

# (CYBER)MOBBING

## EIN RATGEBER FÜR ELTERN

KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT STEIERMARK  
ANLAUF- UND KOORDINIERUNGSSTELLE BEI MOBBING



Anlauf- und  
Koordinierungsstelle  
bei **Mobbing.**

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark



Das Land  
Steiermark

→ Bildung, Gesellschaft,  
Gesundheit und Pflege

Es ist gut zu wissen, was Mobbing tatsächlich ist, was genau dabei passiert, wie man Mobbing erkennen kann und wie man das eigene Kind am besten unterstützt,

- ➔ wenn es direkt von Mobbing betroffen ist,
- ➔ wenn es Mobbing in seiner Klasse, im Verein, im Internet oder anderswo gibt,
- ➔ wenn es zum Kreis der Mobberinnen und Mobber gehört.

## INHALT

Was ist Mobbing?	6
Wer wird Opfer? Kann es jedes Kind treffen?	12
Mobbing erkennen	16
Was können und sollen Eltern tun?	18
Was ist Cybermobbing?	28
Erste Hilfe bei Cybermobbing bzw. Cybergewalt	30
Sicher im Netz	32
Beratung, Hilfe und Information	36



Eltern können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Mobbing erst gar nicht aufkommen zu lassen bzw. Mobbing zu einem möglichst raschen und guten Ende zu führen. Damit das gelingt, sollten sie darüber informiert sein, was bei Mobbing hilft, was schadet und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt.

**#KEINPLATZFÜRHATE**





**LR. IN DR. IN JULIANE  
BOGNER-STRAUSS**  
GESUNDHEITS- UND  
BILDUNGLANDESRÄTIN

**Mobbing ist kein Spaß, sondern Gewalt, die körperliche und psychische Verletzungen mit sich bringen kann.** Wenn Betroffene damit allein gelassen werden, können die Folgen schwerwiegend sein: Schlafstörungen, Selbstwert- und Vertrauensverlust in andere, Depression und soziale Isolation sind nur einige Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche, die gemobbt werden.

Während der Pandemie hat sich dieses Geschehen in **alarmierender Art und Weise in den digitalen Raum verlagert.** Jugendliche tragen diese Gewalt oft den ganzen Tag in der Hosentasche mit sich herum. Betroffene brauchen deshalb Unterstützung der Schule, Eltern und von ihrem sozialen Umfeld. Jede\*r von uns kann **etwas gegen Mobbing tun** und Betroffenen zeigen, dass sie nicht alleine sind. Dafür müssen wir Mobbing zum Thema machen, hinschauen und eingreifen. Mit der Initiative #KeinPlatzfürHate packen wir genau da an – wir schaffen Bewusstsein und zeigen auf, wie man Betroffene unterstützen kann: **Weil jede\*r von uns etwas gegen Mobbing tun kann, online und offline.**

**HR. IN MAG. A ALEXANDRA NAGL**  
FACHABTEILUNGSLEITUNG A6-FACHABTEILUNG GESELLSCHAFT

**(Cyber-)mobbing ist eine Gewaltform, die bei Jugendlichen allgegenwärtig ist.**

Durch dauerndes Onlinesein und ständige Verfügbarkeit sind junge Menschen einfach und direkt ansprechbar. Eltern stellen in diesen Krisen **wichtige Ansprechpersonen** dar. Daher hat die Fachabteilung Gesellschaft

im Zuge der Kampagne **#KeinPlatzfürHate** einen Fokus auf die Unterstützung von Eltern und Erziehungsberechtigten gelegt. Der vorliegende Ratgeber begleitet dabei ein Stück auf diesem Weg und trägt dazu bei, dass Eltern mit ihren Kindern und auch selbst einen **verantwortungsvollen Umgang mit**

**MAG. A DENISE SCHIFFRER-BARAC**  
LEITERIN KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT STEIERMARK

Die Kinder und Jugendanwaltschaft des Landes Steiermark ist die gesetzlich eingerichtete, weisungsfreie Ombuds- und Monitoringstelle im Hinblick auf die Einhaltung der UN-Kinderrechtskonvention in der Steiermark sowie Interessenvertretung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Um Entwicklungen im Bereich Mobbing im Sinne der Prävention und Intervention entgegenzuwirken, wurde die Anlauf- und Koordinierungsstelle bei Mobbing bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft installiert. Verschiedene Studien zeigen, dass mittlerweile **beinahe jedes 4. Kind von irgendeiner Form von Mobbing betroffen** ist. Auf Grund der aktuellen Pandemiesituation und der damit einhergehenden sozialen Distanz, fehlenden Interaktionen sowie einer starken Verlagerung der Lebenswelten in den digitalen Raum gehen alle ExpertInnen davon aus, dass die Anzahl an Mobbinggeschehen zukünftig eher noch weiter zunehmen werden. Die Kampagne #KeinPlatzfürHate setzt hier **ein klares Signal**, dass **Mobbing kein Tabuthema** ist und es für jeden Außenstehenden wie auch Beteiligten Wege und Unterstützungsmöglichkeiten gibt **aktiv einzugreifen** und ein Mobbinggeschehen zu beenden.

Denn: Um einen **Mobbingvorgang nachhaltig stoppen** zu können, müssen viele **Ebenen berücksichtigt** und **miteinbezogen** werden. Es gibt bereits hervorragende Angebote in der Steiermark (zentrale Partner sind hierbei die Schulpsychologie, die Schulsozialarbeit, das Gewaltschutzzentrum und viele mehr). Diese Einrichtungen arbeiten in den unterschiedlichen Handlungsfeldern aktiv mit den Beteiligten. Damit diese Ebenen zeitgleich und gut miteinander abgestimmt ihren Beitrag leisten können, erweist sich eine Koordinierung durch eine unabhängige und weisungsfreie Anlaufstelle wie die Kinder- und Jugendanwaltschaft als sehr sinnvoll. So ist es möglich allen Beteiligten schnellstmöglich eine **passgenaue Hilfestellung** zukommen lassen.



**digitalen Medien** praktizieren. Eltern können ihren Kindern das notwendige digitale Rüstzeug mitgeben, um mit belastenden (Cyber-)Mobbing Situationen und Erfahrungen bestmöglich fertig zu werden und dagegen aufzustehen. **Gemeinsam können wir zeigen, dass in der Steiermark kein Platz für Mobbing ist.**



**Nicht jeder Streit, jede Beschimpfung per SMS oder jede Rauferei ist gleich Mobbing.** Es fällt gerade zu Beginn eines Mobbingprozesses schwer, zu erkennen, ob einzelne Gewalthandlungen mehr oder weniger einmalig sind oder zu einem Mobbinggeschehen gehören. Ein Blick darauf, wie sich Einzelne, die Gruppe und das Miteinander in der Gruppe verändern, **erleichtert die Einschätzung.**

## WAS IST MOBING?

### MERKMALE VON MOBING



ein Kind wird von einem anderen Kind oder mehreren aus der Gruppe (Klasse, Schule, Mannschaft, Wohngemeinschaft, ...), der es angehört, **immer wieder und über einen längeren Zeitraum** systematisch, also mit Plan und Ziel, schikaniert



immer mehr aus der **Gruppe finden die Schikanen (Gemeinheiten) gut** und immer **weniger tun etwas dagegen**, in der Gruppe verändert sich allmählich die Auffassung von dem, was richtig und was falsch ist



die Täterinnen und Täter, also diejenigen, von denen das Mobbing ausgeht, gewinnen **Ansehen und Macht**



das betroffene Kind wird langsam **aus der Gruppe gedrängt** und kommt alleine nicht mehr aus dieser Situation heraus

## MOBBINGHANDLUNGEN

**Jede einzelne unten aufgelistete Handlung ist an sich jedenfalls Gewalt, in der Summe werden die einzelnen Gewalt-Handlungen zu Mobbing, wenn sie systematisch, wiederholt und über einen längeren Zeitraum gegen eine Person getätigt werden und die Gruppe auf diese positiv reagiert.**



### KÖRPERLICHE ANGRIFFE

schlagen, herumschubsen, jagen, verprügeln, den Weg versperren, einsperren, sexuell belästigen, in Kämpfe oder Raufereien verwickeln, ...

### ANGRIFFE MIT WORTEN ODER WORTLOS

hänseln, beschimpfen, lächerlich machen, einschüchtern, bedrohen, herumkommandieren, erpressen, beleidigen, kritisieren, auslachen, gemeine Spitznamen geben, in Streitigkeiten verwickeln, Hassbriefe, Augen rollen, den Vogel zeigen, nachäffen...

### ANGRIFFE AUF BEZIEHUNGEN ODER DAS ANSEHEN

Gerüchte verbreiten, falsche Beschuldigungen machen, wie Luft behandeln, nicht zusammenarbeiten wollen, Informationen vorenthalten, ignorieren, ausgrenzen, Ruf schädigen, ...

### ANGRIFFE AUF DAS EIGENTUM

Bücher, Geld oder anderes wegnehmen, verstecken, beschädigen, sabotieren, ...

### ANGRIFFE IM NETZ

Hassgruppen, gezielte Attacken bei Onlinespielen, Veröffentlichung von Fotos/Filmen, Identitätsdiebstahl, ...

# WAS STECKT DAHINTER?

Überall dort, wo Menschen in Beziehung sind, geht es auch um **Ansehen und Macht**. Einige versuchen, etwas mehr davon zu bekommen, andere sind mit dem, was sie haben, zufrieden, wieder andere geben Macht auch gerne (zumindest für eine Zeit) ab. Im Fall von Mobbing wird versucht, Macht **nicht durch positives, sondern durch aggressives Verhalten** zu vermehren, und zwar durch **wiederholtes und systematisches Schikanieren** eines Kindes aus der Gruppe.

Der Großteil der Gruppe reagiert auf die wiederkehrenden Angriffe zunächst zumindest verhalten: Ungefähr **zwei Drittel** finden die Schikanen nicht gut.

Von diesen gibt es



einige, die aktiv Stellung gegen das Mobbing beziehen, indem sie **das gemobbte Kind verteidigen**



einige mehr, die vielleicht **interessiert zuschauen**, sich aber **nicht einmischen**, und



wenige, die mit der Sache lieber **nichts zu tun haben wollen**.

**JEDE UND JEDER**  
**TRÄGT ETWAS BEI**



Ob jetzt mehr oder weniger aktiv, jede und jeder leistet einen Beitrag zum Verlauf von Mobbing – die Frage ist nur in welche Richtung?

Das restliche Drittel findet diese Attacken jedoch von Anfang an gut und **beteiligt sich** auch daran. Dieser zunächst kleinere Teil der Gruppe wird **immer größer**, denn mit der Zeit beginnen Einzelne aus dem anderen Teil der Gruppe zu zweifeln, ob sie die Situation richtig einschätzen. Sie **übernehmen die Ansichten der Mobberinnen und Mobber**, dass diese Schikanen gerechtfertigt sind, weil das gemobbte Kind einfach nicht in die Gruppe passt. Immer mehr wenden sich daher vom gemobbten Kind ab und unterstützen das boshafte Tun mit ihrer Zustimmung oder ungewollt durch weiteres Nichtstun.

**Mobbing braucht Publikum**, also die Klasse oder die Gruppe, und am besten auch die für sie Verantwortlichen (Lehrer/innen, Trainer/innen, Erzieher/innen). Wenn der **Beifall ausbleibt** oder sogar eine klare **Position gegen Mobbing** eingenommen wird, hört Mobbing in vielen Fällen schnell wieder auf.

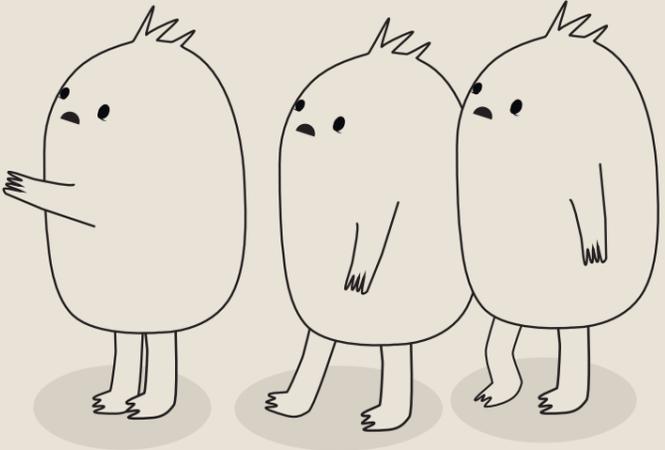
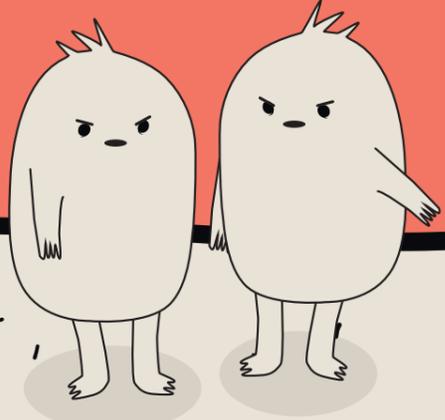
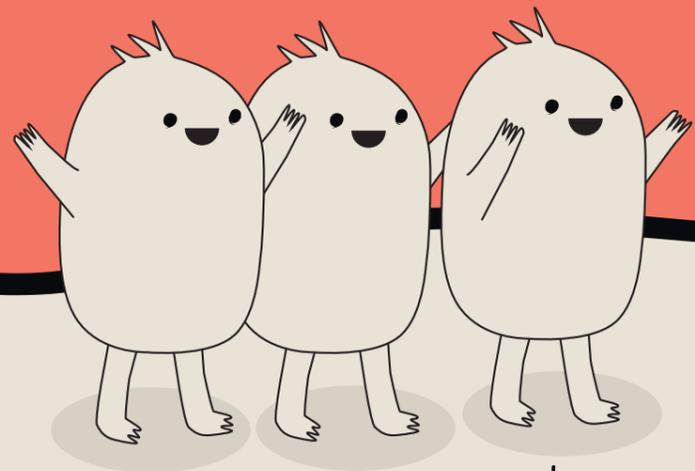


Mobbing wird beendet, wenn man (gemeinsam) gegen Mobbing eintritt, sich (bei einer Beratungsstelle) Hilfe holt, ...



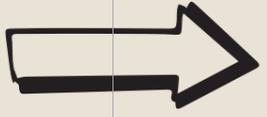
Mobbing geht weiter, wenn man sich aus dem Ganzen heraushält, aktiv mitmacht, über die Schikanen lacht, die Mobberinnen und Mobber lobt, ...

**TÄTER/INNEN**  
Von ihnen geht das Mobbing aus, sie sind in der Führungsposition.



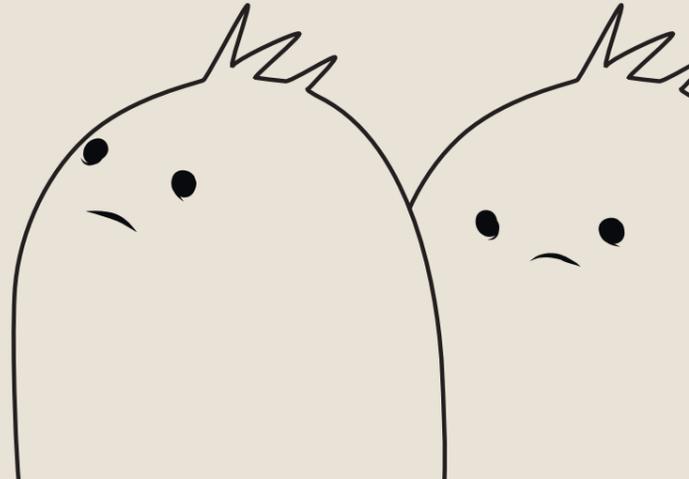
**UNTERSTÜTZER/INNEN UND VERSTÄRKER/INNEN**  
Sie mobben mit, indem sie die Täterinnen und Täter beim Mobbing unterstützen oder eigene Aktionen setzen bzw. indem sie die Täterinnen und Täter bestärken.

**OPFER**  
Es wird immer wieder herabwürdigend behandelt.



**VERTEIDIGER/INNEN**  
Sie unterstützen das gemobbte Kind aktiv, versuchen es zu schützen und das Mobbing zu stoppen.

**ZUSCHAUER/INNEN**  
Auch sie leisten ihren Beitrag zum Mobbing, indem sie sich still verhalten und nichts tun.



## WER WIRD OPFER?

## KANN ES JEDES KIND

## TREFFEN?

Dass ein Kind Ziel von Mobbinghandlungen wird, hat **weniger mit dem Kind selbst, seinem Äußeren, seiner Persönlichkeit oder seiner Leistung zu tun**, sondern mehr mit denjenigen, **von denen das Mobbing ausgeht**. Sie geben vor, was bzw. wer gut und richtig ist.

Egal, wie das gemobbte Kind ist oder reagiert, es ist oder reagiert aus Sicht der Mobberinnen und Mobber verkehrt. Ob nun sportlich oder nicht, mehr oder weniger geschickt, laut oder leise, gut in der Schule, mittelmäßig oder nicht so gut, schüchtern oder aggressiv, es spielt keine Rolle. Für die Mobbenden geht es nicht um das betroffene Kind, sondern darum, **ihre Macht durch das Schikanieren auszubauen und mehr Ansehen zu gewinnen. Mobbing ist ein soziales, gruppenspezifisches Phänomen.**

Wenn Ihr Kind gemobbt wird, **nehmen Sie Ihrem Kind die Last, zu denken, es sei selbst schuld daran**. Es liegt nicht an Ihrem Kind und seinem Wesen und auch nicht an der Art und Weise, wie es reagiert – **die Rolle des Opfers** wurde ihm **von anderen zugeteilt**. Es hätte auch ein anderes Kind treffen können. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, aus dieser Rolle auszusteigen, und machen Sie ihm Mut. Gehen Sie **gemeinsam gegen das Mobbing** vor.

## SCHADEN FÜR ALLE, BESONDERS FÜR DAS GEMOBBTE KIND.



Mobbing bedeutet für die betroffenen Kinder **ständige Anspannung**. Wer gemobbt wird, hat **jederzeit Angst** vor einem **neuen Angriff**, kann sich nie sicher fühlen, nie entspannen. Dieser Dauerstress wirkt auf Körper, Seele und Geist. Zunächst können sich **typische Stresssymptome** wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und ähnliches zeigen. Die Betroffenen können auch nervös, bedrückt, traurig, frustriert, verängstigt, verunsichert sein und empfinden Schmerz, manchmal auch Wut. Mit der Zeit ziehen sich manche aus ihrer Umgebung zurück, fliehen in andere Welten, verlieren das Vertrauen in ihre Kompetenzen, können ihre eigentliche Leistungsfähigkeit immer seltener abrufen, werden depressiv, anderen

gegenüber misstrauisch und **verlieren an Selbstwert und Selbstbewusstsein. Mobbing-Folgen können bis ins Erwachsenenalter bleiben**. Auch für die Klassengemeinschaft ist Mobbing, wenn es nicht beendet und bearbeitet wird, schädlich. In einem Regime aus Angst und Schrecken (Wer ist die/der Nächste?) kann sich niemand entfalten. Mobbing hat Auswirkungen auf das Klassenklima, das Sozialverhalten und die Lernleistung, Empathie und Zivilcourage werden verlernt und die **Fähigkeit, einander zu vertrauen, sinkt**.

Aber auch für Mobberinnen und Mobber zeigen sich negative Folgen: Sie **erlernen ein problematisches Fehlverhalten**, erfahren **keine Grenze** und verlieren dadurch einen gesunden Entwicklungsrahmen.

EXKURS  
**WAS KÖNNEN  
ELTERN  
VORBEUGEND  
TUN?**



Besonders wirkungsvoll sind Gespräche über Mobbing, **wenn es noch gar kein Mobbing gibt**. Erklären Sie Ihrem Kind, wie es Mobbing erkennen kann und wie es darauf reagieren soll, egal, wer das Ziel von Mobbingattacken ist.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Werte, die Ihnen und in der Gesellschaft wichtig sind, und **machen Sie ihm Mut, für andere einzutreten**. Überlegen Sie gemeinsam, in welchen Situationen das nicht geht und es besser ist, Hilfe zu holen.



Stärken Sie die vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es mit jedem Problem **jederzeit zu Ihnen kommen kann**, und leben Sie dieses Versprechen.



**Nehmen Sie Ihre Vorbildrolle ernst** und geben Sie Ihrem Kind durch Ihr Vorleben viel Wertvolles für den Umgang mit anderen mit! Wenn Kinder bei ihren Eltern sehen, wie man einander mit **Respekt und Wertschätzung** begegnet, dass man sich für Fehlverhalten entschuldigt und sich an Regeln hält, dann werden sie es ihnen gleichtun.



Geben Sie Ihrem Kind einen **sicheren Entwicklungsrahmen** durch **klare Regeln** und **angemessenen Konsequenzen bei Nichteinhaltung** und setzen Sie sich mit Ihrem Kind mit den Kategorien Recht und Unrecht auseinander.



Ermöglichen Sie Ihrem Kind Gemeinschaft mit anderen und besprechen Sie mit ihm, wie **Konflikte gut gelöst werden können**. Helfen Sie ihm auch, mit seinen Gefühlen umzugehen.

## WIE KÖNNEN ELTERN MOBBING ERKENNEN?

Mobbing wirkt sich auf alle in der Gruppe aus, besonders auf die, die unmittelbar davon betroffen sind. **Kinder reagieren** in dieser **Ausnahmesituation unterschiedlich**, einige werden aggressiv, andere ziehen sich zurück, wieder andere haben körperliche Beschwerden, können sich nicht mehr richtig konzentrieren oder schlafen schlecht. Wenn Sie mit Ihrem Kind regelmäßig in gutem Austausch sind, werden Sie gewisse **Anzeichen schon früh wahrnehmen** können.

Interessieren Sie sich verstärkt dafür, wie es Ihrem Kind mit den anderen geht, wie das Miteinander in der Gruppe ist, ob es Kinder gibt, die im Abseits stehen, ob es hin und wieder oder auch **öfter Streit oder Ungerechtigkeiten gibt**, ob es ein Kind in der Klasse oder im Team gibt, das besonders oft davon betroffen ist und Ähnliches. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erzählen, wie Streit in der Klasse/Gruppe gelöst wird und ob es Kinder gibt, die sich **für die Schwächeren einsetzen**.

Sicher ist das, was das Kind in der Schule gelernt oder beim Training geübt hat, auch wichtig, aber gibt allein keinen Aufschluss darüber, wie es ihm in der Klasse oder im Team geht und wie das Miteinander dort ist.

Bei Elternabenden bzw. Informationsabenden können Sie **Kontakt zu anderen Eltern pflegen** und sich mit ihnen über die Gemeinschaft in der Klasse oder in der Gruppe austauschen. Auch das schulische Angebot von Sprechstunden ist hilfreich, um von Lehrerinnen und Lehrern zu erfahren, wie Ihr Kind als Teil der Klasse wahrgenommen wird und wie es sich verhält, ob es **gut integriert** ist oder wo es **Unterstützung braucht**.

## MÖGLICHE ANZEICHEN, DASS IHR KIND VON MOBBING BETROFFEN IST



### KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, ...

### VERLETZUNGEN AM KÖRPER

Kratzer, blaue Flecken, Schürfwunden, ...

### WESENSÄNDERUNGEN

Bedrücktheit, Aggression, Trauer, Rückzug, Ängstlichkeit, Überreaktion, Reizbarkeit, Verunsicherung, erschüttertes Vertrauen, Selbstwertverlust, Selbstmordgedanken, ...

### ANDERES

Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Verlust von Gegenständen, Schulangst, Flucht in andere Welten, ...



# WAS KÖNNEN ELTERN TUN, WENN IHR KIND TATSÄCHLICH VON MOBBING BETROFFEN IST?

Kindern, die gemobbt werden, wird **zunehmend Selbstwertgefühl genommen**. Sie verstehen nicht, warum sie von anderen so behandelt werden, und suchen letztlich den Grund bei sich. Es fällt ihnen schwer, sich **jemandem anzuvertrauen bzw. um Hilfe zu bitten**. Mit jeder Attacke nehmen Verunsicherung, Schamgefühl und Verzweiflung zu. Ein Rückzug aus dem Leben, sowohl offline als auch online, scheint der einzige Ausweg.

**Seien Sie für Ihr Kind da**, wenn es sich Ihnen anvertraut, **nehmen Sie es in seinen Gefühlen ernst** und **hören Sie ihm in aller Ruhe zu**. Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie ihm klarmachen, dass jede und jeder in die Mobbing-Opferrolle gedrängt werden kann – Kinder wie Erwachsene. Erklären Sie Ihrem Kind, was Mobbing ist und wie es funktioniert, und versuchen Sie ihm die Sorge zu nehmen, es könnte selbst schuld an allem sein.

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es sich auf **Ihre Unterstützung** verlassen kann, und besprechen Sie mit ihm die nächsten Schritte. Dabei ist wichtig, dass die Unterstützung den momentanen Kräften und Kompetenzen Ihres Kindes angepasst ist. **Sowohl zu viel als auch zu wenig Hilfe können Ihrem Kind schaden und es weiter schwächen.**



## RICHTEN SIE GERADE JETZT DEN BLICK AUF RESSOURCEN UND STÄRKENDES!



Nehmen Sie sich, wenn Ihr Kind aus der Schule oder vom Training nach Hause kommt, Zeit zu hören, **was es Schönes erlebt hat**, was ihm **gelingen ist** und was ihm **Freude bereitet hat**. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind bedrückt ist, versuchen Sie behutsam den dahinterliegenden Grund herauszufinden.



Erinnern Sie sich am Ende des Tages noch einmal gemeinsam an die **schönen und erfreulichen Dinge des Tages**.



Fördern Sie **sportliche und andere Aktivitäten**, idealerweise in Gruppen. So kann Ihr Kind **neue Freundinnen und Freunde finden, positive Erfahrungen machen**, die sein **Selbstwertgefühl stärken**, und sich vom Mobbing erholen.

## DOKUMENTATION

Am besten ist es, wenn Sie das Geschehene in einem Kalenderbuch oder einem Notizheft festhalten und auch Beweise (ärztliche Atteste, Bestätigungen von Beratungen, Therapien, ...) dort ablegen.

Die Dokumentation macht das System hinter den Schikanen sichtbar und kann Ihre Aussagen bekräftigen bzw. den Handlungsbedarf verdeutlichen. Außerdem hilft sie Ihnen, den Überblick zu bewahren und Ihre Gedanken für anderes freizubekommen.

Folgende Fragen sollten die Dokumentation der Vorfälle beantworten: Wann und wo und wie (Aussagen, Tätlichkeiten, ...) wurde mein Kind schikaniert, durch wen, wer war dabei, wer kann das bezeugen und was waren die Folgen.

Wenn Mobbing über digitale Medien geschieht, ist es ratsam, entsprechende E-Mails auszudrucken und Nachrichten und Ähnliches mit einem Screenshot zu sichern. Datum und Absender/in müssen ersichtlich sein. Wenn Sie einen Vorfall rückwirkend aufzeichnen, notieren Sie einen entsprechenden Hinweis.

**DIE ANLAUF- UND  
KOORDINIERUNGSSTELLE**  
INFORMIERT UND BERÄT SIE  
**KOSTENFREI** ÜBER  
ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN,  
MÖGLICHE NÄCHSTE SCHRITTE  
UND RECHTLICHES.



**WWW.KIJA.STEIERMARK.AT/MOBGING**

**MOBBING@STMK.GV.AT**

**0316/877-3131**

**0676/8666-3131**

**WAS MÜSSEN ELTERN UNBEDINGT  
BEACHTEN, UM MOBBING NICHT  
ZU VERSTÄRKEN?**



**Keine Gespräche mit den Mobberinnen und Mobbern** – damit schwächen Sie Ihr Kind innerhalb der Gruppe.



**Keine Gespräche mit den Eltern der Mobberinnen und Mobber** – die führen meist zu einer Verstärkung des Mobbings gegen Ihr Kind.



**Keine Gespräche mit Verantwortlichen in Schule/ Internat/Verein, wenn Ihr Kind dabei ist** – lassen Sie Ihr Kind aber wissen, wann Sie mit wem sprechen.



**Keine Ermutigung zur Gegenwehr** – Gewalt ist keine Lösung, es gibt andere Wege, für sich einzustehen.



**Keine Verpflichtung zur Freundschaft** – bedrängen Sie niemanden aus der Klasse, der Gruppe oder dem Team, mit Ihrem Kind befreundet zu sein.



**Keine übertriebenen Reaktionen** – Überbeschützen, ständiges Thematisieren bzw. Dramatisieren der Situation und Bemitleiden verstärken den Leidensdruck Ihres Kindes und nehmen ihm Selbstvertrauen.

# WAS SOLLEN ELTERN TUN, WENN SIE MERKEN, DASS IHR KIND AKTIV AM MOBBING BETEILIGT IST?

Es ist gut, dass Sie **nicht wegschauen**, sondern **verantwortungsbewusst handeln** und Ihr Kind unterstützen wollen, aus seiner **Rolle ausbrechen**. Das zeigt Ihrem Kind, dass Sie es lieben, dass es Ihnen wichtig ist und dass es Ihnen **nicht egal ist, wie es sich verhält und was es tut**.



Versuchen Sie in einem Gespräch mit Ihrem Kind herauszufinden, **warum es mobbt bzw. aktiv am Mobbing mitwirkt**, welche Gedanken und Gefühle es bewegen, so zu handeln und welchen Gewinn es daraus zieht. Die Antworten auf diese Fragen zu kennen, hilft das Verhalten des Kindes zu verstehen und auf eine Verhaltensänderung einwirken zu können. Finden Sie mit Ihrem Kind **neue Wege, Anerkennung zu bekommen, Konflikte zu lösen** oder mit **Aggression umzugehen**.



Es ist wichtig, **klar aber liebevoll** Position **gegen aggressives Verhalten** zu beziehen. Fordern Sie Ihr Kind auf, von seiner Seite aus alles zu tun, das **Mobbing sofort zu beenden**. Erklären Sie ihm, was Mobbing ist, was dabei geschieht und dass Mobbing weder Spaß noch Spiel, sondern Unrecht ist und ernstzunehmende, mitunter auch **strafrechtliche Folgen** hat.



Eine gute **Zusammenarbeit von Schule bzw. Verein und Eltern** ist bei Mobbing besonders Erfolg versprechend. Suchen Sie gemeinsam mit der Lehrerin/dem Lehrer bzw. der Trainerin/dem Trainer nach Wegen, Ihr Kind zu unterstützen, sein Verhalten zu ändern und aus seiner Rolle im Mobbinggeschehen auszusteigen.





Es kann für Ihr Kind unterstützend sein, wenn Sie in der Schule bzw. im Internat **immer wieder nachfragen**, ob Ihr Kind das Mobben bleiben lässt. Tun Sie das aber **nicht im Geheimen**. Das würde das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind zerstören. Lassen Sie Ihr Kind daher wissen, bei wem Sie sich nach seinem Verhalten erkundigen. Diese Gespräche sollten von Ihrem Kind als Unterstützung verstanden werden.



Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind **ein gutes Vorbild** sind und ihm vorleben, wie man einander mit Respekt und Wertschätzung begegnet, wie man mit eigenen Schwächen umgeht und dass **Vorschriften und Regeln einzuhalten** sind.



**Kinder beeinflussen sich gegenseitig, aber nicht immer nur zum Guten.** Welchen Einflüssen ist Ihr Kind ausgesetzt? Welche Beziehungen tun ihm gut und stärken seinen Selbstwert? Gibt es Aktivitäten, die sich positiv auf sein Verhalten auswirken? Versuchen Sie gerade diese zu fördern.

”

## ES WAR EH NUR SPASS!

Oft sind sich Kinder und Jugendliche gar nicht bewusst, was ihr Verhalten bei anderen bewirken kann. Wenn es Ihrem Kind nichts machen würde, so behandelt zu werden, wie es andere behandelt, dann müssen Sie ihm verständlich machen, dass Menschen Grenzen zwischen Spaß und Nicht-Spaß unterschiedlich ziehen und dass diese Grenzen zu akzeptieren sind. Eine Grenzüberschreitung ist Unrecht.

Sie können Ihrem Kind in Gesprächen helfen, sensibler für die Gefühle anderer zu werden und mehr darauf zu achten, was Worte oder Taten bei anderen auslösen können.

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich für sein Fehlverhalten zu entschuldigen.





# WAS IST CYBERMOBBING?

Digitale Kommunikation ist inzwischen fester Bestandteil unserer Lebenswelt und gerade von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt, um mit anderen in Beziehung zu sein. Und so kommt es auch **online** immer wieder zu **Konflikten und Gewalt im Umgang miteinander**. Kinder und Jugendliche werden mithilfe elektronischer Kommunikationsmittel **belästigt, bedroht und beschimpft**. Sie erhalten beleidigende Nachrichten oder werden aus Gruppen ausgeschlossen. Es werden **ohne ihre Zustimmung** Fotos oder Videos (nicht selten auch gefakt), die in Verlegenheit bringen können, online gestellt oder **Unwahrheiten** über sie verbreitet.

Diese und andere Gewalthandlungen im Netz können für sich stehen (Cyber-Attacke) oder Teil eines (offline-)Mobbinggeschehens sein. **Cybermobbing und offline-Mobbing stehen oft in Zusammenhang**. Entweder nutzen Mobberinnen und Mobber das Internet als weitere Möglichkeit, ihre Opfer zu schikanieren, oder diese revanchieren sich im Netz **mehr oder weniger anonym** für die erlittenen Demütigungen und Beleidigungen und werden so selbst zu Täterinnen und Tätern.

Aufgrund der Besonderheiten des Internet hat diese Mobbingform eine eigene Dynamik. **Das Internet ist in Bezug auf Zeit, Raum, Publikum und Möglichkeiten (fast) unbegrenzt**. Für gemobbte Kinder bedeutet das, dass sie **so gut wie keinen Rückzugsort** haben und überall und jederzeit mit der nächsten aggressiven Handlung rechnen müssen. Aufgrund der **Anonymität** und der **hohen Reichweite** bleiben sie auch im Ungewissen darüber, wer am Mobbing mitwirkt und wie weit beleidigende Kommentare, Bloßstellungen oder erniedrigende Bilder und Videos verbreitet sind. Diese können zudem wieder und wieder verwendet werden, weil es so gut wie unmöglich ist, sie endgültig löschen zu lassen. Das führt zu einer höheren Belastung.

## CYBERMOBBING IST SEIT 2016 STRAFBAR § 107C STRAFGESETZBUCH



Dieser Paragraf sagt, dass es unter gewissen Umständen strafbar sein kann, wenn man eine andere Person in deren Ehre oder Privatsphäre schwerwiegend beleidigt (z.B. durch SMS, E-Mails oder Postings) oder wenn man Tatsachen oder Bilder des höchstpersönlichen Lebensbereiches einer anderen Person veröffentlicht (z.B. Details zum Sexual- oder Familienleben oder zur persönlichen Krankheitsgeschichte). Nämlich dann, wenn das im Wege einer Telekommunikation oder unter Verwendung eines Computersystems und über einen längeren Zeitraum passiert und von mindestens zehn Personen wahrgenommen werden kann und die andere Person dadurch in ihrer Lebensführung beeinträchtigt wird und es als sehr belastend erlebt.



## ERSTE HILFE BEI CYBERMOBBING BZW. CYBERGEWALT



**Nicht** auf gemeine Nachrichten, E-Mails, Postings oder Kommentare **antworten!**



Diese Nachrichten, Postings, Kommentare etc. am besten im Beisein von Zeuginnen und Zeugen **ausdrucken, fotografieren** oder mit einem **Screenshot sichern!** Die Dokumentation sollte Datum, Uhrzeit, Nutzernamen und Bezeichnung der Website enthalten.



Die Täterinnen und Täter **blockieren!**



Beleidigende, schädigende Inhalte und die Absenderin/den Absender bei den Betreiberinnen/Betreibern der Website **melden** und bei Bedarf die Löschung der Inhalte beantragen!



Sich mit anderen, also Freundinnen und Freunden, den Eltern oder einer anderen **Vertrauensperson, besprechen** und gemeinsam nach einer Lösung suchen!



**Rat und Hilfe holen**, wenn man sich unsicher ist oder nicht weiß, wie es weitergehen soll!

Auf der Homepage von [saferinternet.at](https://www.saferinternet.at) sind stets aktuelle Anleitungen und weitere Tipps zu finden.

# WAS KÖNNEN ELTERN TUN, DAMIT IHR KIND IM NETZ SICHER UNTERWEGS IST?

Es ist in erster Linie Aufgabe der Eltern, ihre Kinder zu kompetenten Medien-Nutzerinnen und Medien-Nutzern zu erziehen. Zur Medienkompetenz gehören nicht nur technisches Wissen bzw. Nutzungswissen, sondern unbedingt auch soziale, kommunikative und emotionale Fähigkeiten.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihre Verantwortung zum Schutz Ihres Kindes im digitalen Bereich wahrnehmen können, ist [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) eine gute Adresse, sich zu informieren.

## GESPRÄCHE

Fragen Sie Ihr Kind immer wieder nach seinen digitalen Erfahrungen mit anderen und seinen Beobachtungen, die ihm vielleicht auch **Sorgen bereiten oder Angst machen**. Schaffen Sie mit diesen Gesprächen Vertrauen, sodass

Ihr Kind **bei Problemen und im Notfall** gern zu Ihnen kommt.

## REGELN UND GRENZEN

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **Regeln für seine Aktivitäten im virtuellen Raum** fest, setzen Sie Grenzen und behalten Sie deren Einhaltung im Blick. Die meisten Eltern sind sich der Gefahren im Netz bewusst, doch nur die wenigsten überprüfen die Internet-Aktivitäten ihrer Kinder regelmäßig. Kinder und Jugendliche können die Risiken im Netz nicht immer richtig einschätzen und **brauchen Ihre Unterstützung**.

## Was sollte geregelt werden?

- Nutzungszeit – Internet, Smartphone, Computer, Spielkonsole, ...
- Aufenthaltsorte – Spielplattform, Kommunikationsplattform, Videokanäle, ...



**KINDER UND JUGENDLICHE, DIE IHREN INTERNETKONSUM KONTROLLIEREN UND AUCH EINSCHRÄNKEN KÖNNEN, LAUFEN WENIGER GEFAHR (IM NETZ) GEMOBBT ZU WERDEN ODER ZU MOBBERN.**

- Umgang mit anderen im Netz
- Umgang mit eigenen und fremden privaten Daten
- Sicherheits- & Privatsphäre-Einstellungen

## UMGANG MIT ANDEREN

Eine behutsame Kommunikation ist im Internet genauso wichtig wie sonst auch. Die Herausforderung ist aber größer, weil man die Reaktion des Gegenübers nicht sieht und somit nicht weiß, wie das, was man schreibt oder mittels Emoji oder anderem ausdrückt, aufgenommen wird. Es bleibt **viel Raum für Interpretation**, und das kann zu **Missverständnissen** und **Verletzungen** führen.

Viele Kinder und Jugendliche scheinen in Anbetracht der Vielfalt der Möglichkeiten, der vermeintlichen Anonymität und des als normal erlebten Umgangs im Internet immer wieder ihr Bewusstsein von **Recht und Unrecht** zu

verlieren. Daher ist es wichtig, dass Eltern in regelmäßigem Austausch mit ihren Kindern sind und anhand konkreter Beispiele (Kommentare, Postings, Fotos, ...) den **richtigen Umgang miteinander, Gefahren** und mögliche (rechtliche) **Konsequenzen** des eigenen Verhaltens im Internet besprechen.

## ZUM UMGANG MIT EIGENEN UND FREMDEN PRIVATEN DATEN

Jede Information, die man mit anderen teilt, ist **nicht mehr kontrollierbar**. Sie kann sich in Windeseile verbreiten und ist nur ganz schwer bzw. eigentlich gar **nicht zu löschen**.

**Vor jedem Teilen oder Posten** sollte man also **nachdenken**, ob man diese Information von sich oder dieses Foto **tatsächlich ins weltweite Netz bringen will**.



## Anlauf- und Koordinierungsstelle bei **Mobbing**.

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark

Die Anlauf- und Koordinierungsstelle bei Mobbing wurde in der Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark mit dem Ziel eingerichtet, Mobbing auf verschiedenen Ebenen **wirksam zu begegnen** bzw. zu bearbeiten und bestmögliche Rahmenbedingungen für die Entwicklung und Entfaltung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu schaffen.

Dies gilt für all ihre Lebenswelten. Bei Fragen **rund um Mobbing** oder wenn es Information, Beratung oder Vermittlung braucht, ist die Anlauf- und Koordinierungsstelle bei Mobbing die richtige Stelle.

**DIE ANLAUF- UND KOORDINIERUNGSSTELLE** INFORMIERT UND BERÄT SIE **KOSTENFREI** ÜBER ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN, MÖGLICHE NÄCHSTE SCHRITTE UND RECHTLICHES.

**WWW.KIJA.STEIERMARK.AT/MOBGING**

MOBBING@STMK.GV.AT

0316/877-3131 | 0676/8666-3131



## WAS BIETEN WIR?

### Clearing und Beratung

- Was ist es? Mobbing oder ein anders zu lösendes Problem
- Was braucht es? Information, Entwicklung von Erste-Hilfe-Maßnahmen, (rechtliche) Beratung, Coaching, Begleitung, Vermittlung, Intervention

### Information und Sensibilisierung

- Informationsmaterial
- Weiterbildung und Trainings für Kinder, Jugendliche und für sie Verantwortliche
- Lehrveranstaltungen und Fortbildungsveranstaltungen

### Netzwerk und Koordinierung

- Vernetzung von Einrichtungen und Expertinnen/Experten, um gemeinsam gegen Mobbing und zum Wohl der Kinder und Jugendlichen aktiv zu sein
- Anlass- und themenbezogene Einberufung von speziellen Arbeitskreisen
- Aufbereitung von Erkenntnissen des Netzwerks für die weitere strategische Bearbeitung

### Wer kann sich an uns wenden?

- Kinder und Jugendliche, die von Mobbing direkt betroffen sind oder mitbekommen, dass jemand aus der Klasse oder der Gruppe gemobbt wird, und auch für die, die zu denen gehören, die mobben
- Eltern und Erziehungsberechtigte, deren Kinder von Mobbing betroffen sind, sei es nun direkt oder indirekt, bzw. deren Kinder im Team der Mobberinnen und Mobber stehen
- Lehrpersonen und andere Erwachsene, die mit Mobbing im Kindes- und Jugendalter zu tun haben



# BERATUNG, HILFE UND INFORMATION

## ÜBERBLICK

**Anlauf- und Koordinierungsstelle bei Mobbing**

**in der Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark**

0316/87 73 131 | 0676/86 66 31 31 | [www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)

## IN DER SCHULE BZW. SCHULNAHE EINRICHTUNGEN

**Klassenlehrerin/Klassenlehrer und andere Lehrpersonen**

**Direktorin/Direktor**

**Schulpsychologin/Schulpsychologe**

- **Schulpsychologischer Dienst und Bildungsberatung**  
0800/21 13 20 | [www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html](http://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html)
- **Österreichisches Zentrum für psychologische Gesundheitsförderung im Schulbereich**  
0680/33 24 460 | [www.oezpgs.at/wer-sind-wir/steiermark](http://www.oezpgs.at/wer-sind-wir/steiermark)

## Schulsozialarbeiterin/Schulsozialarbeiter (sofern an der Schule)

- **Schulsozialarbeit Caritas der Diözese Graz Seckau**  
0676/88 01 52 48 | [www.caritas-steiermark.at/schulsozialarbeit/](http://www.caritas-steiermark.at/schulsozialarbeit/)
- **Schulsozialarbeit ISOP - Innovative Sozialprojekte GmbH**  
0699/14 60 00 06 | [www.isop-schulsozialarbeit.at/](http://www.isop-schulsozialarbeit.at/)  
[www.facebook.com/isop.schulsozialarbeit](https://www.facebook.com/isop.schulsozialarbeit)
- **Schulsozialarbeit SERA - Soziale Dienste GmbH**  
0676/84 08 30 311 | [www.sera-liezen.at/angebot/schulsozialarbeit](http://www.sera-liezen.at/angebot/schulsozialarbeit)
- **Schulsozialarbeit SOFA - Verein für Schulsozialarbeit**  
0316/25 55 05 | [www.sofa-home.at/](http://www.sofa-home.at/)
- **Schulsozialarbeit Sozialverein Deutschlandsberg**  
0664/23 54 615 | [www.sozialverein-deutschlandsberg.at/schulsozialarbeit/](http://www.sozialverein-deutschlandsberg.at/schulsozialarbeit/)
- **Schulsozialarbeit Weiz sozial**  
0664/24 66 838 | 0664/14 09 042 | [www.weiz-sozial.net/schulsozialarbeit-2/](http://www.weiz-sozial.net/schulsozialarbeit-2/)

## INFORMATION ONLINE

[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.kinderrechte.digital](http://www.kinderrechte.digital)

## APPS

Deine Rechte U 18  
BanHate

## QR-CODES



BanHate Playstore & App Store



Deine Rechte U 18

## LITERATUR

Alsaker, Françoise D. (2017, 2. unveränderte Auflage): Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule. Hogrefe, Bern

Beyer, Anna, Grüner, Thomas, Hilt, Franz, Kimmel, Birgit, Rack, Stefanie, Schmidt Jürgen, Tatsch, Isabell (2018): Was tun bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention und Prävention in der Schule  
<https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/cyber-mobbing-was-ist-das/modul-was-tun-bei-cybermobbing/> [28. Jänner 2021]

Brodning, Ingrid (2106): Hass im Netz. Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können. Brandstätter Verlag, Wien

Bundesministerium für Bildung, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (2017): Mobbing an Schulen. Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing. Wien

Gorr, Claudia, Bauer, Michael C. [Hrsg.] (2019): Gehirne unter Spannung. Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter. Springer Verlag GmbH Deutschland

Gudehus, Christian/Christ, Michaela [Hrsg.] (2013): Gewalt. Ein interdisziplinäres Handbuch. Springer Verlag GmbH Deutschland

Institut für Jugend- und Kulturforschung im Auftrag der Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich (2020): Recht auf Schutz vor Gewalt. Ergebnisbericht  
Ergebnisbericht Jugendstudie "Recht auf Schutz vor Gewalt" (kija.at) [28. Jänner 2021]

Katzer, Catarina (2014): Cybermobbing. Wenn das Internet zur W@ffe wird. Springer Verlag Berlin Heidelberg

Kessler, Doris, Strohmeier, Dagmar (2009, 2. unveränderte Auflage): Gewaltprävention an Schulen. 2., veränderte Auflage. Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen in Kooperation mit der Uni Wien (Hrsg.), im Auftrag des BMUKK. [http://www.oezepts.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion\\_Gewaltpraevention.pdf](http://www.oezepts.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion_Gewaltpraevention.pdf) [28. Jänner 2021]

klicksafe [Hrsg.] (2020, 4. völlig aktualisierte Auflage): Ratgeber Cyber-Mobbing. Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte  
[https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Eltern\\_Allgemein/Elternratgeber\\_Cybermobbing\\_01.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing_01.pdf) [28. Jänner 2021]

Kolodej, Christa (2016): Strukturaufstellungen für Konflikte, Mobbing und Mediation. Vom sichtbaren Unsichtbaren, Springer Fachmedien Wiesbaden

Kolodej, Christa (2018): Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing. Zuversicht, Vertrauen, Veränderung. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Kolodej, Christa (2018, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage): Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule. Facultas Verlags- und Buchhandel AG, Wien

Landesanstalt für Medien NRW (2018): Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung. Vistas Verlag, Leipzig  
Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung. Schriftenreihe Medienforschung Band 79 (medienanstalt-nrw.de) [28. Jänner 2021]

Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen [Hrsg.] (2018): Mobbingprävention im Lebensraum Schule. Wien

Peter, Ira-Katharina, Petermann, Franz (2018): Cybermobbing im Kindes- und Jugendalter. Hogrefe, Göttingen

Robertz, Frank J., Oksanen, Atte, Räsänen Pekka (2016): Viktimisierung junger Menschen im Internet. Leitfaden für Pädagogen und Psychologen. Springer, Wiesbaden

Schäfer, Mechthild, Herpell, Gabriela (2010): Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertigmachen. Der Mobbing-Report. Reinbek: Rowohlt. [https://epub.ub.uni-muenchen.de/30951/1/schaefer\\_herpell.pdf](https://epub.ub.uni-muenchen.de/30951/1/schaefer_herpell.pdf) [28. Jänner 2021]

Sindelar, Brigitte, Bendas Christoph B. (2015): Neue Aktionsfelder der destruktiven Aggression: Mobbing und Cybermobbing. Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie 2/2, S. 70-87. DOI: <https://doi.org/10.15136/2015.2.2.70-87> [28. Jänner 2021]

Smutny, Petra/Hopf, Herbert (2012, 2. Auflage): Ausgemobbt!. Manz'sche Verlags- und Universitätsbuchhandlung GmbH, Wien

## IMPRESSUM

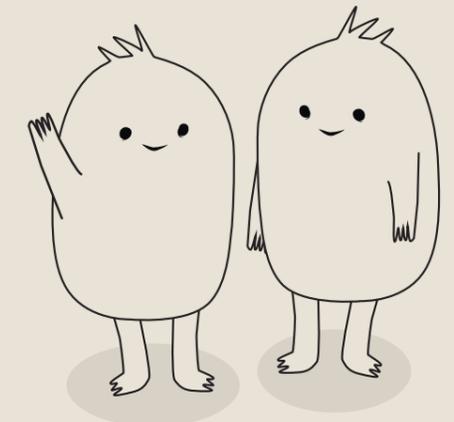
**Herausgeberin und für den Inhalt verantwortlich:**  
kija Steiermark, Paulustorgasse 4/III, 8010 Graz

**Text:** Mag.<sup>a</sup> Petra Gründl

**Gestaltung:** GLDDGGRS, [www.glddggrs.com](http://www.glddggrs.com)

**Druck:** 1. Ausgabe Juni 2021

**Weblinks:** Stand Jänner 2021



**GIB MOBING KEINE CHANCE.**

**SCHAU HIN, GREIF EIN!**

**#KEINPLATZFÜRHATE**