

Was können Eltern bei Mobbing tun?

Nicht jeder Streit ist gleich Mobbing. Ein Streit oder eine Auseinandersetzung gehört zum sozialen Lernen dazu – Kinder und Jugendliche testen Grenzen, vertreten ihre Meinung oder geraten in Konflikte. Meistens passiert das auf Augenhöhe und lässt sich mit etwas Unterstützung lösen.

Mobbing dagegen ist mehr als ein einmaliger Streit. Es handelt sich um eine gezielte, wiederholte und andauernde Ausgrenzung, Bloßstellung oder Verletzung einer Person. Typisch für Mobbing ist, dass ein Machtungleichgewicht besteht – die Betroffenen sind oft allein, sozial schwächer oder körperlich unterlegen. Mobbing findet in der Schule, in der Freizeit oder auch online (Cybermobbing) statt und kann Kinder stark belasten.

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn:

- das Kind über längere Zeit traurig, ängstlich oder verschlossen wirkt,
- es nicht mehr zur Schule oder in die Gruppe gehen möchte,
- es sich stark zurückzieht oder körperliche Beschwerden zeigt.

♥ Emotionale Unterstützung sicherstellen

- **Ruhig und offen zuhören**, ohne zu unterbrechen oder direkt Lösungen vorzuschlagen.
- **Gefühle ernst nehmen**: Angst, Scham, Wut oder Traurigkeit akzeptieren, ohne sie kleinzureden.
- **Dem Kind versichern**: „Es ist gut, dass du mir das sagst. Du bist nicht allein.“
- **Schuldgefühle abbauen**: Klarmachen, dass das Kind keine Schuld am Mobbing trägt.

🧠 Informationen sammeln

- **Nachfragen, ohne zu drängen**: Wer, wann, wie oft, wo passiert etwas?
- **Dokumentation anregen**: Ein Mobbingtagebuch kann helfen, Muster zu erkennen.
- **Screenshots oder Beweise sichern**, falls es sich um Cybermobbing handelt.
- **Klären, ob andere Kinder betroffen sind** oder etwas beobachtet haben.

🤝 Gemeinsam Lösungen entwickeln

- Das Kind fragen: **Was würdest du dir wünschen, was passieren soll?**
- **Vertrauensperson in der Schule finden**: Klassenlehrer:in, Schulsozialarbeiter:in, Vertrauenslehrer:in.
- **Absprechen, was wann gesagt wird** – das Kind soll wissen, was kommuniziert wird.
- **Keine eigenmächtigen Schritte ohne Rücksprache** mit dem Kind unternehmen (außer bei Gefahr).

🔵 Schutz und Sicherheit organisieren

- Klären: **Fühlt sich das Kind in der Schule sicher?**
- Mögliche **Verhaltensstrategien trainieren** (z. B. Nein sagen, Hilfe holen).
- Bei Cybermobbing: **Profileinstellungen prüfen, blockieren, melden.**
- **Gespräche mit Schule führen** – mit dem Ziel, Lösungen zu finden, nicht Schuldige.

🌀 Weitere Unterstützung suchen

- **Beratungsangebote in Anspruch nehmen:** z. B. Schulpsychologe, Jugendberatung.
- **Selbsthilfegruppen oder Elterntreffs** zum Austausch nutzen.
- Wenn nötig: **Therapeutische Unterstützung organisieren.**
- **Unser Partnernetzwerk nutzen**, falls das Kind mit jemand anderem anonym sprechen oder chatten möchte:



Nummer gegen Kummer (116 111)

Kostenfreie und anonyme Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Kinder können über Sorgen, Probleme oder Mobbing sprechen – ganz ohne Druck.



juuport.de

Online-Beratungsplattform von jungen Menschen für junge Menschen. Beratung bei Cybermobbing, Stress in sozialen Netzwerken, Datenschutz oder anderen Online-Problemen.



between-the-lines.de

Anonyme Hilfeplattform speziell für Jugendliche. Bietet Infos zu Themen wie Mobbing, psychischer Gesundheit, Liebeskummer oder Sucht.



klicksafe.de

EU-Initiative für mehr Sicherheit im Internet. Informiert Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte über Risiken im Netz – z. B. Cybermobbing, Datenschutz und Medienkompetenz.

Mobbing ist eine ernste Herausforderung – doch niemand muss sie allein bewältigen.

In enger Abstimmung mit der Schule bieten wir unser bewährtes Sozial- & Persönlichkeitstraining an.

Mit unserem praxisnahen Anti-Mobbing-Programm begleiten wir Schulklassen wirkungsvoll: Es stärkt gezielt soziale Kompetenzen, fördert den Zusammenhalt und verbessert nachhaltig das Miteinander im Schulalltag.

👉 **Sprechen Sie die Schule aktiv an.**

Wir stehen Ihnen und dem Kollegium gerne beratend zur Seite und unterstützen bei der Planung und Umsetzung der Maßnahme.