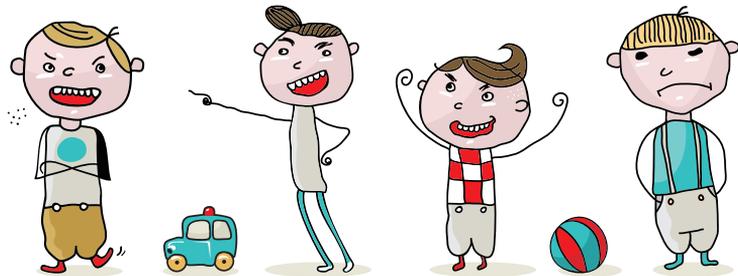




DEUTSCHE
INTERNATIONALE
SCHULE
JOHANNESBURG



WAS ELTERN ÜBER **MOBBING**
WISSEN SOLLTEN.

WAS SIE ÜBER MOBBING WISSEN SOLLTEN

Mobbing ist eine besondere Form von Gewalt. Sie ist keine Gewalt, die außergewöhnlich brutal oder hart ist. Man kann nur dann von Mobbing sprechen, wenn vier bestimmte Kennzeichen vorliegen. Da die meisten Menschen dies nicht wissen, wird Mobbing oft mit anderen Formen der Gewalt verwechselt und führt daher zu falschen Reaktionen. Eltern, Lehrer und Schüler wissen nicht, was sie tun sollen und schwanken zwischen Hilflosigkeit, Wut, Aktionismus und Resignation. Diese Reaktionen machen die Lösung des Problems schwierig.

Die zwei folgenden Beispiele sollen den Unterschied zwischen Mobbing und Streitereien deutlich machen:

Paul ist 11 Jahre alt und sehr schüchtern. Seit einigen Monaten kommt er immer wieder mit schmutziger Kleidung nach Hause, manchmal sind seine Schulsachen kaputt oder verschwunden. Als seine Eltern ihn befragen, ist Paul einsilbig und gibt nur kurze Erklärungen von sich wie z.B. „ich bin gefallen“ oder „ich habe mich versehentlich auf meine Schultasche gesetzt“. Je mehr seine Eltern insistieren, je unkommunikativer wird Paul. Die Eltern sind besorgt und ermahnen ihn, besser auf seine Sachen aufzupassen. In den folgenden Wochen fällt ihnen auf, dass Paul seit längerem keine Klassenkameraden mehr nach Hause einlädt und auch keine Einladungen mehr bekommt. Als sie ihn darauf ansprechen, fängt er an zu weinen und erzählt, dass er schon seit einiger Zeit von einigen Mitschülern schikaniert wird.

Pauls Mutter wendet sich an den Klassenlehrer. Dieser ist sehr erstaunt, sagt jedoch, ihm sei aufgefallen, dass Paul in der letzten Zeit nicht mehr so gut mitarbeitet. Seiner Meinung nach habe Paul aber keine Probleme in der Klasse. Er verspricht mit Paul zu sprechen. Nach einigem Zögern erzählt ihm Paul, dass er fast ständig von 5 Jungen in seiner Klasse schikaniert wird. Sie ärgern ihn in den Pausen, beschimpfen ihn und nennen ihn „Heulsuse“. Paul bittet den Lehrer nichts zu unternehmen, weil er Angst hat, dass alles dann noch schlimmer wird.

Sie werden sich sicherlich fragen:

- Warum hat Paul seinen Eltern nicht früher über seine Situation berichtet?
- Warum hat der Klassenlehrer nichts von seinen Problemen bemerkt?
- Warum hat die Klasse nicht unternommen?
- Warum kann man diese Schikanen als Mobbing bezeichnen?
- Warum vertraut Paul seinem Lehrer nicht? Warum will er nicht, dass dieser ihm hilft?

Vergleichen Sie die oben beschriebene Situation nun mit dem folgenden Beispiel:

Susanne ist 12 Jahre alt. Sie ist kein lautes Mädchen, aber seit kurzem kommt sie oft wütend nach Hause. Noch ehe ihre Mutter sie fragen kann, was denn los ist, fängt sie an über ihre Mitschülerin Marie zu schimpfen. Diese ärgert sie, sie verbreitet Gerüchte über sie, versucht sie von ihren Freundinnen zu isolieren. Sie habe andere Mädchen zu ihrem Geburtstag eingeladen, nur Susanne nicht. Ihre Mutter ist erstaunt, denn Marie und Susanne waren immer gute Freundinnen, die zusammen gespielt und sich mindestens zweimal pro Woche besucht haben. Als sie Susanne fragt, was denn passiert sei, will diese nicht darüber sprechen und sagt, dass sie die Situation selber klären will. Susannes Mutter ist verunsichert und überlegt, ob sie nicht den Klassenlehrer anrufen soll. In der nächsten Woche jedoch ist Susanne wieder gut gelaunt. Sie erzählt ihrer Mutter, dass sie zusammen mit zwei Freundinnen Marie angesprochen habe. Und obwohl Marie alles ganz anders als Susanne sieht, hat sie mit ihren Schikanen aufgehört.

Es ist klar, dass der Streit zwischen den beiden Mädchen ganz anders abläuft als die Situation in der Paul sich befindet:

- Susanne hat kein Problem ihrer Mutter von Marias Schikanen zu erzählen.
- Susanne löst ihr Problem selbst. Der Klassenlehrer musste nicht intervenieren. Sie hat Hilfe von ihren Freundinnen bekommen.
- Der Konflikt läuft zwischen zwei gleich starken Gegnerinnen ab.

WAS SIND ALSO DIE MERKMALE VON MOBBING?

Die Untersuchungen zum Thema „Gewalt an Schulen“ zeigen, dass Mobbing die häufigste Form von Gewalt an Schulen ist. Das am meisten verbreitete Problem für Schüler und Lehrer sind nicht diejenigen Kinder, die brutal und gewalttätig sind, sondern diejenigen, die tagtäglich andere mit kleineren oder größeren Gemeinheiten schikanieren und quälen.

Mobbing kann viele unterschiedliche Formen annehmen: auslachen, beleidigen, beschimpfen, verbreiten von Unwahrheiten und Gerüchten, verstecken von Sachen, zerstören von persönlichem Eigentum, anrempeln, schlagen, demütigen, ausschließen... Während schwere körperliche Gewalt an Schulen sehr selten ist, ist das Schikanieren mit Worten die häufigste Form von Gewalt in allen Schulformen. Man könnte nun der Meinung sein, dass der Ausspruch „Heulsuse“ keine richtige Gewalt ist. Aber stellen Sie sich vor, dass dies wochen- oder monatelang passiert!

Ein Schulpsychologe hat es auf den Punkt gebracht, indem er sagte: „Worte können Wunden schlagen, für die es kein Pflaster gibt“.

Aber eine Beleidigung allein ist noch kein Mobbing. Wann wird also eine „Beleidigung“ zu Mobbing? Dafür müssen vier Kennzeichen gleichzeitig zutreffen

- **Es gibt ein Kräfteungleichgewicht**

Das Opfer ist immer allein und ist mehreren Mobbern und deren Mitläufern ausgesetzt

- **Häufigkeit**

Die Übergriffe auf das Opfer kommen mindestens einmal in der Woche vor

- **Dauer**

Die Übergriffe erfolgen bereits über einen längeren Zeitraum (Wochen oder Monate)

- **Konfliktlösung**

Das Opfer kann das Mobbing nicht aus eigener Kraft beenden. Es braucht die Hilfe von anderen.

Wenn also Schikanen und Beleidigungen plus diese vier Kennzeichen zu beobachten sind, dann handelt es sich um Mobbing. In Pauls Fall handelt es sich um Mobbing, während es sich bei Susanne um einen Konflikt mit einem anderen Mädchen handelt. Susanne bekommt Hilfe von ihren Freundinnen, während Paul den Mobbern ganz alleine gegenüber steht. Wenn sich also zwei Kinder täglich oder auch wochenlang gegenseitig beleidigen oder beschimpfen – sich aber keine Mitschüler einmischen – können wir es nicht als Mobbing bezeichnen.

Es gibt mehrere Gründe dafür, dass Mobbing so oft an Schulen vorkommt. Schulen sind Orte mit einer geringen Kontrolle, denn die Zahl der Schüler übersteigt die der Lehrer um das 10- bis 20-Fache. Auch die aufmerksamste Aufsicht kann nicht alle Schüler im Blick haben. Das heißt, dass die Mobber keine Probleme haben, ihre Übergriffe durchzuführen. Mobbing findet daher weniger im Unterricht, sondern eher während der Pausen statt.

WER IST AM MOBBING BETEILIGT?

In einer Klasse sind fast immer nur wenige Kinder aktiv an einer Mobbing Situation beteiligt. Normalerweise sind es ein oder zwei Mobber und einige Mitläufer. Manchmal beteiligen sich die Mitläufer an dem Mobbing, weil sie Angst haben, sonst selbst zum Opfer zu werden. Oft ist ihnen aber auch die Ernsthaftigkeit der Übergriffe nicht bewusst – oder sie schließen sich der Meinung des Rädelsführer an, dass das Opfer „selbst schuld ist“. Die Mitglieder dieser Mitläufergruppe können auch ab und zu wechseln, z.B. wenn sie ihr Interesse verlieren oder in der Klasse neue Freunde finden. Abgesehen von den wenigen aktiv beteiligten Schülern gibt es noch den Rest der Schüler. Diese reagieren ganz unterschiedlich, wenn es in der Klasse einen Mobbing-Fall gibt:

- ein Teil der Schüler beobachtet, was passiert, denn sie finden es ganz unterhaltsam
- ein anderer Teil beobachtet auch, aber mit gemischten Gefühlen, sogar mit Widerwillen. Sie würden gerne einschreiten, aber wissen nicht wie. Oder sie haben vielleicht sogar Angst, selbst gemobbt zu werden. Es sind oft diese Schüler, die ihre Lehrer um Hilfe bitten.
- Manchmal schauen Schüler aber auch bewusst weg, weil sie sich hilflos fühlen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass in einer Klasse ca. 90% aller Schüler über den Mobbing-Fall Bescheid wissen. Wenn Schüler bei einem Mobbing-Fall nicht eingreifen, dann sorgen sie dafür, dass das Mobbing für lange Zeit ungestört weiterläuft. Schüler, die bei einem Mobbing-Fall wegschauen, machen sich mitschuldig. Andererseits ist die große Gruppe von Schülern, die nicht aktiv beteiligt ist, sehr wichtig, wenn man gegen Mobbing erfolgreich und dauerhaft vorgehen will. Wenn man das Opfer schützen will, können das viele Schüler leichter tun als der einzelne Lehrer.

Eine wichtige Rolle gegen Mobbing an der Schule haben die Lehrer und die Schulleitung. Nur sie können letztendlich der Gewalt sinnvoll begegnen und Mobbing unterbinden, da die meisten Kinder damit überfordert sind. Nicht nur die Mobber selbst, aber auch der Rest der Klasse wird genau beobachten wie die Lehrer reagieren:

- Ist ihr Eingreifen hilfreich oder wird dadurch alles noch schlimmer?
- Sind die Lehrer vertrauenswürdig?
- Lösen die Lehrer das Problem von oben herab oder gemeinsam mit den Schülern?

Mobbing kann nur beendet werden, wenn die Lehrer in jedem einzelnen Fall sofort reagieren. Lehrer sind damit die zentralen Personen bei der Anti-Mobbing Arbeit an Schulen.

WIE HÄUFIG IST MOBBING AN SCHULEN?

Nach Meinung von Experten ist die Anzahl von gemobbten Kindern und Jugendlichen so hoch, dass ein Eingreifen seitens der Schule bei jedem einzelnen Fall nötig ist. Untersuchungen in Deutschland haben ergeben, dass etwa 500.000 Kinder wöchentlich schikaniert werden. Interessant ist, das Mobbing in Grundschulen wesentlich häufiger ist als in weiterführenden Schulen. Das heißt, je älter ihr Kind ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass es zum Mobbing-Opfer wird. Aber während das Risiko ein Mobbing-Opfer zu werden abnimmt, nimmt die Dauer und Heftigkeit jeden einzelnen Falles zu. Wenn bei älteren Kindern oder Jugendlichen niemand eingreift, können diese für viele Jahre in der Opferrolle bleiben und das Risiko ist groß als Erwachsener z.B. am Arbeitsplatz erneut zum Mobbing-Opfer zu werden..

Untersucht man, ob Jungen oder Mädchen häufiger Opfer oder Täter sind, stellt man fest, dass Mobbing vor allem ein Jungenproblem ist. Jungen sind häufiger Opfer als auch Täter. In 80% der Fälle geschieht Mobbing in der eigenen Geschlechtergruppe, d.h. Mädchen werden selten von Jungen gemobbt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl mobbender Mädchen ab, während die Anzahl der mobbenden Jungen gleich bleibt, sogar noch leicht zunimmt. Die Art und Weise wie Mädchen und Jungen mobben, ist unterschiedlich. Mädchen agieren eher hinter dem Rücken des Opfers (Gerüchte verbreiten, Freundschaften unterlaufen), während Jungen eher offen gegen das Opfer vorgehen (z.B. durch Beschimpfungen und Beleidigungen). Es bleibt noch zu erwähnen, dass Faktoren wie die Herkunft der Kinder oder die Größe der Klasse (wenige/viele) nur einen äußerst geringen Einfluss darauf haben wie häufig Mobbing an einer

Schule auftritt. Wichtig ist, dass es einen Verhaltenskodex an der Schule gibt, der von allen Schülern respektiert werden muss und Mobbing erschwert.

GIBT ES TYPISCHE OPFER MERKMALE?

Sie haben sich sicher bereits gefragt, ob ihr Kind in Gefahr läuft ein Opfer zu werden. Die Antwort ist „ja“, denn meistens ist das Opfer völlig unschuldig an der Situation und jeder kann Opfer werden. Wissenschaftliche Studien haben sehr wenige äußere Merkmale gefunden, die vermehrt zu Mobbing führen. Größe, Brille, Kleidung und Religion spielen keine Rolle, Übergewicht bei Kindern erhöht das Mobbing-Risiko nur geringfügig. Es gibt jedoch Hinweise, dass die Persönlichkeit des Opfers für Täter interessant sein kann. Die folgenden Merkmale, einzeln oder in Kombination, hat man bei Opfern immer wieder gefunden:

- Sie sind körperlich schwächer als der Durchschnitt
- Sie sind eher ängstlich und unsicher, aber auch sensibel und vorsichtig
- In der Klasse sind sie oft still. Bei länger andauerndem Mobbing verlieren sie alle Freunde, die sie unter ihren Klassenkameraden hatten
- Wenn sie angegriffen werden, reagieren sie mit Weinen und Rückzug, sie verteidigen sich nicht oder ignorieren die Übergriffe
- Sie haben oft ein schwaches Selbstwertgefühl und geben sich selbst die Schuld an der Situation
- Manchmal werden sie von ihren Eltern „überbehütet“.

Es ist selten, dass das Verhalten eines Kindes Mobbing provoziert. Diese Opfer haben tendenziell folgende Merkmale:

- Sie sind ängstlich, aber auch aggressiv. Sie wehren sich auf eine Weise, die den/die Mobber anstachelt, weil sie erkennen, dass das Opfer hilflos ist (schreien, wild um sich schlagen)
- Sie wirken hyperaktiv, haben Konzentrationsprobleme
- Sie sind leicht reizbar
- Sie spielen sich gern in den Vordergrund
- Sie werden von vielen in der Klasse abgelehnt.

Auch wenn Ihr Kind eher zu dem zweiten Typ von Opfern gehört, so rechtfertigt das Verhalten keinesfalls massive und andauernde Schikanen durch Mitschüler. Wenden Sie sich an die Schule, die mit Ihnen gemeinsam eine befriedigende Lösung suchen muss.

Kinder werden immer dann leicht zu Mobbing-Opfern, wenn sie gegen den „Verhaltenskodex“ einer Klasse verstoßen. Das kann ein uncooles Hobby sein, man kann zu schlau, zu langsam oder auffällig sein. All dies kann dazu führen aus der Klassengemeinschaft heraus zu fallen. In manchen Klassen werden diese Dinge ohne weiteres akzeptiert, in anderen sind sie ein Grund für Mobbing. Das Problem ist: je länger ein Kind ein Opfer ist, desto mehr Schüler lassen sich

überzeugen, dass das Opfer selbst schuld ist, wenn es gemobbt wird. So eine Situation ist für das betroffene Kind völlig aussichtslos.

WARUM SCHWEIGEN DIE OPFER UND SUCHEN KEINE HILFE BEI ERWACHSENEN?

Es ist wichtig, dass Sie als Eltern verstehen, warum Ihr Kind Sie nicht um Hilfe bittet. Einerseits ist es sicher die Scham das Gesicht zu verlieren, andererseits können es auch zwei andere naheliegende Gründe sein:

- Das Kind hat Angst, dass die Erwachsenen das Problem nicht lösen können und alles nur noch schlimmer wird. Manchmal fürchten die Kinder auch, dass sie nicht ernst genommen werden und ungeeignete Ratschläge bekommen.
- Häufig kommt es vor, dass sich die Selbsteinschätzung der Kinder durch die langanhaltenden Belästigungen verändert. Sie glauben allmählich, dass sie selbst für die schwierige Situation verantwortlich sind.

Besonders Jungen wenden sich sehr ungerne an ihre Eltern, wenn sie gemobbt werden. Die meisten Jungen glauben, dass sie ihre Probleme selber lösen müssen. Wenn ein Junge die Hilfe von Erwachsenen sucht, so ist er für seine Klassenkameraden oftmals eine „Petze“ und ist in Gefahr, auch den letzten Rückhalt in seiner Jungengruppe zu verlieren. Ein Grund, warum Sie es vermeiden sollten, über den Kopf Ihres Kindes (und der Schule) hinweg, das Problem zu lösen. Es ist bekannt, dass das Mobbing danach schlimmer wird.

WIE KÖNNEN SIE IHREM KIND HELFEN?

Mobbing in der Schule kann nur durch die Schule dauerhaft und erfolgreich beendet werden!

Als Eltern befinden Sie sich oft in der Situation

- Dass Ihr Kind nicht will, dass Sie in der Schule etwas unternehmen
- Dass die Schule Ihre Einmischung nicht gerne sieht
- Dass die Schule die Probleme Ihres Kindes nicht ernst nimmt
- Dass sich die Eltern der Mobber oder andere Eltern gegen Sie stellen.

Aber auch dann müssen Sie nicht tatenlos mit ansehen, wenn Ihr Kind gemobbt wird; es gibt viele Möglichkeiten Ihr Kind zu unterstützen.

WAS SIE BESSER VERMEIDEN SOLLTEN ...

- **Wenn möglich, vermeiden Sie es mit den Eltern der Täter zu sprechen**
Oftmals können diese Ihre Vorwürfe nicht nachvollziehen. Wenn sie es doch können und die Täter bestrafen, so wird dies nur kurzfristig etwas ändern. Denn wie schon gesagt: Mobbing kann dauerhaft nur durch die Schule selbst gelöst werden. Im schlimmsten Fall greifen die Eltern der Täter Sie und Ihr Kind sogar an und die Situation eskaliert zu einem jahrelangen Streit. Gehen Sie den o.a. Weg nur, wenn Sie sich sicher sind wie die andere Seite reagieren wird.
- **Führen Sie Gespräche mit Lehrern ohne Ihr Kind**
Nur in Abwesenheit Ihres Kindes können Sie offen über Ihre Ängste und Sorgen berichten. Sollte Ihr Kind diese so offen mitbekommen, könnte es evtl. Schuldgefühle entwickeln.
- **Sprechen Sie nie direkt mit den Tätern**
Wenn Sie so reagieren, zeigen Sie den Tätern, dass sich Ihr Kind nicht selbst wehren kann. In den meisten Fällen wird das Mobbing weitergehen und sich sogar verschlimmern.
- **Geben Sie niemals Ihrem Kind die Schuld**
Grundsätzlich hat ein Mobbing Opfer als unschuldig zu gelten. Es hat niemals von sich aus den Konflikt gesucht. Dies gilt auch für verhaltensauffällige Kinder, denn auch ihr Verhalten gibt keinem Mitschüler das Recht sie zu mobben.
- **Raten Sie Ihrem Kind nicht, das Problem mit Gewalt zu lösen**
Gewalt erzeugt Gegengewalt und kann zu einer Ausweitung des Konflikts führen. Eine gewalttätige Reaktion Ihres Kindes kann den Tätern gerade recht kommen „der/ die fängt doch immer an...“
- **Raten Sie Ihrem Kind nicht, sich durch Geld oder Süßigkeiten loszukaufen**
Dies hat oftmals den gegenteiligen Effekt. Ihr Kind wird für die Mobber ein leichtes Opfer, das man ausnehmen kann.
- **Sprechen Sie Ihre Entscheidungen mit dem Kind ab**
Es ist wichtig, dass Ihr Kind an der Lösung des Mobbing-Falls direkt beteiligt ist. Nur so kann es die positive Erfahrung machen, dass das Problem – mit Hilfe von außen – bewältigt werden kann.
- **Die letzte Lösung sollte der Weg zur Polizei oder eine Strafanzeige sein**
Dieser Schritt könnte sich negativ auf die Situation Ihres Kindes in der Klasse auswirken. Meistens wird der Mobber die Schule nicht verlassen. D.h. dass sich Täter und Opfer immer wieder begegnen, was die Konfrontation umso schwieriger macht.

Manchmal geben Eltern ihren Kindern Ratschläge, die dem Kind nicht helfen, sondern es zusätzlich verunsichern

- **„Mach gar nichts, sonst wird es noch schlimmer“.....**
Befolgt das Kind diesen Rat, bleibt es in der dulddenden Opferrolle
- **„Wehr dich endlich mal“.....**
Aufgrund des ungleichen Kräfteverhältnisses kann das Kind sich nicht wehren
- **„Geh den Typen doch einfach aus dem Weg“.....**
Das ist an der Schule kaum möglich und bringt das Kind nur noch stärker in die Isolation
- **„Überleg mal, ob du wirklich nichts getan hast“.....**
Das Kind wird sich schämen und beginnen, die Schuld an der Situation bei sich zu suchen
- **„Sprich doch einfach mal mit deinem Klassenlehrer“.....**
Das ist für das Kind oft schwierig und eine Zumutung. Das Gespräch mit den Lehrern müssen die Eltern führen.

WORAN KÖNNEN SIE ERKENNEN, DASS IHR KIND GEMOBBT WIRD

Die Beispiele von Paul und Susanne sollten zeigen, welche Unterschiede es zwischen einem Streit und Mobbing gibt. Bei einem Streit ist es häufig nicht erforderlich, dass Sie einschreiten, denn Ihr Kind soll ja lernen, Konflikte selbstständig zu lösen. Bei Mobbing geht es allerdings nicht um einen Konflikt auf Augenhöhe. Das Kind ist ohne eigenes Verschulden in eine Situation geraten, die es alleine nicht lösen kann. Da ein Kräfteungleichgewicht existiert, ist es schwer bis unmöglich für das Kind Mobbing aus eigener Kraft zu beenden. Denn je öfter das Kind auf die Angriffe mit Rückzug, Weinen oder Ignorieren reagiert, desto länger bleibt es in der Rolle des Opfers. In einer solchen Situation ist das Kind auf Ihre Hilfe angewiesen.

Oftmals merken die Lehrer oder die Eltern nicht, dass Kinder gemobbt werden. Es gibt jedoch einige Anzeichen, die Eltern helfen können Mobbing bei Ihrem Kind zu erkennen

IHR SOHN ODER IHRE TOCHTER

- kommt bedrückt nach Hause oder ist oft launisch und aggressiv (z.B. gegenüber Geschwistern)
- zeigt ungewöhnliche Verhaltensweisen, zieht sich zurück ins Zimmer, hoher Medienkonsum
- bekommt keine Einladungen mehr von Klassenkameraden
- wirkt unsicher, die schulischen Leistungen verschlechtern sich
- will nicht mehr in die Schule gehen, entwickelt Schulangst
- zieht sich immer mehr zurück, das Interesse an Hobbies lässt nach, trifft sich nicht mehr mit Freunden

- will nicht mehr mit dem Bus in die Schule fahren
- kommt häufig mit beschädigter Kleidung oder Schulsachen nach Hause
- verliert angeblich immer wieder Geld
- hat immer öfter Bauch- oder Kopfschmerzen, diese treten z.B. am Sonntag oder kurz vor dem Schulbeginn auf.

Sollten Sie diese Symptome bei Ihrem Kind bemerken, sprechen Sie es darauf an. Denken Sie bitte daran, dass die Verhaltensweisen auch andere Hintergründe haben könnten.

FÜHREN SIE HILFREICHE GESPRÄCHE MIT IHREM KIND

Ein Gespräch steht immer am Anfang Ihrer Möglichkeiten zu helfen. Worauf sollten Sie dabei konkret achten?

- Führen Sie das erste Gespräch in einer ruhigen Atmosphäre.
- Hören Sie aufmerksam zu und nehmen Sie das Problem ernst. Vermeiden Sie Verharmlosung und voreilige Ratschläge. Seien Sie einfühlsam und lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Wenn Ihr Kind merkt, dass Sie ernsthaft interessiert sind und bereit ihm/ ihr zu helfen, wird es sich Ihnen bald anvertrauen.
- Auch wenn Sie traurig oder wütend sind, wenn Ihr Kind Ihnen berichtet, was passiert ist, bleiben Sie ruhig. So geben Sie Ihrem Kind Sicherheit. Wenn Sie sich zu sehr aufregen, kann dies bewirken, dass Ihr Kind aus Angst vor Ihrer Reaktion nichts mehr erzählt.
- Wenn Sie sich zu sehr aufregen, bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens das Gespräch weiter zu führen.
- Die meisten Jungen sprechen nur ungerne über sich selbst. Verbinden Sie das Gespräch mit einer anderen Aktivität (Spaziergang, Autofahrt)
- Versuchen Sie so viele Informationen wie möglich über die Vorfälle in der Schule zu bekommen. Dies ist wichtig für spätere Gespräche mit dem Klassenlehrer.
- Schreiben Sie die Einzelheiten auf. Hilfreich ist dabei ein Mobbing-Tagebuch.
- Wenn die Schule bereits etwas gegen das Mobbing unternimmt, könnte Ihr Kind verunsichert oder ängstlich sein. Sprechen Sie Ihrem Kind Mut zu und versichern Sie ihm, dass die Situation sich verbessern wird.
- Verhören Sie Ihr Kind nicht. Wenn Sie zu viele Fragen stellen, fühlt sich Ihr Kind vielleicht bedrängt und genervt.

Wenn sich – etwa nach zwei Wochen – die schulische Situation deutlich verbessert, beenden Sie die „Problem-Gespräche“; fragen Sie nur noch allgemein nach, z.B. „wie war's heute“... „wie war der Mathe Test“ ... Schließlich möchten Sie ja ebenso wie Ihr Kind, dass die Schule wieder zum normalen Alltag wird.

Wenn Ihr Kind einverstanden ist, könnten Sie ihm Kinder- oder Jugendbücher zum Thema Mobbing besorgen. Durch diese Art von Lektüre kann Ihr Kind erkennen, dass es keine Schuld

an der Situation hat. Ein Austausch mit anderen, die Ähnliches erlebt haben, ist auch sehr wichtig. Ihr Kind sieht nun, dass es nicht das einzige Mobbing-Opfer ist. Es ist auch sehr nützlich dem Kind zu erklären, was Mobbing ist, wie es entsteht und was man dagegen unternehmen kann. Die Erkenntnis „ich bin nicht hilflos gegen Mobbing“ führt oft zu einer großen Entlastung.

Planen Sie Lösungen gemeinsam mit Ihrem Kind. Kinder kennen die Situation in der Schule gewöhnlich besser als ihre Eltern. Sprechen Sie daher alle Maßnahmen mit Ihrem Kind ab.

- Überlegen Sie gemeinsam mit welchem Lehrer Sie über die Vorfälle sprechen können. Ermutigen Sie Ihr Kind, den Kontakt selbst zu suchen, wenn er/sie nicht will, dass Sie es tun.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es sichere Orte an der Schule gibt, an die er/sie sich in den Pausen zurückziehen kann. Das ist natürlich nur eine Übergangslösung, da es auch einen Rückzug aus der Klassengemeinschaft bedeutet. Es ist trotzdem sinnvoll, sollte die Schule noch einige Zeit benötigen, um das Mobbing dauerhaft zu beenden.
- Achten Sie bei Ihren Hilfsangeboten darauf, dass sich Ihr Kind nicht zu sehr in die Problematik hineinsteigert. Lenken Sie seine/ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge, die im Schulalltag passieren.

ÜBUNGEN UND METHODEN, DIE SIE ANWENDEN KÖNNEN, UM IHREM KIND PRAKTISCH ZU HELFEN

Mobbing-Opfer sind meist sehr wütend: auf sich selbst, weil sie die Situation nicht ändern können und auf diejenigen, die sie mobben. Diese Wut ist gesund, wenn sie sich zuhause nicht gegen Geschwister und Eltern richtet. Körperliche Betätigung kann wie ein Ventil für die angestaute Wut wirken. Beruhigen und beschwichtigen nicht, denn das macht meist noch wütender. Sie könnten Ihr Kind vielleicht in einen Kampfsport- oder einen Fußball-Verein schicken, denn sportliche Unternehmungen sind ein Ausgleich für dauernde Anspannung.

Da Kinder durch andauerndes Mobbing ihr Selbstvertrauen verlieren, ist es wichtig, dass sie ihre Wahrnehmung wieder auf ihre Stärken und auf positive Dinge lenken. Dazu helfen sogenannte Überzeugungssätze oder „Affirmationen“. Diese können bewirken, dass negative Überzeugungen wie „alle meine Mitschüler sind gegen mich“ verändert werden. Manche Kinder finden diese Methode gut, wenn man sie ihnen wie das Umprogrammieren eines Computers erklärt. Folgendes ist bei der Anwendung von Überzeugungssätzen zu beachten:

- Die Sätze müssen eindeutig und konkret sein. Das Gehirn versteht Sätze wie „meine Mitschüler respektieren mich“ nicht. Es ist besser, wenn man ganz konkret sagt „meine Mitschüler und ich arbeiten gut zusammen“.
- Die Sätze müssen positiv formuliert sein. Das Gehirn blendet das Wort „nicht“ häufig aus. Ein Satz wie „meine Mitschüler sind nett zu mir“ hat daher eine bessere Wirkung.

- Die Sätze müssen im Präsens formuliert werden. Bei dem Wort „wird“ denkt das Gehirn an die Zukunft. Wer also sagt „es wird mir besser gehen“ spürt oftmals keine positive Wirkung. Besser funktioniert das bei „mir geht es jeden Tag besser“.

Am Anfang müssen die Sätze mindestens 20-mal am Tag laut wiederholt werden. Am besten ist die Zeit vor dem Einschlafen, da das Gehirn dann besonders aufnahmefähig ist. Nach einer Woche kann man die Anzahl auf 10-mal täglich reduzieren. Verstärken kann man die Wirksamkeit der Sätze, wenn man mit den Fingerspitzen rechts und links gegen den Schläfenbereich über den Ohren leicht klopft. Kommt Ihnen diese Methode seltsam vor? Lassen Sie Ihr Kind doch einfach einmal probieren, ob sie wirkt. Formulieren Sie gemeinsam passende Überzeugungssätze wie

- „Ich gehe jeden Tag gerne zur Schule.“
- „Meine Mitschüler helfen mir.“
- „Meine Mitschüler sind nett zu mir.“
- „Wenn ich in der Schule geärgert werde, wehre ich mich erfolgreich.“

FÜHREN SIE EIN BELOHNUNGSSYSTEM EIN

Wenn Ihr Kind nur noch sehr ungerne in die Schule geht – auch wenn er/sie nicht gemobbt wird – können Sie ein einfaches Belohnungssystem einführen. Erstellen Sie eine Liste, die die Wochentage enthält. Für jeden Tag, an dem Ihr Kind für die volle Stundenzahl in der Schule war, kann er/sie einen Punkt oder ein Smiley-Gesicht kleben. Hat Ihr Kind eine erfolgreiche Woche hinter sich, darf er/sie sich etwas von Ihnen wünschen. Mit einer solchen Liste können Sie auch andere Verhaltensweisen wie z.B. regelmäßiges Erledigen von Hausaufgaben unterstützen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ich hab's geschafft					

DAS MOBBING TAGEBUCH

Wenn Ihr Kind nicht zu sehr an der Situation in der Schule leidet, kann es eine Art Tagebuch führen. Darin notiert er/sie jede Schikane oder Beleidigung. Die „Zeugen“ müssen dabei nicht gefragt werden, es reichen die Namen. Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Kind nicht jede kleinste Äußerung als Mobbing auffasst – das wird seine/ihre Situation nur verschlimmern. Ermutigen Sie Ihr Kind auch positive Begebenheiten aus der Schule aufzuschreiben. Ein Mobbing Tagebuch ist für den Kontakt mit der Schule wichtig. Die Täter leugnen oft alle Vorfälle, weil sie die Schuld dem Opfer zuschieben wollen. Das Tagebuch ist deshalb ein wichtiges Dokument, um solche Behauptungen zu widerlegen.

	Datum	Uhrzeit	Ort
Das ist passiert:			
Namen der Mobber:			
Namen der Zeugen:			
Der Vorfall hatte diese Folgen:			

WIE SIE DAS SELBSTVERTRAUEN IHRES KINDES STÄRKEN KÖNNEN

Gemeinsame Unternehmungen (Besuch im Zoo, Kino) sind wichtig, um Ihr Kind von dem Mobbing Problem abzulenken. Sie sollten jedoch nicht übertreiben, da es sonst schnell zu einer „Überbehütung“ kommen kann. Zudem können Unternehmungen mit den Eltern den Kontakt mit Gleichaltrigen nicht ersetzen. Versuchen Sie ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

SICHERES AUFTRETEN UND GRENZENSETZEN

Die beste Vorbeugung und der beste Schutz gegen Mobbing ist ein selbstsicheres Auftreten und das deutliche Grenzsetzen durch das Kind. Sicheres Auftreten hängt mit der Körperhaltung und Stimme zusammen. Sie könnten mit Ihrem Kind bestimmte Situationen als Rollenspiel durchspielen. Zum Beispiel könnten Sie eine Situation einüben, in der Ihr Kind aufrecht mit einem erhobenen Kopf steht und mit lauter Stimme spricht. Sie könnten zudem hilfreiche Antworten für den Konfliktfall einüben. Um Grenzen deutlich zu setzen, reicht bei kleineren Kindern oft schon ein lautes „Nein“ oder „Lass mich sofort in Ruhe“. Auch solche Aufforderungen könnten Sie gemeinsam zuhause üben.

POSITIVE ERFAHRUNGEN VERSTÄRKEN

Erfolgserebnisse stärken das Selbstvertrauen. Machen Sie sich die besonderen Stärken Ihres Kindes bewusst und fördern Sie diese. So wird Ihr Kind sein/ihr Selbstvertrauen zurück gewinnen. Positive Gruppenerfahrungen mit Gleichaltrigen können ebenfalls das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken.

PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN

Wenn Ihr Kind gemobbt wird, sollte die Schule es möglichst schnell erfahren. Die Lehrer sind meistens froh darüber, da sie solche Vorfälle oft nicht mitbekommen. Nur wenn man in der Schule Bescheid weiß, kann man schnell und erfolgreich reagieren.

DAS MOBBING-PROBLEM IHRES KINDES KANN NUR IN DER SCHULE UND VON DER SCHULE GELÖST WERDEN!

- Achten Sie bei der Kontaktaufnahme mit den Lehrern auf die Anonymität Ihres Kindes. Diskutieren das Mobbing-Problem nicht während der Pausen mit den Lehrern, wenn andere Schüler Sie sehen können. Wenn die Täter dies mitbekommen, wird es die Schikanen für Ihr Kind verstärken.
- Der Klassenlehrer Ihres Kindes sollte immer der erste Ansprechpartner sein. Er/sie würde sich sicher übergangen fühlen, wenn Sie sich zuerst an die Schulleitung wenden. Das ist natürlich anders, wenn der Klassenlehrer das Mobbing durch Untätigkeit zulässt, direkt bzw. indirekt daran beteiligt ist oder Sie nicht ernst nimmt. In solchen Fällen sollten Sie sich direkt an die Schulleitung wenden.
- Wenn es an der Schule einen Vertrauenslehrer oder einen Mobbing Beauftragten gibt, könnten Sie diese bitten, an dem Gespräch mit der Schulleitung teil zu nehmen. Möglicherweise bieten Ihnen diese auch an, selbst in der Sache tätig zu werden.
- Vermeiden Sie Vorwürfe gegen die Schule, diese sind für die Lösung des Problems hinderlich und könnten zu einer Abwehrhaltung der Verantwortlichen führen.
- Bleiben Sie sachlich und suchen Sie gemeinsam mit den Lehrern nach Möglichkeiten, wie man Ihr Kind konkret unterstützen und das Mobbing beenden kann.
- Vereinbaren Sie regelmäßige Rückmeldungen über die Situation Ihres Kindes in der Klasse, z.B. durch kurze e-mails.
- Lassen Sie sich nicht mit ungenauen Aussagen oder vagen Versprechungen abspeisen. Fordern Sie eine zeitnahe Reaktion der Schule.

DAS GESPRÄCH MIT DER SCHULE

Manchmal sind den Schulleitungen solche Gespräche unangenehm, da Mobbing-Fälle ein schlechtes Licht auf ihre Schule werfen. Erfahrungsgemäß gibt es daher zwei Reaktionen:

- die Schule reagiert sofort und mit Nachdruck. Der Vertrauenslehrer oder der Mobbing Berater wird in die Angelegenheit einbezogen.
- das Problem wird verharmlost oder geleugnet.

Während die erste Reaktion in Ihrem Sinne ist, sollten Sie bei der zweiten die Schulaufsichtsbehörde benachrichtigen. Wenn alle Ihre Anstrengungen jedoch vergeblich sind, bleibt Ihnen nur noch der Weg zum Anwalt. Sie sollten jedoch bedenken, welche Auswirkungen eine juristische Auseinandersetzung mit den Eltern des/der Täter auf die Stellung Ihres Kindes in der Klassengemeinschaft haben kann. Ihr Kind könnte gezwungen sein, die Schule zu wechseln – es sei denn, der/die Täter sind schulbekannt und auch andere Eltern sind froh, dass endlich jemand etwas unternimmt.

DOKUMENTIEREN SIE DIE VORFÄLLE

Zu Beginn Ihres Eingreifens können Sie noch nicht wissen, wie sich der Mobbing-Fall Ihres Kindes entwickelt. Eventuell müssen sie die Schulaufsichtsbehörde unterrichten oder den Fall einem Anwalt übergeben. Notieren Sie sich daher in jedem Fall alle Gespräche, Arztbesuche, therapeutische Interventionen usw. und legen Sie einen Aktenordner an.

SCHULISCHE MITWIRKUNG IN DIE WEGE LEITEN

Eltern sollten darauf achten, dass die Schule mit Gewalt oder Mobbing offen umgeht. Das Thema sollte nicht totgeschwiegen, aber auch nicht dramatisiert werden. Wenn Sie sich als Eltern einsetzen wollen, könnten Sie z.B. über den PRC erreichen, das Mobbing auf die Tagesordnung gesetzt wird. Eltern müssen bei Mobbing nicht hilflos zu sehen, sondern können pro-aktiv handeln, in dem sie

- eine Informationsveranstaltung zum Thema Mobbing organisieren,
- die Lehrer entlasten, z.B. mit Elternbriefen, Informationschriften und Themenabenden,
- die Anti-Mobbing Arbeit an ihrer Schule bekannt machen,
- einen Arbeitskreis mit anderen gleichgesinnten Eltern gründen,
- erfolgreiche und erfolglose Methoden zur Unterstützung von Kindern austauschen,
- eine Notfall-Mailadresse für Mobbing-Opfer einrichten.

KLASSEN- ODER SCHULWECHSEL ERWÄGEN

Es gibt zwei Gründe, warum ein Klassen- oder Schulwechsel nicht unbedingt ratsam ist:

- für die Täter bedeutet diese Reaktion einen Sieg. Sie haben sich mit ihren rücksichtslosen Mitteln gegen das Opfer durchgesetzt,
- für das Opfer ist es eine Niederlage – sie/er konnte den Konflikt nicht lösen und hat keine angemessene Lösungsstrategie gefunden.

Bei einem Klassenwechsel ist zu bedenken, dass das Mobben oftmals außerhalb des Klassenraumes stattfindet. Darum kann das Kind auch weiterhin vom Täter schikaniert werden. Nur wenn die neuen Mitschüler dem Opfer helfen, kann das Problem auf diese Weise gelöst werden. Ein Schulwechsel ist die allerletzte Möglichkeit, denn dieser könnte eine zusätzliche Belastung für das Kind sein

- neue Mitschüler und Lehrer,
- unbekannte Räumlichkeiten und Regeln,
- anderer Unterrichtsstoff,
- ein neuer Schulweg.

Wenn man sich diese Faktoren anschaut, wird klar, dass ein Schulwechsel einer erneuten Einschulung entspricht. Der Unterschied liegt darin, dass das Kind von vorneherein stark verunsichert und verängstigt ist. Es besteht daher ein hohes Risiko, dass es schon bald wieder zum Opfer wird. Manchmal ist ein Schulwechsel jedoch notwendig. Dies ist der Fall, wenn die Situation eskaliert, keine Lösung in Sicht ist und die Schule nicht in der Lage und nicht bereit ist einzugreifen.

Ein Schulwechsel kann relativ leicht gelingen, wenn das Kind in der neuen Schule bereits einige Kontakte hat. Dann kann er/sie sich schnell integrieren und Freunde finden. Bevor Sie einen Schulwechsel in Erwägung ziehen, sollten Sie sich jedoch z.B. vom Klassenlehrer, Schulpsychologen und den Schulleitern der alten und neuen Schule beraten lassen.

EXTERNE FACHKRÄFTE HINZUZIEHEN

Die meisten Eltern holen nur ungerne Hilfe von außen ein. Sie befürchten, dass dies als Fehlschlagen ihrer Erziehungsarbeit gedeutet oder dass ihr Kind als „emotional unausgewogen“ bezeichnet wird. Es gibt allerdings Situationen, in denen Hilfe von außen sehr wichtig ist

- wenn Sie glauben, dass die Schikanen für Ihr Kind traumatisch sind,
- wenn die Schule nicht konsequent genug reagiert,
- wenn Sie sich für Ihr Kind wünschen, dass er/sie Verhaltensweisen lernt, die ihm/ihr, helfen, nicht mehr zum Opfer zu werden,
- wenn Sie selbst einfach nicht wissen, was Sie tun sollen.

Der erste Schritt könnte die Kontaktaufnahme mit der Schulpsychologin, einer Kinder- und Jugendpsychologin oder einem Sozialarbeiter sein. Dort kann man Sie beraten, ob das Kind eine Therapie braucht. Meist ist therapeutische Hilfe nur dann nötig, wenn das Kind durch das Mobbing einen seelischen Schaden erlitten hat.

DIE POLIZEI ODER EINEN RECHTSANWALT EINSCHALTEN

Das Einschalten der Polizei oder eines Rechtsanwaltes ist nur in Ausnahmefällen zu empfehlen. Dies kann z.B. eine akute körperliche Bedrohung sein, bei der auch die Schule nicht helfen kann. Wägen Sie genau ab, welche Konsequenzen ein solcher Schritt für die Stellung Ihres Kindes in der Klasse und in der Schule hat. Holen Sie sich vorher Rat ein, z.B. bei der Schulpsychologin, dem Klassenlehrer oder der Schulleitung. Wenn Sie diesen Weg wählen, müssen Sie auf eine enge und lückenlose Dokumentation der Übergriffe achten.

CYBER-MOBGING VORBEUGEN

Immer häufiger werden Kinder über Handy oder PC belästigt und beleidigt. Es gibt leider nur wenig Möglichkeiten dagegen vorzugehen – eine davon ist den Täter anzuzeigen, falls er sich

ermitteln lässt. Dies ist jedoch nicht immer erfolgreich, da gewisse Provider nicht ermittelbar sind (die IP-Adresse ermöglicht es, den Computer ausfindig zu machen, der verwendet wurde). Sinnvoller ist es, wenn Kinder möglichst früh folgende Regeln im Umgang mit Computer und Handy lernen und anwenden

- keinem Unbekannten persönliche Daten und Fotos zukommen lassen,
- immer misstrauisch sein – im Web ist nicht jeder der, für den er sich ausgibt,
- für die eigene mail-Adresse oder den Instant-Messenger-Account (z.B. ICQ) einen anderen Namen wählen.

UND WENN DAS CYBER-MOBGING DOCH WEITERLÄUFT

- die eigene Adresse im Web und die Handy Nummer ändern,
- Beleidigungen und Belästigungen speichern oder einen Screenshot anfertigen,
- unangenehme Dialoge sofort abbrechen,
- die Eltern oder Lehrer sofort informieren.

Entwickelt sich das Cyber-Mobbing in direktes Mobbing, können und sollten Sie alle in dieser Broschüre beschriebenen Maßnahmen anwenden.