



## Helfen bei (Cyber)Mobbing

### Information für Eltern

Damit (Cyber)Mobbing unter Schüler\*innen möglichst wenig auftritt oder zumindest schnell gestoppt werden kann, haben wir ein ausführliches Informationsblatt erstellt, in dem wir Sie über Hintergründe informieren, Anregungen zu Handlungsmöglichkeiten geben und Ihnen Anlaufstellen nennen möchten.

#### Was versteht man unter Mobbing?

Mobbing ist etwas anderes als ein spontaner oder zufälliger Konflikt zwischen gleich Starken. Von Mobbing spricht man, wenn folgende drei Aspekte zutreffen:

- Eine einzelne Person wird **absichtlich geschädigt** mit verbalen (z.B. Beleidigungen), körperlichen (z.B. Schubsen) oder auf die Beziehungen zielenden (z.B. Lästereien, aus dem Klassenchat ausschließen) Mitteln durch eine oder mehrere Personen.
- Dies findet **wiederholt** und **systematisch** über einen **längeren Zeitraum** statt.
- Es wird ein **Machtungleichgewicht** von den Mobbenden ausgenutzt, z. B. weil sie körperlich überlegen sind, mehrere gegen einen auftreten oder die\*der Betroffene in der Klasse wenig beliebt ist.

#### Was versteht man unter (Cyber)Mobbing?

Da das Leben von Kindern und Jugendlichen intensiv mit digitalen Medien wie z.B. Messenger-Diensten, Multiplayer-Computerspielen oder Videos am Handy, Tablet oder PC verbunden ist, spielen diese in der Regel auch im Mobbinggeschehen eine Rolle. Mit (Cyber)Mobbing ist gemeint, dass auch digitale Mittel beim Mobbing benutzt werden.

#### Das Opfer von Mobbing trifft keine Schuld! An Mobbing ist die ganze Gruppe beteiligt.

Gemobbt zu werden kann jedem passieren. Es gibt kein „typisches (Cyber)Mobbing-Opfer“. Die betroffene Person hat keine Schuld. Es kann keinen Grund geben, der (Cyber)Mobbing rechtfertigt. Häufig sind die Gruppensituation und der Gruppenprozess Auslöser, dass ein Kind gemobbt wird. (Cyber)Mobbing kann zudem eine Gruppendynamik in Gang setzen, die in der ganzen Gruppe konstruktive Konfliktaustragung lähmt und Aggression und Gewalt begünstigt.

Alle Gruppenmitglieder sind beteiligt: Neben Schüler\*innen, die das (Cyber)Mobbing initiieren, gibt es Schüler\*innen, die das negative Verhalten aktiv unterstützen (z.B. durch Festhalten) und welche, die sich zwar nicht direkt beteiligen, aber durch ihr Verhalten die Täter\*innen bestärken (z.B. durch Lachen, Anfeuern). Auch die Außenstehenden tragen indirekt bei, da sie nicht eingreifen, und das passive Verhalten als Zustimmung gewertet werden kann.

Gerade die Tatsache, wenn niemand eingreift und zu Hilfe kommt, wird von den Opfern von Mobbing als sehr verletzend beschrieben. Deshalb ist es wichtig, Kinder und Jugendliche zu unterstützen, den Mut zu finden, einzuschreiten oder Hilfe zu holen - auch wenn es „nur“ Außenstehende\* bzw. Beobachter\*in ist.



## Konkrete Tipps für Eltern

### 1. Herausforderung: (Cyber)Mobbing erkennen

Von (Cyber)Mobbing betroffene Kinder und Jugendliche vertrauen sich oftmals nicht den Erwachsenen an. Gründe können Scham sein oder die Sorge, dass es nur noch schlimmer wird. Doch gerade bei (Cyber)Mobbing ist es wichtig, dass die Betroffenen Hilfe von außen erhalten. Es gibt keine Anzeichen anhand derer Sie wirklich sicher sein können, dass Ihr Kind gemobbt wird. Dennoch können folgende Anhaltspunkte hilfreich sein:

- Ihr Kind möchte nicht mehr (allein) zur Schule gehen, hat häufig Kopf- oder Bauchschmerzen und will zu Hause bleiben.
- Schulsachen von Ihrem Kind sind immer wieder beschädigt oder fehlen, Ihr Kind „verliert“ Geld oder andere Wertgegenstände.
- Ihr Kind hat kaum oder keine Kontakte zu Schulkamerad\*innen und zieht sich immer mehr zurück, möchte alleine sein.
- Ihr Kind erscheint oft besorgt, abwesend, traurig und/oder verschlossen.
- Ihr Kind redet plötzlich nur noch ungern über die Schule.
- Ihr Kind kann sich nur schwer konzentrieren und/oder die Schulleistungen schwanken oder lassen nach.

Wenn Sie bei Ihrem Kind eine oder mehrere dieser Verhaltensweisen beobachten können, **kann** (Cyber)Mobbing die Ursache sein, es muss sich aber nicht um (Cyber)Mobbing handeln. Auf jeden Fall gilt: Solche Signale sollten ernstgenommen werden.

### 2.a) Wie können Eltern helfen, wenn ihr Kind von (Cyber)Mobbing betroffen ist?

Für Eltern ist es verständlicherweise emotional schwer auszuhalten, wenn sie vom Leid des eigenen Kindes durch (Cyber)Mobbing erfahren. Eltern sind die wichtigsten Ansprechpersonen für das Kind bei (Cyber)Mobbing in der Schule. Gleichzeitig kann das Problem nur in der Schule gelöst werden.

#### 1. Sie helfen Ihrem Kind im ersten Schritt, wenn Sie

- das Problem ernst nehmen und das Kind vorbehaltlos unterstützen,
- dem Kind zuhören und aushalten, wenn es Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Scham, Wut und Hilflosigkeit zeigt,
- es schaffen sich in die Situation des Kindes einzufühlen und dabei selbst stabil bleiben und Zuversicht bewahren, dass sich die Situation verändern kann,
- Ruhe bewahren,
- keine Rachedgedanken oder Drohungen aussprechen, sondern den Blick darauf richten, wie das (Cyber)Mobbing gestoppt werden kann,
- dem Kind keine Schuld an der Situation zuweisen („Die haben Dich nicht ohne Grund geärgert“) oder Vorwürfe machen („Du hättest Dich wehren müssen“), sondern klarstellen, dass für (Cyber)Mobbing die ganze Gruppe die Verantwortung hat,
- nicht sofort und unüberlegt etwas unternehmen (z.B. nicht die Eltern de\*r Mobber\*in anrufen, da die Erfahrung zeigt, dass dies häufig nicht hilfreich ist), sondern alle weiteren Schritte mit dem Kind besprechen.

#### 2. Sie helfen, das (Cyber)Mobbing zu stoppen, wenn Sie

- sich konkret schildern lassen, wer beteiligt war und was vorgefallen ist, wie lange und wie häufig (evtl. notieren; Beweise am Handy/PC sichern),
- Ihr Kind überzeugen, dass etwas getan werden muss,
- mit dem Kind überlegen, welche Ansprechpersonen in der Schule es wählt und ob es bei dem Gespräch Begleitung möchte und durch wen,
- die schulischen Ansprechpersonen informieren,

- den schulisch Verantwortlichen Zeit lassen, die Schritte gut zu planen und diesen vertrauen,
- fragen, wie Sie das Vorgehen der Schule unterstützen können und an konstruktiven Lösungen interessiert sind,
- weitere Treffen vereinbaren.

### 3. Sie helfen Ihrem Kind die Situation gut zu bewältigen, wenn Sie

- das Selbstvertrauen des Kindes stärken und ihm etwas zutrauen (statt überbehütendes Verhalten zu zeigen),
- das Kind in Entscheidungen einbeziehen,
- sich immer wieder als Gesprächsperson zur Verfügung stellen,
- individuelle Bewältigungsstrategien besprechen und unterstützen: z.B. Was tut Dir gut? Was hilft Dir? Was macht Dir Spaß? (z.B. Bewegung und Sport, Geschichten/Songs schreiben, das soziale Netz ausbauen, Hobby beginnen),
- weitere Hilfsmöglichkeiten einleiten, insbesondere wenn Ihr Kind ungünstige Bewältigungsstrategien zeigt (wie z.B. schulvermeidendes Verhalten, selbstverletzendes Verhalten).

Ein Schulwechsel sollte möglichst vermieden werden, da dieser häufig eine weitere Belastung darstellt.

### 2.b) Wie können Eltern helfen, deren Kind von (Cyber)Mobbing als Außenstehende bzw. Außenstehender berichtet?

- Überzeugen Sie Ihr Kind, dass etwas getan werden muss.
- Überlegen Sie Handlungsmöglichkeiten des Kindes, z.B. sich in der Situation für das Opfer von (Cyber)Mobbing einsetzen; andere Klassenkameradinnen und Klassenkameraden als Unterstützer aktivieren; Mitgefühl zeigen; mit der Betroffenen oder dem Betroffenen sprechen und unterstützen, eine erwachsene Person in der Schule zu informieren, ggf. dorthin begleiten („Hilfe holen ist kein Petzen!“).
- Wenn das (Cyber)Mobbing nicht aufhört, können Sie auch selbst die schulischen Ansprechpersonen informieren.

### 2.c) Wie können Eltern einem Kind helfen, das andere gemobbt hat?

Für Eltern ist es meistens schwer zu glauben, dass das eigene Kind andere gemobbt haben soll. Das Verhalten eines Kindes in der Gruppe ist häufig anders als es die Eltern kennen. Eine große Rolle in einem Mobbingprozess spielt auch die Gruppendynamik.

- **Die Sicht des Kindes in Ruhe anhören:** Kinder und Jugendliche geben manchmal aus ihrer Sicht „gute Gründe“ für das (Cyber)Mobbing an. Manchmal ist Rache ein Motiv, manchmal die Sorge, selbst gemobbt zu werden. Die Kinder benutzen hier zuweilen Rechtfertigungsstrategien wie „Der andere ist selbst schuld!“, „Es war nur Spaß!“. Diese dienen meist dazu, die eigene Verantwortung abzuwenden, Schuldgefühle zu vermeiden und den Selbstwert zu erhalten.

Beziehen Sie klar Stellung gegen Mobbing und vermitteln Sie, dass es keine Gründe für Mobbing geben kann! Strafen, Vorwürfe und Abwertungen sind dabei nicht hilfreich.

- **Kind zur Reflexion des Verhaltens anregen:** Was bedeuten die Verhaltensweisen für das andere Kind? Welche Auswirkungen hat es für das Gegenüber? Wie wäre es, wenn es selbst Opfer von Mobbing geworden wäre? Wie würde es mir als Eltern dann gehen?
- **Haltung gegen (Cyber)Mobbing beziehen:** Auch wenn das Motiv des eigenen Kindes für Sie als Eltern grundsätzlich nachvollziehbar sein sollte, ist es sehr wichtig unmissverständlich deutlich zu machen: Es gibt keinen Grund jemanden zu mobben. Das Verhalten muss sofort aufhören und darf nicht mehr vorkommen!

- **Verantwortungsübernahme unterstützen:** Helfen Sie dem Kind sich einzugestehen, dass die Verhaltensweisen nicht in Ordnung waren und es deshalb nun die Konsequenzen tragen muss. Unterstützen Sie es bei der Suche nach Wiedergutmachungsmaßnahmen!
- **Sich um Zusammenarbeit mit der Schule bemühen:** Sie können sich darauf verlassen, dass die Schule die Situation ernst nimmt und die Maßnahmen sorgfältig auswählt. Maßnahmen der Schule entfalten umso mehr erzieherische Wirksamkeit, wenn sie durch das Elternhaus unterstützt werden.
- **Kontakt zur Schule pflegen:** Machen Sie deutlich, dass der Kontakt zu Lehrkräften bestehen bleiben wird und ein Austausch über das Verhalten stattfindet.
- **Ggf. weiterführende Hilfsmöglichkeiten** einleiten, falls Ihr Kind Unterstützung beim Aufbau alternativer Verhaltensweisen braucht (z.B. Veränderung gewaltbereiter Überzeugungen; Regulierung eigener Emotionen wie Ärger oder Angst) oder sich Hinweise auf Schwierigkeiten zeigen.

#### 4. Wie können Eltern zur Vorbeugung speziell von Cyber-Mobbing beitragen?

- **Informieren und im Gespräch bleiben:** sich regelmäßig über Erfahrungen in der Schule und über Medienerfahrungen austauschen.
- **Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärken:** Kinder und Jugendliche ermutigen, auf das eigene Gefühl zu achten (schlechte Gefühle sind oft ein guter Hinweis, dass etwas „schief läuft“), das eigene Gefühl ernst zu nehmen, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten. Jeder kann etwas bewirken.
- **Regeln für das soziale Miteinander gelten auch im Netz:**
  - den Kindern und Jugendlichen klar machen, dass auch am anderen Ende ein Mensch mit Gefühlen sitzt; da ein direktes Feedback fehlt, wird oft das Mitgefühl verhindert und es kann zu Enthemmungseffekten führen.
  - sie bestärken, dass sie sich einmischen und Partei ergreifen, wenn Beleidigungen o.Ä. digital kursieren oder einen Erwachsenen (Eltern/Lehrkräfte) hinzuziehen.
  - den Kindern und Jugendlichen klar machen, dass auch ein „Liken“ oder ein Weiterleiten von verletzenden Nachrichten oder Bildern problematisch ist.
- **Klare Regeln für Handy- und Internetnutzung vereinbaren:** was ist erlaubt und was nicht; worauf müssen die Kinder und Jugendlichen achten.
- **Sensibilisieren für die schwere Widerrufbarkeit digital verbreiteter Inhalte:** versendete Nachrichten, Bilder oder Filme befinden sich auf allen Endgeräten, so dass ein Löschen von einmal verschickten Inhalten praktisch unmöglich ist.
- **Rechte kennen und Rechte beachten:** zusätzlich zu rechtlichen Aspekten (z.B. Recht am eigenen Bild, Verbot von Tonaufnahmen) hilft zur Einschätzung die Frage: Wie würde ich es finden, wenn der Inhalt ohne mich zu fragen verschickt würde?

#### Unterstützungsmöglichkeiten

Erkundigen Sie sich nach den Ansprechpersonen in Ihrer Schule: Neben den Lehrkräften, und der Klassenleitung können Sie die Schulpsycholog\*innen oder Sozialpädagog\*innen der Schule ansprechen.

Infos und Beratungsangebote außerhalb der Schule, auch für Jugendliche:

Zentraler Schulpsychologischer Dienst: <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie/>