



© KiJA OÖ / Nadja Meister

Was tun bei Mobbing in der Schule und im Netz?

Informationen für Eltern



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



KiJA 00	01
Was brauchen Kinder?	03
Mythen, Meinungen und Fakten über Mobbing	06
Wie und wo entsteht Mobbing?	09
Was können Sie vorbeugend/präventiv gegen Mobbing tun?	11
Was können Sie konkret tun?	12
Cyber-Mobbing	16
Nur gemeinsam können wir wirksam sein – die Zusammenarbeit mit der Schule	18
Hilfe & Rat	19
Empfehlenswerte Materialien und Literatur – eine kleine Auswahl	20

Recht auf Schutz vor Mobbing und Gewalt

Die Schule ist nicht nur ein Ort des Wissenserwerbs, sondern vor allem auch ein Begegnungsort, an dem das Lernen sozialer Normen und Umgangsformen und das Sammeln von eigenen Beziehungserfahrungen mit Gleichaltrigen stattfinden. Mehr noch: Kinder und Jugendliche brauchen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen, um lernen und sich entfalten zu können.

Leider gibt es aber viele Kinder und Jugendliche, die in der Schule Mobbing, respektloses Verhalten und Gewalt erleben. Mobbing ist kein dummer Streich, sondern eine schwere Form der psychischen und/oder physischen Gewalt und extrem belastend für die Betroffenen.

Als Eltern sollten Sie daher auf die Signale Ihres Kindes achten und ihm genau zuhören. Wenn es in der Klasse abgewertet oder ausgegrenzt wird, braucht es Ihre Unterstützung.

In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen über Mobbing und praktische Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, zusammengefasst.

Zögern Sie auch nicht, in schwierigen Situationen professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ / KiJA OÖ bietet neben Workshops und Fortbildungsmaßnahmen in Schulen auch kostenlose Beratung und Psychotherapie für Betroffene an. Im Bedarfsfall sind wir gerne für Sie und Ihr Kind da!



Team der KiJA OÖ © Land OÖ/Ehrengruber

Das Team der Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

Sokrates zugeschrieben (470–399 v. Chr.)

Was tut Kindern gut? Was macht sie stark und rücksichtsvoll zugleich? Und was können wir Eltern dafür tun?

Was brauchen Kinder?



// Liebe, gegenseitige Achtung und Respekt sind der Anfang von allem. Wer sein Kind liebt, fördert das Selbstgefühl und den Selbstwert des Kindes. Die bedingungslose Gewissheit, geliebt zu werden und immer eine Ansprechperson zu haben, die versucht, mich zu verstehen, ist die Voraussetzung, um Vertrauen in mich und meine Umwelt gewinnen zu können. Jedes Kind braucht Liebe und Respekt. Insofern ist Erziehung vor allem Beziehung.

// Besonders jüngere Kinder brauchen die Hilfe und den Schutz der Erwachsenen. Sie müssen in Geborgenheit und Sicherheit aufwachsen können.

// Ein Kind, das sich geliebt und geschützt fühlt, wird viele Dinge besser meistern. Umso eher, je mehr es selbst ausprobieren kann, je größere Freiräume und Eigenverantwortung ihm seine Eltern gewähren.

// Kinder brauchen fixe Regeln und Rituale. Klare Grenzen geben ihnen Orientierung, Sicherheit und Halt. Jedes Zusammenleben, jede soziale Ordnung lebt von gegenseitiger Wertschätzung und Rücksichtnahme. Von Rechten und Pflichten. Von gemeinsamen Regeln und Absprachen. Regeln, die erklärt und begründet und je nach Alter gemeinsam erarbeitet werden. Wer Regeln verletzt, muss auch Folgen spüren.

All das ist nicht immer einfach auf einen Nenner zu bringen. Es stellt hohe Anforderungen an uns als Erwachsene und Eltern. **Wir sind die wichtigsten Vorbilder für unsere Kinder!** Der Lohn unserer Bemühungen werden selbstbewusste und respektvolle Kinder und Jugendliche sein.

Selbstbewusst werden Kinder dann, wenn sie sich in sich einfühlen und eine sichere Identität entwickeln können. Wenn sie das Gefühl haben, selbst etwas bewirken zu können. Wenn ihnen Verantwortung übertragen wird und ihre Leistungen gewürdigt werden.



Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, hören Sie zu, glauben und vertrauen Sie. Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes und interessieren Sie sich für seine Freundschaften und seine Freizeitgestaltung. Vermeiden Sie, dass Ihre Kinder im Fernsehen oder bei Spielen ständig mit Gewalt konfrontiert sind.

Lehnen Sie jede Form von Gewalt in Ihren Beziehungen und in der Erziehung Ihres Kindes ab!

Durch Kontakt, Beziehung, einen liebevollen, respektvollen Umgang und einen wertschätzenden Austausch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind Gewalt erleidet oder selbst ausübt, geringer. Kinder, die geliebt werden, die sich ernst genommen fühlen, Vertrauen zu sich und der Umwelt aufbauen und Sicherheit erfahren, sind eher fähig, selbstbewusst ihre Meinung zu vertreten und sich gegen Gewalt und Ausgrenzung zu wehren.

Elisabeth, 34, Mutter von Sarah:

„Der Schulwechsel ist nicht einfach für unsere zehnjährige Sarah. Sie ist ein sehr zartes, schüchternes Mädchen, das sehr viel Unterstützung von mir braucht. Um ihr die Umstellung zu erleichtern, fahre ich Sie jeden Tag mit dem Auto zur Schule und hole sie auch wieder ab. Ich habe das Gefühl, dass sie der Schulweg mit dem Zug und dem Schulbus überfordern würde. Außerdem kommen wir früher nach Hause, und Sarah hat dann mehr Zeit zum Lernen vor dem Ballett- und Klavierunterricht. Manchmal spielt Sarah mit ...

04 Was brauchen Kinder?

... zwei Schulkolleginnen, die in unserer Nachbarschaft wohnen. Letzte Woche kam Sarah ganz traurig vom Spielplatz nach Hause und erzählte mir, dass sie sich mit Anne und Marie gestritten hat und die beiden Mädchen nun ohne sie zur nahen Pferdekoppel gegangen sind. Sarah hat mir so leidgetan. Ich bin gleich losgefahren, habe Anne und Marie gesucht, mich für Sarah entschuldigt und die Mädchen gebeten, dass Sarah mit ihnen zu den Pferden gehen darf. ...“

Klaus, 41, Vater von Paul:

„Es ist schwierig mit unserem 13-jährigen Sohn Paul. Der Ärger beginnt meist schon am Morgen. Da Paul nicht rechtzeitig aufsteht und im Bad und beim Frühstück herumtrödelt, passiert es ihm sehr häufig, dass er den Schulbus versäumt. Ich werde dann wütend, beschimpfe Paul sehr lautstark und naja – es bleibt mir nichts anderes übrig, als ihn dann mit dem Auto zur Schule zu fahren. Genauso ist es beim Lernen. Obwohl wir ihm immer wieder nahelegen, dass er den Stoff mitlernen soll, beginnt er erst einen Tag vor der Schularbeit damit. Er ist dann überfordert und versetzt die ganze Familie in Stress. Ich halte ihm vor, dass er nicht mitlernt, schimpfe mit ihm, und wenn ich dann nicht den ganzen Abend mit ihm lernen würde, hätte er nur Nicht genügend. Aber am allerschlimmsten ist die Sache mit seinem Computer. Wir haben vereinbart, dass Paul seine PC-Spiele erst nach den Hausaufgaben spielen darf. Wenn ihn meine Frau daran erinnert, gibt er freche Antworten, schreit herum, knallt mit den Türen und schließt sich in seinem Zimmer ein. Meine Frau ruft mich dann meistens ganz verzweifelt und ratlos in der Arbeit an. Jetzt hat mich auch noch die Schule angerufen und zu einem Elterngespräch eingeladen. Paul war heute in der Pause in eine Rauferei verwickelt und hat dabei einen Schulkollegen verletzt ...“

Wie respektvoll und rücksichtsvoll gehen Sie mit sich und anderen um?

Wie gehen Sie mit eigenen Aggressionen und Wut um?

Leben Sie gewaltfreie Konfliktlösungen vor?

Welchen Erziehungsstil befürworten Sie?

Freiheit ohne Grenzen?

Grenzen ohne Freiheit?

Freiheit mit Grenzen!

Braucht Ihr Kind mehr von Ihrer Zeit und Ihrer Zuwendung?

Braucht Ihr Kind eindeutige Regeln und klare Grenzen?

Hat Ihr Kind ausreichend Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen?

Trauen Sie Ihrem Kind genug zu?

Kinder haben das Recht auf Schutz vor jeder Form von Gewalt, auf körperliche und seelische Unversehrtheit. Die Würde des Kindes ist – so wie die Würde jedes Menschen – unantastbar.

Wir Eltern haben die Verantwortung für das Wohlergehen unserer Kinder.



„Heute spricht jeder gleich von Mobbing, früher gab es so etwas nicht!“

Mobbing ist ein viel benütztes Modewort, das oft leichtfertig verwendet wird. Es ist wichtig zu wissen, was sich hinter diesem Begriff tatsächlich verbirgt, um Mobbing so früh wie möglich zu erkennen, die Dynamik zu unterbrechen und zu stoppen.

Wenn Sie an Ihre eigene Schulzeit zurückdenken: erinnern Sie sich an Schüler*innen, die ständig sekkiert, gehänselt, verspottet, beschimpft, geschlagen oder ausgegrenzt wurden?



Das Handy wird versteckt, die Federschachtel ruiniert, man wird gestoßen, geschlagen oder angespuckt, in der Pause allein gelassen, ausgelacht und mit Spitznamen gedemütigt, falsche Gerüchte werden verbreitet, es werden abwertende sexuelle Bemerkungen gemacht, im Internet werden peinliche Fotos veröffentlicht ... Mobbing hat viele Gesichter. Die Summe von Gemeinheiten, die ständig und wiederholt gegen die von Mobbing betroffenen Kinder und Jugendlichen gerichtet sind, hat eine verheerende Wirkung. Sie verletzen die Würde der Betroffenen und das Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen und machen ihnen das Leben in der Klasse unerträglich.

GEMEINSAM – GEMEINSEIN – EINSAM

Mobbing hat es schon immer gegeben. Neu ist nur der Begriff dafür, der aus dem Englischen (mob = Pöbel, anpöbeln) abgeleitet ist. Zugleich ist der Begriff Mobbing eine Präzisierung. Was ist Mobbing und was ist es nicht?

Wenn zwei gleich starke Kinder oder Jugendliche miteinander streiten oder raufen, oder wenn einzelne vorübergehende Konflikte vorkommen, so ist das kein Mobbing. Kinder sollen lernen, Konflikte auszutragen, sich durchzusetzen und nachzugeben. Konflikte gehören zum Alltag und sind eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer kennen und respektieren zu lernen.

Mobbing bietet keine solchen Möglichkeiten! Wir sprechen von Mobbing dann (und nur dann), wenn negative, andere schädigende, abwertende, beschämende, erniedrigende, beleidigende ... Handlungen

- // über einen längeren Zeitraum,
- // ganz systematisch gegen eine bestimmte Person und
- // immer und immer wieder, bei jeder sich bietenden Gelegenheit getätigt werden.

Das Ziel von Mobbing ist die soziale Ausgrenzung.

„Wer gemobbt wird, ist doch selber schuld!“

Mobbing ist kein Problem von Einzelnen, sondern ein soziales (gesellschaftliches, beziehungs- und gruppendynamisches) Phänomen. Mobbing ist Erhöhung durch Erniedrigung. Eine oder mehrere Personen erhöhen sich, indem sie jemand anderen erniedrigen. Mobbing fängt meist harmlos an: Es gibt einzelne Meinungsverschiedenheiten, die häufen sich, dann geht es zunehmend weniger um Inhalte, sondern um die eine Person, immer mehr Außenstehende werden in die Konflikte einbezogen. Ein Machtungleichgewicht entsteht. Ein Kind hat Macht über ein anderes, das sich nicht wehren will oder kann und für das eine Konfliktlösung aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist. Vorurteile werden geschürt, ein Feindbild wird geschaffen.

Das verletzende und demütigende Verhalten läuft verdeckt und/oder offen ab, mit der Absicht, die Unterlegenen zu schädigen. Die Abwertung, die Erniedrigung wird zum Alltag. Die Betroffenen werden entmenschlicht und ausgegrenzt. Zunächst aus der Clique oder Gruppe, dann aus der Klasse, schließlich aus der Schule.

„Es ist gar nicht schlimm. Es ist doch nur Spaß!“

Mobbing ist nicht harmlos. Es besteht aus vielen scheinbaren „Kleinigkeiten“. Sieht man die einzelnen Mobbinghandlungen allerdings in ihrer Gesamtheit, wird klar, welches Leid sie verursachen. Mobbing hat Folgen für alle Beteiligten. Mobbing schwächt den Selbstwert, erniedrigt, macht hilflos und isoliert. Es zerstört das Vertrauen in andere Menschen. Mobbing kann bei den Betroffenen zu Konzentrationsproblemen, Leistungsabfall, zu Schulangst und zu psychosomatischen Erkrankungen führen. Mobbinghandlungen können die Entwicklung eines Kindes beeinträchtigen, das Immunsystem schwächen, Schlafstörungen verursachen und bis zum Suizid führen.

„Meinem Kind kann das nicht passieren ...“

Mobbing und Gewalt haben viele Ursachen. Mobbing hängt nicht von Äußerlichkeiten oder individuellen Besonderheiten eines Kindes ab. Unter den Betroffenen gibt es Schüler*innen mit guten oder schlechten Noten, mit oder ohne Brillen oder Zahnsparren, dicke, dünne, große, kleine ...

Mobbing kann JEDE*N treffen, auch ihr Kind – als Betroffene*n, als Aggressor*in oder als Zuschauenden! Viel wichtiger als individuelle körperliche oder sonstige Besonderheiten sind die Normen und Regeln der Gruppe. Gefährdet sind Kinder, welche die vorherrschenden Werte der dominierenden Schüler*innen oder der dominierenden Gruppe nicht erfüllen wollen oder können. Wenn zum Beispiel viele in der Klasse sportbegeistert sind, ein einzelnes Kind aber nicht, kann es ausgegrenzt und gemobbt werden.

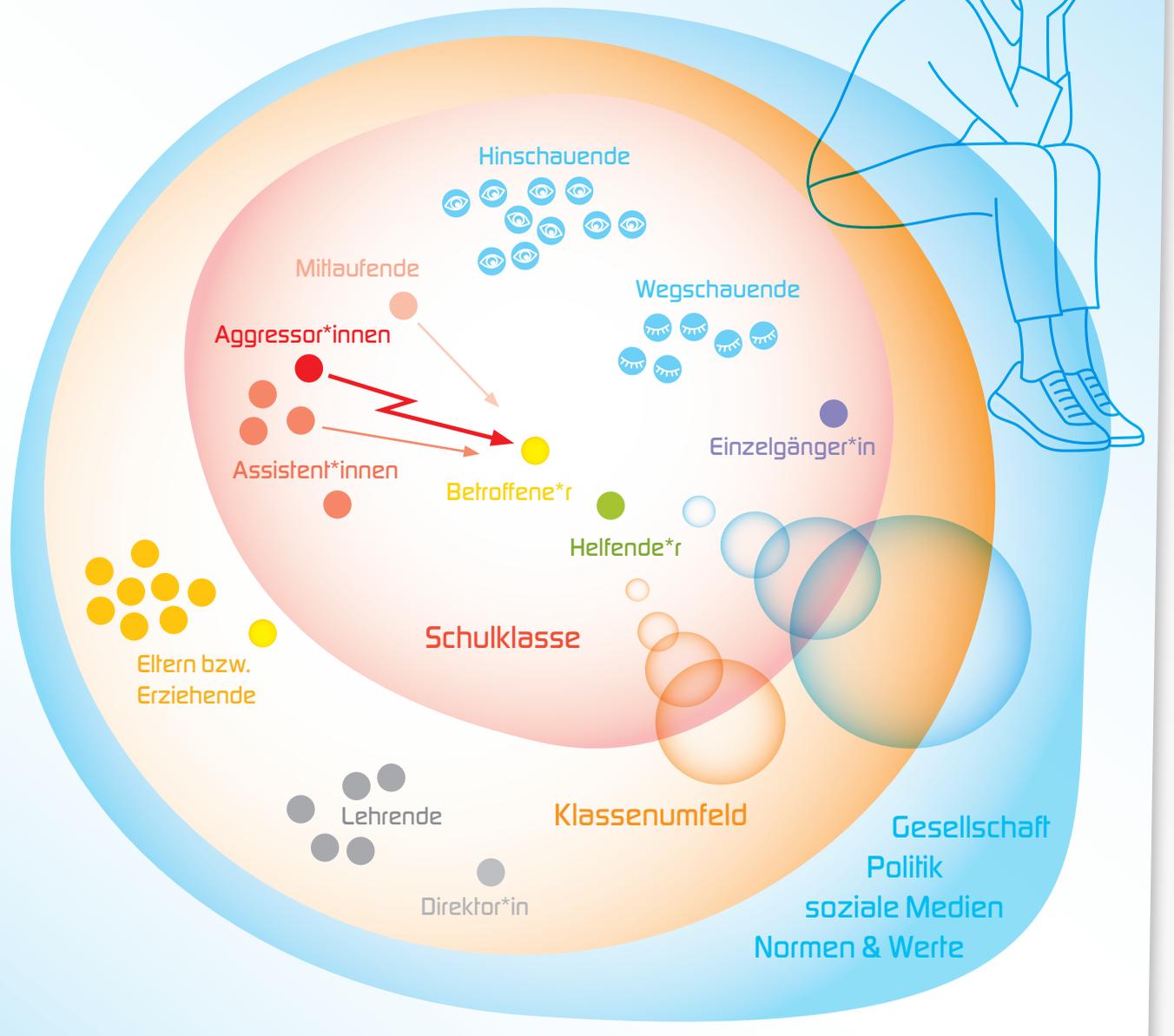
Besonders gefährlich wird es, wenn zu diesem „Anders-Sein“ noch ein zweiter Faktor hinzukommt: wenn sich dieses Kind nicht wehrt. Aggressor*innen suchen sich in der Regel möglichst „leichte“ Opfer: Kinder, von denen wenig oder kein Widerstand zu erwarten ist.

„Ich habe eh nicht mitgemacht!“

Man kann bei Mobbing nicht nicht beteiligt sein. Mobbing ist kein Schicksalsschlag. Es fällt nicht vom Himmel. Mobbing wird ermöglicht. Von den Mitmachenden. Den Mitlachenden. Von den Aufwiegelnden

und Applaudierenden. Von den Zu- und Wegschauenden. Den Verharmlosenden. Alle, die in der Klasse sind und mit der Klasse zu tun haben, wissen Bescheid, was tagtäglich mit den Betroffenen passiert. Und viele Erwachsene wissen zumindest ganz genau, ab wann sie nicht mehr wissen wollen, was genau passiert – im Unterricht, in den Pausen, auf dem Schulweg, in der Freizeit ...

Mobbingrollen



Die von Mobbing Betroffenen leiden vor allem darunter, dass ihnen niemand hilft. Sie fühlen sich allein- und im Stich gelassen.

Wenn es gelingt, dass alle jene, die Mobbing ermöglichen, in die Verantwortung gehen und Mobbing- und Gewalthandlungen ablehnen und stoppen, dann ist es für die Aggressor*innen kaum mehr möglich, sich auf Kosten einer*eines anderen zu erhöhen.

Wer wegschaut oder weggeht, wer sich Mobbing gegenüber gleichgültig verhält, ermöglicht Mobbing!

Die (Un-)Kultur des Mobbings und der Gewalt lebt von Personalisierung und Geheimhaltung. Eine Kultur des Eingreifens verhindert Mobbing. Verantwortungsübernahme und Öffentlichkeit entziehen Mobbing und Gewalt die Grundlage.

„Warum hat mir mein Kind nichts davon erzählt?“

Mobbing steht meist im Zeichen des Schweigens. Viele der Betroffenen schämen sich. Sie haben Angst vor den Aggressor*innen und befürchten, dass auch Erwachsene ihr Leid nicht verstehen und sehen, geschweige denn beenden können. Oder dass alles noch schlimmer wird. Sie fühlen sich nicht ernst genommen, wollen den Eltern keine Sorgen bereiten und haben durch die ständigen Demütigungen schon selbst das Gefühl, dass sie an ihrer Situation schuld sind und mit ihnen etwas nicht stimmt.

Selbst etwas zu verändern ist für die Betroffenen oft schwierig. Andere zu Hilfe holen auch. Vor allem deshalb, weil manche immer noch glauben, Hilfe holen sei dasselbe wie petzen. Aber wenn Stärkere gegen Schwächere, wenn mehrere gegen eine*n, wenn Überlegene gegen Unterlegene vorgehen – dann hat das nichts mit Petzen zu tun. Hilfe holen kann jede*r.

„Mobbing geht wieder von allein vorbei“

Mobbing hört nicht von selbst auf. Im Gegenteil, es wird immer stärker und eskaliert – wenn nicht eingegriffen wird. Wer mobbt, braucht Widerstand, wer gemobbt wird, braucht Unterstützung!

Die Ursachen von Mobbing sind immer vielschichtig und von Fall zu Fall unterschiedlich. Es gibt keine einfache Ursache-Wirkung-Zusammenhänge und keine einfachen Erklärungen. Folgende Fragen können zur Klärung der möglichen Ursachen beitragen:

Wer mobbt?

Wer die Erfahrung gemacht hat, mit rücksichtslosem Verhalten Ziele zu erreichen

Wer sich stark, mächtig und überlegen fühlt

Wem keine Grenzen gesetzt werden, wem alles erlaubt ist

Wer sich hilflos und überfordert fühlt – und keinen anderen Weg sieht

Wer wird gemobbt?

Wer anders ist, den dominierenden Gruppennormen nicht entspricht

Wer sich – aus welchen Gründen auch immer – nicht wehrt

Warum wird gemobbt?

Es erzeugt ein Gefühl von Macht und Überlegenheit

Es bringt Aufmerksamkeit und einen hohen sozialen Status

Es ist lustig und macht Spaß

Es vertreibt die Langeweile

Aktuelle Untersuchungen bestätigen, dass Jugendgewalt abnimmt. Auch wenn die Berichterstattung in vielen Medien einen anderen Eindruck erweckt: Schwere körperliche Gewalt ist selten. Mobbing hingegen ist eine weitverbreitete Form von Gewalt an Schulen.

Durch die soziale Isolierung und die vielen Einschränkungen während der Pandemie, die wachsenden sozialen Unterschiede, die Sorgen und Ängste durch die Klimakrise und den Krieg gegen die Ukraine sowie durch erlebten Rassismus hat sich die Situation für Kinder und Jugendliche weiter verschärft. Sie sind in vielen Lebensbereichen besonders betroffen und beeinträchtigt.

Mobbing im schulischen Umfeld bleibt die häufigste Gewalterfahrung von Kindern und Jugendlichen. In einer Studie im Auftrag der Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs (Institut für Jugendkulturforschung, 2020) gab fast ein Drittel der Befragten an, von Mobbing betroffen zu sein. Durch die ständige Verfügbarkeit von Handy und Internet ist Cyber-Mobbing für sie in allen Lebensbereichen, an allen Orten und zu allen Zeiten präsent. Vor allem Mädchen und junge Frauen sind mit sexualisierter Gewalt und Cyber-Grooming konfrontiert. 35 Prozent der weiblichen Befragten gaben an, schon einmal ungewollt begripscht worden zu sein. Die Angst vor Übergriffen (offline und online) ist für viele ein ständiger Begleiter.



© KJJA OÖ / Nadja Meister



© KJJA OÖ / Nadja Meister

Mobbing entsteht dort, wo es entstehen und geschehen darf!

Mobbing tritt überall dort auf, wo Menschen regelmäßig zusammenkommen und nicht einfach weggehen können – und wo nichts dagegen unternommen wird. Das soziale Klima in der Klasse und in der Schule trägt wesentlich dazu bei, ob, wie häufig und in welchen Formen Mobbing und Gewalt auftreten.

An einer Schule, an der Gewalt direkt oder indirekt gefördert, tabuisiert, verharmlost und geduldet wird, sind die Gewalthäufigkeit und die Gewaltbereitschaft signifikant höher. An einer Schule, an der offen über Gewaltvorfälle gesprochen wird, an der für alle klar ist: „Wir dulden kein Mobbing und keine Gewalt, wir schreiten bei Gewalt ein“, sind die Gewalthäufigkeit und die Gewaltbereitschaft signifikant niedriger.

Die Einstellung zur Gewalt, der Umgang damit und das Wissen darüber haben entscheidenden Einfluss auf Mobbing und Gewalt. Vorbeugend besonders wirksam und wichtig sind eine offene, wertschätzende Beziehung zwischen Lehrenden und Schüler*innen, ein demokratischer Führungsstil der Direktion und der Lehrkräfte, eine Kultur der gegenseitigen Anerkennung, ein regelmäßiger Austausch zwischen Klassen- und Klassensprecher*innen sowie Mitsprachemöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen.

Mobbing kann dauerhaft und erfolgreich nur von der Schule und in der Schule beendet werden. Wenn Mobbing von der Schule seinen Ausgang nimmt, sollte sich die Schule dafür verantwortlich fühlen, auch wenn die Mobbinghandlungen schwerpunktmäßig außerhalb der Schule, auf dem Schulweg oder in der Freizeit stattfinden.



Kinder, die geliebt werden, denen vertraut wird, deren Fähigkeiten und Talente gesehen und gefördert werden, die ihre Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, sind imstande, mit alltäglichen Herausforderungen und mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Sie fühlen sich nicht allein- und im Stich gelassen, sind eingebunden und entwickeln Selbstgefühl und Selbstwert. Sozial kompetente Kinder können Übergriffe eher zurückweisen und werden respektvoller mit anderen Menschen umgehen.



Soziale Kompetenz heißt ...

... reden, zuhören, kooperieren
und Konflikte gewaltfrei
bearbeiten können

... eigene Emotionen erkennen,
zulassen, zeigen (authentisch sein)
und beeinflussen (nicht unterdrücken)

... andere wahrnehmen,
deren Gefühle und
Absichten erkennen und
sich in sie einfühlen

... andere respektvoll und
mitfühlend behandeln

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Hören Sie ihm zu. Führen Sie regelmäßig gemeinsame Gespräche. Vertrauen Sie Ihrem Kind. Nehmen Sie die Sorgen, Ängste und Probleme Ihres Kindes ernst. Zeigen Sie Ihr Interesse an Ihrem Kind. Eine Erziehung, die von Liebe und Vertrauen, von Wertschätzung und Einfühlung, aber auch von klaren Regeln und Grenzen geprägt ist, ermöglicht und fördert die Entwicklung von Selbstgefühl und Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

Treten Sie in Kontakt mit den Lehrkräften und der Direktion. Beteiligen Sie sich an den Elternabenden und Elternsprechtagen. Nutzen Sie die Sprechstunden in der Schule. Äußern Sie Kritik und Wertschätzung. Interessieren Sie sich nicht nur für die Noten Ihres Kindes, sondern vor allem für das soziale Miteinander an der Schule. Machen Sie das soziale Verhalten und die Einbindung aller Beteiligten in den Klassen- und Schulverband zum Thema.

12 Was können Sie konkret tun?

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verändert sich plötzlich. Es wird still und verschlossen, zieht sich immer mehr zurück oder bekommt ohne Anlass Wutanfälle.



© KJA OO / Nadja Meister



© KJA OO / Nadja Meister

So wie Leon.

Leon ist zwölf Jahre alt und ein eher stiller Junge. Er wird in seiner Klasse gehänselt und ausgelacht. Im Turnunterricht wird er immer als Letzter in eine Mannschaft gewählt. Tobi spricht auch nicht mehr mit ihm, und er hat Leon als Einzigen aus der Klasse nicht zu seiner Geburtstagsparty eingeladen. Mit der Zeit wird Leon zur Zielscheibe in seiner Klasse. Es werden Gerüchte über ihn verbreitet, Deospray wird auf sein Pausenbrot gesprüht, und sein Handy ist eines Tages verschwunden. Seine Mitschüler*innen nennen ihn „Streuselkuchen“, wegen seiner Pickel im Gesicht. Leon zieht sich immer mehr zurück. Im Unterricht meldet er sich nicht mehr, aus Angst, von den anderen ausgelacht zu werden. Seine Leistungen lassen stark nach. Zu Hause verbringt er die meiste Zeit in seinem Zimmer vor dem Computer. Nach dem Wochenende klagt er über Bauch- und Kopfschmerzen und will nicht zur Schule gehen. Leon spricht weder mit seinem Klassenlehrer noch mit seinen Eltern über die Situation. Er möchte sie nicht belasten, hat Angst, dass alles noch schlimmer wird, falls sie etwas unternehmen, und außerdem: Was könnten sie schon tun?

Woran erkennen Sie Mobbing bei Ihrem Kind?

Ihre Tochter*Ihr Sohn ...

- ... hat Angst, zur Schule zu gehen, oder vermeidet den üblichen Schulweg
- ... möchte an Wandertagen oder anderen Schulveranstaltungen nicht mehr teilnehmen
- ... wirkt ängstlich, unsicher, verzweifelt
- ... ist leicht reizbar, nervös
- ... schläft schlecht oder hat Alpträume
- ... klagt häufig über Bauch- oder Kopfschmerzen
- ... verliert Sachen, braucht öfters Geld
- ... hat Verletzungen, zerrissene Kleidung oder kaputte Sachen
- ... hat wenige oder gar keine Freund*innen in oder außerhalb der Klasse
- ... bekommt immer schlechtere Noten
- ... kann sich nicht konzentrieren
- ... erzählt immer weniger aus der Schule und zieht sich immer mehr zurück

Nehmen Sie Veränderungen, die Sie bei Ihrem Kind bemerken, ernst und sprechen Sie Ihre Beobachtungen an. Versuchen Sie herauszufinden, was mit ihm los ist. Auch wenn andere Ursachen hinter dem Verhalten Ihres Kindes stehen, ein Gespräch ist immer sinnvoll.

Was tun, wenn Ihr Kind von Mobbing betroffen ist?

Ich liebe mein Kind und stehe vorbehaltlos zu ihm. Ich nehme mir Zeit für mein Kind. Ich bin für mein Kind da und vertraue ihm. Ich werde aktiv und greife ein.

Ich höre meinem Kind zu und glaube ihm. Ich nehme seine Probleme ernst. Ich ermutige mein Kind, dass es mir erzählen kann, wie es ihm geht und was in der Schule läuft. Ich frage einfühlsam nach. Ich beobachte es aufmerksam. Ich gebe ihm das Gefühl, dass es sich an mich wenden kann, dass es mir vertrauen kann und dass wir gemeinsam viel erreichen können. Ich spreche in Ruhe mit meinem Kind, auch wenn mich seine Erzählungen ängstlich, wütend oder hilflos machen.

Ich bin die*der Erwachsene und vermittele meinem Kind Sicherheit.

// Stärken Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes

// Handeln Sie mit und nicht statt Ihrem Kind

// Bieten Sie Unterstützung an und organisieren Sie diese

// Werden Sie aktiv und kontaktieren Sie die Schule

// Suchen Sie das Gespräch mit dem*der Klassenlehrer*in und bitten Sie um Unterstützung. Seien Sie beharrlich und bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind vor Übergriffen geschützt und das Mobbing gestoppt wird. Nur gemeinsam können Sie etwas gegen Mobbing erreichen.

// Falls die Lehrperson nicht reagiert, suchen Sie das Gespräch mit der Direktion

// Führen Sie Gespräche in der Schule ohne Ihr Kind

// Suchen Sie die Schuld nicht bei Ihrem Kind

// Sprechen Sie nicht persönlich mit den Aggressor*innen

// Sprechen Sie nicht mit den Eltern der Aggressor*innen

// Sichern Sie Beweise

// Machen Sie Mobbing zum Thema

// Nehmen Sie für sich und für Ihr Kind professionelle Hilfe in Anspruch

Stärken Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes,

indem Sie seine Fähigkeiten und Talente fördern (Hobbies, Sportvereine, Theatergruppen ...) und einen positiven Kontakt mit Gleichaltrigen ermöglichen. Machen Sie gemeinsame Unternehmungen und überlegen Sie, wer in der Schule und in der Freizeit Unterstützung bieten könnte (Lieblingslehrende, Klassenvorständ*in, Oma und Opa, Nachbarn, Freunde ...).

Trainieren Sie mit Ihrem Kind, selbstbewusst aufzutreten. Wenn es lernt, laut und deutlich Stopp und „Hör auf, lass mich in Ruhe“ zu sagen (vor dem Spiegel üben), kann es besser für die Achtung seiner Grenzen sorgen.

Handeln Sie mit und nicht statt Ihrem Kind

Versuchen Sie genaue Informationen über die Situation Ihres Kindes zu erhalten, ohne es jedoch zu verhören. Fragen Sie nicht jeden Tag nach der Schule: „Und was war heute wieder ...“. Führen Sie ein Abendritual ein, wo Sie eine Rückschau auf den Tag machen. „Wer oder was hat mich heute geärgert?“ „Was ist mir heute gut

gelingen, worüber habe ich mich gefreut?“ – Damit verschiebt sich der Blickwinkel weg von den Problemen hin zu erfreulichen Begebenheiten. Handeln Sie mit und nicht statt Ihrem Kind, da es aus der Wehrlosigkeit herauskommen sollte, um aktiv etwas entscheiden und tun zu können. Sprechen Sie Ihre Entscheidungen mit dem Kind ab und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

Werden Sie aktiv und kontaktieren Sie die Schule,

denn Kinder, die gemobbt werden, können sich alleine nicht mehr wehren.

Führen Sie Gespräche in der Schule ohne Ihr Kind,

da es für Ihr Kind eine zusätzliche Belastung sein kann, wenn es hört, welche Sorgen Sie sich machen.

Suchen Sie die Schuld nicht bei Ihrem Kind,

denn niemand „verdient“ gemobbt zu werden. Die Betroffenen sowie auch deren Eltern tragen keine Schuld. Sagen Sie Ihrem Kind, dass an ihm nichts falsch oder schlecht und es nicht das einzige Kind ist, das von solchen Handlungen betroffen ist.

Sprechen Sie nicht persönlich mit den Aggressor*innen,

denn damit zeigen Sie den Mobbenden, dass sich Ihr Kind allein nicht wehren kann und schwächen es damit.

Sprechen Sie nicht mit den Eltern der Aggressor*innen,

denn dies führt meist zu einer Verschärfung der Situation. Die meisten Eltern schützen ihr Kind und fühlen sich angegriffen. Gehen Sie diesen Weg nur, wenn Sie sich sicher sind, wie die „Gegenseite“ reagieren wird!

Sichern Sie Beweise

Notieren Sie Einzelheiten für Gespräche an der Schule. Ihr Kind kann für einige Zeit ein Mobbing-Tagebuch führen, um diese Fakten zu sammeln:

Was genau ist passiert?

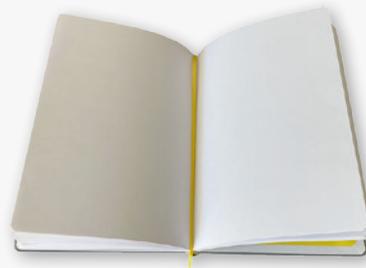
Wann ist es passiert?

Wo ist es passiert?

Wer war daran beteiligt?

Wer war noch dabei?

Wie habe ich reagiert?



Parallel dazu ist es empfehlenswert, ein **Freude-Tagebuch** zu schreiben.

Was läuft gut? Was hat heute Freude gemacht? Wer hat mir und wem habe ich „Gutes“ getan?

Dieses Notizbuch bietet viel Platz für schöne Erinnerungen >

Sie können es kostenlos bei der KiJA OÖ bestellen!



Machen Sie Mobbing zum Thema,

denn Ihr Kind sollte wissen, dass es nicht das einzige ist, dem das passiert.

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch

(Siehe dazu die Adressen und Angebote auf Seite 20)

Was tun, wenn Ihr Kind mobbt?

Das eigene Kind zu verteidigen und in Schutz zu nehmen, ist richtig und verständlich. Nicht jedoch dann, wenn es andere respektlos behandelt und demütigt. Mobbinghandlungen zu verharmlosen ist völlig unangebracht und für alle Betroffenen schädlich. Rücksichtslosigkeit wird oft als Stärke oder Durchsetzungskraft missverstanden. Es gibt so etwas wie „Täter*innenkarrieren“. Kinder, die während der Schulzeit aggressiv und rücksichtslos agieren und denen keine Grenzen gesetzt werden, behalten dieses als „erfolgreich“ erlebte Verhalten später bei und werden in erschreckend hohem Ausmaß straffällig.

- // Reden Sie mit Ihrem Kind und erklären Sie ihm, dass sein Verhalten nicht in Ordnung ist. Dulden Sie auf keinen Fall respektloses Verhalten. Niemandem gegenüber.
- // Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst. Behandeln Sie alle Menschen wertschätzend und respektvoll? Wie reden Sie über andere und gegenüber anderen?
- // Wenden Sie sich nicht von Ihrem Kind ab. Suchen Sie nach den guten Gründen für das Verhalten Ihres Kindes. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es sich so verhalten kann, dass es andere Kinder nicht verletzt und kein Leid verursacht.
- // Stellen Sie klare Regeln auf und vereinbaren Sie Konsequenzen für respektloses Verhalten.
- // Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind viel Lob und Anerkennung geben, wenn es die vereinbarten Regeln einhält.

Was tun, wenn in der Klasse Ihres Kindes Mobbing vorkommt?

- // Machen Sie das Mobbing zum Thema.
- // Kontaktieren Sie die Lehrkräfte und informieren Sie diese über die Vorfälle.
- // Schlagen Sie einen Vortrag über Mobbing im Rahmen eines Elternabends oder an der Schule vor.
- // Ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen über Mobbingvorfälle zu erzählen, sich für die betroffenen Kinder einzusetzen und bei konkreten Vorfällen Erwachsene um Unterstützung zu bitten.



Mobbing im schulischen Umfeld ist die am häufigsten erlebte Gewalterfahrung von Kindern und Jugendlichen. Fast jede*r Dritte gibt an, davon betroffen (gewesen) zu sein. Durch die Digitalisierung aller Lebensbereiche ist Cybermobbing für Jugendliche allgegenwärtig. Vor allem für Mädchen mischt sich diese Gewalterfahrung oftmals mit sexualisierter Gewalt und Cyber-Grooming. Die Angst vor Übergriffen ist für viele Mädchen und junge Frauen ein ständiger Begleiter.



Cyber-Mobbing (oder „Cyber-Bullying“) heißt beschimpfen, beleidigen, bedrohen, verbreiten von Gerüchten, veröffentlichen von gefälschten oder peinlichen (meist mit dem Handy aufgenommenen) Fotos oder Filmen mit elektronischen Kommunikationsmitteln wie dem Handy oder im Internet. Im Internet werden vor allem Foto- und Videoplattformen (wie YouTube) und Soziale Netzwerke (wie WhatsApp oder Instagram) für diese Übergriffe missbraucht. Von Cyber-Mobbing sprechen wir wie bei Mobbing dann (und nur dann), wenn diese negativen, schädigenden und beschämenden Handlungen ganz gezielt und systematisch über einen längeren Zeitraum hinweg verfolgt werden.

Besonderheiten des Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing ist eng mit „herkömmlichem“ Mobbing verbunden und passiert fast immer als Teil des Mobbing an den und rund um die Schulen. Es gibt kaum Aggressor*innen, die andere nur im Cyberspace mobben. Dennoch bedeutet CyberMobbing eine neue Qualität:

- Die Mobbinghandlungen können innerhalb kurzer Zeit ein riesiges Publikum erreichen. Während Mobbing an der Schule vor 20, 25 Personen stattfindet, kann es im Internet von Tausenden, ja Millionen Zusehenden mitverfolgt werden.
- Veröffentlichungen im Internet sind schwierig zu löschen. Es ist kaum nachvollziehbar, wer Inhalte heruntergeladen, ausgedruckt, weitergegeben ... hat.
- Cyber-Mobbing macht nicht vor den eigenen vier Wänden halt. Es dringt bis ins eigene Zimmer ein – es sei denn, man nutzt keine digitalen Medien mehr. Handy oder Internet nicht mehr zu nutzen, ist für die meisten Betroffenen aber keine Option.
- Personen, die andere online mobben, agieren (scheinbar) anonym. Sie haben während der Mobbinghandlung keinen direkten Kontakt mit den Betroffenen. Das kann die Hemmschwelle senken. Warum „scheinbar“ anonym? In der Praxis ist meist sehr rasch klar, wer der*die Aggressor*in ist. Dies deshalb, weil Mobbing Erhöhung durch Erniedrigung ist. Erhöhen kann sich jemand aber nur, wenn es Publikum gibt. Die von uns so genannten „Ermöglicher*innen“ (die vielen Mitmachenden, Mitlachenden, Zuschauenden, Wegschauenden,

Verharmlosenden) müssen also zumindest ahnen – in vielen Fällen wissen sie es ganz genau –, wer hinter den Übergriffen steht. Auch die Betroffenen haben so gut wie immer einen Verdacht. Cyber-Mobbing geht in der Regel von Personen aus dem nahen sozialen Umfeld aus.

► Ausnahme ist das sogenannte „Cyber-Grooming“, die gezielte Anbahnung sexueller Kontakte mit Minderjährigen über das Internet. In diesen Fällen sind die (fast ausschließlich männlichen) Täter meist Fremde.



1. Bleib ruhig!

Lass dich nicht von Selbstzweifeln beherrschen. Denn: Du bist okay, so wie du bist. Du bist nicht schuld.

2. Sperre die, die dich belästigen!

Die meisten Websites und Online-Anbieter geben dir die Möglichkeit, bestimmte Personen zu sperren. Nutze dieses Angebot, denn du musst dich nicht mit jemandem abgeben, der dich beschimpft oder bedroht. Wenn du mit Anrufen oder SMS belästigt wirst, kannst du auch deine Handynummer ändern lassen.

3. Antworte nicht!

Reagiere nicht auf Nachrichten, die dich ärgern oder dir Angst machen. Denn genau das wollen die Absender*innen. Wenn du zurückschreibst, wird das Mobbing wahrscheinlich nur noch schlimmer.

4. Sichere Beweise!

Informiere dich, wie du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Online-Gesprächen machen kannst. Sie werden dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert ist. Außerdem kann mit den Beweisen auch der*die Mobbende gefunden werden.

5. Rede darüber!

Wenn du Probleme hast, wende dich an uns, eine Lehrkraft oder an die KiJA. Bei [147 – Rat auf Draht](#) erhältst du kostenlos, anonym und rund um die Uhr telefonische Hilfe, wenn du einmal nicht mehr weiterweißt.

6. Melde Probleme!

Nimm Belästigungen nicht einfach hin, sondern informiere umgehend die Betreiber der Website. Informationen, wie du in den verschiedenen Sozialen Netzwerken Missbrauch melden kannst, findest du auf www.saferinternet.at.

7. Unterstütze Betroffene!

Wenn du mitbekommst, dass jemand anderer per Handy, Internet oder SMS belästigt wird, dann schau nicht weg, sondern hilf ihr*ihm und melde den Vorfall. Wenn Aggressor*innen merken, dass Betroffene nicht allein gelassen werden, hören die Beleidigungen oft schnell auf.

8. Schütze deine Privatsphäre!

Sei vorsichtig, welche Angaben du im Internet machst. Deine persönlichen Daten (E-Mail-Adresse, Wohnadresse, Handynummer oder private Fotos) können auch von „Cyber-Mobbenden“ gegen dich verwendet werden. Achte insbesondere darauf, deine Zugangsdaten geheim zu halten und ein sicheres Passwort zu verwenden.

9. Kenne deine Rechte!

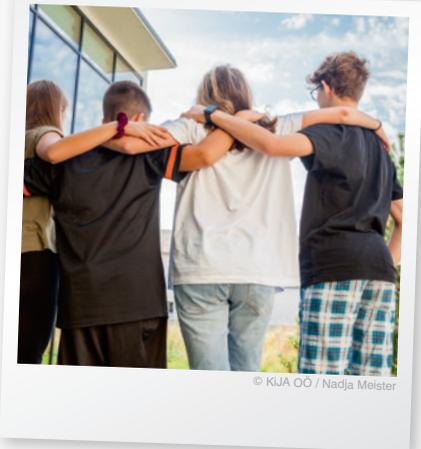
Wenn du es nicht erlaubst, darf niemand Fotos von dir ins Internet stellen, die dir peinlich sein könnten. Außerdem darf dich niemand vor anderen verspotten oder beleidigen. Cyber-Mobbing kann für die Täter*innen rechtliche Konsequenzen haben.

10. Vertraue dir!

Wichtig ist, dass du an dich selbst glaubst und dir nichts von anderen einreden lässt. Lass dich nicht fertig machen und mach niemand anderen fertig!



Alle Menschen – egal ob Kinder oder Jugendliche, Lehrende oder Eltern – müssen angstfrei in die Schule gehen können. Keine Eltern sollten sich Sorgen um die Würde und Unversehrtheit ihres Kindes machen müssen. Wir sind gemeinsam dafür verantwortlich, dass sich alle in der Schule wohlfühlen und niemand Angst haben muss. Nutzen Sie Elternsprechtage und Sprechstunden, um von Beginn an in gutem Kontakt mit den Bezugspersonen Ihres Kindes zu sein. Erkundigen Sie sich außer nach den Noten auch danach, ob sich Ihr Kind in der Klasse wohlfühlt und gut integriert ist.



Wenn Ihr Kind von Mobbing oder Gewalt in der Schule betroffen sein sollte, ist es die Aufgabe der Erwachsenen, rechtzeitig zu handeln. Nehmen Sie Kontakt mit der Schule auf und denken Sie daran, dass eine gute Zusammenarbeit mit den Lehrkräften und der Direktion wichtig ist. Nur gemeinsam können wir für Wertschätzung und Respekt und gegen Mobbing und Gewalt wirksam sein.

Wenn Ihr Kind – in welcher Weise auch immer – von Mobbing in der Schule betroffen ist:

- // Nehmen Sie persönlich Kontakt mit dem*der Klassenlehrer*in Ihres Kindes auf.
- // Führen Sie ein Gespräch mit der Lehrperson und bitten Sie um Unterstützung.
- // Bereiten Sie sich gut auf das Gespräch vor.
- // Seien Sie beharrlich und bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind vor Übergriffen geschützt und das Mobbing gestoppt wird.
- // Bleiben Sie ruhig und sachlich und beziehen Sie sich auf die gesammelten Fakten und auf Ihre schriftlichen Aufzeichnungen.
- // Vermeiden Sie Beschuldigungen und Vorwürfe gegen den*die Klassenlehrer*in oder die Schule.
- // Fragen Sie nach, was in der Klasse/Schule gegen Mobbing und Gewalt unternommen wird.
- // Vereinbaren Sie konkrete Schritte und einen zeitlichen Rahmen.
- // Vereinbaren Sie, wie Sie weiter mit der Schule in Kontakt bleiben (Treffen, Telefonat, E-Mail).
- // Notieren Sie die Ergebnisse Ihrer Gespräche.

Bestehen Sie darauf, dass die Schule Verantwortung übernimmt und dass etwas geschieht. Überprüfen Sie das nach der vereinbarten Zeit.

Falls dies nicht der Fall ist, suchen Sie das Gespräch mit der Direktion.

Wenn Sie keine Unterstützung von der Schule erhalten, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle (s. Seite 20).

Schulwechsel

Ein Schulwechsel sollte die letzte Möglichkeit sein und genau überlegt werden. Die Umstellung könnte für Ihr Kind eine große Belastung sein, und die Mobbenden würden als Siegende dastehen.

Wichtige Telefonnummern und Webadressen

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ

0732 779 777
www.kija-ooe.at

Mobbing- und Gewaltpräventionsstelle der KiJA OÖ

0664 152 18 24

Unser Angebot umfasst unter anderem ...

- // Workshops mit Schulklassen, Kindern und Jugendlichen zu den Themen Gewaltprävention, Mobbing und Konfliktmanagement
- // Beratung und psychotherapeutische Begleitung von Mobbingbetroffenen, Aggressor*innen und deren Eltern
- // Fortbildung für Pädagog*innen
- // Gewaltpräventive Schulkulturentwicklung: respect@school
- // ... & Vieles mehr

Kinder- und Jugendhilfe der Bezirksverwaltungsbehörden und Magistrate

www.kinder-jugendhilfe-ooe.at

SUSA – Schule und Sozialarbeit

www.kinder-jugendhilfe-ooe.at

Schulpsychologie – Bildungsdirektion Oberösterreich

www.bildung-ooe.gv.at

Psychosoziale Beratung und Psychotherapie:

www.familienberatung.gv.at
www.pmooe.at
www.exitsozial.at

Clearingstelle Psychotherapie – Proges

0800 202 533
www.clearingstelle.net

Niedergelassene Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen

www.psychologen.at
www.psyonline.at

Notrufnummern – 24 Stunden erreichbar

Rat auf Draht

147

Krisenhilfe OÖ

0732 21 77

Telefonseelsorge / Elterntelefon

142

Polizei

133

Rettung

144

Materialien der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ



Alle Materialien sind kostenlos erhältlich bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ:
Energierstraße 2, 4021 Linz, T. 0732 77 97 77, kija@ooe.gv.at, www.kija-ooe.at

Fachbücher



Alsaker, Françoise D. (2. Auflage 2016). Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule. Bern: Huber
 Rossa, J. & Rossa, R. (2016): Die 50 besten Anti-Mobbing-Spiele. München: Don Bosco
 Herzog, Rupert (2007). Gewalt ist keine Lösung. Gewaltprävention und Konfliktmanagement an Schulen.
 Linz: Veritas

Erreichbarkeit während des SCHULJAHRES >>



Mo
07:30 - 12:00
und
14:00 - 17:30

Präventionsstelle

der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ



Fachbereich Mobbing und Gewalt
Energierstraße 2, 4021 Linz

Mobbing-Hotline 0664 152 18 24

praeventionsstelle.kija@ooe.gv.at

Di bis Do
07:30 - 12:30

Während der
FERIEN wenden
Sie sich bitte an >>

Hilfe & Infos für alle unter 21
kostenlos · vertraulich · anonym



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ
Energierstraße 2, 4021 Linz

Beratungshotline 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at

www.kija-ooe.at



Impressum

Medieninhaber: Land Oberösterreich

Herausgeber/Copyright: Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium,
Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Energierstraße 2, 4021 Linz.

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger

Redaktion: Dr. Rupert Herzog, Mag.^a Astrid Egger, Mag.^a Doris Bonifarth, Michael Melcher, BEng.

Gestaltung: bayer / sub. communication design

Druck: Friedrich Druck & Medien GmbH



3. Auflage, Oktober 2022

Informationen zum Datenschutz: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ

