

(CYBER-)MOBBING BEENDEN

Eine Checkliste für Eltern (und Fachkräfte)

Was ist Mobbing – was ist Cyber-Mobbing?

MOBBING ist ein aggressives Verhalten, das sich über einen längeren Zeitraum erstreckt und bei dem immer wieder dieselbe Person attackiert wird. Die Angreifer*innen nutzen eine Machtposition aus, oft beteiligen sich bei zunehmender Dauer weitere Personen an den Übergriffen.

CYBER-MOBBING ist das Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen und Belästigen bei der Online-Kommunikation, z. B. per WhatsApp und Instagram. Auch die Verbreitung von Gerüchten und Lügen oder die Weitergabe von privaten oder heimlich gemachten Fotos/Filmen können zu Cyber-Mobbing gehören.

WICHTIG ZU WISSEN

Mobbing/Cybermobbing ist kein „Streit“ oder „Konflikt“, sondern systematische Bloßstellung und Gewaltausübung. Der/die Betroffene ist nicht „selbst schuld“! Forschungen zeigen: Im Grunde kann jede*r zur Zielscheibe von Mobbing/Cybermobbing werden.

Mobbing/Cybermobbing ist kein individuelles Problem zwischen „Täter*in“ und „Opfer“, sondern ein Prozess, an dem in der Regel die gesamte Gruppe beteiligt ist. Es gibt

- den Mobber/die Mobberin, also diejenigen, die das Mobbing anstiften oder aktiv betreiben – und
- diejenigen, die die Mobber*innen unterstützen,
- diejenigen, die unsicher sind und beobachten,
- diejenigen, die gern das betroffene Kind bzw. den/die betroffene Jugendliche*n unterstützen wollen.

Mobbing/Cybermobbing wird begünstigt in unklaren sozialen Situationen: z. B. wenn neue Schüler*innen in die Klasse kommen, in neu zusammengesetzten Gruppen, wenn Freundschaften zerbrechen.

Nicht jede Bosheit ist Mobbing.

Aber Mobbing ist immer Gewalt!

Wenn Ihr Kind gemobbt wird

Nehmen Sie es ernst, wenn Ihr Kind Ihnen von Attacken berichtet. Lassen Sie sich erklären, was passiert ist. Verharmlosen Sie die Erlebnisse nicht, aber dramatisieren Sie sie auch nicht. Manche Dinge, die Eltern banal erscheinen, sind für betroffene Kinder und Jugendliche schwerwiegend – und umgekehrt.

Reden kann eine Entlastung sein. Lassen Sie Ihrem Kind dafür sein eigenes Tempo – auch wenn es schwer ist abzuwarten, wenn man sich sorgt.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Hilfe aussehen kann. Welche Lehrkraft, welcher Sozialarbeiter/welche Sozialarbeiterin könnte hinzugezogen werden? Kann/will Ihr Kind den Kontakt selbst aufnehmen?

Unternehmen Sie möglichst nichts über den Kopf des Kindes hinweg – weder gegenüber den Mobber*innen noch gegenüber der Schule.

Wenn sich Ihr Kind an Mobbing-Attacken beteiligt

Sagen Sie klar, dass Mobbing kein Spaß, sondern unfair und gemein ist, weil es andere verletzt. Distanzieren Sie sich von so einem Verhalten, aber nicht von Ihrem Kind.

Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind die Mobbing-Handlungen stoppt. Außerdem sollte sich Ihr Sohn/Ihre Tochter eine angemessene Wiedergutmachung überlegen. Dabei kann die Erklärung hilfreich sein, dass eine Entschuldigung bzw. Wiedergutmachung eine Geste zur Wiederherstellung von Fairness und Respekt ist.

Fördern Sie das Einfühlungsvermögen Ihres Kindes: Wie geht es jemanden, der/die ausgegrenzt oder lächerlich gemacht wird?

Wenn Ihr Kind von Mobbing berichtet und nicht direkt beteiligt ist:

Sprechen Sie darüber, wie Mobbing funktioniert und dass nicht nur die Hauptakteure, sondern auch Zuschauer*innen eine Rolle dabei spielen, wie sich die Situation entwickelt.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie man sich in solchen Situationen verhalten kann, um Betroffenen zu zeigen, dass man gegen Mobbing bzw. auf ihrer Seite ist.

Wer nichts tut, macht mit.

Was Eltern tun können, wenn(Cyber-)Mobbing passiert ist

AUF JEDEN FALL

- Das Problem ernst nehmen und Ihr Kind vorbehaltlos unterstützen, wenn es Attacken ausgesetzt ist.
- Mit der Schule kooperieren: der Klassenlehrkraft (oder: Beratungslehrkraft, Sozialarbeiter*in) alle Fakten mitteilen, die sie kennen, damit die Schule gut informiert ist und reagieren kann.
- Der Schule Zeit geben, über den Sachverhalt nachzudenken und passende Maßnahmen umzusetzen.

VIELLEICHT

- Die Mobbing-Vorfälle notieren und dokumentieren (z. B. durch Screenshots).
- Eine Fachberatungsstelle aufsuchen, die Sie und/oder Ihr Kind unterstützen

BESSER NICHT

- Auch wenn es schwerfällt: Rufen Sie nicht die Eltern anderer Kinder an, um sie zur Rede zu stellen – damit kann die Situation leicht eskalieren.
- Vermeiden Sie gegenüber Ihrem Kind Vorwürfe wie „Das habe ich dir doch gleich gesagt“ und unpraktikable Ratschläge wie („Geh ihm/ihr doch einfach aus dem Weg...“).
- Wenn Ihr Kind wegen seiner Kleidung o.ä. angegriffen oder ausgegrenzt wird: Markenklamotten und andere Statussymbole (neues Handy) werden die Mobbingsituation – leider - nicht beenden.

Wie können Eltern (Cyber-)Mobbing vorbeugen?

Förderung von Sozialkompetenz: Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über respektvolles Verhalten und Fairness auch in Konflikten. Wichtig: Wer angegriffen oder ausgegrenzt wird, hat ein Recht auf Unterstützung.

Förderung von Medienkompetenz: Soziale Regeln wie Respekt und das Einhalten von persönlichen Grenzen sind auch für die Internet-Kommunikation wichtig. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Medien muss gelernt werden, Eltern können hier Vorbild sein.

Freundschaften mit Gleichaltrigen stärken das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und tragen dazu bei, dass Kinder soziale Kompetenzen entwickeln und vertiefen können.

Wichtiger als die Suche nach Gründen für Mobbing/Cybermobbing ist es, dafür zu sorgen, dass es aufhört.

Mehr Informationen

www.mobbing-schluss-damit.de

www.seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing

www.juuuport.de

www.nummergegenkummer.de