



INFORMATIONEN UND TIPPS FÜR ELTERN

# MOBBING UNTER KINDERN UND JUGENDLICHEN

Projekträger



Ein Projekt der

Baden-  
Württemberg  
Stiftung

WIR STIFTEN ZUKUNFT



## IMPRESSUM

### **MOBBING UNTER KINDERN UND JUGENDLICHEN**

Informationen und Tipps für Eltern

#### **HERAUSGEBERIN**

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH  
Kriegsbergstraße 42  
70174 Stuttgart

#### **VERANTWORTLICH**

Birgit Pfitzenmaier,  
Baden-Württemberg Stiftung

#### **REDAKTION**

Sven Walter,  
Baden-Württemberg Stiftung

#### **AUTOREN**

Vanessa Jantzer,  
Franziska Neumayer,  
Michael Kaess

### **KONZEPTION UND GESTALTUNG**

Communication Sidekick, Freiburg  
www.communication-sidekick.de

#### **DRUCKEREI**

Burger Druck, Waldkirch

#### **BILDMATERIAL**

iStock

© Januar 2022

## MOBBING UNTER KINDERN UND JUGENDLICHEN

### INFORMATIONEN UND TIPPS FÜR ELTERN

## MOBBING&DU – SCHAU HIN UND NICHT ZU

Das Programm *Mobbing&Du – schau hin und nicht zu* wurde von der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg im Auftrag der Baden-Württemberg Stiftung entwickelt. Es wird nun an Schulen in Baden-Württemberg implementiert und im Rahmen einer Pilotstudie evaluiert.

Diese Elternbroschüre ist Teil des Programms *Mobbing&Du – schau hin und nicht zu*. Sie sollte nur im Rahmen einer systematischen Einführung des Programms *Mobbing&Du* an der Schule Ihres Kindes genutzt werden. Die Broschüre ist ein Bestandteil eines sogenannten „whole-school“ Ansatzes, bei dem die Schule als Ganzes einbezogen wird.

Die Verfasserinnen und Verfasser dieser Broschüre haften für den Inhalt. Sie übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen. Diese Broschüre enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte die Verfasserinnen und Verfasser keinen Einfluss haben. Deshalb können sie für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Universitätsklinikum Heidelberg  
Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Heidelberg, Januar 2022

## INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>6</b>
<b>WAS IST MOBBING?</b>	<b>8</b>
<b>WIE HÄUFIG KOMMT MOBBING VOR?</b>	<b>10</b>
<b>WAS SIND DIE URSACHEN FÜR MOBBING?</b>	<b>12</b>
<b>WAS SIND DIE FOLGEN VON MOBBING?</b>	<b>15</b>
<b>WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GEMOBBT WIRD?</b>	<b>16</b>
<b>WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND GEMOBBT WIRD?</b>	<b>17</b>
<b>WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND ANDERE MOBBT?</b>	<b>20</b>
<b>WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND ANDERE MOBBT?</b>	<b>21</b>
<b>WELCHE RECHTLICHEN KONSEQUENZEN HAT MOBBING?</b>	<b>22</b>
<b>WIE KANN MEIN KIND ALS AUSSENSTEHENDER DAZU BEITRAGEN, DASS MOBBING BEENDET WIRD?</b>	<b>23</b>
<b>WIE KANN MAN CYBERMOBBING VORBEUGEN?</b>	<b>25</b>
<b>WAS IST MOBBING&amp;DU?</b>	<b>26</b>
<b>UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE, HILFREICHE LINKS</b>	<b>32</b>
<b>KONTAKTE</b>	<b>34</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>35</b>

## LIEBE ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,

unsere Kinder verbringen rund ein Drittel der Zeit, in der sie wach sind, in der Schule. Viele von ihnen gehen gerne dorthin, sie erzielen Lernfortschritte und empfinden das Klassenzimmer als einen Ort des Miteinanders und der Freude. Für einige jedoch ist die Schule kein sicherer Ort, an dem sie sich wohlfühlen. Repräsentative Umfragen zeigen, dass aktuell in Deutschland 1 von 10 Kindern gemobbt wird. Dieses Mobbing bleibt oft nicht ohne Folgen: Viele Betroffene sind einsam und verlieren den Glauben an sich selbst, ca. ein Drittel entwickelt psychische Störungen wie zum Beispiel Depressionen, Ängste, selbstschädigendes Verhalten bis hin zu Suizidalität. Mobbing wirkt sich aber auch negativ auf das gesamte Schulklima aus, denn Angst und Wut sind keine guten Lernbegleiter.

Mobbing ist ein Notfall, der Handeln erfordert! Deshalb hat es sich die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Heidelberg im Auftrag der Baden-Württemberg Stiftung zur Aufgabe gemacht, aktiv gegen Mobbing vorzugehen. Ein Team aus PsychologInnen, MedizinerInnen und PädagogInnen entwickelte das Programm *Mobbing&Du – schau hin und nicht zu*. Dieses basiert auf langer Erfahrung im Bereich der schulischen Prävention und auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Schule Ihres Kindes hat beschlossen, am Programm teilzunehmen und so die Schule für alle Schülerinnen und Schüler zu einem sicheren Ort zu machen.

In dieser Broschüre möchten wir Sie über das Thema Mobbing im Allgemeinen und auch über unser Programm *Mobbing&Du* informieren. Denn als Eltern sind Sie im Kampf gegen Mobbing wichtige Verbündete der Schule. Sie können durch offene Augen und Ohren dazu beitragen, dass Mobbing erkannt, beendet und verhindert wird.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen aktiv gegen Mobbing zu werden!

Prof. Dr. med. Michael Kaess  
Projektleiter und Leiter der Sektion „Translationale  
Psychobiologie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie“



## WAS IST MOBING?

Unter Mobbing versteht man (Olweus, 1994), dass ...

... jemand von einer oder mehreren Personen feindselig und aggressiv behandelt wird,

... dieses Verhalten wiederholt und über einen längeren Zeitraum geschieht,

... ein Ungleichgewicht der Kräfte vorliegt, wodurch Betroffene sich nicht bzw. nicht erfolgreich wehren können.

Mobbing ist also kein einmaliger Vorfall, sondern Betroffene werden teilweise täglich über Monate oder sogar Jahre hinweg gequält. Sie sind dieser Schikane hilflos ausgeliefert, da sie den Täterinnen und Tätern unterlegen sind. D. h. egal was die Betroffenen tun, die Anderen hören nicht auf. Das vorherrschende Ungleichgewicht der Kräfte kann viele Ursachen haben: Die Täterinnen und Täter sind in der Überzahl oder älter, sie sind stärker oder beliebter und haben mehr Freundinnen und Freunde. Mobbing ist somit kein sozialer Konflikt unter Gleichaltrigen, der zum Aufwachsen dazugehört, sondern eine Form der Misshandlung. Die Verantwortung, aktiv gegen Mobbing vorzugehen, liegt bei den Erwachsenen!

Mobbing kann in verschiedenen sozialen Kontexten auftreten: In der Schule, am Arbeitsplatz, in Vereinen, in Wohneinrichtungen oder Gefängnissen, in Nachbarschaften oder im Internet. Diese Broschüre bezieht sich ausschließlich auf Mobbing unter Kindern und Jugendlichen, welches hauptsächlich im schulischen Umfeld sowie in Form von Cybermobbing auftritt. In der Kindheit und Jugend sind die Auswirkungen der negativen Mobbing Erfahrungen besonders schwerwiegend, da das Dazugehören zu einer Gruppe Gleichaltriger ein zentrales Grundbedürfnis und eine wichtige Entwicklungsaufgabe darstellt. Gleichaltrige sind eine sehr wichtige Ressource für Kinder und Jugendliche.

Mobbing hat viele Gesichter und kann daher sehr unterschiedlich aussehen – es kann direkt gegen eine Person gerichtet sein oder eher indirekt erfolgen, z. B. durch Ausgrenzung. Mobbing kann zudem offline oder online stattfinden, denn das Internet und die sozialen Medien gehören zu den alltäglichen Lebensschauplätzen von Kindern und Jugendlichen. Abbildung 1 gibt eine Übersicht über die verschiedenen Erscheinungsformen von Mobbing:

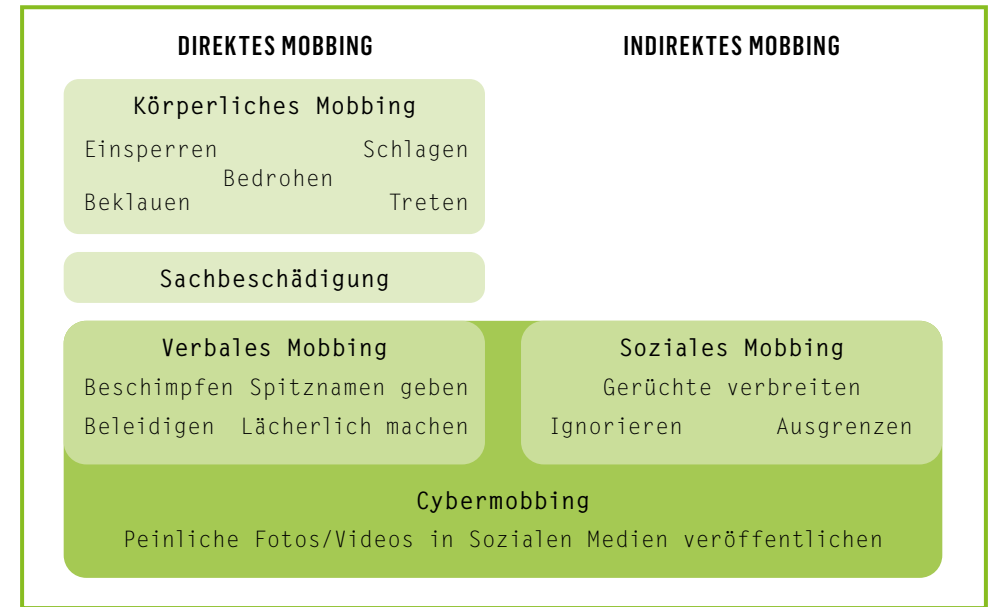


Abbildung 1: Erscheinungsformen von Mobbing

Mobbing ist vergleichbar mit tausend kleinen Nadelstichen: Betrachtet man einen einzelnen Vorfall, ist dieser evtl. gar nicht so gravierend und wahrscheinlich haben alle von uns einen solchen Vorfall im sozialen Miteinander schon selbst erlebt oder getan. Doch in der Gesamtheit aller Vorfälle entsteht ein System der Demütigung, das die Würde des Menschen nachhaltig verletzt und manche Betroffene langfristig negativ prägen kann.

Verglichen mit Schulmobbing weist Cybermobbing dabei einige Besonderheiten auf:

- **Geringere Hemmschwelle**, da die Täterinnen und Täter den Betroffenen nicht direkt gegenüberstehen und daher deren Reaktionen nicht erleben. Teilweise können sie auch anonym bleiben.

- **Kein Entkommen und größeres Gefühl der Unsicherheit**, da Mobbing überall und jederzeit stattfinden kann.
- **Größere Beständigkeit und Verbreitung**, da Materialien (z. B. Fotos, Videos, Posts) dauerhaft verfügbar sind und sich oft unkontrollierbar an ein u. U. sehr großes Publikum verbreiten.

Dies geht mit einem noch stärkeren Kontrollverlust der Betroffenen einher, die ohne einen sicheren Rückzugsort rund um die Uhr den Angriffen ausgesetzt sind.

## WIE HÄUFIG KOMMT MOBING VOR?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) befragt in einer Studie regelmäßig Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt zu ihrem Gesundheitszustand, ihrem Gesundheits- und Risikoverhalten sowie ihren sozialen Ressourcen und Unterstützungssystemen. Auch das Thema Mobbing wird berücksichtigt. Zuletzt wurden in den Jahren 2017/18 Daten in 49 Ländern in Europa und Nordamerika gesammelt. Befragt wurden Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren. In Deutschland haben sich mehr als 4.000 Schülerinnen und Schüler aus knapp 150 allgemeinbildenden Schulen beteiligt. Hierbei gaben 9,4% der Mädchen und 9,5% der Jungen an, dass

sie in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden. Während Mädchen und Jungen etwa gleich häufig betroffen waren, zeigte sich bei den Täterinnen und Tätern ein deutlicher Geschlechtseffekt: Nur 2,5% der Mädchen gaben an, Andere in der Schule zu mobben, wohingegen es unter den Jungen 7,5% waren (HBSC-Studienverbund Deutschland, 2020a). Insgesamt kann man also sagen, dass ca. 10% der Schülerinnen und Schüler in Deutschland von Mobbing betroffen sind und ca. 5% Andere mobben. In einer Schulklasse von 30 Kindern befinden sich also im Durchschnitt 3 Betroffene und 1-2 TäterInnen (siehe Abbildung 2).



Abbildung 2: Durchschnittliche Häufigkeiten von Mobbing pro Schulklasse





## WAS SIND DIE URSACHEN FÜR MOBBING?

Mobbing ist ein komplexes Phänomen. Es stellt immer eine Kombination aus 3 Einflussfaktoren dar:

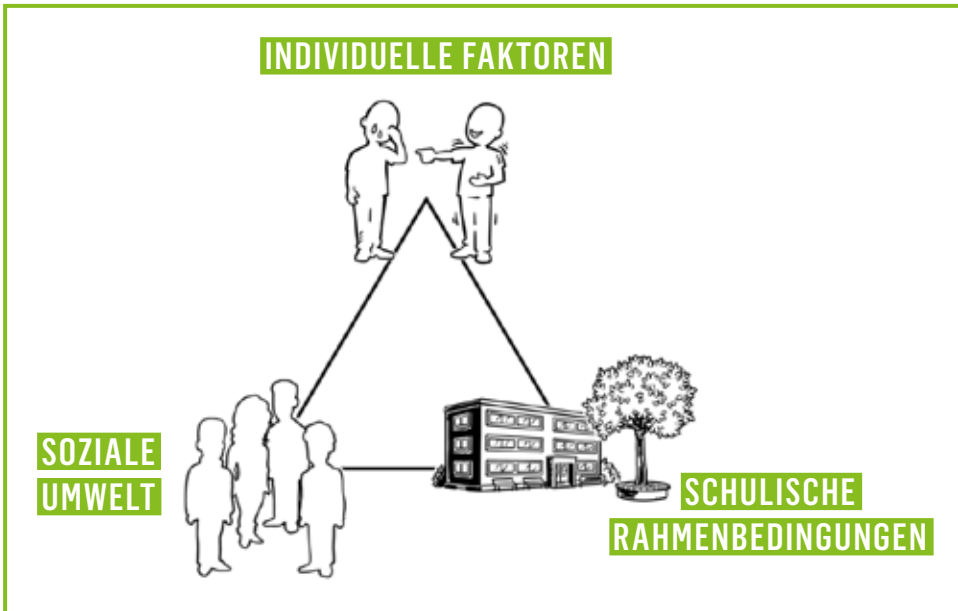


Abbildung 3: Die 3 Einflussfaktoren auf Mobbing

### INDIVIDUELLE FAKTOREN

**Individuelle Faktoren**, die zu Mobbing beitragen können, können jede Art von Anderssein darstellen. Hierbei denken wir oft zuerst an den kulturellen oder ethnischen Hintergrund, die sexuelle Orientierung oder äußerliche Auffälligkeiten. Aber auch persönliche Eigenschaften können dafür sorgen, dass jemand von der Norm abweicht. Im Prinzip hat jede und jeder etwas, das ihn oder sie anders bzw. einzigartig macht. Und das ist auch gut so! Diese Vielfalt an Einziger-

keiten ist eine große Bereicherung – doch zugleich bedeutet sie, dass jede oder jeder aufgrund seiner oder ihrer Einzigartigkeit zur Zielscheibe von Mobbingangriffen werden kann. Betroffene selbst sind deswegen niemals schuld daran, dass sie gemobbt werden.

Viel entscheidender als individuelle Faktoren ist der Einfluss der **sozialen Umwelt**, d. h. der Gruppe, und der **schulischen Rahmenbedingungen**.

### SOZIALE UMWELT

Menschen lernen durch Reaktionen der **sozialen Umwelt** auf ihr Verhalten. Auch Mobbing ist ein gelerntes Verhalten und wird durch positive Reaktionen der Umstehenden, wie z. B. mitlachen oder mitmachen, unterstützt und verstärkt. Täterinnen und Täter fühlen sich dadurch beachtet, beliebt und machtvoll. Aber auch nichts zu tun oder bei Mobbing wegzuschauen sind Formen der Verstärkung. Denn dies vermittelt TäterInnen und MitläuferInnen

den Eindruck, dass ihr Mobbingverhalten in Ordnung sei. Der Mobbingkreis (vgl. Participant Role Approach, Salmivalli et al., 1996) macht deutlich, dass Mobbing ein Gruppenphänomen ist, in dem jede/r eine Rolle hat. Neben den Rollen **Täter** und **Betroffener** existieren 6 weitere Rollen, die sich durch ihre Einstellung zu Mobbing und ihr Verhalten im Mobbinggeschehen unterscheiden. Jede und jeder ist also an einer Mobbingssituation beteiligt und alles, was er oder sie tut oder nicht tut, hat eine Auswirkung.

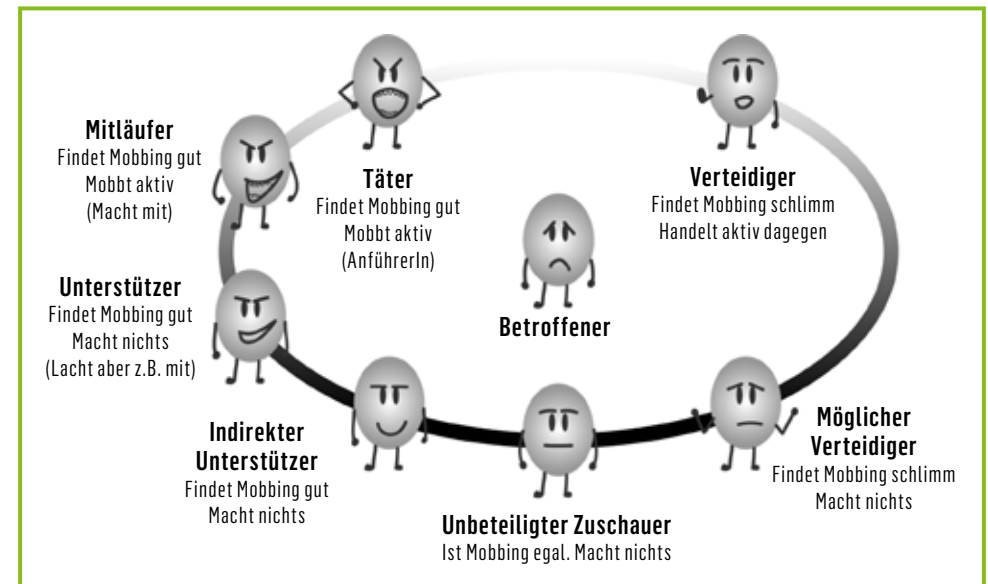


Abbildung 4: Der Mobbingkreis: Rollen in einer akuten Mobbingssituation

### EINSTELLUNG UND VERHALTEN IM MOBBINGKREIS

- ▶ **Täter**: „Ich mobbe gern und bin der Anführer.“
- ▶ **Mitläufer**: „Ich finde Mobbing gut und gehöre zum Team des Anführers.“
- ▶ **Unterstützer von Mobbing**: „Ich finde die TäterInnen cool und Mobbing lustig.“
- ▶ **Indirekter Unterstützer**: „Ich finde Mobbing oft lustig, aber mache lieber nicht mit.“
- ▶ **Unbeteiligter Zuschauer**: „Mobbing? Ich halte mich da raus.“
- ▶ **Möglicher Verteidiger**: „Ich finde Mobbing gemein, aber mache nichts dagegen.“
- ▶ **Verteidiger**: „Ich finde Mobbing schlimm und versuche zu helfen.“
- ▶ **Betroffener**: „Ich krieg' es immer ab.“

## SCHULISCHE RAHMENBEDINGUNGEN

Auch die **Rahmenbedingungen** jeder Schule haben eine Auswirkung auf Mobbing. Das Schaffen eines positiven Klassenklimas, die Übernahme von Verantwortung durch die Erwachsenen sowie ein sicheres und einheitliches Vorgehen gegen Mobbing können wesentlich dazu beitragen, Mobbing in der Schule zu beenden und zu verhindern.

Mobbing geht somit die ganze Klasse und die gesamte Schule etwas an. Besonders an der sozialen Umwelt und an den Rahmenbedingungen setzt *Mobbing&Du* an, um so die Ursachen von Mobbing zu bekämpfen.

## WAS SIND DIE FOLGEN VON MOBING?

Mobbing kann schwerwiegende Folgen haben – für alle. Studien zeigen, dass die Folgen für Betroffene vielfältig und sehr gravierend sein können. Ihr Selbstwert und ihre Lebensqualität nehmen ab, viele Betroffene fühlen sich einsam oder ziehen sich zurück. Ungefähr ein Drittel entwickelt psychische Folgestörungen. Dazu gehören u. a. Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Probleme (wie Schlafstörungen, Kopf- oder Bauchschmerzen), Selbstverletzung und Suizidalität (Moore et al., 2017). Oftmals kommen schulvermeidendes Verhalten und schulische Leistungsprobleme hinzu. Langzeitfolgen von Mobbing (z. B. Mangel an sozialen Beziehungen, schlechtere Lebensqualität) können auch noch Jahrzehnte später bei Erwachsenen bestehen.

Wichtig ist aber auch zu erwähnen: Nicht jede betroffene Person wird krank! Die Folgen von Mobbing können gemildert werden, z. B. wenn Betroffene Unterstützung durch ihre Familie oder Freundschaften inner- oder außerhalb der Schule erfahren (Holt & Espelage, 2007). Auch wenn Betroffene sich früh anvertrauen und schnell etwas gegen die Vorfälle unternommen wird, reduziert sich das Risiko für Langzeitfolgen (Shaw et al., 2019).

Auch die Täterinnen und Täter entwickeln sich häufig ungünstig. Wenn sie lernen, dass sie Andere ohne Folgen schlecht behandeln können, dann haben sie auch als Erwachsene häufig Probleme damit, sich an Regeln zu halten. Dies kann zu Konflikten mit dem Gesetz



oder Vorgesetzten führen. TäterInnen versäumen es, soziale Verhaltensnormen, Rücksicht und Respekt zu lernen. Dadurch kann es zu Schwierigkeiten in Beziehungen und Freundschaften kommen.

Diejenigen, die nicht Betroffene oder TäterInnen sind, leiden ebenfalls unter Mobbing. Sie fühlen sich manchmal hilflos oder haben Schuldgefühle, wenn sie Mobbing beobachten und nicht eingreifen. Außerdem haben sie häufig Angst, selbst zur Zielscheibe von Mobbing zu werden. Außerdem schneiden Schulen mit hoher Mobbingrate in den akademischen Leistungen schlechter ab als Schulen mit niedriger Mobbingrate (OECD, 2017). Lehrkräfte sind durch das Problem Mobbing belastet und verlieren enorm viel Zeit für ihren Unterricht durch die Aufarbeitung von Mobbingvorfällen.

Wird also bei schulischem Mobbing nicht eingegriffen, kann das den weiteren Lebensweg der Betroffenen, aber auch der Täterinnen und Täter negativ prägen und das gesamte Schulklima beeinträchtigen.



## WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GEMOBBT WIRD?

Betroffenen fällt es oft sehr schwer, sich Anderen anzuvertrauen und von ihren negativen Erfahrungen zu erzählen. Je länger Mobbing andauert, desto schwieriger wird es, dieses zu beenden und umso schwerwiegender sind seine Folgen. Ersten Anzeichen von Mobbing muss daher frühstmöglich nachgegangen werden. Dies erfordert genaues Hinschauen, insbesondere bei indirektem Mobbing oder Cybermobbing, das für Eltern und Lehrkräfte nicht immer leicht zu erkennen ist.

Mögliche Anzeichen dafür, dass Ihr Kind von Mobbing betroffen sein könnte, können sein:

- ▶ Ihr Kind hat sich zurückgezogen.
- ▶ Ihr Kind weist Verletzungen (z. B. Kratzer, blaue Flecken) ohne plausible Erklärung auf.
- ▶ Gegenstände (z. B. Hefte, Kleidung) sind beschädigt oder verschwunden ohne plausible Erklärung.
- ▶ Mitschülerinnen und Mitschüler kommen nicht zu Besuch.
- ▶ Die Stimmung Ihres Kindes hat sich verschlechtert (traurig, verzweifelt, gereizt).
- ▶ Ihr Kind hat Angst vor der Schule bzw. keine Lust, in die Schule zu gehen.
- ▶ Die Leistungen haben sich verschlechtert.
- ▶ Ihr Kind hat weniger Appetit oder klagt oft über Kopf-/Bauchschmerzen.
- ▶ Ihr Kind schläft schlecht bzw. wirkt oft müde.



Sollten Sie Anzeichen für Mobbing bei Ihrem Sohn/Ihrer Tochter bemerken, können Sie ihn/sie behutsam darauf ansprechen und Lösungsmöglichkeiten suchen. Schildern Sie, was Ihnen aufgefallen ist und bieten Sie Ihre Hilfe an (z. B. „Mir fällt auf, dass in letzter Zeit immer wieder Sachen von Dir verschwinden und Du oft bedrückt wirkst. Hat das einen bestimmten Grund? Kann ich Dir irgendwie helfen, damit es Dir besser geht?“).

## WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND GEMOBBT WIRD?

**Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie die Situation ernstnehmen.**

Reden Sie die Probleme nicht klein (z. B. „Das wird schon wieder.“, „Du musst einfach nur lernen, mit so etwas umzugehen.“). Versuchen Sie lieber, gemeinsam Wege zu finden, wie sie etwas an der Situation ändern können (z. B. „Was können wir tun, damit es Dir besser geht?“). Kinder und Jugendliche sind durch Mobbing stark belastet und sie kommen alleine nicht aus ihrer schwierigen Lage heraus.

**Suchen Sie die Gründe für das Mobbing nicht bei Ihrem Kind.**

Täterinnen und Täter finden bei jedem und jeder etwas Auffälliges oder Besonderes, wenn sie danach suchen. Der Grund für das Mobbing liegt daher nicht in Ihrem Kind. Ihr Kind ist nicht schuld daran, dass er oder sie gemobbt wird. Ihr Kind braucht Ihre Unterstützung, um die Situation zu beenden, und keine Vorwürfe oder Schuldzuweisungen.

**Informieren Sie in Absprache mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter Erwachsene an der Schule Ihres Kindes, denen er oder sie vertraut.**

Wenn Mobbing in der Schule stattfindet, ist eine Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit mit der Schule sehr wichtig. In keinem Fall ist es ratsam, dass Eltern auf eigene Faust versuchen, die Täterinnen und Täter zu konfrontieren und das Mobbing zu beenden. Das *Mobbing&Du*-Kernteam ist an der

Schule Ihres Kindes dafür zuständig, sich in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Klassenlehrkräften um gemeldete Mobbingvorfälle zu kümmern. Sie können über die *Mobbing&Du*-Mailbox Kontakt zum Kernteam aufnehmen (siehe Kapitel **Was ist Mobbing&Du?** Absatz *Mobbing&Du-Mailbox*).

**Dokumentieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Mobbingvorfälle.**

Bevor Sie Kontakt zur Schule aufnehmen, kann es hilfreich sein, gemeinsam mit Ihrem Kind vergangene Vorfälle zu sammeln (z. B. aufzuschreiben, wer was wann gesagt oder getan hat; Screenshots von Beleidigungen in Chats oder anderem Cybermobbing zu machen etc.). Eine umfangreiche Beweisgrundlage ist ein guter Ausgangspunkt, damit die Schule schnell und gezielt vorgehen kann.

**Ermuntern und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen.**

Ermutigen Sie Ihr Kind, mit netten, aufgeschlossenen Kindern oder Jugendlichen aus der Schule, der Nachbarschaft etc. in Kontakt zu kommen und – wenn Ihr Kind das möchte – nach Hause einzuladen. Je nachdem, welche Interessen Ihr Kind hat, kann es helfen, einem Verein (z. B. Sport, Musik, Jugendgruppen) beizutreten. Hier können Freundschaften außerhalb der Schule geschlossen und positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen gemacht werden.

**Bauen Sie den Selbstwert Ihres Kindes auf, indem Sie dessen Stärken (z. B. Sport, Musik, Kunst) fördern.**

Betroffenen werden ständig nur ihre (angeblichen) Schwächen und Unzulänglichkeiten vor Augen geführt, was sich negativ auf ihren Selbstwert auswirkt. In jedem und jeder stecken aber auch Stärken und Talente. Suchen und fördern Sie diese!

**Machen Sie sich keine Vorwürfe.**

Mobbing kommt leider häufig vor und dass Ihr Kind gemobbt wird, sagt nichts über Sie als Eltern aus. Auch wenn sich Ihr Kind Ihnen lange nicht oder gar nicht anvertraut hat, heißt das nicht, dass Sie etwas falsch gemacht haben. Mobbing ist ein stark schambesetztes Thema. Es existiert eine Kultur des Wegschauens und „Nicht-darüber-Redens“. Kein Kind kommt gerne nach Hause und sagt „In der Schule ärgern mich alle und keiner mag mich“. Viele Kinder reden mit niemandem darüber und „fressen alles in sich hinein“. Die Betroffenen suchen häufig den Fehler bei sich, und schämen sich, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Nehmen Sie das Zögern Ihres Kindes nicht persönlich.

**IN BEZUG AUF CYBERMOBBING:**

**Verbieten Sie Ihrem Kind nicht die Handy- oder Internetnutzung.**

Auch wenn es scheinbar eine Lösung darstellt, macht ein Verbot die Situation meist nicht besser. Stattdessen fühlt es sich für Betroffene wie eine Bestrafung an. Denn so entziehen Sie Ihrem Kind auch den Zugang zu positiven Online-Interaktionen mit Gleichaltrigen. Zudem verstärkt es das

Gefühl des Kontrollverlusts, der ohnehin typisch für Cybermobbing ist, wenn das Online-Geschehen nicht weiter verfolgt werden kann. Das kann im schlimmsten Fall die Lage noch weiter verschlechtern.

**Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe, sondern suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.**

Jede und jeder schätzt einmal eine Situation falsch ein oder schenkt den falschen Menschen sein Vertrauen. Gerät z. B. ein Foto oder Video in die falschen Hände, kann es unvorhersehbare Folgen haben. Statt Ihrem Kind Vorwürfe zu machen, die zu nichts führen, suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, um aus der Situation herauszukommen.

**Ermutigen Sie Ihr Kind, die Täterinnen und Täter zu sperren.**

Ihr Kind sollte nach Möglichkeit nicht auf die Anrufe oder Nachrichten der Täterinnen und Täter reagieren. Stattdessen empfiehlt es sich, diese auf dem Handy oder über Online-Plattformen zu sperren, sodass Ihr Kind von diesen Personen nicht mehr kontaktiert werden kann. Informieren Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind, wie dies umgesetzt werden kann.

**Kontaktieren Sie die Betreiber von Online-Plattformen, um unangebrachte Inhalte zu melden.**

Auf der jeweiligen Online-Plattform können schädigende oder herabwürdigende Posts, Fotos oder Videos gemeldet und um deren Löschung gebeten werden. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach Anleitungen, wie das genaue Vorgehen hierfür ist.

**Holen Sie sich Hilfe.**

Gehen die Täterinnen und Täter auf dieselbe Schule wie Ihr Kind, sollten Sie – mit Einverständnis Ihres Kindes – Kontakt zu einer verantwortlichen Person an der Schule aufnehmen (z. B. über die *Mobbing&Du*-Mailbox; siehe Kapitel **Was ist Mobbing&Du?** Absatz **Mobbing&Du-Mailbox**). Eine Überlegung ist auch, sich an die Polizei zu wenden und sich darüber zu informieren, wie rechtlich gegen das Cybermobbing vorgegangen werden kann. Hierfür kann es hilfreich sein, Screenshots von den Vorfällen in Chats etc. zu machen, um eine Beweisgrundlage zu haben.



## WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND ANDERE MOBBT?

Wenn Kinder und Jugendliche Andere schlecht behandeln und dieses schädigende Verhalten keine Konsequenzen hat, haben sie oft auch später Probleme, sich an Regeln zu halten. Dies kann zu Konflikten mit dem Gesetz oder im Beruf führen und auch zwischenmenschliche Beziehungen belasten. Wird diesem Verhalten aber früh entgegengesteuert, können sich diese negativen Folgen vermeiden lassen.

- ▶ Ihr Kind nutzt MitschülerInnen und FreundInnen zum eigenen Vorteil.
- ▶ Ihr Kind ist auch gegenüber Ihnen oder anderen Erwachsenen aggressiv.
- ▶ Ihr Kind verhält sich impulsiv und wird schnell aufbrausend.
- ▶ Ihr Kind weist Verletzungen (z. B. Kratzer, blaue Flecken) ohne plausible Erklärung auf.
- ▶ Ihr Kind besitzt Gegenstände, von denen unklar ist, woher das Geld dafür stammt.



## WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND ANDERE MOBBT?

**Machen Sie deutlich, dass Sie Mobbing nicht dulden und ziehen Sie mit der Schule an einem Strang.**

Mobbingtäterinnen und -tätern sollte klargemacht werden, dass sie die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen müssen. Mobbing wird in der Schule Ihres Kindes nicht geduldet, hat Konsequenzen und muss aufhören. Diese Haltung sollte auch von Ihnen als Eltern vermittelt werden. Sollte das unangebrachte Verhalten Ihres Kindes nicht aufhören, wird es vonseiten der Schule weitere und verschärfte Konsequenzen geben. Auch hier können Sie ein wichtiges Signal senden, indem Sie mit der Schule an einem Strang ziehen und die schulischen Maßnahmen unterstützen. Bleiben Sie im Austausch mit der Schule und nehmen Sie den Vorfall ernst! So wie Sie es sich auch wünschen würden, wenn Ihr Kind selbst von Mobbing betroffen wäre.

**Verurteilen Sie das Verhalten, aber nicht die Person Ihres Kindes.**

Machen Sie sich klar, dass nicht Ihr Kind als Person verurteilt wird, sondern nur dessen Verhalten und Taten. Zu diesem unangebrachten Verhalten bezieht die Schule klar Stellung. Mobbingtäterinnen und -täter haben mit ihrem Verhalten eine schlechte Wahl getroffen, mit der sie Anderen schaden. Aber diese Wahl können sie jederzeit ändern.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, das eigene Verhalten zu ändern. Fragen Sie sich, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können. Oftmals hilft es, die Motivation für das Mobbing zu begreifen. Möchte Ihr Kind z. B. zu einer bestimmten Gruppe dazugehören, sich beliebt bei Anderen machen oder sich stark fühlen? Wie könnte das auf einem anderen, positiven Weg erreicht werden? Und wie kann es gelingen, das falsche Verhalten zu verändern und sich besser zu regulieren? Manchen Mobbingtäterinnen und -tätern ist die Tragweite ihres Handelns nicht voll bewusst. Hier kann es helfen, Empathie für die Betroffenen und ein Bewusstsein über die negativen Folgen von Mobbing anzuregen (z. B. „Was glaubst Du, wie sich Andere fühlen, wenn Du so mit ihnen umgehst? Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Andere Dich so behandeln würden?“).



## WELCHE RECHTLICHEN KONSEQUENZEN HAT MOBING?

Die Rechtslage bei Mobbing ist im Schulgesetz leider wenig eindeutig oder verbindlich.

- ▶ Wird eine Lehrkraft oder die Schulleitung bei Mobbing nicht aktiv, kann dies höchstens als ein Indiz für eine Verletzung der Aufsichtspflicht gewertet werden (vgl. Schulgesetz Baden-Württemberg § 41). Mobbing selbst findet keine explizite Berücksichtigung im Schulgesetz.
- ▶ In der Verwaltungsvorschrift „Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule“ (Dezember 2014) ist festgehalten: „Gewalt hat in der Schule keinen Platz. Schule muss ein sicherer Ort sein, an dem alle ohne Angst und Furcht leben, lernen und arbeiten können.“ Den Schulen werden Präventionsbeauftragte zur Seite gestellt, um präventiv gegen Gewalt vorzugehen. Außerdem ist vorgesehen, dass jede Schule eine Präventionslehrkraft benennt.
- ▶ Eine der Leitperspektiven des Bildungsplans 2016 ist die Prävention und Gesundheitsförderung. Hier finden konkret die Begriffe Mobbing und Gewalt Berücksichtigung. Doch ist es jeder Schule selbst überlassen, wie genau sie diese übergreifenden Leitperspektiven umsetzt.

Im Strafrecht ist die Rechtslage klarer: Mobbing ist eine Straftat (auch wenn die Täterinnen und Täter teilweise noch nicht strafmündig sind). Mögliche Straftaten sind Körperverletzung (§223 StGB), Beleidigung (§185 StGB), Verleumdung (§187 StGB) oder Nötigung (§240 StGB). Allerdings fällt nicht jede Form des Mobbings bzw. jeder einzelne Vorfall unter den Tatbestand einer Straftat. Mobbing ist vergleichbar mit vielen kleinen Nadelstichen und u. U. sind diese einzelnen Stiche so subtil, dass das Strafgesetzbuch nicht unbedingt Anwendung finden kann.

Durch die Arbeit mit dem Programm *Mobbing&Du* übernimmt die Schule Ihres Kindes Verantwortung. Alle Lehrkräfte erhalten die notwendigen Kompetenzen, um Mobbing nachhaltig zu beenden. Sollte die Schule dennoch Hilfe von außen benötigen, um den Mobbingfall aufzulösen, kann die Schulpsychologische Beratungsstelle oder auch die polizeiliche Kriminalprävention ein guter Ansprechpartner sein.

## WIE KANN MEIN KIND ALS AUSSENSTEHENDER DAZU BEITRAGEN, DASS MOBING BEENDET WIRD?

Jede und jeder hat bei Mobbing eine Rolle – d. h. auch diejenigen, die nicht selbst mobben, aber die Vorfälle mitbekommen und dabei nur zusehen oder wegschauen (siehe Abbildung 4). Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, aktiv gegen Mobbing zu werden und es vorzubeugen.

Suchen Sie dafür in einem ruhigen Moment das Gespräch mit Ihrem Kind. Fragen Sie Ihr Kind z. B., ob es schon einmal Mobbing in der

Klasse oder Schule mitbekommen hat und falls ja, wie es darauf reagiert hat. Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe, wenn es bisher zugeschaut oder z. B. mitgelacht hat. Erklären Sie stattdessen, welche drastischen Folgen Mobbing haben kann und dass es viele Wege gibt, um als außenstehende Person Mobbing zu bekämpfen. Dabei machen oft schon kleine Dinge einen großen Unterschied für die betroffene Person – sowohl offline als auch online.



**WENN IHR KIND EINE MOBINGSSITUATION BEOBACHTET, KANN ES Z. B. FOLGENDES TUN:**

### **Nicht mitmachen, nicht lachen**

Andernfalls fühlen sich Täterinnen und Täter bewundert und unterstützt und sie werden weiter angespornt, Andere zu mobben.

**Einem Erwachsenen an der Schule Bescheid geben**

Mobbing ist ein Notfall – Hilfe holen ist deshalb nicht petzen, sondern diesen Notfall zu melden! Erwachsene an der Schule können dabei helfen, in die Mobbingssituation einzugreifen. Sie tragen die Verantwortung dafür, die Schule zu einem sicheren Ort zu machen.

### **Den Täterinnen und Tätern sagen, dass sie aufhören sollen**

Wenn Ihr Kind die Täterinnen und Täter und deren Verhaltensweisen gut kennt, kann es ihnen gegenüber Position beziehen (z. B. „Das reicht. Hörst jetzt auf.“, „Kommt, lasst ihn in Ruhe.“). Ihr Kind sollte sich aber unter keinen Umständen selbst in Gefahr bringen.

### **Andere zuschauende Personen ansprechen, um gemeinsam etwas gegen Mobbing zu tun**

Wenn Ihr Kind aktiv Stellung gegen Mobbing bezieht und andere Außenstehende an ihre Verantwortung in Mobbing-situationen erinnert, können sie gemeinsam gegen das Mobbing vorgehen (z. B. „Ich finde das gemein, wir sollten etwas dagegen tun.“).

### **AUCH NACHDEM IHR KIND MOBBIING BEOBACHTET HAT, KANN ES EIN ZEICHEN GEGEN MOBBIING SETZEN:**

#### **Die betroffene Person unterstützen**

Ihr Kind kann der betroffenen Person sagen, dass es das Mobbing nicht richtig findet und es ihm leid tut, dass die betroffene Person so etwas erleben muss. So zeigt es der betroffenen Person, dass sie nicht allein ist.

#### **Der betroffenen Person anbieten, gemeinsam Hilfe zu suchen**

Betroffenen fällt es oft schwer, sich einem Erwachsenen anzuvertrauen. Ihr Kind kann die betroffene Person dabei unterstützen, indem es sie zum ersten Gespräch begleitet.

#### **Der betroffenen Person anbieten, etwas zusammen zu unternehmen**

Ihr Kind kann der betroffenen Person z. B. unmittelbar nach der Mobbing-situation anbieten, gemeinsam in das Klassenzim-

mer zu gehen oder vorschlagen, in den nächsten Tagen gemeinsame Pausenaktivitäten zu unternehmen.

#### **Jemanden über den Vorfall informieren**

Ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen und/oder einem Erwachsenen an der Schule von Mobbingvorfällen zu erzählen. Ihr Kind kann auch eine (anonyme) Nachricht an die *Mobbing&Du*-Mailbox schreiben, wenn es nicht persönlich mit einem Erwachsenen reden möchte (siehe Kapitel **Was ist Mobbing&Du?** Absatz **Mobbing&Du-Mailbox**).

### **WENN IHR KIND VERMUTET, DASS JEMAND GEMOBBT WIRD, KANN ES Z. B. FOLGENDES TUN:**

#### **Die Person fragen, wie es ihr geht und Hilfe anbieten**

Dadurch kann Ihr Kind seine Sorge um die Person ausdrücken und ihr zeigen, dass sie nicht allein ist.

#### **Auf die Person achten**

Ihr Kind und dessen Freundinnen und Freunde können die Person z. B. in Pausenaktivitäten einbeziehen und darauf achten, wie es ihr geht.

#### **Jemanden über die Vermutung informieren**

Ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen und/oder einem Erwachsenen an der Schule davon zu erzählen, wenn es Mobbing vermutet. Es kann sich auch (anonym) an die *Mobbing&Du*-Mailbox wenden (siehe Kapitel **Was ist Mobbing&Du?** Absatz **Mobbing&Du-Mailbox**). Sie können Ihr Kind auch regelmäßig fragen, welchen MitschülerInnen es in der Klasse momentan vielleicht nicht so gut geht oder ob es Kinder gibt, die ausgegrenzt und ohne FreundInnen sind.

## **WIE KANN MAN CYBERMOBBIING VORBEUGEN?**

### **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Umgangsformen in den sozialen Medien.**

Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Erfahrungen mit gemeinen Kommentaren, Fotos oder Videos in den sozialen Medien und wie es damit umgeht. Hat es solche Angriffe selbst erlebt, bei Anderen mitbekommen oder auch selbst verfasst?

Erklären Sie, dass ein respektvoller Umgang auch für das Internet gilt und unangemessenes Verhalten auch dort beendet werden muss. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich jederzeit und so früh wie möglich an Sie oder eine andere erwachsene Person zu wenden, wenn es online feindseligem Verhalten ausgesetzt ist oder dieses beobachtet.

### **Zeigen Sie Interesse an den Nutzungsaktivitäten Ihres Kindes.**

Fragen Sie Ihr Kind, auf welchen Plattformen es online unterwegs ist und lassen Sie sich ggf. zeigen, wie man diese nutzt. Welchen Seiten oder Menschen folgt Ihr Kind auf sozialen Netzwerken? Was gefällt Ihrem Kind daran? Haben Sie keine Angst davor, etwas nicht zu verstehen, sondern lassen Sie es sich bei Bedarf von Ihrem Kind erklären. Indem Sie wissen und verstehen, wie Ihr Kind sich online verhält, können Sie auch gezielter gegensteuern, wenn Sie Bedenken haben (z. B. wenn ein gewaltverherrlichender Ton auf Plattformen herrscht).

### **Vermitteln Sie Ihrem Kind Vorsichtsmaßnahmen bei der Internetnutzung.**

- ▶ Ihr Kind sollte ein privates Nutzungsprofil anlegen. Das bedeutet, dass



Andere das Profil nur dann sehen können, wenn Ihr Kind dem aktiv zustimmt.

- ▶ Ihr Kind sollte nur mit Menschen chatten und ihnen Zugriff auf sein Profil geben, die es auch persönlich kennt.
- ▶ Bevor Ihr Kind etwas postet, kommentiert oder als Nachricht über das Internet verschickt, sollte es sich darüber im Klaren sein, dass das Internet nichts vergisst. Nur weil es im Moment unproblematisch ist, heißt es nicht, dass es in ein paar Jahren oder Jahrzehnten nicht bereut wird. Ihr Kind sollte sich zudem überlegen, ob es das Geschriebene einer Person auch im „realen“ Leben ins Gesicht sagen würde.
- ▶ Ihr Kind sollte sehr vorsichtig mit privaten Informationen, Fotos oder Videos umgehen. Es sollte nichts online gestellt werden, was man nicht auch im „realen“ Leben auf ein riesiges Plakat drucken lassen würde – denn dort können solche Daten im schlimmsten Fall landen.



## WAS IST MOBBING&DU?

### DER GRUNDGEDANKE

*Mobbing&Du* – *schau hin und nicht zu* ist ein Präventionsprogramm für Schulen und folgt dem Grundgedanken, dass jede und jeder Einzelne – auch Du – bei Mobbing eine Rolle hat und damit zugleich auch jede und jeder etwas dagegen tun kann – indem man hinschaut und nicht zu! Das Programm arbeitet dafür mit allen Lehrkräften und mit den Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 3 bis 9. Es befähigt sie, Mobbing zu erkennen, zu beenden und zu verhindern. Durch Einbezug der gesamten Schule soll Mobbing langfristig und nachhaltig reduziert werden.

### DIE BAUSTEINE

*Mobbing&Du* verwendet einen „Blended Intervention“-Ansatz, der die Vorteile von („analogen“) Präsenzveranstaltungen und („digitalen“) E-Learning kombiniert. Die Bausteine werden im ersten Jahr an der Schule eingeführt und in den Folgejahren weiter ausgebaut.

Ein schulinternes Kernteam (4-6 Lehrkräfte) dient an der jeweiligen Schule als Richtungsgeber, der die Programmumsetzung koordiniert und an die Bedürfnisse der Schule anpasst. An das *Mobbing&Du*-Kernteam können sich Eltern auch bei Mobbingvorfällen wenden. Erkundigen Sie sich, wer an der Schule Ihres Kindes Teil des Kernteams ist, um bei Problemen Ansprechpersonen parat zu haben.

Das Beratungsteam der Universitätsklinik Heidelberg schult und begleitet das Kernteam bei seinen Aufgaben.

#### ANALOGE BAUSTEINE:

- ▶ Konzepte zur Intervention sowie zur Gestaltung der Pausenaufsicht für das Kernteam
- ▶ Eine Kick-Off-Veranstaltung, ggf. ein Pädagogischer Tag sowie eine Praxisstunde für Lehrkräfte
- ▶ Klassenstunden und ggf. Projekttag für Schülerinnen und Schüler
- ▶ Eine Informationsbroschüre für Eltern

#### DIGITALE BAUSTEINE:

- ▶ E-Learning Einheiten (Moodle-Plattform) für SchülerInnen und Lehrkräfte zum Thema Mobbing für ein flexibles und selbstbestimmtes Lernen inklusive Erklärclips, Hörbuch-Folgen und Lehrfilmen
- ▶ Die *Mobbing&Du*-Mailbox für SchülerInnen und Eltern zum Melden von erlebten, beobachteten oder vermuteten Mobbingvorfällen
- ▶ Möglichkeit zum Austausch der Lehrkräfte (Moodle-Foren)
- ▶ Regelmäßige anonyme Befragungen der SchülerInnen zum Thema Mobbing und psychische Gesundheit

### DIE INHALTE

Im ersten Jahr des Programms (Basis-Kurs) bearbeiten alle Lehrkräfte und SchülerInnen die gleichen 6 Themen in Form von E-Learning und/oder Klassenstunden:

- 1 Was ist Mobbing?
- 2 Was sind Ursachen für Mobbing?
- 3 Was sind Folgen von Mobbing?
- 4 Mobbing - jeder hat eine Rolle!
- 5 Was kann ich gegen Mobbing tun?
- 6 Wie kann ich Mobbing verhindern?

Abbildung 5: Inhalte des Basis-Kurses

Die Inhalte sind entsprechend an die Zielgruppe angepasst und enthalten alle wichtigen Informationen und Handlungsmöglichkeiten, um dem Thema Mobbing in der Schule effektiv begegnen zu können.

In den Folgejahren (Vertiefungs-Kurse) erhalten die Schülerinnen und Schüler dann altersangepasste Lektionen, die sich wie folgt verteilen:

- Stufe 6: Direktes Mobbing - Worte und Taten  
Indirektes Mobbing - Ausgrenzen und Lügen Verbreiten
- Stufe 7: Cybermobbing  
Geschlechtsunterschiede - typisch Mädchen, typisch Jungs
- Stufe 8: Vorbilder - Wie stehen Andere zu Mobbing?  
Mobbing als Straftat - Rechtliche Konsequenzen
- Stufe 9: Hürden beim Beenden von Mobbing  
Prosoziales Verhalten

Abbildung 6: Inhalte der Vertiefungs-Kurse

Um Mobbing dauerhaft zu reduzieren, ist es wichtig, langfristig und regelmäßig an diesem Problem zu arbeiten. Nur so können Handlungssicherheit und prosoziale Normen bei allen Beteiligten aufgebaut werden.

### MOODLE-PLATTFORM

Alle SchülerInnen und Lehrkräfte lernen mithilfe von E-Learning, wie sie Mobbing erkennen, beenden und verhindern können. Dafür wird die Plattform Moodle verwendet, die vor und nach jeder Klassenstunde genutzt wird. Das bedeutet, Ihr Kind erarbeitet jedes Thema in folgender Reihenfolge:

1. E-Learning Lektion und Klassen-Check im Moodle-Kurs
2. Klassenstunde zur Lektion in der Schule
3. Quiz zur Lektion im Moodle-Kurs

Damit Ihr Kind das E-Learning bearbeiten kann, sind folgende Schritte nötig:

#### VORBEREITUNG

- ▶ Zum Bearbeiten der Inhalte ist ein internetfähiges Gerät notwendig, das einen möglichst großen Bildschirm haben sollte (am besten PC, Laptop, Tablet; ansonsten ist auch ein Handy in Ordnung). Möglicherweise kann bei Bedarf die Schule Ihres Kindes ein Leihgerät zur Verfügung stellen.
- ▶ Auf dem Gerät sollte die aktuellste Version des Internet-Browsers installiert sein (die Internet-Browser Mozilla Firefox, Google Chrome und Safari sind besonders gut geeignet, aber auch Microsoft Edge und Internet Explorer sollten reibungslos funktionieren).

- Es sollte auf eine stabile Internetverbindung geachtet werden.

### ANMELDUNG

1. Rufen Sie in der Adresszeile des Browsers den Moodle-Link auf: <https://mobbing-und-du.de>
2. Ihr Kind hat per E-Mail Zugangsdaten (Nutzername und Kennwort) bekommen. Die E-Mail-Adresse Ihres Kindes muss im Feld Anmeldenamen/ E-Mail eingegeben werden. Bei der ersten Anmeldung muss das Initial-Kennwort eingegeben werden, das Ihr Kind per E-Mail erhalten hat.
3. Nach der ersten Anmeldung auf Moodle wird Ihr Kind aufgefordert, das Kennwort zu ändern und sich ein neues Kennwort auszudenken. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind das neue Kennwort notiert bzw. abspeichert, um sich in Zukunft damit anmelden zu können.

Kennwortregeln:  
 mindestens 8 Zeichen, 1  
 Ziffer(n), 1 Kleinbuchstabe(n), 1  
 Großbuchstabe(n), 1  
 Sonderzeichen, z.B. \*, -, oder #.

3 Aktuelles Kennwort ⓘ

Neues Kennwort ⓘ

Neues Kennwort (noch einmal) ⓘ

Änderungen speichern

### MOODLE-KURS AUFRUFEN

1. Falls nötig (z. B. bei Handys): Klicken Sie auf den blauen Pfeil, um die ausgeklappte Zeitleiste einzuklappen. So können Sie das *Mobbing&Du*-Dashboard auf dem gesamten Bildschirm sehen. Auf dem Dashboard ist die Kursübersicht zu finden. Evtl. muss man dafür ein Stück nach unten scrollen. Zur Übersicht der Kurse gelangt Ihr Kind immer, indem es auf die Menübalken ☰ oben klickt und dann die Startseite 🏠 oder das Dashboard 📊 wählt. Hier kann Ihr Kind nun einen Kurs anklicken (z. B. **SchülerInnen Basiswissen**).
2. In jedem Kurs sind unter **Allgemeines** Informationen zum Kurs aufgeführt. Wenn Sie nach unten scrollen, finden Sie die verschiedenen Aktivitäten, die Ihr Kind im Laufe von *Mobbing&Du* bearbeiten wird. Jedes Thema wird dabei in folgender Reihenfolge bearbeitet:

- a. Vor der Klassenstunde im Moodle-Kurs
  - 📖 E-Learning Lektion
  - 📝 Klassen-Check
- b. Klassenstunde zur Lektion in der Schule
- c. Nach der Klassenstunde im Moodle-Kurs
  - 📖 Quiz zur Lektion

Wichtig ist, dass die Bearbeitung der E-Learning Lektion zuerst erfolgen muss, um den Klassen-Check zu bearbeiten. Ein erledigter Klassen-Check ist wiederum die Voraussetzung zur Teilnahme am Quiz.
3. Ihr Kind kann eine Aktivität (z. B. eine E-Learning Lektion) bearbeiten, indem es daraufklickt. Falls Ihr Kind Fragen oder

Probleme während der Nutzung von Moodle haben sollte, findet es in seinem Moodle-Kurs Hilfe im **Moodle-Guide SchülerInnen** oder unter dem Reiter **FAQs**.

### ABMELDUNG

1. Wenn Ihr Kind mit der Bearbeitung der Moodle-Inhalte und -Aktivitäten fertig ist, kann es sich abmelden, indem es oben rechts in der Ecke auf das **Symbol** klickt.
2. Ihr Kind kann dann auf die unterste Option klicken: Abmelden.

MOBBING & DU Impressum Datenschutz FAQ

Dashboard  
 Startseite  
 Kalender  
 My active courses

Mobbing&Du: Dashboard  
 Mitteilung  
 Diese Seite bearbeiten

Zuletzt besuchte Kurse  
 Keine zuletzt besuchten Kurse

Kursübersicht  
 Alle (außer aus Ansicht entfernte)  
 Kursname Kachel

Zeitliste  
 Keine bevorstehenden Aktivitäten fällig

Letzte Badges  
 Sie haben keine Badges.

Kalender  
 Januar 2022  
 Mo Di Mi Do Fr Sa So  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Aktuelle Termine  
 Keine weiteren Termine  
 Zum Kalender ...

## INTERVENTIONSKONZEPTE

Bei *Mobbing&Du* handelt es sich um ein Präventionsprogramm, d. h. ein wichtiges Ziel ist es, Mobbing zu verhindern, bevor es entsteht. Aber natürlich muss auch mit bereits bestehenden Mobbingproblematiken umgegangen werden, um diese nachhaltig beenden zu können.

### Soforthilfe-Plan:

Alle Lehrkräfte sollten daher wissen, wie in eine beobachtete Mobbingssituation eingegriffen wird, um diese zu beenden. Dafür wird nach dem Soforthilfe-Plan in 7 Schritten vorgegangen:



Abbildung 7: Soforthilfe-Plan

Die Lehrkräfte lernen die einzelnen Schritte mittels E-Learning und anhand eines Lehrfilms. Die Praxisstunde und der Pädagogische Tag bieten ihnen außerdem die Gelegenheit, das Eingreifen in Mobbingssituationen anzuwenden und einzuüben.

### Mobbing&Du-Mailbox:

Nicht immer können Lehrkräfte Mobbingvorfälle selbst erkennen, z. B. bei sozialem Mobbing oder Cybermobbing. Oftmals sind sie darauf angewiesen, dass Betroffene, deren Eltern oder MitschülerInnen sich ihnen anvertrauen und davon berichten. Manchmal kann es schwer sein, persönlich auf Ansprechpersonen zuzugehen. Deswegen können Vorfälle über eine schuleigene *Mobbing&Du*-Mailbox an das Kernteam herangetragen werden. D. h. die Schule Ihres Kindes hat eine spezielle E-Mail-Adresse, an die sich SchülerInnen oder Eltern wenden können, wenn sie Mobbingvorfälle erleben, vermuten oder beobachtet haben. Wenn

man dabei anonym bleiben möchte, kann eine E-Mail-Adresse verwendet werden, die z. B. nicht den eigenen Namen beinhaltet. Erkundigen Sie sich beim Kernteam der Schule Ihres Kindes nach der *Mobbing&Du*-Mailbox und weisen Sie auch Ihr Kind auf diese Möglichkeit hin.

### Nachsorge-Plan:

Wurde die Klassenlehrkraft der am Mobbing Beteiligten über einen Vorfall oder vermutetes Mobbing informiert, führt sie im Rahmen des sog. **Nachsorge-Plans** mit der betroffenen Person und den Täterinnen und Tätern Einzelgespräche, um so das Mobbing langfristig zu beenden. Ggf. werden auch Sie als Eltern zu einem Gespräch gebeten, damit Sie die Schule beim Vorgehen gegen Mobbing unterstützen können. Für die Vorbereitung und Durchführung dieser Gespräche stehen den Klassenlehrkräften Leitfäden und weitere Lehrfilme zur Verfügung.

Im Erstgespräch mit der Klassenlehrkraft wird den Betroffenen zugesichert, dass die Schule sich dafür einsetzen wird, das Mobbing zu beenden. Der Vorfall wird exploriert und die nächsten Schritte werden besprochen. In einem Check-Up Gespräch 2 bis 4 Wochen später erkundigt sich die Klassenlehrkraft nach erneuten Mobbingvorfällen. Diese Gespräche werden so lange wiederholt, bis kein Mobbing mehr berichtet wird. Um sicherzustellen, dass das Mobbing auch langfristig aufgehört hat, wird nach 3 Monaten ein Follow-Up Gespräch geführt. Erst wenn auch in diesem Gespräch kein Mobbing mehr berichtet wird, gilt der Mobbingfall als abgeschlossen.

Im Erstgespräch mit der Täterin oder dem Täter wird der Vorfall geschildert und sie oder er über die Konsequenzen und nächsten Schritte informiert. Sollte das Mobbing nicht aufhören, werden weitere Gespräche geführt und verschärfte Konsequenzen ausgesprochen.

In jedem Fall werden Eltern über stattgefundenen Gespräche mit ihren Kindern informiert sowie über die Konsequenzen, die gegenüber den Mobbingtäterinnen und -tätern ausgesprochen wurden. Sie können mit Ihrem Kind über den Mobbingvorfall sprechen und so die Schule unterstützen.

## MOBBING AUF EINEN BLICK

Was ist Mobbing?	Mobbing ist, wenn jemand von einer oder mehreren Personen <b>wiederholt</b> und <b>über einen längeren Zeitraum feindselig</b> und <b>aggressiv</b> behandelt wird und dabei ein <b>Ungleichgewicht der Kräfte</b> vorliegt. Mobbing ist eine Form der Misshandlung unter Gleichaltrigen! Es hat viele Gesichter und kann auch online stattfinden (Cybermobbing).
Wie häufig kommt Mobbing vor?	Schulmobbing: Ca. 10% Betroffene, ca. 5% Täterinnen und Täter Cybermobbing: Ca. 3% Betroffene, ca. 2% Täterinnen und Täter
Was sind Ursachen für Mobbing?	Mobbing ist ein komplexes Phänomen. Viel entscheidender als <b>individuelle Faktoren</b> ist bei der Entstehung von Mobbing der Einfluss der <b>sozialen Umwelt</b> , d. h. der Gruppe (z. B. mitlachen, wegschauen), und der <b>schulischen Rahmenbedingungen</b> (z. B. uneinheitliches Vorgehen im Mobbingfall).
Was sind die Folgen von Mobbing?	Mobbing kann schwerwiegende Folgen haben – für alle. <b>Betroffene</b> können psychische Folgestörungen (z. B. Depressionen) oder Leistungsprobleme entwickeln. Wenn das unangebrachte Verhalten von <b>Täterinnen und Tätern</b> keine Konsequenzen hat, haben sie später z. B. Probleme mit dem Gesetz, Vorgesetzten oder in sozialen Beziehungen. Auch die <b>gesamte Schule</b> leidet unter einem schlechten Schulklima.
Wie erkenne ich, dass mein Kind gemobbt wird?	Jede Art von Wesensveränderung kann ein Hinweis auf psychische Belastungen durch Mobbing sein (z. B. plötzlicher sozialer Rückzug, Schulunlust, Stimmungs- oder Leistungsverlechterung). Auch Verletzungen oder beschädigte Gegenstände ohne plausible Erklärung können ein Anzeichen für Mobbing sein.
Was kann ich tun, wenn mein Kind gemobbt wird?	Sie können ... ... Ihrem Kind zeigen, dass Sie die Situation ernst nehmen. ... die Gründe für das Mobbing nicht bei Ihrem Kind suchen. ... in Absprache mit Ihrem Kind Erwachsene an dessen Schule über Vorfälle informieren (z. B. über die <i>Mobbing&amp;Du</i> -Mailbox). ... gemeinsam mit Ihrem Kind Mobbingvorfälle dokumentieren. ... Ihr Kind dabei unterstützen, positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen. ... den Selbstwert Ihres Kindes aufbauen, indem Sie dessen Stärken (z. B. Sport, Musik, Kunst) fördern. ... sich selbst keine Vorwürfe machen.  In Bezug auf Cybermobbing können Sie ... ... Ihrem Kind nicht die Handy- oder Internetnutzung komplett verbieten. ... Ihrem Kind keine Vorwürfe machen, sondern gemeinsam nach Lösungen suchen. ... Ihr Kind ermutigen, die Täterinnen und Täter zu sperren. ... die Betreiber von Online-Plattformen kontaktieren, um unangebrachte Inhalte zu melden. ... sich Hilfe holen (z. B. über die <i>Mobbing&amp;Du</i> -Mailbox).

Wie erkenne ich, dass mein Kind Andere mobbt?	Mögliche Anzeichen können aggressives, aufbrausendes Verhalten sein. Auch Verletzungen oder der Besitz von Gegenständen, von denen unklar ist, woher das Geld dafür stammt, können Hinweise sein.
Was kann ich tun, wenn mein Kind Andere mobbt?	Sie können ... ... deutlich machen, dass Sie Mobbing nicht dulden und mit der Schule an einem Strang ziehen. ... das Verhalten, aber nicht die Person Ihres Kindes verurteilen.
Welche rechtlichen Konsequenzen hat Mobbing?	Mobbing ist eine Straftat (z. B. Körperverletzung, Beleidigung, Verleumdung, Nötigung). Allerdings fällt nicht jede Form des Mobbings bzw. jeder einzelne Vorfall unter den Tatbestand einer Straftat.
Wie kann mein Kind als Außenstehender dazu beitragen, dass Mobbing vorgebeugt wird?	Wenn Ihr Kind eine <b>Mobbingsituation beobachtet</b> , kann es ... ... nicht mitmachen und nicht lachen; einem Erwachsenen an der Schule Bescheid geben; den TäterInnen sagen, dass sie aufhören sollen; ... andere ZuschauerInnen ansprechen, um gemeinsam etwas gegen Mobbing zu tun.  <b>Nachdem</b> Ihr Kind Mobbing beobachtet hat, kann es ... ... die betroffene Person unterstützen; der betroffenen Person anbieten, gemeinsam Hilfe zu suchen oder etwas zusammen zu unternehmen; ... jemanden über den Vorfall informieren.  Wenn Ihr Kind <b>vermutet</b> , dass jemand gemobbt wird, kann es ... ... die Person fragen, wie es ihr geht und Hilfe anbieten; auf die Person achten; jemanden über die Vermutung informieren.
Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?	Sie können ... ... mit Ihrem Kind über die Umgangsformen in den sozialen Medien sprechen. ... Interesse an den Nutzungsaktivitäten Ihres Kindes zeigen. ... Ihrem Kind Vorsichtsmaßnahmen bei der Internetnutzung vermitteln.
Was ist <i>Mobbing&amp;Du</i> ?	<i>Mobbing&amp;Du</i> ist ein Präventionsprogramm für Schulen. Es folgt dem Grundgedanken, dass jeder Einzelne – auch Du – bei Mobbing eine Rolle hat und damit auch jede und jeder etwas dagegen tun kann. Das Programm arbeitet dafür mit allen Lehrkräften und mit den SchülerInnen der Stufen 3 bis 9. Es befähigt sie, Mobbing zu erkennen, zu beenden und zu verhindern. Durch das Einbeziehen der gesamten Schule soll Mobbing langfristig und nachhaltig reduziert werden.  <i>Mobbing&amp;Du</i> verwendet einen „Blended Intervention“-Ansatz, der die Vorteile von Präsenzveranstaltungen und E-Learning kombiniert. Die Bausteine werden im ersten Jahr an der Schule eingeführt und in den Folgejahren weiter ausgebaut.  Das <i>Mobbing&amp;Du</i> -Kernteam ist dabei der Ansprechpartner für Eltern und SchülerInnen.



## UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE, HILFREICHE LINKS

### Für Eltern:

Nummer gegen Kummer/Elterntelefon (Tel: 0800-1110550): Kostenlose und anonyme Telefonberatung von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr, zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr.

bke-Elternberatung (<https://eltern.bke-beratung.de>): Kostenlose und anonyme Online-Beratung für Eltern mit Kindern unter 21 Jahren per Mail, über ein Forum oder in Gruppenchats zum Austausch mit anderen Eltern.

### Für Kinder und Jugendliche:

Nummer gegen Kummer/Kinder- und Jugendtelefon (Tel. 116111): Kostenlose und anonyme Telefonberatung von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr; Online-Beratung rund um die Uhr.

bke-Jugendberatung (<https://jugend.bke-beratung.de>): Kostenlose und anonyme Online-Beratung für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren per Mail, über ein Forum oder in Gruppenchats zum Austausch mit anderen Jugendlichen.

JUUUUPPORT (<https://www.juuuport.de>): Kostenlose und anonyme Online-Beratung zu Cybermobbing (und anderen Fragen und Problemen rund um das Internet) durch zu Scouts ausgebildete Jugendliche.

Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App (<https://www.klicksafe.de>): App mit Verhaltenstipps beim Cybermobbing.

<https://krisenchat.de/>: Psychosoziales Beratungsangebot per Chat. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre können sich rund um die Uhr, 7 Tage die Woche an krisenchat wenden und über die Website, per SMS oder WhatsApp direkt Kontakt zu professionellen Beratern aufnehmen.

### Kontakte:

Mobbing&Du-Kernteam an der Schule – Ihre Ansprechpersonen:

---

---

Mobbing&Du-Mailbox der Schule:

\_\_\_\_\_ @mobbing-und-du.de

### Mobbing&Du-Beratungsteam der Universitätsklinik Heidelberg:

Forschungsgruppe Mobbingprävention  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Tel. +49 (0) 6221 56-32210  
[info@mobbing-und-du.de](mailto:info@mobbing-und-du.de)  
<https://info.mobbing-und-du.de>

## QUELLENVERZEICHNIS

**HBSC-Studienverbund Deutschland (2020a).** Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Schulisches Mobbing unter Kindern und Jugendlichen“ (AutorInnen John, Pahlke, Fischer, Bilz).

**HBSC-Studienverbund Deutschland (2020b).** Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Cybermobbing unter Kindern und Jugendlichen“ (AutorInnen John, Pahlke, Fischer, Bilz).

**Holt, M. K., & Espelage, D. L. (2007).** Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of youth and adolescence*, 36(8), 984-994.

**Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017).** Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60.

**OECD (2017).** PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. PISA, OECD Publishing.

**Olweus D (1994).** Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 35(7), 1171-1190.

**Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K. & Kaukiainen, A. (1996).** Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1-15.

**Shaw, T., Campbell, M. A., Eastham, J., Runions, K. C., Salmivalli, C., & Cross, D. (2019).** Telling an adult at school about bullying: Subsequent victimization and internalizing problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2594-2605.



**Projekträger:**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Blumenstraße 8  
69115 Heidelberg  
Tel +49 (0) 6221 56-32210  
[info@mobbing-und-du.de](mailto:info@mobbing-und-du.de)  
<https://info.mobbing-und-du.de>

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg realisierte seit 1996 bereits sechs großangelegte Schulstudien, an denen insgesamt ca. 15.000 Kinder und Jugendliche beteiligt waren. Im Rahmen dieser z. T. internationalen Projekte konnten umfangreiche Erkenntnisse zur kindlichen und familiären Lebenssituation, zur Umsetzung der Schulsozialarbeit in Heidelberg sowie zur Prävention von Mobbing, selbstverletzendem Verhalten und Schulverweigerung gewonnen werden.

**DIE BADEN-WÜRTTEMBERG STIFTUNG** setzt sich für ein lebendiges und lebenswertes Baden-Württemberg ein. Sie ebnet den Weg für Spitzenforschung, vielfältige Bildungsmaßnahmen und den verantwortungsbewussten Umgang mit unseren Mitmenschen. Die Baden-Württemberg Stiftung ist eine der großen operativen Stiftungen in Deutschland. Sie ist die einzige, die ausschließlich und überparteilich in die Zukunft Baden-Württembergs investiert – und damit in die Zukunft seiner Bürgerinnen und Bürger.

Platzhalter  
Papierzertifizierung

Platzhalter  
Papierzertifizierung

**Baden-Württemberg Stiftung gGmbH**

Kriegsbergstraße 42, 70174 Stuttgart  
Tel +49 (0) 711 248 476-0 · Fax +49 (0) 711 248 476-50  
[info@bwstiftung.de](mailto:info@bwstiftung.de) · [www.bwstiftung.de](http://www.bwstiftung.de)