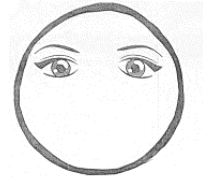




Hilfe, mein Kind wird gemobbt!

Ein Leitfaden für Eltern



1. Was ist Mobbing?

→ wenn eine Person über einen längeren Zeitraum systematisch negativen Handlungen ausgesetzt ist

→ jemand fügt einem anderen immer wieder absichtlich Schmerzen, Verletzungen oder Gemeinheiten zu:

- direkt: festhalten, schlagen, bespucken, erpressen, beleidigen, Beschädigen von Eigentum,...
- indirekt: Gerüchte, Verleumdungen, Mimik und Gestik, jemanden ignorieren, bloßstellen, ...
- Cyber-Mobbing: über soziale Netzwerke, wie Facebook, WhatsApp, Twitter, ...

Vorsicht: Wenn Ihr Kind über einen begrenzten Zeitraum oder auch immer wieder Ärger oder Streit mit einem Mitschüler hat, muss das kein Mobbing sein!

2. Kennzeichen von Mobbing:

- **Kräfteungleichgewicht:** Das Opfer steht immer *allein* und ist einem bis mehreren Tätern und deren Mitläufern gegenübergestellt; der Täter nutzt eine Machtsituation aus
- **Häufigkeit:** Übergriffe mindestens *einmal pro Woche* oder häufiger
- **Dauer:** Übergriffe erfolgen über einen *längeren Zeitraum*
- **Konfliktlösung:** Opfer ist aus eigener Kraft nicht in der Lage, das Mobbing zu beenden



3. Hinweise: So erkenne ich, dass mein Kind eventuell gemobbt wird.

Ihr Sohn/Ihre Tochter ...

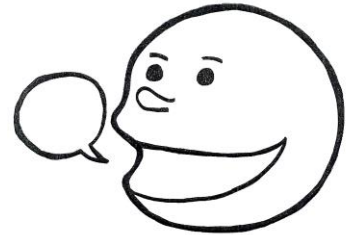
- kommt bedrückt nach Hause oder wirkt launisch und aggressiv, nervös oder angespannt.
- kommt häufig mit kaputten Schulsachen nach Hause.
- erfindet Ausreden, z. B. für verlorengegangene Sache.
- bleibt nach Unterrichtsende oder in der Pause länger im Klassenzimmer.
- wirkt unsicher, sein Selbstwertgefühl nimmt immer mehr ab (z. B. Hausaufgaben sind plötzlich unlösbar).
- ist immer davon überzeugt, dass die anderen nur Böses im Schilde führen – verzerrte soziale Wahrnehmung.
- zeigt ungewöhnliche Verhaltensweisen (z. B. häufiger Rückzug ins Zimmer, hoher Medienkonsum, o. Ä.).
- hat immer häufiger auftretende körperliche Beschwerden, z. B. Kopfschmerzen, Entzündungen im Magen-Darmbereich, Muskelverspannungen, Infektionsanfälligkeit, ... (oft am Sonntag, vor Schulbeginn, ... → will nicht mehr in die Schule).
- zeigt psychische Symptome: Angst, Depression, ...
- beginnt zu stottern.
- häufige Fehlzeiten in der Schule → Leistungsabfall.

4. Wie reagiere ich?

→ Wenn Mobbing im Kontext der Schule passiert, kann es auch nur dort gelöst werden!

Sie können dadurch helfen, indem Sie ...

- Ihr Kind ernst nehmen!
- sich von Vorfällen berichten lassen (→ Mobbingtagebuch führen: Wann hat wer was gemacht? Bei Cybermobbing: Screenshot am PC oder Smartphone)
Aber keine geeigneten Reaktionen sind: „Wehr dich!“, „Schlag zurück!“, „Geh denen aus dem Weg!“, „Das hört schon wieder auf!“, „Die werden dich nicht ohne Grund geärgert haben.“, „Ich rede mit deren Eltern.“, „Ich komme in die Schule und regle das mit den Tätern.“
- Sie gemeinsam überlegen, mit welchem Lehrer man darüber reden (Klassenleiter, Verbindungslehrer, Beratungslehrer, Schulpsychologe, ...)
- mit Ihrem Kind reden.
- nichts ohne das Einverständnis des Kindes unternehmen.
- Ihrem Kind klar machen, dass es keine Schuld an den Vorfällen trägt.
- Geduld haben (Mobbing lässt sich nicht von heute auf morgen stoppen.).
- Sie zusammen mit Ihrem Kind die Schule informieren! (Wichtig: das Opfer ist alleine nicht in der Lage, das Mobbing zu stoppen → das Einbeziehen einer Lehrkraft ist kein Petzen, sondern unbedingt notwendig!)



5. Wie kann ich in der Familie vorbeugen?

- Stärken Sie das **Selbstbewusstsein** und Selbstwertgefühl Ihres Kindes (**Lob!**)!
- Leben Sie **Fairness und Respekt** im Umgang mit anderen Menschen vor!
- Unterstützen Sie **Freundschaften** mit Gleichaltrigen!
- Fördern Sie die **Medienkompetenz** und begleiten Sie die Medienerfahrungen Ihres Kindes aufmerksam!
- Halten Sie **Kontakt mit der Schule** und den Lehrkräften und berichten Sie über Auffälligkeiten!

6. Was tue ich, wenn mein Kind über Mobbing-Vorfälle in der Schule berichtet, die es nicht selbst betreffen?

- Sagen Sie Ihrem Kind, dass nicht nur die Hauptakteure eine Rolle für die Vorfälle spielen, sondern auch alle Zuschauer!
- Überlegen Sie gemeinsam, wie man sich in solchen Situationen verhalten kann, um Betroffenen zu zeigen, dass man auf ihrer Seite ist.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es kein Petzen, sondern sinnvolle Hilfe ist, wenn sie bei Schikanen die Lehrer informieren!
- Überlegen Sie gemeinsam, welchem Lehrer man von den Vorfällen erzählen könnte.

➤ **Schauen und hören Sie hin und unternehmen Sie etwas!**

7. Information und Beratung:

- Schulpsychologin der RS Vib: Fr. Glück (Termine nach Vereinbarung)
- Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern: Seligenthaler Straße 36, 84034 Landshut
Telefon: 0871- 430 310
- Internetadressen: www.mobbing-schluss-damit.de www.nummergegenkummer.de

www.no-blame-approach.de www.seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing

Quellen: Jannan, M. (2010). „Das Anti-Mobbing-Buch“. Weinheim und Basel: Beltz.

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen. „Mobbing beenden. Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können“. 2014.

