

Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» →

## Schon mal vom «No Blame Approach» gehört?

Bei Mobbing und Cybermobbing gibt es verschiedene Möglichkeiten, um dem Problem zu begegnen. Ein in der breiten Öffentlichkeit kaum bekannter Ansatz ist der «No Blame Approach». Was es damit auf sich hat, erzählt Pascal Kamber von «Hilfe bei Mobbing» im folgenden Interview. Er gibt dabei auch spannende Einblicke in die Themen Mobbing und Cybermobbing aus Sicht einer Fachperson und stellt die Arbeit der Fachstelle vor.

Interview: Christoph Schwegler; Foto: zvg



### Interview

**Herr Kamber, der Siegeszug des Internets und der Smartphones brachte auch die Gefahr mit sich, Opfer von Cybermobbing zu werden. Besteht hier, besonders mit Blick auf Kinder und Jugendliche, ein Dunkelfeld oder gar ein gesellschaftliches Tabu?**

Unsere Gesellschaft hat sich mit ihrer Kommunikation und dem sozialen Leben und Erleben weitgehend verändert. Ein sehr grosser Anteil unserer Kommunikation findet online statt. Wann haben Sie den letzten Brief geschrieben oder die letzte Karte aus den Ferien? Wir sind auch viel schneller im Kommunizieren, viel näher dran an den Emotionen, handeln dadurch impulsiver und weniger bis kaum noch reflektiert.

Dadurch entstehen viele Missverständnisse. Nahe an den Emotionen zu sein ist grundsätzlich etwas sehr Gutes, wenn es gepaart ist mit Eigenreflexion und nicht gebunden an das eigene Ego. Mobbing und Cybermobbing werden bereits sehr lange hinter vorgehaltener Hand thematisiert. Das Problem

*Das Problem wird ein bisschen angegangen, aber nach unserer Erfahrung nicht nachhaltig behandelt.*

wird ein bisschen angegangen, aber nach unserer Erfahrung nicht nachhaltig behandelt. Noch heute geben einige kantonale Schulbehörden die Empfehlung ab, das Wort Mobbing oder Cybermobbing als solches nicht zu benutzen, da es zu viele Emotionen berge. Aber was passiert mit einem so komplexen und umfangreichen sozialen Problem in unserer

Gesellschaft, wenn wir es nicht direkt ansprechen? Natürlich wird es zum Tabu und es bekommt sein heutiges Schattendasein. Wir Erwachsenen, sei es in der Politik, im Schulwesen, in sozialen Ämtern oder auch

im privaten Familienbereich, sind es unseren Kindern schuldig, Mobbing und Cybermobbing nicht mehr zu tabuisieren.

**Cybermobbing kann für Eltern und Lehrer eines betroffenen Kindes eine grosse Überforderung sein und mit einem Gefühl der Ohnmacht einhergehen. Was kann in einem solchen Moment helfen?**

Bestenfalls hat die Schule bereits ein gutes Fundament, um mit dieser Situation umzugehen: ein Konzept, wie und wann man handelt, um die Situation zu bewältigen. Zuerst ist sicher der Kontakt mit dem oder der Betroffenen sehr wichtig. Die betroffene Person soll erzählen können, was passiert ist und wie die Situation erlebt wurde. Der Kontakt zur Lehrperson oder zur Schule kann ein nächster Schritt sein, ebenso der Einbezug einer Fachstelle wie der unseren, der kantonalen Opferhilfe oder gegebenenfalls der Polizei.

Wichtig ist es, alles zu dokumentieren, Chatverläufe zu archivieren, Screenshots zu erstellen, nichts zu löschen. Die Akteure wer-



### Pascal Kamber

Pascal Kamber ist Mitbegründer von «Hilfe bei Mobbing», Fachberater Mobbing und psychologischer Berater. Er ist Vater von zwei Kindern im Alter von 7 und 11 Jahren. Die Homepage der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» kann unter [www.hilfe-bei-mobbing.ch](http://www.hilfe-bei-mobbing.ch) aufgerufen werden.

den dann blockiert und der sozialen Plattform gemeldet. Jede soziale Plattform bietet eine Möglichkeit, Cybermobbing zu melden. Da international, kann dies ein sehr langwieriges Prozedere sein. Die Opferhilfe kann auch ein guter Kontakt sein, um sich beraten zu lassen, ob gegebenenfalls eine Anzeige bei der Polizei Sinn macht oder eher nicht. In den verschiedenen sozialen Systemen braucht es bei Cybermobbing viel Verständnis, die Betroffenen müssen ernst genommen werden und man sollte sie nachhaltig begleiten. Es ist oft eine Gratwanderung, denn es soll nicht zu stark gedrängt werden, da auch immer sehr viel Scham der Betroffenen dabei ist. Ein Beispiel dazu aus der Praxis: Von einem Jungen sind Nacktfotos herumgeschickt worden. Als wir ihm geraten haben, allenfalls bei der Polizei Anzeige zu erstatten, meinte er, dies sei unmöglich, da sein Vater bei der Polizei arbeite. Er hat sich sehr geschämt. Selbst wenn er auf einen andern Polizeiposten gegangen wäre, hätte sein Vater dann doch alles mitgekriegt, da ja alles digital vernetzt ist. Und doch sollte Cybermobbing so schnell wie möglich beendet werden. Die psychischen Folgeschäden sind leider gross und haben oft weit bis ins Erwachsenenalter Auswirkungen, was wir immer wieder feststellen, wenn wir mit ehemaligen von Mobbing betroffenen Menschen zu tun haben.

**Wie erkennt man möglichst früh, dass ein Kind oder ein Jugendlicher gemobbt wird?**

Verhaltensänderungen eines betroffenen Kindes oder Jugendlichen können Hinweise dafür sein. Hier mögliche Beispiele: Leistungsabfall und Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, Rückzug und Isolation (kaum mehr Kontakt zu Gleichaltrigen), Traurigkeit, Lustlosigkeit, schwindende Lebensfreude. Aber auch Aggressionen, Wut, Nervosität, Ess- und Schlafstörungen. Weiter können sich körperliche Beschwerden, psychosomatische Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, zeigen und es kann ein plötzlicher Rückzug

aus den sozialen Netzwerken erfolgen. Das Umfeld kann auch Aufschluss geben, ob ein Mobbing oder Cybermobbing im Gange ist. Das genaue Hinschauen und Ernstnehmen der Situation ist sehr wichtig.

*Jede soziale Plattform bietet eine Möglichkeit, Cybermobbing zu melden.*

**Eltern haben verständlicherweise den Wunsch, ihrem von Cybermobbing betroffenen Kind zu helfen. Ist dies überhaupt sinnvoll oder wird das Problem dadurch nur noch schlimmer?**

Es liegt grundsätzlich in unserer Verantwortung als Erwachsene, die Kinder und Jugendlichen mit dieser Situation nicht einfach allein zu lassen. Dies könnte auf verschiedenen Ebenen fahrlässig sein. Auf welche Art man hilft, ist ein wichtiger Punkt. Es ist natürlich auch so, dass der Zugang zu einem Jugendlichen in so einer Situation nicht einfach ist. Wenn man bereits vorgängig präventiv mit dem Thema in der Schule und der Familie umgegangen ist, kann es einfacher sein. Eine grosse Hürde ist aber die Scham des Betroffenen, sich in dieser Situation zu öffnen.

Der Zugang zu digitalen Medien, zu sozialen Plattformen und zur ganzen Onlinewelt im Allgemeinen darf nicht einfach unbegleitet in die Hände unserer Kinder und Jugendlichen gelegt werden. Es braucht eine verantwortungsvolle Begleitung. Dies beginnt bereits bei unserem eigenen digitalen Verhalten. Natürlich ist auch eine vollkommene Kontrolle nicht förderlich. Wenn ich einfach über den Kopf des Kindes oder des Jugendlichen hinweg zu handeln beginne oder aus den Emotionen heraus reagiere, indem ich beispielsweise die Eltern des Akteurs oder den Akteur selbst konfrontiere, kann es die Situation verschlimmern. Sich Hilfe zu holen, ist sehr wichtig, die Überforderung ist in der Regel zu gross.

**Ein in der Öffentlichkeit noch wenig bekannter Ansatz ist der «No Blame Approach». Was versteht man darunter?**

Das Hauptmerkmal des «No Blame Approach» ist, dass von Sanktionen und Schuldzuwei-

sungen abgesehen wird und stattdessen auf die Ressourcen der beteiligten Schüler gesetzt wird. Diese werden in einen Gruppenprozess einbezogen, der darauf abzielt, die Mobbing-Situation in kurzer Zeit – in der Regel innert 14 Tagen – zu beenden. Die Erfolgsquote bei der Anwendung des «No Blame Approach» liegt bei über 85%. Die klar strukturierte Methode wird in einem Zeitraum von 8 bis 14 Tagen angewendet. So wird schnell sichtbar, ob ein Erfolg eingetreten ist oder ob es allenfalls noch weitere Massnahmen braucht.

**Wie läuft dies im Detail ab?**

Als erster Schritt wird das Gespräch mit dem oder der von Mobbing Betroffenen gesucht, wobei das Vertrauen gewonnen wird. Wir erklären, was wir vorhaben, und vermitteln Sicherheit und Zuversicht, dass die Mobbing-Situation gestoppt werden kann. Als zweiter Schritt folgt das Gespräch mit der Unterstützungsgruppe. Die Bildung der Unterstützungsgruppe ist das Kernstück des «No Blame Approach». Sie besteht aus den Hauptakteuren, den Mitläufern sowie «neutralen» Schülern. Das Ziel dieser Helfergruppe ist es, eine konstruktive, lösungsorientierte Rolle einzunehmen, um das Mobbing zu unterbinden. Der dritte Schritt ist das Nachgespräch. 8 bis 14 Tage nach dem zweiten Schritt werden die Nachgespräche geführt, um zu sehen, wie sich die Situation entwickelt hat. Die Gespräche erfolgen mit jedem einzelnen, um die Schülerinnen und Schüler direkt in die Verantwortung zu nehmen. Dieser Schritt sorgt für Verbindlichkeit und stärkt die Nachhaltigkeit.

**Gibt es Erkenntnisse zu den Erfolgchancen des «No Blame Approach»?**

In der Schweiz gibt es noch keine Evaluation, was den «No Blame Approach» betrifft. Unserer Erfahrung nach ist die Erfolgchance sehr hoch. Es gibt Evaluationen aus Deutschland, die besagen, dass in 192 Fällen (87,3% der untersuchten Fälle) Mobbing erfolgreich gestoppt werden konnte. In ungefähr der Hälfte der Fälle handelte es sich um bereits verfestigtes Mobbing. In sieben Fällen (3,2% der

untersuchten Fälle) wurde das Mobbing zunächst gestoppt, trat aber nach einiger Zeit wieder auf. In fünf Fällen wurde das Mobbing zwar gestoppt, verlagerte sich aber auf ein anderes Kind.

**Sind die Schweizer Schulen gut aufgestellt im Zusammenhang mit der Problematik des Cybermobbings oder besteht Nachholbedarf?**

Nach unserer Erfahrung besteht grosser Nachholbedarf. Das Thema Cybermobbing wird zwar aufgegriffen, aber noch zu wenig intensiv behandelt. Einerseits wird präventiv gearbeitet, auch mit dem Besuch der Polizei. Dies sind gute Angebote. Aus unserer Sicht sollte das Thema aber noch viel nachhaltiger in den Unterrichtsstoff integriert werden. Ich könnte mir da auch sehr gut eine Zusammenarbeit mit der Polizei und unserer Fachstelle vorstellen. Es könnten auch Workshops angeboten werden für die Schulen, die für Lernende und Eltern verbindlich sind. Eine weitere Möglichkeit wäre, die Lehrpersonen bereits in ihrer Grundausbildung bei den Themen Mobbing und Cybermobbing zu unterstützen und dadurch zu stärken.

**Als Polizistinnen und Polizisten sind wir spätestens dann mit Fällen von Cybermobbing in der Bevölkerung konfrontiert, wenn es zu Straftaten kommt. Wann macht es aus Ihrer Sicht Sinn, die Polizei einzuschalten?**

Cybermobbing als solches gilt nicht als Straftat. In der Schweiz gibt es keinen eigenständigen Gesetzesartikel zu Cybermobbing. Zahlreiche Gesetzesbestimmungen des Strafgesetzbuches ermöglichen es aber, Täter zur Rechenschaft zu ziehen. Bei einem Offizialdelikt sollte die Polizei eingeschaltet werden, bei Antragsdelikten ist es wichtig, zu klären, ob sich der jeweilige Gesetzesartikel auch wirklich anwenden lässt, bevor man einfach Anzeige erstattet. Mit der Polizei in Verbin-

dung zu treten, kann auch Klarheit geben, ob eine Anzeige Sinn macht oder nicht.

**Sie betreiben zusammen mit Bettina Déner-vaud die Fachstelle «Hilfe bei Mobbing». Können Sie etwas über die Entstehung und zum Angebot der Fachstelle erzählen?**

Bettina Dénervaud hat sich bereits ungefähr zwei Jahre vor der Gründung der Fachstelle mit dem Thema Mobbing und insbesondere mit dem «No Blame Approach» auseinandergesetzt und so viel Vorarbeit geleistet. Für ein Inputreferat zum Thema Mobbing an der Schule meiner Kinder hatte ich mich auf die Suche nach einer Dozentin gemacht und wurde so auf Bettina Dénervaud aufmerk-

sam. In der Folge hat sich unsere Zusammenarbeit ergeben, die mit der Gründung der Fachstelle «Hilfe bei Mobbing» im Jahr 2019 begann. Wir bieten telefonische Beratungen für

Eltern und Schulen an, Lehrerfortbildungen mit Hauptfokus auf den «No Blame Approach», Begleitung bei Interventionen, Begleitung von Schulen und Eltern sowie präventives Begleiten von Schulklassen. Weiter bieten wir Unterstützung bei problematischer Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. Ich begleite Familien, Kinder und Jugendliche psychologisch während und nach einer Mobbing-Situation. Es sind auch Einzel-Coachings für Eltern oder Lehrpersonen möglich. ←

*Die Antworten zu den Interviewfragen repräsentieren die Meinung des Interviewten und widerspiegeln unter Umständen nicht die Meinung des VSPB.*