



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 ...

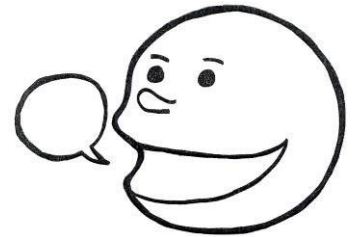
- kommt bedrückt nach Hause oder wirkt launisch und aggressiv, nervös oder angespannt.
- kommt häufig mit kaputten Schulsachen nach Hause.
- erfindet Ausreden, z. B. für verlorene Sache.
- bleibt nach Unterrichtsende oder in der Pause länger im Klassenzimmer.
- wirkt unsicher, sein Selbstwertgefühl nimmt 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!“, „Dashörtschonwiederauf!“, „DiewerdendichnichtohneGrundgeärgerthaben.“, „Ichredemitderen 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. Steinberger (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.

