



# Mobbing verletzt Menschen!

Seit 2009 gibt es in Dornbirn die Schülerfachtagung „Zeigt, was in euch steckt!“. Teilnehmer haben hier über ein vermehrtes Auftreten von Mobbing in Klassen und an Schulen gesprochen.

Die Ohnmacht zu handeln, welche bei Mobbing oft auftritt, hat „jugendornbirn“ dazu veranlasst, Tipps im Umgang mit Mobbing zusammenzufassen und zu veröffentlichen.

## Was ist Mobbing

...systematisches „Fertigmachen“ einer oder mehrerer Personen über einen längeren Zeitraum. In der Schule können Schüler und Lehrer sowohl Opfer als auch Täter sein.

**Alle, die zuschauen, wegschauen oder es verharmlosen, ermöglichen Mobbing und sind somit ein Teil davon.**

**direktes Mobbing:** Auslachen, Beleidigen, Hänkeln, Drohen, Erpressen, Nötigen, körperliche Übergriffe.

**indirektes Mobbing:** Verbreiten von Lügen, soziales Ausgrenzen, Stehlen oder Zerstören von Eigentum.

Jeder Zehnte in österreichischen Schulen ist Opfer von Mobbing.

Das kommt auch in **DEINER** Schule vor! 

## Wie wirkt sich Mobbing aus

... zerstört das Selbstwertgefühl, fördert Schuldgefühle, führt zu Hilflosigkeit und bewirkt dauerhafte psychische und gesundheitliche Beeinträchtigungen. Es kann von Traurigkeit, Selbstverletzung bis zu Selbstmord führen. Außerdem vergiftet Mobbing das Klassenklima!

### Betroffene...

- haben Angst und wollen nicht mehr in die Schule
- sind öfters krank
- „verlieren“ Geld (werden von Tätern erpresst)

- können oder wollen keine Erklärungen für ihr Verhalten geben
  - fühlen sich wertlos
  - beginnen zu stottern
  - ziehen sich zurück
  - haben Albträume
  - fühlen sich schlecht
- 

## Was tun, wenn ich gemobbt werde

### 1. Sicherheit und Widerstand

- Vermeide es, alleine zu sein
- Geh an den Mobbern vorbei, ohne sie direkt anzusehen
- Provozier die Mobber nicht
- Zeig, dass es KEIN Spaß ist, es dir nicht gut geht und du dir nicht alles gefallen lässt
- Werde du auf keinen Fall gewalttätig! Du könntest dafür verantwortlich gemacht werden

### 2. Such Hilfe

- Such Verbündete in der Klasse
- Erzähl es deinem Lieblingslehrer, Eltern oder Erwachsenen, denen du vertraust (persönlich, Brief oder Mail)

### 3. Verhalten einüben

- Wehr dich verbal, überleg dir Antworten, wie z.B. „Okay, du hast mich jetzt einmal mehr beleidigt“ und gehe selbstsicher weiter
- Bleib ruhig, gerate nicht in Wut, versuch nicht zu weinen
- „Trick 17“, stell dir die Mobber mit heruntergelassener Hose vor - du musst schmunzeln und die Hänseleien können dich nicht so tief treffen
- Kauere dich zusammen, wenn du körperlich angegriffen wirst
- Räch dich nicht am Mobber, wenn du diesem alleine begegnest

### 4. Erinnere dich! Mobbingtagebuch

- Schreib auf, WER WANN WAS gesagt, getan und wer zugesehen hat
- Bewahre Beweise auf (beschädigte Gegenstände, SMS, Mails, WhatsApp etc.)

## Was kann der Klassensprecher bzw. Beobachter tun

### 1. Beschütze Betroffene

- Behalte die Person im Auge und hol Freunde dazu
- Integriere Betroffene in deine Gruppe, versuch auch Mobber zu integrieren
- Bring Verständnis für die Situation auf
- Geh vertrauensvoll mit Informationen um

### 2. Widerspruch

- Lach nicht über Witze, die andere verletzen
- Fordere die Mobber auf, ihr Verhalten zu ändern. Sei mutig, riskiere aber nicht, verletzt zu werden
- Sage laut und deutlich, dass du Gewalt schlecht findest
- Mach Mobbern klar, dass sie nur akzeptiert werden, wenn sie sich anderen gegenüber nicht gemein verhalten

### 3. Hilf Hilfe zu suchen

- Unterstütz Betroffene, sich Erwachsenen anzuvertrauen
- Organisier Unterstützung
- Bring Lehrer dazu, Mobbing im Unterricht zu thematisieren
- Rege in der Schule an, dass Aktionen gegen Mobbing durchgeführt werden

## Was kann die Schule tun

Damit erfolgreich geholfen werden kann, sollte sich in jeder Schule eine Gruppe von Lehrkräften intensiv mit Mobbing beschäftigen und als Interventionsteam für Konfliktlösungen auftreten.

**Eltern, Schüler und Lehrkräfte sollten wissen, an wen sie sich bei Mobbing wenden können.** 

### Was ist zu beachten!

- Zuerst mit dem Opfer alleine sprechen
- Alle erforderlichen Schritte gemeinsam vereinbaren
- Gespräch mit Mobber suchen
- Klärendes Gespräch mit ALLEN Beteiligten (Opfer muss gut vorbereitet werden)

## Tipps für das Erstgespräch

1. Aufbauen einer vertrauensvollen Beziehung
2. Zustand der Person ermitteln
  - WANN hat es begonnen?
  - WAS nimmst du wahr?
  - WER leidet sonst noch?
  - Gibt es Beobachter oder Unterstützer?
  - Was hast du unternommen?
  - WIE wird Druck ausgeübt?
  - Wer hat Nutzen davon?
  - Welche Unterstützung brauchst du?
4. Sofort-Entlastungsmaßnahmen einleiten
5. Vorgehensplan gemeinsam erstellen

## Cybermobbing

Internet und soziale Netzwerke werden verwendet, um andere einzuschüchtern oder bloßzustellen.

### Besonderheiten von Cybermobbing

- Inhalte verbreiten sich sehr schnell
- Ein großes Publikum wird erreicht
- Täter bleibt meist anonym
- Findet rund um die Uhr statt und endet nicht, wenn die Schule aus ist

### Was tun?

- Sperr oder blockier den Absender
- Antworte nicht auf Nachrichten
- Sichere Beweise und bewahre die Nachrichten auf! Mach Screenshots
- Rede darüber und such Hilfe bei Erwachsenen
- Melde Probleme beim Betreiber der jeweiligen Onlineplattform und bei der Datenschutzbehörde
- Unterstütz Opfer
- Schütz deine Privatsphäre und gib nicht zuviel von dir Preis
- Kenn deine Rechte
- Unterbrich den Kreis und schick Peinliches nicht weiter