



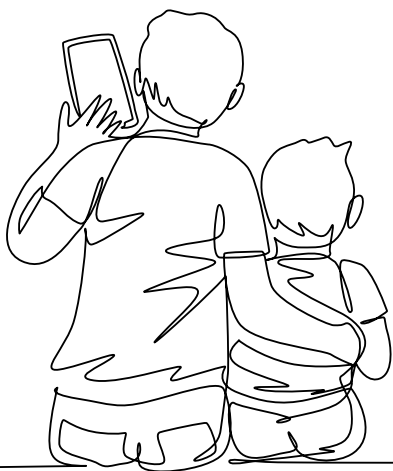
# (Cyber-)Mobbing beenden

Wie Eltern ihre Kinder  
unterstützen können

Landesstelle  
Jugendschutz  
Niedersachsen



Gemeinsam gute Lösungen finden – Erwachsene sind gefordert .....	1
Wie Mobbing funktioniert .....	2
Was können Eltern tun? .....	3
Mit der Schule kooperieren .....	8
Schulen und Eltern können vorbeugen .....	10
Informationen und Beratung .....	11
Gut zu wissen .....	12



## Gemeinsam gute Lösungen finden – Erwachsene sind gefordert

Mobbing und Cyber-Mobbing sind nicht selten, Schikane und Ausgrenzung gibt es in vielen Gruppen. Mobbing ist auch nicht auf eine bestimmte Altersphase beschränkt, es tritt in Grundschulen ebenso auf wie unter Jugendlichen. Cyber-Mobbing, das Mobbing in sozialen Medien und Messenger-Diensten (z. B. Instagram, WhatsApp) spielt dabei oft eine große Rolle. Für Betroffene heißt das im schlimmsten Fall: Mobbing rund um die Uhr.

Vorbeugung ist also notwendig. Dazu gehört, Kinder und Jugendliche in ihren sozialen Kompetenzen zu fördern und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wichtig ist auch, Mädchen und Jungen zu ermutigen, sich gegen Diskriminierungen zu wehren und einzugreifen, wenn jemand bedroht oder gedemütigt wird.

Wenn (Cyber-)Mobbing passiert, sind Erwachsene mit ihrer ganzen Sensibilität und Kompetenz gefragt, um betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Eltern, Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen sollten dabei an einem Strang ziehen. Diese Broschüre soll dazu beitragen, dass das gelingt.

### Mobbing? Cyber-Mobbing? (Cyber-)Mobbing!

Mobbing bedeutet, dass jemand eine andere Person immer wieder drangsaliert oder bloßstellt. Das kann offen und sichtbar passieren, z. B. durch Prügel, Drohungen oder Beschimpfungen. Es kann hinter dem Rücken der Betroffenen geschehen, z. B. in Form von Gerüchten und Verleumdungen. Und es geht digital – mit Beleidigungen und Drohungen in sozialen Medien. Kinder oder Jugendliche erleiden Angriffe oft gleichzeitig im direkten Kontakt und in der digitalen Kommunikation – deswegen: (Cyber-)Mobbing!

## **Mobbing ist ein aggressives Verhalten,**

- # das sich über einen längeren Zeitraum erstreckt,
- # bei dem immer wieder dieselbe Person attackiert wird,
- # bei dem die Angreifer\*innen eine Machtposition ausnutzen und
- # sich womöglich immer mehr Personen an den Übergriffen beteiligen.

## **Beispiele für Cyber-Mobbing**

- # Beleidigungen und Drohungen in Chats oder Kommentaren auf Instagram oder TikTok,
- # Verbreitung von privaten Chatnachrichten und (manipulierten) Fotos, die für Betroffene peinlich oder unangenehm sind,
- # Ausgrenzung aus Online-Aktivitäten, z. B. WhatsApp-Gruppen, Online-Spielen oder Discord-Channels

## **Wie Mobbing funktioniert**

**Häufig beginnt es mit einer „Testphase“:** In einer neuen Klasse, nach den Ferien oder in einer ähnlichen Situation, in der die Regeln und Rangordnungen noch offen sind, versuchen einzelne Kinder oder Jugendliche, ihren Status in der Gruppe dadurch zu verbessern oder zu sichern, dass sie andere herabsetzen oder drangsaliieren. Zielscheibe werden Mädchen und Jungen oft nur zufällig. Wenn andere anfangen, sich an den Angriffen zu beteiligen und der Rest der Gruppe alles tatenlos duldet, wird daraus Mobbing: Betroffene fühlen sich „allein gegen alle“.



**Wer macht mit?** Neben den Rädelsführer\*innen gibt es Gruppenmitglieder, die die Anführer\*innen aktiv unterstützen. Daneben gibt es Kinder, die das Mobbing passiv, aber interessiert verfolgen, und diejenigen, die nichts gegen die Attacken unternehmen, aus Angst, selbst angegriffen zu werden. Es gibt manchmal „Verteidiger\*innen“ die versuchen, die Übergriffe zu bremsen, außerdem Kinder, die ratlos zu- oder wegsehen und nicht wissen, wie sie eingreifen können.

**Erwachsene bemerken Mobbing-situationen zunächst oft nicht.** Manche Attacken, z. B. Spitznamen, erscheinen ihnen harmlos, weil sie nur für die beteiligten Kinder Sinn ergeben. Und oft sind Kinder und Jugendliche, sehr geschickt darin, ihre Angriffe zu tarnen und dafür zu sorgen, dass den Erwachsenen allenfalls die Gegenwehr der Betroffenen auffällt, aber nicht Angriff davor.

## Typisch Mobbing

Wenn in der Klasse eine Kleingruppenphase stattfindet, spricht niemand mit Marie. Ihre Fragen werden nicht beantwortet, ihre Äußerungen werden ignoriert.

Wenn Benjamin sich meldet, stöhnt die Klasse auf.

Als Yunus in der Pause einen Mitschüler zu Boden geschubst hat, erzählt niemand der Aufsichtsperson, dass er schon seit Wochen von allen Jungen aus seiner Klasse gehänselt und beleidigt wird.

Im Sport wird Tina häufig von anderen Mädchen heimlich gekniffen. Wenn sie das meldet, behaupten alle, dies sei nur ein Spiel und sie habe vorher eingewilligt, mitzumachen.

Viele in der Klasse beschweren sich bei der Lehrerin über Peters aggressives Verhalten. Niemand erzählt ihr, dass es eine WhatsApp-Gruppe gibt, in der Jungen seiner Klasse dazu aufrufen, ihn in den Pausen fertig zu machen.

## Was können Eltern tun?

Wenn der Sohn erpresst und verprügelt wird oder wenn die Tochter ein anderes Kind in sozialen Netzwerken schikaniert, geraten Eltern unter erheblichen Druck. Vielleicht sind sie aufgebracht oder besorgt. Vielleicht fragen sie sich, ob sie in ihrer Erziehung etwas falsch gemacht haben, vielleicht versuchen sie, die Vorfälle herunterzuspielen. Und verständlicherweise trauen sie dem eigenen Kind nichts Böses zu. Eines gilt aber sicher: Mütter und Väter wollen, dass das Mobbing aufhört, dass die Vorfälle aufgeklärt und beendet werden.

Wenn (Cyber-)Mobbing im Kontext der Schule passiert, müssen Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen reagieren. Eltern können viel dazu beitragen, Mobbing zu beenden. Ihr Anteil an der Lösung besteht vor allem darin, ihrem Sohn bzw. ihrer Tochter zur Seite zu stehen.

### **Wenn Ihr Kind gemobbt wird:**

- # Nehmen Sie ernst, was Ihr Kind berichtet, lassen Sie sich erklären, was passiert ist. Verharmlosen Sie die Erlebnisse nicht, aber dramatisieren Sie sie auch nicht. Manche Dinge, die Eltern banal erscheinen, sind für betroffene Kinder schwerwiegend – und umgekehrt.
- # Reden kann eine Entlastung sein. Lassen Sie Ihrem Kind dafür sein eigenes Tempo – auch wenn es schwer ist abzuwarten, wenn man sich sorgt.
- # Überlegen Sie gemeinsam, wie Hilfe aussehen kann. Welche Lehrerin, welcher Sozialarbeiter sollte informiert werden? Kann Ihr Kind den Kontakt selbst aufnehmen?
- # Unternehmen Sie möglichst nichts über den Kopf des Kindes hinweg – weder gegenüber anderen Kindern noch gegenüber der Schule.

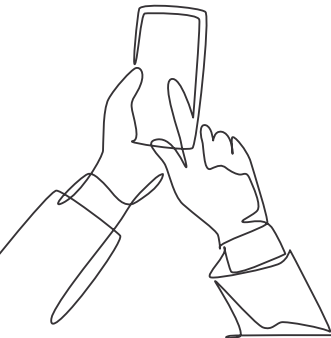
### **Wenn sich Ihr Kind an Attacken beteiligt:**

- # Erklären Sie, dass Mobbing nicht harmlos ist und dass es unfair und gemein ist, andere zu verletzen. Distanzieren Sie sich von übergriffigem Verhalten, aber nicht von Ihrem Kind.
- # Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind die Mobbing-Handlungen stoppt. Außerdem ist eine Wiedergutmachung oder Entschuldigung angebracht - zur Wiederherstellung von Fairness und Respekt.
- # Fördern Sie das Einfühlungsvermögen Ihres Kindes: Wie geht es jemanden, der/die ausgegrenzt oder lächerlich gemacht wird?

### **Wenn Ihr Kind von (Cyber-)Mobbing berichtet und nicht direkt beteiligt ist:**

- # Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Mobbing funktioniert und dass nicht nur die Hauptakteur\*innen, sondern auch Zuschauer\*innen daran mitwirken.
- # Überlegen Sie gemeinsam, wie man sich in solchen Situationen verhalten kann, um Betroffenen zu zeigen, dass man gegen Mobbing und auf ihrer Seite ist.

Bei Mobbing Hilfe holen  
ist kein Petzen!



## Wer nichts tut, macht mit!

Auch wer Mobbing nur beobachtet, wird ein Teil der Situation. Untätige Zuschauer\*innen signalisieren der/dem Betroffenen, dass keine Hilfe zu erwarten ist. Und sie steigern womöglich das Machtgefühl der „Täter\*innen“, die sich durch die „Zeug\*innen“ in ihrem Handeln bestätigt fühlen können.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es Betroffene unterstützen kann – und erklären Sie, dass es kein Petzen, sondern sinnvolle Hilfe ist, bei Mobbing die Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter\*innen zu informieren.

## Nicht verharmlosen!

Wer Gewalt verübt hat, versucht manchmal, das eigene Verhalten zu rechtfertigen oder zu verharmlosen. Dazu gehören Erklärungen wie z. B., dass die Attacken nur als Spaß gemeint waren oder dass die Betroffenen provoziert haben oder aus einem anderen Grund „selbst schuld“ sind.

Eltern sollten deutlich machen: Für (Cyber-) Mobbing gibt es keine Rechtfertigung und keine Entschuldigung – Mobbing ist Gewalt, und Gewalt ist nicht erlaubt.



## Wenn (Cyber-)Mobbing passiert ist – Checkliste

### AUF JEDEN FALL

- # Das Problem ernst nehmen und Ihr Kind unterstützen, wenn es Attacken ausgesetzt ist
- # Die Schule informieren: Klassenlehrkraft, Beratungslehrkraft, Sozialarbeiter\*in oder die Elternvertretung ansprechen
- # Geduld haben: Mobbing ist ein Prozess – und auch das Stoppen von Mobbing gelingt nicht immer sofort!

### VIELLEICHT

- # Die Vorfälle eine Zeitlang dokumentieren: Notizen über das Geschehen machen, Dateien speichern
- # Eine Fachberatungsstelle aufsuchen, die Ihr Kind unterstützen kann

### BESSER NICHT

- # Keine überstürzten Aktionen! Auch wenn es schwerfällt: Rufen Sie nicht die Eltern der Mobber\*innen an, um sie zur Rede zu stellen – damit kann die Situation leicht eskalieren.
- # Vermeiden Sie gegenüber Ihrem Kind Vorwürfe oder unpraktikable Ratschläge wie „Geh ihm/ihr doch einfach aus dem Weg...“
- # Ein Handyverbot ist in der Regel keine Lösung. Wenn Sie solche Maßnahmen ankündigen, könnte es sein, dass Ihr Kind die Attacken lieber verschweigt.
- # Wenn Ihr Kind wegen seiner Kleidung o. ä. angegriffen wird: Markenklamotten und andere Statussymbole werden die Mobbingsituation – leider – nicht beenden.

## Mit der Schule kooperieren

Mobbing ist ein Problem der gesamten Gruppe, deshalb kann es auch nur in der Gruppe gut aufgelöst werden. Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind in der Schule gemobbt wird, sollten sie sich deshalb immer an die Schule wenden. Eltern sollten alle Fakten mitteilen, die sie kennen, damit die Schule gut informiert ist und der Schule Zeit geben, über den Sachverhalt nachzudenken und passende Maßnahmen umzusetzen.

Betroffene Kinder und ihre Eltern haben ein Recht darauf, ernst genommen zu werden. Sie sollten ihrerseits auf die Kompetenz und die Verantwortung der Schule bei der Bewältigung vertrauen. Schuldzuweisungen oder der Wunsch nach Bestrafung sind verständlich, sie helfen jedoch in der Regel nicht weiter. Hilfreich ist es, wenn es den Eltern gelingt, Ruhe zu bewahren, ihren Kenntnisstand über die Lage ihres Kindes zu vermitteln und wenn sie offen sind für die Lösungsvorschläge der Schule.

Ansprechpartner\*in für Eltern ist im Normalfall die Klassenlehrkraft. Daneben kommen auch die Beratungslehrer\*innen, sozialpädagogischen Fachkräfte und die Schulleitung in Frage. Es kann vorkommen, dass die Vorstellungen der Eltern und der Schule, wie das Problem gelöst werden kann, zunächst weit auseinander liegen. Dann sind Geduld und Beharrlichkeit gefragt – und es kann helfen, zusätzliche fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, z. B. eine Beratungsstelle oder eine\*in Schulpsycholog\*in.

Manchmal sträuben Kinder und Jugendliche sich dagegen, dass die Schule eingeschaltet wird. Eltern sollten die Schule dennoch informieren – und ihr Kind sollte Bescheid wissen, wie das Ergebnis ist und wer in der Schule als Ansprechpartner\*in zur Verfügung steht.

Wichtiger als die Suche nach Gründen für Mobbing ist es, dafür zu sorgen, dass es aufhört.

### **Erste Hilfe in der Schule**

Grundsätzlich ist es sinnvoll, das Thema mit der gesamten Klasse zu bearbeiten. Unter (Cyber-)Mobbing leidet nicht nur die betroffene Person, in der Regel ist das gesamte Klassengefüge gestört. Nur gemeinsam kann sich die Situation verbessern. In vielen Schulen gibt es Teams und spezifische Methoden dafür (z. B. „Mobbing-Interventions-Teams“ und „No Blame Approach“).

### **Die Klasse oder die Schule wechseln ist selten eine gute Lösung!**

Manchmal sind Mobbing-Situationen so festgefahren, dass für das betroffene Kind/den Jugendlichen keine andere Möglichkeit bleibt, als die Klasse oder die Schule zu wechseln. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass ein Wechsel ebenfalls eine Belastung darstellt – besonders, wenn jemand durch Mobbing bereits verunsichert ist. Zusätzlich besteht ein gewisses Risiko, dass über soziale Medien Informationen über die Mobbing-Situation in der neuen Schule ankommen, die einen Neubeginn erschweren können. Und: Die Herausnahme des/der Betroffenen kann eine fatale Botschaft an die Mobber\*innen sein – sie lernen: Wir haben die Macht, jemanden loszuwerden, unser Verhalten wird von den Erwachsenen letztlich akzeptiert.



## Schulen und Eltern können vorbeugen

Nicht jede Bosheit ist Mobbing.  
Aber Mobbing ist immer Gewalt!

**Förderung von Sozialkompetenz:** Bleiben Sie im Gespräch über respektvolles Verhalten und Fairness auch in Konflikten. Eine wichtige Botschaft ist: Wer angegriffen oder ausgegrenzt wird, hat ein Recht auf Unterstützung. Geeignete Ansatzpunkte sind:

- # Sensibilität für persönliche Grenzen – die eigenen und die anderer Menschen
- # Empathiefähigkeit
- # Respekt und Wertschätzung
- # Umgang mit Wut
- # Zivilcourage und Hilfsbereitschaft

**Förderung von Medienkompetenz:** Digitale Räume sind ein Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Soziale Regeln wie Respekt und das Einhalten von persönlichen Grenzen sind also auch für die Internet-Kommunikation wichtig. Das muss gelernt werden, Erwachsene können hier Vorbild sein. Wichtige Themen sind:

- # Unterschiede zwischen direkter und digitaler Kommunikation
- # Reflexion der eigenen Mediennutzung
- # Aufmerksamkeit für die Medieninteressen und -erfahrungen von Kindern
- # Informationen über Datenschutz, Persönlichkeits- und Urheberrechte

**Freundschaften mit Gleichaltrigen** stärken das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und tragen dazu bei, dass Kinder soziale Kompetenzen entwickeln und vertiefen können – on- und offline.

## Informationen und Beratung

Hier finden Eltern und Fachkräfte weitere Informationen zum Thema und zu Hilfemöglichkeiten bei (Cyber-)Mobbing:

[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

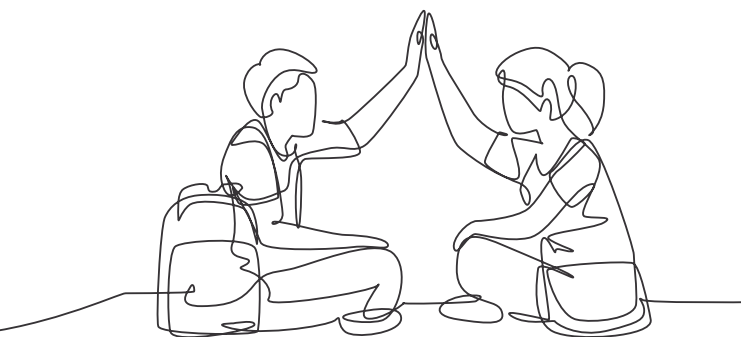
[www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de)

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Fachinformationen und Materialien zum Projekt „Cyber-Mobbing“ der LJS gibt es hier:

[www.jugendschutz-niedersachsen.de/cyber-mobbing](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/cyber-mobbing)



## Gut zu wissen

### Rechtliche Aspekte

(Cyber-)Mobbing kann verschiedene rechtliche Fragen betreffen: z. B. Beleidigung, üble Nachrede, Verleumdung, Nötigung, Bedrohung oder die Verletzung des Rechts am eigenen Bild. Auch das Ausspähen von Daten, Stalking und heimliche Bildaufnahmen sind verboten.

- # Betroffene oder ihre Eltern können einen Strafantrag stellen. Die Polizei ist verpflichtet, Straftaten zu verfolgen.
- # Unabhängig von einer Strafanzeige können Betroffene auf der Basis des Zivilrechts Unterlassungs- oder Schadensersatzansprüche geltend machen – z. B. bei Verletzungen von Persönlichkeitsrechten (Datenschutz, Recht am eigenen Bild) oder bei gesundheitlichen Schäden durch Mobbing (z. B. psychische oder psychosomatische Beschwerden).
- # Ab 14 Jahren sind Jugendliche strafmündig und können für Straftaten zur Verantwortung gezogen werden. Kinder ab 7 und unter 14 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen zivilrechtlich für die von ihnen verursachten Rechtsverletzungen zur Verantwortung gezogen werden.

### Übergriffe dokumentieren: Beweise sichern

Für die rechtliche Klärung kann es sinnvoll sein, die Übergriffe zu dokumentieren. Das bedeutet: Für einen bestimmten Zeitraum, z. B. ein bis zwei Wochen, wird jeder Vorfall notiert:

- # Was ist wann und wo passiert? Wichtig sind Angaben zu Datum, Uhrzeit, Ort, z. B. „kleine Pause“ oder ähnliche Anhaltspunkte
- # Wer war aktiv beteiligt und welche Personen waren außerdem anwesend?

Eine solche Dokumentation schafft Überblick. Für betroffene Kinder können solche Aufzeichnungen sinnvoll sein, weil sie erfahren, dass ihr Problem ernst genommen wird.

Beleidigungen und Drohungen in Chats, unangenehme Fotos oder Filme auf dem Smartphone können weggeklickt oder gelöscht werden – man kann sie aber auch als Grundlage für polizeiliche Ermittlungen als Screenshot sichern. Auch hier ist wichtig: Datum und die Uhrzeit einfügen. Mithilfe dieser Informationen können Polizei und Staatsanwaltschaft beim Anbieter des sozialen Netzwerkes oder des Messengerdienstes die Herausgabe der IP-Adresse verlangen und Täter\*innen ermitteln.

### **Persönliche Daten schützen:**

- # Benutzername und Passwort schützen private Daten vor den Einblicken anderer. Sie sollten niemandem gesagt werden – auch nicht besten Freundinnen oder Freunden. Hinweise für die Erstellung eines sicheren Passwortes z. B. bei der Verbraucherzentrale („Sichere Passwörter - so geht`s“)
- # Mit seinem Benutzernamen, Nickname etc. sollte man möglichst nichts über die eigene Person preisgeben: also nicht den eigenen Namen, das Geburtsjahr oder Bestandteile der Adresse verwenden.
- # Soziale Netzwerke haben einen Meldebutton, mit dem unangemessene Beiträge gemeldet werden können. Das eigene Profil sollte man dort so sichern, dass nur wirkliche Freund\*innen darauf Einblick haben.



A stylized illustration of a person's head and hands. The head is shown in profile, with a yellow face and a red triangular shape on the side. The hands are clasped in prayer, with white gloves and yellow sleeves. The background is a mix of yellow and orange.

## Impressum

Herausgeberin:

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen  
Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover

Tel: 0511 858788

Mail: [info@jugendschutz-niedersachsen.de](mailto:info@jugendschutz-niedersachsen.de)

Web: [www.jugendschutz-niedersachsen.de](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de)

Text und Redaktion:

Andrea Buskotte

Eva Hanel

Angelika Liebrecht

Gestaltung: Marion Lustig

Illustrationen: Simple Line/Shutterstock.com

Hannover 2021