



„Sonst bist Du dran!“



Mobbing an der Schule
Informationen für Eltern

Gemeinsam mit der Schule gegen Mobbing aktiv werden!

Impressum

Autorinnen:

Petra Linzbach, Kreis Stormarn,
Fachdienst Familie und Schule,
Kinder- und Jugendschutz
Kathrin Gomolzig,
Aktion Kinder- und Jugendschutz
Schleswig-Holstein e. V.

Kreis Stormarn, Fachdienst Familie
und Schule

Kinder- und Jugendschutz

Mommsenstraße 11

23843 Bad Oldesloe

Tel.: 04531 – 160 1204

Fax: 04531 – 160 77 1204

p.linzbach@kreis-stormarn.de

Gefördert durch



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

Herausgebende

Aktion Kinder- und Jugendschutz

Landesarbeitsstelle
Schleswig-Holstein e. V.
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel
Tel.: 0431/26068 -78
Fax: 0431/26068 -76
info@akjs-sh.de
www.akjs-sh.de

Adolf-Westphal-Str. 4, 24143 Kiel
Fon 0431 - 988 24 50
Fax 0431 - 988 74 88
poststelle@sozmi.landsh.de
www.sozialministerium.schleswig-
holstein.de

Druck: MINX Druck, Hamburg

Layout: Büro für Grafik und Design,
Sabine Kuhls-Dawideit, Halstenbek
www.kuhls-dawideit.de

Auflage: 10.000 Stück, Februar 2019

Auslachen, Schimpfwörter benutzen, Lästern, Gerüchte verbreiten, Ausgrenzen, Ignorieren, Sachen verstecken oder beschädigen und andere Schikanen gehören in mehr oder weniger starker Ausprägung zum Schulalltag und setzen sich auch über das Smartphone bzw. Internet (Messenger, Soziale Netzwerke und Video-Portale) fort. Absichtliche Verletzungen und Abwertungen sind Formen der Gewalt. Sie werden allerdings erst dann zu Mobbing, wenn sie wiederholt und systematisch auftreten, die Betroffenen sich nicht wehren können und es der Machtausübung Einzelner in der Klasse dient. Häufig suchen gemobbte Kinder oder Jugendliche die Schuld bei sich selbst und vertrauen sich nicht den Erwachsenen an. Allein können sie die Situation nicht lösen. Umso wichtiger ist es, dass Schule und Elternhaus über das Thema Mobbing gut informiert sind und rechtzeitig etwas dagegen unternehmen, um so psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

In dieser Broschüre werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr Kind frühzeitig im Elternhaus gegen Mobbing stärken können. Es werden Ihnen Hinweise gegeben, woran Sie erkennen, ob Ihr Kind gemobbt wird, es selbst mobbt oder ob es in der Klasse einen Mobbingvorfall gibt. Sie bekommen Tipps, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, wenn Ihr Kind von Mobbing betroffen ist. Suchen Sie das Gespräch mit der Schule und finden Sie gemeinsam Lösungen! Nur so kann Mobbing wirksam unterbunden werden.



Inhalt

Seite Hintergrundwissen

- 6 Was ist eigentlich Mobbing?
- 9 Wie entsteht Mobbing?
- 13 Was Schule gegen Mobbing tun kann

Mobbing vorbeugen

- 15 Was können alle Eltern vorbeugend gegen Mobbing tun?

Mobbing erkennen und beenden

- 17 Woran erkenne ich, ob mein Kind gemobbt wird?
- 18 Was ist zu tun, wenn mein Kind gemobbt wird?

- 24 Was ist zu tun, wenn mein Kind andere mobbt?

- 26 Was ist zu tun, wenn mein Kind in der „Zuschauerrolle“ ist?

Rat und Hilfe

- 28 Internetseiten und Adressen
- 30 Fortbildung und Beratung
- 30 Materialempfehlungen und Literatur

2 Impressum

4 Bildnachweis

Bildnachweis

S. 1,11 © doidam10 - stock.adobe.com; S. 3 © Rawpixel.com - stock.adobe.com;
S. 7,15 © Daisy Daisy - stock.adobe.com; S. 8 © Petair - stock.adobe.com;
S. 9 © Syda Productions - stock.adobe.com; S. 13 © phat1978 - stock.adobe.com;
S. 14,17,23 © Photographee.eu - stock.adobe.com;
S. 16 © Brian Jackson - stock.adobe.com; S. 18 © zabavna - stock.adobe.com;
S. 19 © weedezign - stock.adobe.com;
S. 21 © Antonioguillen - stock.adobe.com;
S. 24 © Giuseppe Porzani - stock.adobe.com; S. 27 © yanlev - stock.adobe.com

Was ist eigentlich Mobbing?

Nicht jedes Schimpfwort, jeder Streit, oder jede körperliche Auseinandersetzung ist Mobbing. Aber Mobbing ist immer Gewalt! Beispiele hierfür sind:

- Aussagen oder Aussehen abwerten oder vor anderen lächerlich machen,
- Auslachen,
- Gestik und Mimik nachahmen,
- Ausgrenzen,
- Beleidigen, Diffamieren, Beschämen
- Bedrohen oder unter Druck setzen,
- Schlagen, Treten, Schubsen,
- in einen Raum sperren,
- Sachen wegnehmen oder zerstören,
- Benutzung von Smartphone und Internet zur Abwertung anderer.

Ist Cybermobbing etwas anderes als direktes Mobbing?

Sehr viele Kinder und Jugendliche besitzen Smartphones und haben Zugang zum Internet. Die reale und die digitale Umwelt sind eng miteinander verwoben. Daher sind die Themen Mobbing und Cybermobbing zumeist nicht mehr zu trennen.

Mobbing in der Schule wird häufig online weitergeführt, oder es startet im digitalen Raum und wird in der Schule

fortgesetzt. Daher gibt es selten einen Mobbingfall, der nicht auch Cybermobbing beinhaltet. Über den indirekten Weg des Internets bestehen weniger Hemmungen, andere Personen durch Beleidigungen, Belästigungen, Bloßstellen oder Bedrohungen bis hin zur Gründung von Hassgruppen, z. B. über WhatsApp, herabzuwürdigen als von Angesicht zu Angesicht.

Denn die Gefühle des Opfers sind für den Täter und die Täterin nicht direkt sichtbar. Obwohl sich in den allermeisten Fällen die Beteiligten aus dem persönlichen Umfeld wie Klasse, Schule oder Wohngebiet kennen, bleiben die Täter und Täterinnen z. B.

durch Benutzung eines Spitznamens oft anonym. So kann das Opfer den Täter oder die Täterin nicht genau identifizieren und nur schwer dagegen vorgehen.

Bei Cybermobbing ist es aber möglich, die Angriffe als Beweismittel per Screenshots („Bildschirmfotos“) festzuhalten. Viele Aktivitäten sind Straftatbestände (Beleidigung, Verleumdung, Urheberrechtsverletzungen u.v.m.) und können auch strafrechtlich verfolgt werden. Bevor Sie im Fall von Schulmobbing eine Anzeige in Erwägung ziehen, empfiehlt es sich, die Vorfälle zuerst zusammen mit der Schule aufzuklären.



Worin unterscheiden sich Konflikte und Mobbing?

Konflikte des Zusammenlebens sind normal und gehören zum Schulleben dazu. Bei einem Konflikt treffen unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen, Werte oder Absichten von Personen oder Gruppen aufeinander. Konflikte sind meistens Einzelereignisse, die zeitlich begrenzt sind. Sie können oft von den Beteiligten selbst gelöst werden. Bei ungelösten Konflikten besteht die Gefahr, dass sie eskalieren oder an anderer Stelle wieder aufbrechen. Sie können den „Nährboden“ für Mobbing bieten.

Mobbing tritt wiederholt, systematisch, regelmäßig und gezielt auf und dient der Machtausübung und Prestigegewinnung der Mobbenden. Die Schädigung und Ausgrenzung einer bestimmten Person stehen im Vordergrund. Die gemobbte Person wird zunehmend macht- und hilflos. Mobbingverfahren haben oft schwerwiegende und langanhaltende Folgen für die körperliche und



psychische Gesundheit der Betroffenen. In der Schulklasse hat Mobbing zudem negative Auswirkungen auf den sozialen Werte- und Normenrahmen der Klasse.

Wie entsteht Mobbing?

Mobbing hat System

Ursachen von Mobbing können sein, dass Kinder oder Jugendliche selbst Kränkungen, Gewalt oder Ausgrenzung in der Familie erlebt haben. Sie versuchen, erlebte Ohnmacht in Macht über andere zu verwandeln. Aber auch eine Erziehung, die wenig Wert auf Sozialverhalten legt, die Einstellung zu Gewalt innerhalb der Gleichaltrigengruppe oder übermäßiger Konsum gewalthaltiger Medien können dazu beitragen, die Hemmschwelle zum Mobben zu senken.

Ein oder mehrere Täter und Täterinnen suchen sich ein geeignetes Opfer, indem sie zunächst verschiedene Mitschüler und Mitschülerinnen attackieren, sie beleidigen, lächerlich machen, ausgrenzen oder einen „wunden Punkt“ suchen. Sie üben Macht aus und manipulieren andere zum Mitmachen. Das „ausgesuchte Opfer“ zeigt möglicherweise ein körperliches Merkmal oder Verhaltensweisen, was die Mobbenden als Anlass für ihre Schikanen nutzen.



Die Person kann sich nicht effektiv wehren und bekommt nur wenig Unterstützung von den Mitschülern und Mitschülerinnen. Dies führt dazu, dass die Attacken gegenüber der Person nicht mehr vereinzelt, sondern systematisch durchgeführt werden. Wenn sich immer mehr Mitschüler und Mitschülerinnen am Geschehen beteiligen, ist irgendwann die Opferrolle festgelegt. Schikanen gegen das Opfer gelten dann in der Klassennorm als gerechtfertigt und werden von allen toleriert oder auch unterstützt. Mobbing kann in jeder Klasse auftreten, besonders dann, wenn

- eine Klasse neu zusammengesetzt wird,
- jemand neu in die Klasse kommt,
- jemand eine Außenseiterrolle einnimmt,
- in der Klasse keine Regeln des sozialen Miteinanders vorhanden sind oder nicht eingeübt werden,
- die Lehrkraft ihre Leitungsrolle nicht wahrnimmt.

Wer kann Opfer werden?

Jeder Schüler und jede Schülerin kann in die Opferrolle geraten. Jede Schwäche aber auch jede Stärke kann zum Anlass für eine Schikane genutzt werden. Bestimmte Merkmale bieten

mitunter einen entsprechenden „Anreiz“. Opfer von Mobbing werden häufiger Jungen und Mädchen, die

- ein geringes Selbstwertgefühl haben,
- körperlich schwach sind,
- ängstlich, überangepasst und unsicher sind,
- empfindsam und zurückhaltend sind,
- schnell erregbar, aggressiv und wenig anpassungsbereit sind,
- von der Klassennorm abweichende Merkmale besitzen (z. B. Hautfarbe, Behinderung, Übergewicht, Kleidung),
- als „Außenseiter“, „Streberin“ oder „Neue“ in der Klasse eingeordnet werden,
- Konflikt vermeidendes Verhalten oder Überanpassung in der Familie erlernt haben.

Erfahrungsgemäß reichen aber auch Veränderungen dieser Merkmale nicht aus, um aus der Rolle des Mobbingopfers herauszukommen. Vielmehr wird dann ein anderes Merkmal beziehungsweise Verhalten gesucht und die Schikanen fortgesetzt. Nur ein Eingreifen der Lehrkraft und eine bewusste Umkehr zu prosozialem Verhalten innerhalb der Klasse oder Gruppe kann diese Spirale stoppen.

Wichtig: Einer Verfestigung der Opferrolle vorbeugen!

Wird eine Person Opfer von Mobbingattacken, zieht sie sich vorerst zurück, um Angriffen zu entgehen. Hören diese nicht auf, entsteht bei ihr ein Gefühl von Hilflosigkeit und Unfähigkeit.

Weitere Attacken tragen dazu bei, dass sich die Person in die Opferrolle fügt und sich möglicherweise selbst die Schuld gibt. Die Folge ist oft Vereinsamung.

Beim Schulmobbing zieht sich der gemobbte Junge oder das gemobbte Mädchen aus der Klassengemeinschaft und aus dem Freundeskreis zurück. Das Selbstwertgefühl der betroffenen Person wird stark beeinträchtigt und sie verliert die Fähigkeit, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Mobbingopfer ihre Opferproblematik, wenn diese nicht bearbeitet wird, in eine andere Klasse oder Schule bis hin zur Berufsausbildung und zum späteren Arbeitsplatz „mitnehmen“.

Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese Personen erneut Opfer von Mobbingprozessen werden. Um diesen Langzeitfolgen vorzubeugen, ist es dringend angeraten, als Eltern konsequent dafür zu sorgen, dass das Mobbing gestoppt wird.



Warum mobben Kinder und Jugendliche?

Es gibt unterschiedliche Gründe, wie zum Beispiel:

- Langeweile und einen starken Drang nach Abwechslung,
- Spaß auf Kosten anderer haben wollen,
- Wut und Ärger an anderen abzureagieren,
- positive Gefühle durch Machtausübung und Kontrolle über andere,
- eigene Schwächen, Angst- und Ohnmachtsgefühle durch Abwertung anderer zu kompensieren,
- Neid auf andere (Freundschaften, Leistung),
- mangelnde Konfliktlösefähigkeit,
- Anerkennung in der Klasse zu bekommen,
- Rache dafür, selbst einmal Mobbingopfer gewesen zu sein,
- Nachahmung von Medieninhalten (Gewalt, Macht, Erniedrigung),
- ein familiäres Umfeld, das dem Kind wenig Interesse und Empathie entgegenbringt,
- eine machtbetonte Erziehung oder
- aggressives und rücksichtsloses Verhalten wird in der Familie toleriert bzw. als „normal“ erlebt.

Wichtig: Einer Verfestigung der Mobberrolle vorbeugen!

Kinder und Jugendliche, die die Erfahrung gemacht haben, in einer Gruppe Anerkennung und soziales Ansehen durch Mobbing zu bekommen, werden dieses Verhalten beibehalten, solange es Erfolg hat. Mobbendes Verhalten in der Entwicklungsphase Pubertät kann für die Täterinnen und Täter auch zu einer Falle werden. Sie kommen oft nicht mehr von selbst aus dieser Rolle heraus. Viele sind dann erleichtert, wenn Erwachsene den Mobbingkreislauf durchbrechen. Neben klaren Begrenzungen ist die Anerkennung von prosozialem Verhalten für diese Kinder und Jugendlichen wichtig.

Was Schule gegen Mobbing tun kann

Werterahmen der Schule

Das soziale Klima in der Schule und im Unterricht hat einen entscheidenden Einfluss auf das Auftreten von Mobbing. Daher ist es wichtig, an der Schule einen gemeinsamen Werterahmen zu schaffen. Eine Orientierung dafür bieten die Menschenrechte bzw. das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Das Recht auf Menschenwürde beinhaltet den Schutz vor Gewalt und Demütigungen, also auch vor Mobbing.

Die Schule sollte Regeln für das Sozialverhalten und Vereinbarungen

über Konsequenzen bei Regelverstößen formulieren und im Rahmen einer Schulkonvention bzw. dem Leitbild festhalten und verabschieden. An der Entwicklung und Einführung des Werterahmens sollten Eltern, Schulleitung, Lehrkräfte und Schulsozialarbeit sowie Schülerinnen und Schüler gemeinsam arbeiten. Werte wie Respekt, Rücksicht und persönliche Verantwortungsübernahme spielen dabei eine wichtige Rolle, ebenso wie Einfühlungsvermögen und Selbstkontrolle. Dies sind Fähigkeiten, die sowohl im Elternhaus als auch in der Schule erlernt und trainiert werden können.



Prävention und Intervention verankern

Als Eltern können Sie anregen, dass Soziales Lernen, Mobbingprävention und Mobbingintervention ins Schulprogramm aufgenommen und für jede Klassenstufe Präventionsmaßnahmen durchgeführt und durch Elternabende ergänzt werden. Es ermutigt die Schule Ihres Kindes, in diese Maßnahmen zu investieren, wenn Sie als Eltern deutlich machen, dass dies ein Qualitätsmerkmal der Schule ist oder werden kann.

Es gibt wirksame Interventionsmethoden bei Mobbing, insbesondere wenn es frühzeitig erkannt wird. Erkundigen Sie sich, ob es hierfür ausgebildete pädagogische Fachkräfte an der Schule Ihres Kindes gibt oder welche dafür fortgebildet werden können.

Klassengemeinschaft stärken

Mobbing tritt besonders dann auf, wenn die Klassengemeinschaft nicht gut ist und klare Regeln für das Sozialverhalten fehlen. Daher ist



es wichtig, dass mit der gesamten Klasse am Thema Mobbing und der Stärkung der Klassengemeinschaft gearbeitet wird. Eltern können Klassenlehrkräfte motivieren, mit Klassen Programmen zum Sozialen Lernen, Sozialtrainings oder Klassentagungen zum sozialen Lernen durchzuführen.

Mobbing vorbeugen

So können Sie Ihr Kind stärken:

Was können alle Eltern vorbeugend gegen Mobbing tun?

Ein Erziehungsstil, der von Vertrauen, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen, aber auch von angemessener Grenzsetzung geprägt ist, trägt zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins bei. Dies hilft dem Kind, mit alltäglichen Problemen, wie zum Beispiel mit Konflikten in der Schule, fair und selbstbewusst umzugehen.

- Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu, wenn es von der Schule erzählt. Stellen Sie Fragen, um herauszufinden, ob in der Schule alles in Ordnung ist.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie wichtig es Ihnen ist.
- Nehmen Sie sich Zeit, und bieten Sie Ihrem Kind, besonders bei Kummer, Hilfe an. Pflegen Sie in der Familie einen lebendigen und vertrauensvollen Gesprächs-



austausch. Messen Sie den Sorgen und Problemen des Kindes eine gleichberechtigte Bedeutung zu.

- Loben Sie Ihr Kind (und dies nicht nur bei guten Schulnoten). Bieten Sie ihm Unterstützung an, wenn etwas nicht so gut gelungen ist.
- Seien Sie Vorbild im Umgangston und in der Konfliktklärung: Sprechen Sie Probleme sofort an, vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Abwertungen. Versuchen Sie, gemeinsam eine Problemlösung zu finden.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Mobbingvorfälle in der Klasse nicht zu ignorieren, sondern das Opfer zu unterstützen und die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeit zu informieren. Machen Sie deutlich, dass dies kein Petzen ist.
- Reden Sie mit ihm über einen fairen Austausch über Smartphone und Internet. Fragen Sie, ob es auch schon negative Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht hat.

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es das Risiko verringern kann, Opfer von Cybermobbing zu werden, in dem es z. B. seine Bilder und Daten nicht öffentlich zugänglich macht.



- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es Ihnen mitteilt, wenn es Cyberattacken gegen sich selbst oder Mitschüler und Mitschülerinnen bemerkt.
- Seien Sie Vorbild im Umgang mit dem Smartphone. Stellen Sie es zum Beispiel bei Gesprächen aus oder legen es beiseite, um sich ganz auf Ihr Gegenüber konzentrieren zu können.
- Halten Sie Kontakt zu den Lehrkräften und der Schule. Nutzen Sie Elternabende und Sprechstunden. Erkundigen Sie sich nicht nur nach Noten, sondern auch nach dem Sozialverhalten und der Einbindung Ihres Kindes in den Klassenverband.

Mobbing erkennen und beenden

Woran erkenne ich, ob mein Kind gemobbt wird?

Menschen, die gemobbt werden, empfinden oft Scham für das, was ihnen angetan wird. Viele Mobbingopfer denken, sie haben selbst Schuld oder müssen sich selbst wehren können. Betroffene Schüler und Schülerinnen befürchten oft, dass die Mobbingattacken noch schlimmer werden, wenn es Erwachsenen gemeldet wird. Darum verschweigen viele Kinder und Jugendliche die Vorfälle sehr lange auch gegenüber den Eltern.

Es gibt Anzeichen, die Hinweise auf Mobbing geben können. Versuchen Sie einfühlsam herauszufinden, ob es wirklich Mobbing ist oder eventuell auch andere Gründe dahinterstehen.

- Ihr Kind möchte unbedingt zur Schule gebracht werden, zeigt plötzlich Unwillen in die Schule zu gehen,

täuscht Krankheit vor oder geht ohne Ihr Wissen nicht zur Schule.

- Es hat Konzentrations- und Lernstörungen, die Schulleistung sinkt ab.
- Ihr Kind wirkt gereizt, nervös und überempfindlich.
- Es treten gehäuft Kopf- oder Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Angstzustände und Schlafstörungen auf.
- Ihr Kind zeigt Anzeichen starker Zurückgezogenheit und Verschlussenheit. Der Kontakt zu Mitschülern und Mitschülerinnen nimmt ab.
- Ihr Kind hat körperliche Verletzungen oder die Kleidung ist beschädigt. Vielleicht verlangt es mehr Taschengeld.

Achtung: Es kann ein Straftatbestand wie Erpressung und Körperverletzung vorliegen, der zur Anzeige gebracht werden muss. Sprechen Sie darüber unbedingt mit der Schule Ihres Kindes!



Was ist zu tun, wenn mein Kind gemobbt wird?

Aktiv werden: Unterstützen - Handeln!

Es stellt eine besondere emotionale Herausforderung dar, wenn das eigene Kind von Mobbing in der Schule betroffen ist. Der erste Impuls ist, es sofort aus dieser schlimmen Situation befreien zu wollen.

Die Erfahrung zeigt, dass ein gut überlegtes und abgestimmtes Vorgehen gegen Mobbing am erfolgversprechendsten ist. Die Verantwortung für das Beenden des Mobbings liegt bei der Schule! Genaues Hinhören und Nachfragen ist ebenso wichtig wie gut überlegte Maßnahmen, die am besten in Absprache mit dem eigenen Kind, mit den Lehrkräften und der Schulsozialarbeit der Schule erfolgen.

Handlungsschritte in der Zusammenarbeit mit der Schule:

- Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Kind das Opfer von Mobbing ist, dann benachrichtigen Sie sofort die Schule und bitten um einen Termin mit der Klassenlehrkraft, damit sich diese des Problems Ihres Kindes kurzfristig annimmt. Überlegen Sie zusam-

men mit der Klassenlehrkraft Maßnahmen, die Ihrem Kind helfen und die geeignet sind, es innerhalb und außerhalb der Schule zu unterstützen. Seien Sie ausdauernd und bestehen Sie darauf, dass etwas geschieht.



- Beziehen Sie den Schulsozialarbeiter bzw. die Schulsozialarbeiterin oder auch die Beratungslehrkraft oder den Schulpsychologischen Dienst mit ein. Diese Fachkräfte können in Absprache mit der Klassenlehrkraft Einzelgespräche mit Ihrem Kind und den anderen Beteiligten führen.
- Wenn die Lehrkraft aus Ihrer Sicht nicht genügend aktiv wird, bitten Sie die Elternvertretung um Unterstützung und informieren Sie die Schulleitung.
- Falls die Schule aus Ihrer Sicht nichts tut, um die Mobbingschikanen zu stoppen, können Sie sich an die Schulaufsicht wenden

(Schulrat oder Schulrätin des Kreises bzw. bei weiterführenden Schulen mit Oberstufe an das Bildungsministerium des Landes) oder auch an die Jugendschutzbeauftragten der Kreise und Städte (Adressen siehe Seite 30)

- Schreiben Sie ein Tagebuch, falls das Mobbing gegen Ihr Kind fortgesetzt wird. Das ist zwar leidvoll, doch es wird helfen, wichtige Fragen zu klären: WAS GENAU ist WIE, WO und WANN geschehen und WER war daran beteiligt? Welche Personen gibt es, die das bezeugen könnten?
- Sichern Sie die Cybermobbing-Vorfälle mit Screenshots. So haben Sie die Möglichkeit, die Lehrkraft oder andere Fachkräfte über die Art und das Ausmaß der Attacken zu informieren.

Achtung: Zum Schutz Ihres Kindes und anderer: Zeigen Sie Aufzeichnungen und Screenshots nur den zuständigen Fachkräften (ggf. auch der Polizei).

Achtung: Setzen Sie sich keinesfalls umgehend mit den Eltern der Mobbenden in Verbindung, weil dadurch erfahrungsgemäß eine Konfliktverschärfung eintritt.



Wichtig für ein Eltern-Kind-Gespräch:

Ein schikaniertes Kind braucht Vertrauen in die Erwachsenen und möchte,

- dass man ihm zuhört und glaubt,
- offen über die Vorfälle reden können,
- die Situation besser beherrschen können,
- mehr Selbstsicherheit bekommen,
- Selbstvertrauen und Selbstachtung wiedererlangen.

Hilfreiche Elternreaktionen:

- Helfen Sie Ihrem Kind, sich über seine Gefühle und Gedanken zu dem Mobbingvorfall bewusst zu werden: „Wie geht es Dir? Was fühlst Du? Was denkst Du?“
- Akzeptieren Sie die Gefühle Ihres Kindes wie Ärger, Wut und Scham.
- Versuchen Sie, mehr Informationen zu bekommen: „Was ist passiert? Wer ist beteiligt? Wer hilft dir? Was könnte noch passieren?“
- Beobachten oder erfragen Sie, ob Ihr Kind körperliche oder psychische Symptome zeigt (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Angstzustände, Schlafstörungen etc.).

- Vermeiden Sie unbedingt alle Formen von Beschuldigungen oder ein Herunterspielen der Situation, wie etwa: „Da musst du dich mal wehren und dir nicht immer alles gefallen lassen! Die werden dich nicht ohne Grund geärgert haben! Das gibt sich von selbst, warte nur ab!“
- Helfen Sie Ihrem Kind, über sein Verhalten nachzudenken: „Was hast du dann gemacht? Was könnte das bewirkt haben?“
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind mögliche Lösungen: „Was könntest du jetzt tun? Was wäre noch möglich?“
Helfen Sie Ihrem Kind, sich für eine Lösung zu entscheiden und bieten Sie Ihre Hilfe an: „Das ist eine gute Idee. Wie kann ich dir dabei helfen?“

Achtung: Raten Sie Ihrem Kind nicht, zurückzuschlagen. Weder körperlich noch mit Worten! Das würde die Schwierigkeiten nur noch vergrößern und den Mobbenden Begründungen für weitere Attacken liefern.

Wenn ihr Kind über Smartphone oder Internet gemobbt wird:

- Wenn der Mobber oder die Mobberin aus der Klasse oder der Schule kommt (das ist meistens der Fall), sollten Sie sofort die Klassenlehrkraft oder ggf. auch die Schulleitung informieren und das weitere Vorgehen abstimmen.
- Ihr Kind sollte auf die Angriffe keinesfalls antworten, da es sonst die Mobbenden nur zum Weitermachen ermutigt. Sperren Sie die Adresse der Mobbenden.
- Informieren Sie den Provider oder Forenbetreiber und fordern Sie die Entfernung oder Sperrung. Ein vollständiges Löschen von Daten ist allerdings oft von Seiten des Anbieters nicht mehr möglich.

Bilder, Filme oder Nachrichten, die über Smartphone-Apps verschickt wurden, liegen nicht nur auf dem Server des Anbieters – sie befinden sich zusätzlich auf allen Geräten, die diese Nachricht erhalten haben.

Achtung: „Einfach Abschalten“ ist für Cybermobbingopfer im Jugendalter kein guter Rat. Ein unfreiwilliger Verzicht auf Smartphone und soziale Netzwerke befördert eher die Ausgrenzungserfahrung des Opfers und trägt selten dazu bei, dass die Mobbing-attacken insgesamt aufhören.



Kurzfristige Tipps für Ihr Kind:

Da es meistens etwas dauert, bis Sie die zuständigen Fachkräfte informiert haben und Abhilfe erfolgt, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind in dieser Zeit besonders den Rücken stärken. Dazu gehören bestimmte Verhaltensweisen, die Ihrem Kind helfen können, sich gegen erneute Mobbingchancen zu wehren.

Achtung:

Die folgenden kurzfristigen Tipps stellen keine Lösung des Problems dar und ersetzen nicht die schulischen Maßnahmen gegen Mobbing.

- Deutlich und bestimmt dem Mobber oder der Mobberin ins Auge sehen und sagen: „Ich will das nicht, hör' sofort auf!“ und dann nach Möglichkeit ohne erkennbare Hektik weggehen
- Dem Mobber bzw. der Mobberin und dessen bzw. deren Cliquen möglichst aus dem Weg gehen
- Passiert Mobbing auf dem Schulweg oder im Schulbus ggf. einen anderen Weg nehmen oder sich Nachbarskindern anschließen

- Bei verletzenden Ausdrücken so tun, als habe es die Ausdrücke nicht gehört oder nicht verstanden
- Wenn der Täter oder die Täterin angreift, einen älteren Schüler oder Schülerin oder Lehrkraft zur Hilfe holen: Das ist kein Petzen, sondern ein Menschenrecht!
- Mitschüler und Mitschülerinnen, die schon einmal geholfen haben, um erneute Hilfe ansprechen
- Das Selbstwertgefühl stabilisieren durch das Einüben von Sätzen, wie zum Beispiel: „Ich bin okay!“, „Das ist deren Problem, nicht meins!“
- Keine wertvollen Sachen mit in die Schule nehmen
- Entspannungstechniken erlernen, die den Stress mindern und für eine selbstsicherere Körpersprache hilfreich sind

Wie Sie Ihr Kind stärken können:

- Motivieren Sie Ihr Kind, neue Freundschaften zu schließen. Ein Kind, das Freunde und Freundinnen hat, wird seltener attackiert
- Sorgen Sie für Erfolgserlebnisse und Anerkennung im außerschulischen Bereich, zum Beispiel Sport, Angebote der Kinder-

und Jugendarbeit, gemeinsame Unternehmungen mit Familie und Freundinnen und Freunden.

- Nehmen Sie Beratung und Hilfe in Anspruch, wenn Ihr Kind sehr unter der Situation leidet und starke psychosomatische Beschwerden hat, z. B. bei Erziehungsberatungsstellen, dem Schulpsychologischen Dienst oder Kinder- und Jugendpsychotherapeuten und -therapeutinnen.
- Fragen Sie bei den zuständigen regionalen Kinder- und Jugendschutzbeauftragten (s. S. 30) nach Selbsthilfegruppen („Stand-up-Trainings“) oder anderen Angeboten der Jugendhilfe.
- Treten Sie in Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, siehe „Rat und Hilfe“ S. 28.

Ist ein Klassen- oder Schulwechsel eine Lösung?

Wenn sich die Mobbingstrukturen in einer Klasse verfestigt haben, liegt

oft die Überlegung nahe, das Opfer in die Parallelklasse oder sogar in eine andere Schule zu versetzen. Meist geht dabei die Initiative von den Eltern des Opfers aus, weil sie hoffen, dass dadurch die psychische Belastung geringer wird. Dabei gilt es zu bedenken, dass auch ein Klassen- oder Schulwechsel für das Kind eine Verunsicherung mit sich bringt, weil es sich neu in einer anderen Klasse oder Schule zurechtfinden muss, und möglicherweise nach wie vor in der Opferrolle gefangen ist. Über soziale Netzwerke kann zudem das Mobbing in die neue Klasse weitergetragen werden. Für den Täter oder die Täterin entsteht der Eindruck, dass er oder sie es geschafft hat, das Opfer erfolgreich aus der Klasse zu mobben. Auch die Klasse wird durch die Herausnahme des Opfers in ihrem Verhalten bestärkt, dass sich Mobbing „lohnt“. Sofern dann nicht intensiv mit der Klasse an der Wiederherstellung des Werterahmens gearbeitet wird, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu erneuten Mobbingfällen kommen.



Bevor Sie als Eltern einen Klassen- oder Schulwechsel Ihres Kindes erwägen, sollten alle anderen Interventionsmöglichkeiten der Schule ausgeschöpft sein. Falls Sie keine andere Lösung sehen, informieren Sie die neue Lehrkraft über die Situation Ihres Kindes und bitten Sie sie, Ihr Kind aktiv dabei zu unterstützen sich in die bestehende Klassengemeinschaft zu integrieren.

Anregungen zum Überdenken des eigenen Erziehungsverhaltens:

Haben Sie möglicherweise selbstsicheres Verhalten bei Ihrem Kind zu wenig bestärkt? Oder haben Sie Ihrem Kind die Bewältigung unangenehmer Dinge häufig abgenommen? Sind Sie vielleicht für Ihr Kind ein Vorbild für ängstliches Beziehungsverhalten und das Vermeiden von Konflikten?

Wenn Sie an Ihrem Erziehungsverhalten etwas ändern möchten, können Sie professionelle Beratung und ggf. therapeutische Unterstützung zum Beispiel bei Erziehungsberatungsstellen oder Kinderschutz-Zentren in Anspruch nehmen.

Was ist zu tun, wenn mein Kind andere mobbt?

Grenzen setzen: Mut zur Bewältigung statt Ignorieren!

Die Versuchung, das eigene Kind zu verteidigen und in Schutz zu nehmen, ist groß und aus Elternsicht verständlich. Das Fehlverhalten jedoch zu bagatellisieren ist ebenso wenig hilfreich wie Bestrafungen.



Klären Sie zu Beginn den Sachverhalt in einem Gespräch mit der Klassenlehrkraft:

- Was ist genau, wie, wo und wann geschehen und wer war daran beteiligt?
- Was genau hat mein Kind getan?
- Was könnten die Motive gewesen sein?
- Machen Sie deutlich, dass Sie das Problem ernst nehmen und mit Ihrem Kind sprechen werden.
- Stimmen Sie, nachdem Sie mit Ihrem Kind gesprochen haben, das pädagogische Vorgehen in der Schule und im Elternhaus mit der Lehrkraft ab.
- Bitten Sie darum, laufend über das weitere Verhalten Ihres Kindes informiert zu werden.

Achtung: Nehmen Sie zunächst keinen Kontakt zum Opfer bzw. dessen Eltern zwecks Verteidigung oder Entschuldigung auf. Erfahrungsgemäß verschärft sich dadurch der Konflikt weiter.

Hinweise für das Eltern-Kind-Gespräch:

Bei einem konkreten Mobbingvorfall ist das Fehlverhalten klar und deutlich zu benennen, aber das Kind als Person zu respektieren.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Vorfall.
- Schildern Sie sachlich und ruhig, was Sie darüber, zum Beispiel von der Klassenlehrkraft, erfahren haben.
- Versuchen Sie, Beweggründe für das Mobbingverhalten herauszufinden und vermeiden Sie Schuldzuweisungen. War es vielleicht selbst schon Opfer von Mobbing oder steht es unter Gruppendruck?
- Machen Sie Ihrem Kind klar, was es mit seinem Verhalten anderen zufügt. Beteiligte an Cybermobbing sind oft der Meinung, es wäre alles „nur ein Scherz“

gewesen. Hierbei kann es helfen, mit Ihrem Kind einen Perspektivenwechsel anzuregen: wie würde es sich selbst als Opfer fühlen?

- Setzen Sie Grenzen und machen Sie deutlich, dass Sie die Mobbingaktionen nicht tolerieren.
- Benennen Sie Konsequenzen, wenn das Verhalten unverändert bleibt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie Kontakt zur Klassenlehrkraft haben und ein Austausch über das Verhalten stattfindet.
- Geben Sie Hilfestellung zur Verhaltensänderung. Sie können gemeinsam überlegen, wie der Fall gelöst werden kann. Wie können zum Beispiel die Beiträge oder Bilder im Internet gelöscht werden?
- Wenn Sie alleine nicht auf Ihr Kind positiv einwirken können, nehmen Sie Beratung in Anspruch (Erziehungsberatungsstelle, Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychotherapeut oder -therapeutin).

Anregungen zum Überdenken des eigenen Erziehungsverhaltens:

Mit allem, was Sie tun, sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Haben Sie vielleicht zu viel Wert auf die Durchsetzung eigener Interessen (auch auf Kosten anderer) gelegt? Neigen Sie möglicherweise selbst zu Abwertung oder Aggressivität in Konfliktsituationen, was Ihr Kind sich von Ihnen abgeschaut haben könnte? Achten Sie darauf, dass auch in Ihrer Familie negative Ausdrücke, Sticheleien oder Schikanen unterbleiben? Wenn Sie Ihr eigenes Sozial- oder Erziehungsverhalten effektiv ändern möchten, können Sie professionelle Beratung oder auch therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen, zum Beispiel bei Erziehungsberatungsstellen oder Kinderschutz-Zentren.

Was ist zu tun, wenn mein Kind in der „Zuschauerrolle“ ist?

Mitgefühl und Hilfsbereitschaft fördern!

Im Mobbinggeschehen in der Klasse sind die Zuschauerinnen und Zuschauer die größte Gruppe. Innerhalb dieser Gruppe nehmen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche

Rollen ein: Es gibt welche, die sich aus allem heraushalten. Dann gibt es diejenigen, die sich auf die Seite der Mobbenden stellen und die Schikanen mittragen oder durch Lachen und Beifall bestärken. Andere verteidigen anfangs noch das Opfer und lehnen das Verhalten der Mobbenden offen ab.

Eine Klasse kann das Mobben in der Anfangsphase selbst beenden, wenn viele der passiv Zuschauenden auf die Seite der Verteidiger und Verteidigerinnen des Opfers wechseln. Wenn diese Gruppe bereit ist, Lehrkräfte über die Schikanen zu informieren, schwinden die Möglichkeiten der Mobbenden die Aktionen weiterzu-

führen. Deshalb, ist es wichtig, dass Sie als Eltern Ihr Kind ermutigen, mit anderen zusammen aktiv einzuschreiten, wenn jemand aus der Klasse drangsaliert wird.

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen von Vorfällen zu berichten, bei denen Mitschüler und Mitschülerinnen schikaniert wurden.
- Bestärken Sie Ihr Kind darin, Mobbingopfer zu unterstützen.
- Ermutigen Sie es, in akuten Situationen, sofort Lehrkräfte dazu zu holen.
- Machen Sie deutlich, dass Hilfe holen kein Petzen ist!



Rat und Hilfe

Wo erhalten Sie weiterführende Informationen, Unterstützung und Beratung?

Als Eltern haben Sie das Recht, sich Beratung bei Erziehungsfragen und Hilfe bei Problemen Ihres Kindes zu holen. Erziehungsberatungsstellen und Kinderschutz-Zentren sind dafür erste Anlaufstellen. Sie können auch im Internet viele gute Informationen und Tipps zum Thema Mobbing finden.

Kinder und Jugendliche dürfen sich auch ohne Eltern in Erziehungsberatungsstellen und bei Kinderschutz-Zentren beraten lassen. Für Heranwachsende ist es jedoch oft naheliegender sich zunächst im Internet oder über Chats zu informieren. Oft ist es für Mobbingbetroffene schon

entlastend zu merken, dass sie nicht allein dieses Problem haben.

Internetseiten und Adressen

Für Eltern:

www.eltern.bke-beratung.de
Online-Beratung für Eltern, moderierte Foren (anonym, kostenfrei), Adressen von Beratungsstellen

www.schleswig-holstein.de
Adressen Schulpsychologischer Dienste in Schleswig-Holstein

www.elterntelefon.org
Elterntelefon (anonym und kostenlos vom Festnetz und mobil):
0800 – 1110550 oder online

www.schueler-gegen-mobbing.de
Chat und Forum, Hilfe, Beratung, Information, Prävention für Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte und Eltern

www.klicksafe.de
EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz, Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit dem Internet und neuen Medien

www.handysektor.de
Praxistipps und Flyer für Eltern sowie Unterrichtseinheiten für pädagogische Fachkräfte zur mobilen Mediennutzung

Für Kinder und Jugendliche:
www.schueler-gegen-mobbing.de
Chat und Forum, Hilfe, Beratung, Information, Prävention für Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte und Eltern

www.mobbing-schluss-damit.de
Hilfe, Beratung, Austausch, Materialien für Kinder- und Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern

www.klicksafe.de
Cyber-Mobbing-Erste-Hilfe App zum Download

www.juuuport.de
Anonyme Beratung und praktische Online-Tipps gegen Mobbing und Cybermobbing von Jugendlichen für Jugendliche

www.handysektor.de
Informationsangebote für Jugendliche zum Umgang mit mobilen Medien (Datenschutz, Cybermobbing etc.)

www.seitenstark.de
Zusammenschluss von miteinander vernetzten Internetseiten für Kinder. Hinweise auf Websites zum Thema Mobbing.

www.hast-du-stress.de
Regionalisierte Hilfeadressen, Krisentelefon und Online-Beratung

www.nummergegenkummer.org
Kinder- und Jugendtelefon (anonym und kostenlos vom Festnetz und mobil): 116111 oder online

www.jugend.bke-beratung.de
Online-Beratung, moderierte Grupenchats

www.HanisauLand.de
Kinderseite der Bundeszentrale für politische Bildung. Bietet Kindern im Alter zwischen 8 und 14 Jahren einfache Zugänge zum Thema Politik, aber auch zu anderen Themen wie Mobbing und Cybermobbing

Fortbildung und Beratung

Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Ehrenamt:

www.akjs-sh.de

Aktion Kinder- und Jugendschutz
Schleswig-Holstein e.V., Fachstelle
für Prävention

Kathrin Gomolzig,

Tel 0431-26068-75

gomolzig@akjs-sh.de

www.akjs-sh.de/ kooperationspartner

Die Jugendschutzbeauftragten der
Kreise und Städte bieten Beratung
und Unterstützung vor Ort an.

www.antimobbingtag-sh.de

Anti-Mobbingaktivitäten,
Wettbewerbe zum Anti-Mobbingtag
am 2. Dezember und Bündnis-
partnerinnen und Bündnispartner
in Schleswig-Holstein



Für Lehrkräfte und Schul- sozialarbeit:

www.iqsh.de

Institut für Qualitätsentwicklung an
Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)

www.formix.info/GEW

Angebote für Schulen zur Gewalt-
prävention

Für Schulklassen und Gruppen:

**www.es-nordkirche.koppelsberg.eu/
klassentagungen**

Klassentagungen zum Sozialen Lernen,
Beziehungslernen und Persönlichkeits-
förderung von der Evangelischen
Schüler_innenarbeit im Jugend-
pfarramt in der Nordkirche:

Arbeitsstelle Koppelsberg

Tel. 04522- 507 142

info@es-nordkirche.de

Materialempfehlungen

Ratgeber Cyber-Mobbing.

Informationen für Eltern, Pädagogen,
Betroffene und andere Interessierte:

Bezug: **www.klicksafe.de**

Was tun bei (Cyber)Mobbing?

Systemische Intervention und
Prävention in der Schule,
hrsg. von Konflikt-Kultur und
klicksafe.de,

Bezug: **www.klicksafe.de**

... und raus bist du!

Eine Arbeitshilfe gegen Mobbing in
der Grundschule, hrsg. vom IQSH
Institut für Qualitätsentwicklung an
Schulen Schleswig-Holstein, 2015;

Bezug:

brigitte.dreessen@iqsh.landsh.de

... Sonst bist du dran!

Mobbing unter SchülerInnen.

Anleitungen und Materialien zum
Umgang mit Mobbing in der Schule,
hrsg. von Aktion Kinder- und Jugend-
schutz S-H e. V. Kinder- und Jugend-
schutz Kreis Stormarn, IQSH
Schleswig Holstein, o. J.;

Download unter: **www.akjs-sh.de/shop**

Literatur

Alsaker, F. (2016):

Mutig gegen Mobbing in Kinder-
garten und Schule. 2. Aufl. Bern.

Dambach, K. (2012):

Wenn Schüler im Internet mobben.
Präventions- und Interventions-
strategien gegen Cyberbullying.
München.

Jannan, M. (2015):

Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt
an der Schule - vorbeugen, erkennen,
handeln. Mit Elternheft.
4. Aufl. Weinheim/Basel.

Katzer, C. (2014):

Cybermobbing - Wenn das Internet
zur W@ffe wird. Berlin/Heidelberg.

Schallenberg, F. (2015):

»und raus bist du!« - Mobbing unter
Schülerinnen und Schülern: Was
Betroffene, Eltern, Mitschüler und
Schule tun können! Riga.

Schubarth, W. u. a. (2017):

Gewalt und Mobbing an Schulen:
Wie sich Gewalt und Mobbing
entwickelt haben, wie Lehrer inter-
venieren und welche Kompetenzen
sie brauchen. Bad Heilbrunn.

Wachs, S./Hess, M./Scheithauer, H.

(2016): Mobbing an Schulen:
Erkennen - Handeln - Vorbeugen
(Brennpunkt Schule). Stuttgart.



Schleswig-Holstein. Der echte Norden.