



Was Betroffene und Eltern bei Mobbing tun können

Mobbing oder Streit?

Es ist wichtig Mobbing von einem gewöhnlichen Streit oder Konflikt zu unterscheiden. Aber weshalb? Weil Streitigkeiten immer vorkommen aber auch wieder aufhören. Zwischen Streitigkeiten gibt es Einigkeit und friedliches Auskommen. Streit lässt sich schlichten, meistens sogar durch die Kinder und Jugendlichen selber.

Beim Mobbing kann es auch ruhige Phasen geben, aber Mobbing-Betroffene können sich nicht darauf verlassen, dass nicht bald wieder etwas passiert. Mobbing ist ein wiederkehrendes, oft aggressives Verhalten von Mitschüler/innen. Ein Schüler oder eine Schülerin wird absichtlich körperlich und oder psychisch geschädigt. Wiederkehrend passiert immer wieder etwas über einen längeren Zeitraum hinweg und betrifft in irgendeiner Form immer wieder die gleiche Schülerin oder den gleichen Schüler.

Mobbing ...

- ... richtet sich kontinuierlich gegen eine bestimmte Person;
- ... zielt darauf ab, einen anderen Menschen absichtlich körperlich oder psychisch zu schädigen, zu erniedrigen, demütigen und zu schikanieren;
- ... beinhaltet jede Form gewalttätigen Handelns: nonverbal, verbal, Sachbeschädigungen, digitale Gewalt und Körperverletzung. Dazu gehören alle direkten und indirekten böswilligen Handlungen mit den die Betroffenen verletzt werden sollen: z.B. hänseln, drohen, abwerten, beschimpfen, herabsetzen, bloßstellen, ausgrenzen, rufschädigen und "kaltstellen" durch das Vorenthalten von Informationen etc.;
- ... findet wiederholt und über einen längeren Zeitraum statt;
- ... ist ein Gruppenphänomen;
- ... ist gekennzeichnet durch ein Machtungleichgewicht;
- ... lässt dem/der Betroffenen keine Möglichkeit, sich aus eigener Kraft aus dieser Situation zu befreien.

Mobbing hat Folgen:

Mögliche Folgen für Opfer	Mögliche Folgen für Täter	Mögliche Folgen für Klassen
<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsschwierigkeiten, sinkende Leistungen • Verletzungen • Verlorene / beschädigte Sachen • Unsicherheit; Ängstlichkeit • Antriebslosigkeit • Schlafstörungen • Angst vor der Schule / dem Schulweg 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungebremstes normbrechendes und aggressives Verhalten. • Täter:innen-Rolle wird gefestigt, es besteht immer weniger die Möglichkeit, aus dieser Rolle auszubrechen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Stimmung. • Tieferer Notendurchschnitt. • Ängste, selber zum Opfer zu werden. • Schwächung der Zivilcourage. • „Gewinne“ auf Kosten anderer können als lohnend erscheinen.

<ul style="list-style-type: none"> • Selbstzweifel, Selbstabwertung • Gereiztheit • Appetitlosigkeit, körperliche Beschwerden wie Bauch- / Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Herzklopfen, Atemnot • Im Extremfall: Suizid(versuch) 		<ul style="list-style-type: none"> • Schlechter Klassenzusammenhalt.
---	--	---

Was tun...

<p>...wenn ich von Mobbing betroffen bin?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit einer erwachsenen Person der ich vertraue und die helfen kann sprechen. Z.B. Lehrperson, Eltern, Schulsozialarbeit, Trainer:in im Sportverein, Jugendarbeiter:in, etc. • Mich daran erinnern, dass ich das Recht habe, mich sicher zu fühlen. • Darüber sprechen, bis es aufhört! • Wenn ich mir das zutraue: Den Täter:innen in die Augen schauen und sagen: „hört auf damit, mich zu tyrannisieren“. 	<p>Was ich nicht tun sollte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mir Selbstvorwürfe machen und mir die Schuld dafür zu geben. • Mich verstecken. • Das alleine tragen oder alleine leiden.
<p>...wenn jemand den ich kenne betroffen ist?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sag den Täter:innen sie sollen aufhören. • Erzähl den Lehrpersonen davon. • Erzähl es einer anderen erwachsenen Person der du vertraust und die helfen kann. Z.B. Eltern, Schulsozialarbeit, Trainer:in im Sportverein, Jugendarbeiter:in, etc. • Erzähl es sooft, bis dir jemand zuhört. 	<p>Was ich nicht tun sollte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andere Kinder vom Spielen ausschliessen. • Mitmachen, wenn jemand gemobbt wird. • Jemanden auslachen, der schikaniert wird. • Täter:innen machen lassen.
<p>...wenn unser Kind betroffen ist?</p> <p>Beachten Sie Warnsignale, z.B. wenn Ihr Kind wiederholt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ängstlich ist oder Alpträume hat. • Sich aggressiv verhält. • Verletzungen hat. • Seine Sachen verliert oder beschädigt nach Hause bringt. • Abwertend über sich selbst spricht. • Nicht in die Schule gehen will. 	<p>Was wir nicht tun sollten:</p> <p>Dem eigenen Kind</p> <ul style="list-style-type: none"> - sagen, dass es das Mobbing ignorieren soll. - das Gefühl vermitteln, dass es selbst etwas ändern muss. - Vorwürfe machen. <p>Selber Kontakt zu den Täter:innen oder deren Familien aufnehmen.</p>

- Keine Freunde hat und nicht zu Festen eingeladen wird.
- Sich sozial zurückzieht; auch innerhalb der Familie oder in der Freizeit
- Sich oft krank fühlt.

Fragen Sie Ihr Kind, was los ist. Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu. Informieren Sie die Schule und bitten Sie um Massnahmen.

...wenn unser Kind andere mobbt?

- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben, jedoch dieses Verhalten ganz klar nicht dulden.
- Sprechen Sie über das Mobbing und helfen Sie Ihrem Kind beim Finden von Lösungen.
- Möglicherweise möchte Ihr Kind sich Ihnen anvertrauen, Ihnen erzählen, wie es sich fühlt.
- Setzen Sie Grenzen, Mobbingaktionen dürfen nicht toleriert werden.
- Benennen Sie Konsequenzen, wenn das negative Verhalten bleibt.
- Machen Sie deutlich, dass Kontakt zur Schule besteht (Influss läuft).
- Ziehen Sie externe Beratung hinzu, wenn Ihr Kind Unterstützung braucht, um sein Verhalten zu ändern.

Was wir nicht tun sollten:

- Schuldzuweisung
- Kontakt zum Opfer oder dessen Familie aufnehmen.

Hier erhalten Sie Hilfe – Zögern Sie nicht:

Schulsozialarbeit Regio Koppigen

Susanne Lenz
s.lenz(at)srkoppigen.ch
Natel: 079 260 22 14

Erziehungsberatung Burgdorf

Dunantstr. 7b
3400 Burgdorf
Tel. +41 31 635 52 52

Fachstelle "Hilfe bei Mobbing"

<https://hilfe-bei-mobbing.ch/mobbing>

Beratungsstelle Opferhilfe Bern

Seftigenstrasse 41
3007 Bern
Tel 031 370 30 70

Pro Juventute

<https://www.projuventute.ch/de/angebote>

Berner Gesundheit Burgdorf

<https://www.bernergesundheit.ch/themen/gewaltundmobbing/>