

- Was ist Mobbing eigentlich genau?
- Was können Sie als Eltern tun?  
Was sollten Sie vermeiden?
- Was ist das Besondere bei Cyber-Mobbing?



**ElternWissen**  
Mobbing

## Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und  
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.  
Referat Prävention  
Oberau 21  
79102 Freiburg

Tel. 0761/2180741  
Fax 0761/21807703  
[jugendschutz@agj-freiburg.de](mailto:jugendschutz@agj-freiburg.de)

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

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

### **Autoren:**

Corinna Tilp, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH) und Fachberaterin für Sozialtraining und Systemische Mobbingintervention, ist im AGJ-Fachverband als Referentin für Kinder- und Jugendschutz, Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätsmanagement tätig.

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

## Einführung

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 dieser Broschüre bekommen Sie Antworten auf Fragen wie: Was ist Mobbing überhaupt? Wie entsteht es und welche Folgen kann es haben? Was kann ich als Elternteil tun, wenn ich vermute, dass mein Kind Opfer\* oder Täter\* von Mobbing geworden ist? Was sollte ich auf keinen Fall tun? Wo kann ich Hilfe bekommen?

Vielleicht wundern Sie sich, dass wir auch Eltern von möglichen Tätern ansprechen. Es ist verständlich, dass Eltern in Bezug auf Mobbing in erster Linie darüber nachdenken, ob ihr Kind Opfer werden könnte bzw. was dann zu tun ist. Statistisch gesehen ist es allerdings wesentlich wahrscheinlicher, dass Ihr Kind Täter wird als dass es Opfer wird, weil es pro Opfer immer mehrere Täter gibt. Und sowohl Täter als auch deren Eltern brauchen Unterstützung.

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

\*Im Allgemeinen wird nur im Zusammenhang mit Straftaten von Tätern und Opfern gesprochen werden. Zudem ist Opfer unter Heranwachsenden mittlerweile zu einem beleidigenden Begriff geworden. Zugunsten der Lesbarkeit haben wir uns entschieden, dennoch für die von Mobbing Betroffenen den Begriff „Opfer“ und für die Handelnden den Begriff „Täter“ zu verwenden und auf Anführungszeichen zu verzichten. Wir verwenden für Personenbezeichnungen die männliche Form. Es sind stets Personen beider Geschlechter gemeint.

## Was ist Mobbing eigentlich?

Wir sprechen von Mobbing (engl. to mob = anpöbeln, schikanierten, 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, eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Meist geht es darum, das eigene Ansehen in der Gruppe zu erhöhen. Bei Mobbing besteht in der Regel ein deutliches Machtgefälle. Das Opfer ist unterlegen. (vgl. Olweus 2004)

**Bei Mobbing besteht in der Regel ein deutliches Machtgefälle.**

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 in Gruppen, die man als Mitglied 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)

**Mobbing findet immer in einer Gruppe statt.**

*In der Grundschule hat Leon viele Freunde. Doch in den Sommerferien zieht er mit seinen Eltern 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 der Nähe von Leon wohnt. Manchmal spielt er in den Pausen auch mit Ben und XY. Mit den anderen Kindern hat er nicht viel Kontakt außerhalb des Unterrichts. Leons Eltern freuen sich, dass ihr Sohn 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 möglicher Opfer provoziert. Meist dauert diese Testphase mehrere Wochen. Dann steht entweder das Opfer fest oder die Entwicklung von einzelnen Attacken zu systematischem Mobbing konnte abgewendet werden. Letzteres passierte dann, wenn sich kein geeignetes Opfer findet, weil die „Getesteten“ sich in geeigneter Weise selbst wehren können und/oder von Mitschülern ausreichend Unterstützung erfahren. Wesentlichen Einfluss hat auch die Klassen-/Gruppenleitung, durch deren pädagogische Arbeit die Entwicklung von Mobbing verhindert werden kann.

Kommt es jedoch zu Mobbing, bilden sich in der nächsten Phase unterschiedliche Rollen aus. Außer einer oder wenigen Personen, die als Haupttäter auftreten, gibt es Personen, die diese/n unterstützen. Sie tun dies entweder aktiv und sticheln, beleidigen, schlagen ebenfalls oder indirekt, indem sie z. B. mitlachen, wenn über das Opfer gespottet wird. Es gibt auch Gruppenmitglieder, die das Mobbing ablehnen. Manche von ihnen unterstützen das Opfer aktiv oder versuchen dies zumindest – sogenannte Verteidiger. 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. In dieser Phase nehmen die Angriffe auf das Opfer 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 und der Unbeteiligten kleiner, die Personen wechseln auf die Seite der Täter bzw. werden zu deren „Handlanger“. Egal, was das Opfer nun tut, es kann sich nicht befreien. Diese Phase kann sich über Jahre hinziehen. 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. Dann bekommt das Opfer in der Regel keinerlei Unterstützung mehr. Die Kinder/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)

## Wer wird Täter? – Oder: Warum machen Menschen das?

Alle Menschen haben dieselben Grundbedürfnisse, wenn auch unterschiedlich stark ausgeprägt. Dazu zählt z. a. 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.

Warum manche 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

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

Mittel erfolgreich einsetzen können, um eigene Ziele zu erreichen. Mobbingtäter 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, die Täter 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 Täter waren früher selbst Opfer von Mobbing. Um dem zu entgehen, wechseln sie die Seiten und sorgen dafür, dass die Opferrolle künftig von anderen besetzt wird.

**Zusammengefasst: Mobbingtäter wählen einen nicht legitimen Weg, um ein legitimes Bedürfnis zu befriedigen.**

*Nach einigen Monaten fällt Frau M., Leons Mutter, auf, dass Marc nur noch selten zu Besuch kommt. Sie spricht Leon darauf an. Dieser meint, er wisse auch nicht, warum Marc so oft keine Zeit habe. Leon spielt nun oft allein in seinem Zimmer. Einige Wochen später klagt er erstmals 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 Schmerzen und die Übelkeit zuhause meist innerhalb kurzer Zeit nachlassen, schicken*

*ihn seine Eltern nun trotzdem zur Schule. Leon steht morgens immer widerwilliger auf und wird insgesamt launischer. Herr und Frau M. deuten dies als vorpubertäre Phase.*

## Wer wird Opfer?

Grundsätzlich kann jeder zum Mobbingopfer werden. Wer in einer Gruppe bzw. Klasse als Opfer ausgewählt wird, hängt unserer Erfahrung nach vor allem von drei Faktoren ab:

### 1. Wer hat Merkmale, die in dieser Gruppe als Grund für Schikane herangezogen werden können?

Hierfür kommt alles in Frage, was Menschen voneinander unterscheidet: Aussehen, Kleidungsstil, Musikgeschmack, ethnische Zugehörigkeit, einzelne Verhaltensweisen etc. Entscheidend ist allein, ob die übrigen Gruppenmitglieder darauf ansprechen.

**Grundsätzlich kann jeder zum Mobbingopfer werden.**

### 2. 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.

### 3. Wer hat wenig Unterstützung in der Gruppe/Klasse?

Je weniger Unterstützung, desto leichter wird es für die Täter. Opfer ist jedoch nicht gleich Außenseiter (vgl. Schäfer/Herpell 2010, S. 61f). Mobbingopfer sind nicht unbedingt total isoliert, häufig haben sie durchaus einige wenige Freunde in der Klasse, zumindest zu Beginn des Mobbing. Jedoch schaffen diese es nicht, das Mobbing zu verhindern.

## Täter, Opfer... und die anderen?

Häufig fragen Lehrkräfte oder Eltern: „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 zum Opfer zu machen, 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 des Opfers nichts?“. Dass die Unterstützung des Opfers immer mehr nachlässt und irgendwann meist kom-

plett wegfällt, lässt sich folgendermaßen erklären: Je weiter fortgeschritten das Mobbing ist, desto stärker wächst auch die Angst bei den anfänglichen Verteidigern des Opfers. Dazu kommt, dass diese in der Regel nicht wissen, was sie konkret tun könnten, um zu helfen. Meist haben sie erlebt, dass ihre anfängliche Unterstützung nicht viel bewirkt hat. Davor, bei Erwachsenen um Hilfe zu bitten, schrecken viele zurück, weil sie nicht petzen wollen. Erschwerend kommt auch hinzu, dass die Verteidiger – im Gegensatz zu den Tätern – in der Regel keine feste Gruppe bilden. Sie agieren, wenn überhaupt, eher als Einzelkämpfer. Dadurch sind ihre Aktionen wenig wirksam und sie sind leichter von ihrem Standpunkt abzubringen.

*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, das zu ignorieren, aber manchmal 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.*

## Die Situation der Opfer

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



- **Negative Gefühle:** 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, Konzentrationsschwierigkeiten oder andere Lernprobleme, Zunahme der Fehlzeiten in der Schule.

**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 Opfer von Mobbing geworden ist oder anderen Problemen ausgesetzt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und zeigen Sie ihm, dass Sie immer da sind. Halten die Veränderungen an, suchen Sie das Gespräch mit der Klassenleitung, einem/r Arzt/Ärztin oder anderen Fachleuten.

## Die Mauer des Schweigens

„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 die allermeisten Mobbingopfer nicht auf diese Weise mit ihrem Leid nach außen treten. Leider, denn sonst könnte ihnen wesentlich früher geholfen werden. Die allermeisten der betroffenen Kinder/Jugendlichen behalten 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 Täter für den Fall, dass sich das Opfer 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 die Opfer – wie auch die Täter – 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?“
- Häufig fehlt den Opfern der Glaube daran, dass die Erwachsenen etwas gegen das Mobbing tun können. Viele haben sogar **Angst, dass alles noch schlimmer wird**,

Häufig fehlt den Opfern der Glaube daran, dass die Erwachsenen etwas gegen das Mobbing tun können.

wenn Erwachsene eingreifen. Angesichts der Tatsache, dass Mobbing nicht mit herkömmlichen Methoden zur Konfliktlösung bearbeitet werden kann, ist diese Angst leider berechtigt. Manche Opfer haben mit kleinen Andeutungen bei Erwachsenen schlechte Erfahrungen gemacht. Sie

bekamen z. B. als Antwort, sie sollten sich eben vernünftig wehren oder seien vermutlich auch nicht ganz unschuldig. Solche Reaktionen sind für Mobbingopfer nicht hilfreich. (vgl. Alsaker 2012)

## Warum ein Klassen-/Schulwechsel eine absolute Notlösung ist

Angesichts des Leidensdrucks des Opfers 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 des Opfers aus der Gruppe nicht sinnvoll, denn:

**Täter:** Verlässt das Opfer die Gruppe, verstehen die Täter 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.

**Opfer:** Dem Opfer 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 Opfers 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)

*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.*

*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 Täter 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 Opfer 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.*

## Warum merken die Erwachsenen nichts?

Häufig taucht die Frage auf, warum Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene oft nichts von Mobbing bemerken. Hier spielen u. a. folgende Aspekte eine Rolle:

- Viele Täter sind sehr geschickt darin, unbeaufsichtigte (Zeit-)Räume zu nutzen.
- Sind Erwachsene anwesend, tarnen sie ihr schikanierendes Verhalten gut oder sorgen dafür, dass für die Erwachsenen nur die Reaktion des Opfers sichtbar wird. Dies führt

häufig dazu, dass das Opfer als auffällig wahrgenommen wird, anstatt die Täter.

- 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 ist für ein Eingreifen zuständig?

Mobbing kann nur durch die Arbeit mit der gesamten Gruppe 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 oder Schulsozialarbeiter sein, wenn 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.

**Mobbing kann nur durch die Arbeit mit der gesamten Gruppe beendet werden.**

## Was hilft gegen Mobbing?

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 Autoren dieser Broschüre in Schulklassen durchführen. Die Intervention ist eingebettet in ein zweitägiges Sozialtraining, das durch die Klassenleitung über mehrere Monate hinweg weitergeführt wird. Bei diesem Angebot stehen folgende Punkte im Vordergrund:

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

- **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 unsociales Verhalten.
- **Erarbeitung der Menschenrechte:** Ausgehend von der sozialen Situation in der Gruppe/Klasse werden die Men-

schenrechte als Basis friedlichen Zusammenlebens erarbeitet. Die Schüler lernen, dass diese Rechte nicht verhandelbar sind und jeder für sein Verhalten verantwortlich ist.

- **Stärkung des Opfers durch Unterstützung aus der Gruppe:** Das Opfer bekommt Unterstützung durch Personen, die die Einhaltung der Menschenrechte beobachten, besonders an Orten und Zeiten, in denen keine Erwachsenen anwesend sind.
- **Förderung von Tugenden:** 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.

Diese Methoden können nicht nur eingesetzt werden, wenn bereits Mobbing besteht, sondern vor allem zur Vorbeugung. Im besten Fall kommt es dann gar nicht erst 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)

*Leons Klasse nimmt an einem Sozialtraining teil. Am ersten der beiden Vormittage erarbeitet Herr B., ein speziell ausgebildeter Trainer, mit der Klasse die Menschenrechte. Ausgangspunkt sind dabei die Erlebnisse der Schüler miteinander in der Klasse. Am zweiten Tag geht das Training noch stärker in die Tiefe: Im Vordergrund steht unter anderem die Situation von Leon. Die Mitschüler werden dazu angeleitet, sich in die Lage des Jungen einzufühlen. Die Kinder versuchen zunächst, ihr Mobbingverhalten zu rechtfertigen und sich aus der Verantwortung herauszureden, z. B. mit dem Satz: „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 das Ganze abbekommt. Das leuchtet schließlich allen ein.*

## Das können Sie als Eltern tun...

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 Mobbingtäter auszuüben, verschlimmert die Situation des Opfers. 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

**Schenken Sie Ihrem Kind Liebe, klare Grenzen und Zeit.**

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.

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 zum Opfer noch zum Täter zu werden und auch sonst gesund durchs Leben zu gehen.**

### ...wenn Ihr Kind Mobbingopfer ist:

- Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Eltern davon erfahren, dass Ihr Kind zum Opfer von Mobbing geworden ist. Wie auch immer Sie an entsprechende Informationen gelangen: 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!

**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.**

- Vermeiden Sie Vorwürfe wie: *„Warum hast Du mir denn nichts gesagt?“* oder *„Vertraust Du mir denn nicht?“* un-

bedingt. 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: Kümern 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.
- 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. Leider! 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?

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

## **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 jewei-

ligen Fall ab. Ein wichtiges Kriterium ist die Schwere des Mobbing. Ist Leib und Leben Ihres Kindes ernsthaft gefährdet, sollten Sie unbedingt 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.

**Unser 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.

### ...wenn Ihr Kind Täter ist:

- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind. Versuchen Sie herauszufinden, was genau es getan hat und was die Beweggründe hierfür sind. Nichts rechtfertigt es, andere fertigzumachen, aber die Hintergründe könnten Hinweise darauf geben, ob Ihr Kind selbst in einer schwierigen Lage steckt und vielleicht 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.

**Wer bei Mobbing zu- oder wegschaut, verstärkt – wenn auch ungewollt – das Verhalten der Täter.**



- 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.

#### ...wenn Ihr Kind unbeteiligt ist:

- Erzählt Ihr Kind, dass es Mobbing zwischen anderen mitbekommt, 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, verstärkt – wenn auch ungewollt – das Verhalten der Täter. 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 Täter 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.**

## Das sollten Eltern auf keinen Fall tun...

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 bezwecken: Sie verschlimmern das Mobbing.

#### Eltern von Mobbingopfern:

- Versuchen Sie, ein konstruktives Gespräch mit Ihrem Kind 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.

- Verfallen Sie nicht gleich in Aktionismus. Hören Sie Ihrem Kind erst einmal ganz in Ruhe zu.
- 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 Tätern oder Eltern von Tätern auf. In den allermeisten Fällen bewirkt dies eine Zunahme der Gewalt und eine Eskalation der Situation.

### **Eltern von Tätern:**

- Auch wenn Ihr Kind Mobbing ausübt, sind Vorwürfe wenig hilfreich. Vorwürfe bewirken eine Verteidigungshaltung und blockieren ein offenes Gespräch. Genau das brauchen Sie nun aber.
- 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. Ebenso wichtig ist aber, dass Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht verharmlosen oder entschuldigen. 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 Täter ihren Frust über Strafen direkt am Mobbingopfer aus.
- Kontaktieren Sie weder das Opfer 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.

*Damit Leon auch in Zukunft Ruhe vor den Attacken seiner Mitschüler und Mitschülerinnen 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 setzen gegebenenfalls angemessene Konsequenzen an. Die von der Klasse gewählten Menschenrechtswächter unterstützen sie dabei. Die Schüler 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, sowohl gegenüber Gleichaltrigen als auch gegenüber Lehrkräften. Seine Bauchschmerzen sind bald nach dem Sozialtraining verschwunden.*

## Cyber-Mobbing

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 auch dort 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 Snappchat. In der Regel kennen die Betroffenen die Täter 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.

**Meist hängen Mobbing und Cyber-Mobbing zusammen.**

### 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 das Opfer mehr.
- Bilder, Kommentare, Beleidigungen etc. können in Sekundenschnelle an ein unüberschaubar großes Publikum weitergegeben werden.
- 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.
- Während bei „normalem“ Mobbing ein Kräftegefälle vorhanden ist – sei es körperlich oder auf den sozialen Status bezogen – kann Cyber-Mobbing auch von kräftemäßig unterlegenen Personen ausgehen.

- Im Gegensatz zum nichtdigitalen Raum kann eine einzelne Aktion im Netz – z. B. ein peinliches Bild, an einen großen Verteiler geschickt – genügen, um Mobbing bzw. 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 hierfür eingesetzt. Oder das Cyber-Mobbing beginnt durch eine auslösende Aktion. Diese kann absichtlich und böswillig, aber auch unabsichtlich passieren, sie kann sogar von dem künftigen Opfer selbst ausgehen, z. B. wenn ein peinliches Foto aus Versehen an den falschen Verteiler geschickt wird. Ebenso kann es passieren, dass Cyber-Mobbing längere Zeit hinter dem Rücken der betroffenen Person passiert. (vgl. clicksafe 2015 und 2016)

## So können Sie...

### ... 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.**

- 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 etwaigen Vorfällen tun kann.

### ... reagieren,

#### wenn Ihr Kind Opfer von Cyber-Mobbing wird:

- Raten Sie Ihrem Kind davon ab, auf die schädigende Nachricht/Aktion zu antworten. Antworten verstärken häufig die Angreifbarkeit des Opfers. Zudem reagieren Opfer 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 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 eine akute Gefährdung von Leib und Leben geht.

... reagieren,

**wenn Ihr Kind Täter von Cyber-Mobbing wird:**

- 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 die jeweiligen Gesetze 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 und heimlich seine Nachrichten etc. lesen
- Ihrem Kind die Nutzung von Internet und Smartphone verbieten.

Im Übrigen gelten alle Hinweise zu „normalem“ Mobbing. (vgl. Klicksafe 2015 und 2016)

## Verwendete Literatur

- **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.) (2011). 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 (2016): Was tun bei Cyber-Mobbing? Ludwigshafen.
- **Klicksafe**, c/o Landesanstalt für Medien Nordrhein-West-

falen (LfM) (2015): 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.

## Hilfreiche Adressen und Informationen

### Bücher für Kinder und Jugendliche

- **Hamacher, S.** (2010): Tatort Schule. Gewalt an Schulen. tredition GmbH.  
*Sylvia Hamacher ist 14 Jahre alt, als ihre Mitschüler beginnen, sie zu isolieren. Sie erzählt sehr nachvollziehbar, wie sich das Mobbing entwickelt und die Situation nach und nach 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 Jahre, 104 Seiten.*
- **Leevens, T.** (2015): Ich hätte es wissen müssen. Hanser-Verlag.  
*In diesem amerikanischen Jugendroman geht es um Cybermobbing. Leevens schreibt aus der Sicht einer Täterin, die versucht, mit den schlimmen Folgen ihres Tuns zurechtzukommen. Ab 14 Jahren, 207 Seiten.*
- **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. Anhand kurzer Fragen und beispielhafter Antworten kann überprüft werden,*

*ob die Inhalte richtig verstanden wurden. Sehr empfehlenswert für Grundschüler sowie deren Lehrer und Eltern.*

### Bücher 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.

### Internet

- [www.schueler-gegen-mobbing.de](http://www.schueler-gegen-mobbing.de): Informationen zu Mobbing/Cybermobbing, Chat und Forum für Betroffene, Beratung per E-Mail und Telefon, Prinzip: Schüler helfen Schülern
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de): umfangreiche Informationen für Eltern, Kinder/Jugendliche und Lehrkräfte rund um das Thema Internet
- [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de): Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema Internet, Wegweiser zu weiterführenden Informationen, Tipps, wie Eltern ihre Kinder in der virtuellen Welt unterstützen können
- [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de): Selbstschutz-Plattform von Jugendlichen für Jugendliche, gegenseitige Hilfe bei Problemen im und mit dem Internet

### Beratung

- Kinder- und Jugendtelefon von Nummer gegen Kummer e. V.: 116111  
Elterntelefon von Nummer gegen Kummer e. V.: 0800/11105550
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de): em@ail-Beratung für Kinder und Jugendliche
- [www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de) und [www.bke.de](http://www.bke.de): Online-Beratung für Eltern sowie Kinder und Jugendliche
- [www.bke.de](http://www.bke.de) und [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de): Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe.
- [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de): Adressen von schulpsychologischen Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

### Intervention

- [www.konflikt-kultur.de](http://www.konflikt-kultur.de): Ein Team von Trainern/-innen führt in Schulklassen/Gruppen in Baden-Württemberg und angrenzenden Regionen Sozialtrainings und Systemische Mobbinginterventionen durch.

## Themen

- Nr. 1 Web 2.0
- Nr. 2 Suchtmittel
- Nr. 3 Muss Strafe sein?
- Nr. 4 Rechtsextremismus
- Nr. 5 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen
- Nr. 6 Facebook & Co.
- Nr. 7 Wege in den Beruf
- Nr. 8 Trauer bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 9 Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing

Weitere Themen sind in Planung.

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind zwei Wochen nach Erscheinen digital verfügbar unter:

[www.agj-elternwissen.de](http://www.agj-elternwissen.de)

## Kooperationspartner

