

Mobbing – Schau nicht weg!



Bettina Déneraud ist Fachberaterin Mobbing und zusammen mit Pascal Kamber Gründerin der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing».

Was ist Mobbing? Wie erkenne ich, ob mein Kind gemobbt wird? Gemeinsam kann Mobbing gestoppt werden. Es gilt miteinander hinzuschauen und zu handeln. Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, ohne Angst und Stress, was Mobbing/Cybermobbing mit sich bringt, zur Schule zu gehen. Neu gibt es Hilfe bei Mobbing für Betroffene, deren Eltern, Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, Schulpsychologinnen und -psychologen sowie andere pädagogische Fachkräfte bei der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» in Schönbühl.

Viertklässler Stefan* geht bedrückt und mit Bauchschmerzen zur Schule und hofft, auf seinem Schulweg nicht dem Sechstklässler Thomas* zu begegnen. Thomas* wohnt in der gleichen Strasse, provoziert und bedroht ihn täglich auf dem Schulweg oder auf dem Pausenplatz. Vor seinen Freunden wird Stefan* von Thomas* gedemütigt und verbal niedergemacht. Was Stefan* am meisten schmerzt, sind die Beleidigungen gegen seine Eltern und seinen Bruder. Der Sechstklässler stellt Stefan* systematisch vor seinen Freunden bloss. Diese schauen nur zu oder machen bei Thomas* Sprüchen mit. Es geht sogar so weit, dass Stefan* immer wieder mit Bauchschmerzen und Fieber im Bett liegt. Auch seine Leistungen in der Schule nehmen ab, da er sich kaum mehr auf den Unterricht konzentrieren kann. Schulanlässe oder Dorffeste versucht er möglichst zu vermeiden, aus Furcht er könne seinem Widersacher begegnen. Zuhause wagt er nichts zu sagen, da er Angst hat, als Petze noch in grössere Schwierigkeiten zu geraten. So schweigt er lieber. Kurz vor den Sommerferien kriegt sein kleiner Bruder die Beleidigungen und Demütigungen gegen Stefan* mit und erzählt es zu Hause der Mutter. Sie reagiert und spricht mit Stefan*. Danach wird ihr vieles über sein Verhalten in den letzten Wochen klar. Sie fühlt sich

machtlos, und weiss nicht, wo sie sich hinwenden soll. Schlussendlich informiert sie den Schulleiter. Doch dieser meint nur, dass jetzt bald Sommerferien seien und Thomas* die Oberstufe in einer Privatschule absolvieren werde. Aus diesem Grund wurde nicht weiter auf diesen Mobbingfall eingegangen und nichts unternommen. Nach einem Jahr sieht Stefan* von seinem Garten aus Thomas* mit Kollegen quatschen. Die Mutter kann zusehen wie Stefan* bleich wird und unter Schock steht. «Was ist los?», fragt die Mutter. Stefan* beginnt zu weinen. Der Mutter wird klar, ihr Sohn hat das Mobbing mit Thomas* noch nicht verarbeitet. Eine solche Reaktion nach einem Jahr macht ihr Sorgen. Sie sucht für Stefan* professionelle Unterstützung, damit er dieses Mobbing verarbeiten kann.

Diese Verarbeitung war für das Mobbingopfer sehr wichtig, da auch sein Selbstbewusstsein sehr darunter gelitten hat. Schlussendlich ging Stefan* gestärkt daraus hervor. Heute als junger Erwachsener kann ihm niemand mehr etwas vormachen. Er weiss, sich zu wehren und kann seinen Standpunkt selbstbewusst darlegen und sachlich und ruhig argumentieren. Heute könnte sich das Mobbingopfer mit seiner Mutter bei die Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» fachliche Unterstützung holen.

*Namen von der Redaktion geändert.

Was ist Mobbing?

Wiederholtes systematisches Schikaniieren, Hänkeln, Drohen, Beschimpfen, Blossstellen, Demütigen und Ausgrenzen ist Mobbing. Es richtet sich gegen eine Person und kann überall und jederzeit entstehen. Mobbing ist eine besondere Form von Gewalt und kann verbal, via Social Media, physisch oder psychisch auftreten. Es verletzt die Würde und Integrität einer Person und hat nichts mit begründeter Kritik

zu tun. Beleidigungen und Demütigungen zielen auf persönliche Schwächen, ethnische Herkunft oder das Privatleben ab. Mobbing findet im Versteckten statt, nicht vor Erwachsenen, und hört normalerweise nicht von selbst auf. Es geht den Mobbingtätern nicht um eine Lösung des Problems, auch dann nicht, wenn am Anfang ein Konflikt stand. Sie wollen den ständigen Beweis, dass sie überlegen sind, dafür Anerkennung erhalten und Macht ausüben können.

Jeder kann Opfer von Mobbing werden. Es hängt nicht von gewissen Eigenschaften ab wie Schwäche, fehlendes Selbstbewusstsein, Angst, usw. Deshalb ist es wichtig, nicht wegzuschauen, sondern das Opfer zu unterstützen. Wichtig ist dem Opfer mitzuteilen, dass nichts an ihm falsch ist und es nicht das Gefühl haben muss, durch sein Verhalten Schuld daran zu sein.

Mobbing von einem Konflikt zu unterscheiden ist nicht immer einfach. Im Gegensatz zum Mobbing finden Konflikte auch offen vor Mitschülern, Eltern und Lehrpersonen statt. Oft wird auch Macht ausgeübt, aber nur bis die eigenen Interessen gedeckt sind. Dann sind die Angriffe beendet. Ein einmaliger Streit oder ein Konflikt zwischen Gruppen ist kein Mobbing. Der Übergang ist oft schleichend und nicht immer klar erkennbar. Konflikte enden normalerweise, wenn eine Lösung gefunden und akzeptiert ist.

Cybermobbing ist meist eine Weiterfolge des klassischen Mobbing. Das Opfer wird rund um die Uhr im sozialen Netzwerk oder Chatforen belästigt, gedemütigt und blossgestellt. Die Täter können anonym handeln und haben dadurch eine geringere Hemmschwelle. Inhalte werden unkontrollierbar schnell im Netz verbreitet. Es ist auch möglich, dass Cybermobbing ungewollt aus einem dummen Streich heraus passiert. Hochgeladene Inhalte sind sehr schwierig zu entfernen, da sie sich innerhalb kurzer Zeit weltweit verbreiten.

Was Eltern tun können

Mobbing soll auf keinen Fall hingenommen werden. Es braucht Mut, um Unterstützung und Hilfe zu fragen, was Voraussetzung ist, um Mobbing zu beenden. Sobald Eltern, Lehrpersonen, Bekannten und Mitschülern bekannt ist, dass Mobbing stattfindet, sollte umgehend mit den Lehrpersonen, der Schulleitung, der Schulsozialarbeit, dem schulpsychologischen Dienst, einer psychiatrischen Beratungsstelle oder mit der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» Kontakt aufgenommen werden.

Eltern sollten vermeiden, direkt die Mobbing-Akteure oder deren Eltern zu

kontaktieren. Dies kann die Situation noch verschlimmern, und konstruktive Lösungen werden dadurch zusätzlich erschwert. Sie sollten aufmerksam zuhören, was ihr Kind erzählt, die Situation ernst nehmen und nicht verharmlosen. Eltern sollten dem Kind keine Vorwürfe machen. Dies kann dazu führen, dass sich das Kind schuldig fühlt, sich zurückzieht und nichts mehr erzählen will. Sie sollten ihm bestätigen, dass nichts falsch an ihm ist. Eltern sollten nichts ohne Wissen des Kindes entscheiden, sondern die Vorgehensweise mit dem Kind besprechen, dass nichts unternommen wird, was sich negativ auswirken könnte. Sie sollten ihm erklären, dass es keine Schuld trägt und ein Recht auf Respekt und Hilfe hat, dass dies nicht Petzen ist.

Was tun bei Cybermobbing? Gibt es Verhaltensveränderungen, die Cybermobbing vermuten lassen, sollten die Eltern das Kind bzw. den Jugendlichen darauf ansprechen. Das Kind sollte nicht online auf Anschuldigungen und Belästigungen reagieren. Alles Material sollte gespeichert, ausgedruckt, fotografiert und gesammelt werden, um es allenfalls der Polizei vorweisen zu können. Chatverläufe, SMS, E-Mails, MMS dürfen auf keinen Fall gelöscht werden. Den Täter sperren lassen und dem sozialen Netzwerk oder Chatforum melden sowie allenfalls – wenn nötig – eine Anzeige bei der Polizei machen.

Es ist wichtig, bei Mobbing nicht wegzuschauen, sondern zu reagieren. Auch wenn die Mobbing-Akteure nicht mehr da sind, muss das Opfer das Mobbing verarbeiten können, sonst wird es noch bis ins Erwachsenenalter immer wieder damit konfrontiert.

Fachstelle «Hilfe bei Mobbing»

Bettina Déneraud und Pascal Kamber, beides Fachberater für Mobbing, haben

erkannt, dass Mobbing in den Schulen häufiger auftritt als angenommen. Betroffene wissen oft nicht, wo sie sich hinwenden sollen. Angetrieben von ihrem Idealismus gründeten sie deshalb die Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» in Schönbühl. Sie bieten Unterstützung und Hilfe bei Mobbing und Cybermobbing an, auch fachliche Begleitung und Intervention bei Mobbing, telefonische Beratung, Vorträge für Schulen und Elternräte, aber auch die Fortbildung «No Blame Approach» für Lehrpersonen und Fachpersonal sind in ihrem Angebot. Die Fachstelle wird nicht subventioniert und ist auf Sponsorengelder angewiesen, um die Kosten gering zu halten. Telefonische Beratungen sind deshalb kostenpflichtig, weil sie auch sehr zeitintensiv sind.

Die Fachstelle handelt nach dem «No Blame Approach», eine Prozessintervention ohne Schuldzuweisung. Das ist ein Instrument, um Mobbing schnell und dauerhaft zu stoppen. Es wird auf die Ressourcen der beteiligten Schülerinnen und Schüler gesetzt, die in einen Gruppenprozess miteinbezogen werden, um die Mobbing-Situation in 14 Tagen zu beenden. In über 85% der Fälle kann Mobbing dank der Anwendung des «No Blame Approach» erfolgreich und nachhaltig beendet werden.

Weitere Informationen zur Fachstelle oder zum Mobbing finden Sie auf www.hilfe-bei-mobbing.ch oder per E-Mail an Bettina Déneraud, bettina@hilfe-bei-mobbing.ch.

Schauen Sie bei Mobbing nicht weg und reagieren Sie!

Text: Karin Balmer

Fotos: Fachstelle Hilfe bei Mobbing



Mobbing tritt in den Schulen öfter auf als angenommen. Nehmen Sie einen Mobbingfall wahr, melden Sie dies der Schule oder der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing».