chat und Forum für Betroffene, Beratung per E-Mail und Telefon, Prinzip: Schüler helfen Schülern

### Klicksafe

<https://klicksafe.de/>

Umfangreiche Informationen für Eltern, Kinder/Jugendliche und Lehrkräfte rund um das Thema Internet

### Juuuport

<https://www.juuuport.de/hilfe/beratung>

Kostenlose Beratungsstelle von jungen Menschen für junge Menschen. Beratung per WhatsApp oder E-Mail

### Beratung

<https://nummergegenkummer.de>

em@ail- und Chat-Beratung für Kinder/und Jugendliche  
Kinder- und Jugendtelefon: 116111  
Elterntelefon: 0800 11105550

### <https://beratung-caritas.de> und <https://bke.de>

Online-Beratung für Eltern sowie Kinder und Jugendliche

### Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe

<https://bke.de>

<https://dajeb.de>

<https://schulpsychologie.de>

### Konflikt-KULTUR

[www.konflikt-kultur.de](http://www.konflikt-kultur.de)

Ein Team von Trainer\*innen führt in Schulklassen/Gruppen in Baden-Württemberg und angrenzenden Regionen Sozialtrainings und Systemische Mobbinginterventionen durch.

# NETZWERK- PARTNER



Mit den Broschüren soll die Elternarbeit an Schulen unterstützt werden. Sie eignen sich als Informationsmaterial für Eltern oder als Begleitmaterial für Elternseminare und Elternabende.

**Christian Schuhmacher, Leiter des Referats Schulpastoral, Erzbischöfliches Ordinariat Freiburg, Hauptabteilung 3: Bildung**

Erziehung ist eine große Herausforderung. ElternWissen unterstützt Eltern und bietet Orientierung zu bestimmten Fragen des Kinder- und Jugendschutzes. Autor\*innen sind Expert\*innen des Kinder- und Jugendschutzes beziehungsweise des entsprechenden Themengebietes. Herausgeber ist der AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V. in Kooperation mit dem Katholischen Netzwerk ElternWissen.

Folgende Organisationen sind Mitglied im Katholischen Netzwerk ElternWissen:

Der AGJ ist ein Fachverband der Caritas mit den Arbeitsfeldern Suchthilfe, Wohnungsnotfallhilfe, Beschäftigungsförderung, Kinder- und Jugendschutz sowie Fortbildung. In unseren Einrichtungen beraten, therapieren und unterstützen wir Menschen in schwierigen Lebenslagen. Wir arbeiten ganzheitlich von der Prävention über die Behandlung bis zur Nachsorge.



Der Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e. V. vertritt als Dachverband über 2.000 Dienste und Einrichtungen, in denen rund 638.900 Menschen unterstützt, begleitet und betreut werden: Krankenhäuser, Pflegeheime, Kindertageseinrichtungen, Hospize, kirchliche Sozialstationen, Beratungsstellen, Einrichtungen der Behinderten- und Jugendhilfe sowie Schulen.



Erzbischöfliches Ordinariat Freiburg, Hauptabteilung 3: Bildung, Referat Schulpastoral. Die Schulpastoral ist ein Dienst der Kirche im Lebensraum Schule. Sie trägt dazu bei, die Frohe Botschaft in der Schule erfahrbar werden zu lassen und ist Teil des Auftrags der Kirche, allen Menschen das Evangelium zu verkünden und sie in die Nachfolge Jesu einzuladen.



Der Familienbund ist ein gemeinnütziger Verein von und für Familien in der Erzdiözese Freiburg. Wir verschaffen Familien Gehör – in all ihrer Vielfalt. Wir vermitteln der Politik, was Familien brauchen. Wir setzen uns für eine familiengerechte Gesellschaft ein und schaffen Angebote für Begegnung und Austausch von Familien untereinander.



Wir begleiten, fördern und unterstützen vorwiegend junge Menschen durch bedarfsorientierte, interkulturelle und genderbewusste Angebote. Wir setzen uns parteilich für ihre Interessen und für Chancengerechtigkeit ein. Dabei gilt unsere besondere Aufmerksamkeit Mädchen und jungen Frauen.



Die Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) ist ein katholischer Sozial- und Berufsverband, der sich für faire und menschenwürdige Arbeitsbedingungen einsetzt. Christliche Werte in der Arbeitswelt bedeuten gleicher Lohn für gleiche Arbeit, ein existenzsichernder Mindestlohn, der Schutz des arbeitsfreien Sonntags sowie der Schutz vor Altersarmut.



Der Sozialdienst katholischer Frauen ist in der Erzdiözese Freiburg mit einem Diözesanverein und elf Ortsvereinen unterschiedlicher Größe und Ausprägung in vielfältigen Tätigkeitsfeldern aktiv. Schwerpunkt der Arbeitsfelder sind die Bereiche Frauen und Familien in unterschiedlichsten Zusammenhängen.

# Weitere Ausgaben

- Nr. 01 Web 2.0\*
- Nr. 02 Suchtmittel\*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?\*
- Nr. 04 Rechtsextremismus\*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen\*
- Nr. 06 Facebook & Co.\*
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen\*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen\*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten\*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...\*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing (Neuaufgabe)
- Nr. 14 Smartphone\*
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)
- Nr. 19 Erste Liebe
- Nr. 20 In Zeiten von Corona II (nur digital)
- Nr. 21 Erziehung
- Nr. 22 Nachhaltiger Konsum
- Nr. 23 Suizidalität bei Jugendlichen
- Nr. 24 Gaming sicher begleiten

\* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital  
verfügbar unter [www.agj-elternwissen.de](http://www.agj-elternwissen.de)