

## **Aggression, Gewalt und Mobbing**

Definition von Mobbing: Ein Kind ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn es wiederholt und über einen längeren Zeitraum (mind. 1x/Wo, mind. 6 Monate) den negativen Handlungen / Feindseligkeiten eines oder mehrerer anderer Kinder ausgesetzt ist – einzelne Angriffe oder Streitereien sind noch kein Mobbing – es wird es erst durch die ständigen Wiederholungen

### Mobbinghandlungen

- beschimpfen, anschreien, anspucken, schupsen, zwicken, schlagen
- abwertend vor ihm oder hinter seinem Rücken sprechen, abwertende Blicke oder Gestik, demütigen, Tätigkeiten verrichten lassen, die entwürdigend sind, ärgern, hänseln
- sich lustig machen, auslachen
- Gerüchte verbreiten
- Verstecken von persönlichen Dingen
- Beschädigung von Eigentum
- drohen, erpressen
- sexistische Ausdrücke
- Ausschluss aus der Gemeinschaft
- Kommunikation verbieten (niemand darf mit ihm reden, zuhören, wie Luft behandeln, links liegen lassen )
- Vorenthalten von Informationen

46% aller öster. SchülerInnen haben schon einmal Mobbing erlebt (Rat auf Draht, 2015)

71,7% aller 9-14jährigen waren schon einmal betroffen

2/3 aller Befragten gaben an, jemanden zu kennen, der von peer gemobbt wurde

Cybermobbing: problematischer, weil sehr großes Publikum, rund um die Uhr, anonym, geringere Hemmung, weil mehr Distanz (Täter kann Opfer nicht sehen und keine direkte Reaktion), aber auch geringerer Lustgewinn beim Täter, aber 4mal so schlimm für Opfer (Bilder, Videos sogar 11mal so schlimm)

jedes 3. Mädchen und jeder 5. Bub hat erlebt, dass jemand aus dem Freundeskreis im Internet fertig gemacht wurde

30% aller Jugendliche sind von Cybermobbing betroffen

Österreich Platz 1 in Europa (OECD, 2015)

vor allem Beschimpfungen und Beleidigungen

bei Mädchen noch Ausschließen, bei Buben körperliche Gewalt

ABER: nur etwa die Hälfte von den Opfern holen sich Hilfe (Mädchen zu 52,2%, Buben zu 35,7%)

ANGST      dass ihm niemand glauben könnte  
              dass das Hilfe holen als Petzen abgetan werden könnte  
              dass sich die Situation noch verschlimmern könnte  
              dass die Mobber die Situation verdrehen könnten  
              dass niemand helfen könnte  
              dass es abgetan wird, mit „die will nur Aufmerksamkeit

#### Wie können wir Mobbing erkennen?

- Kind ist unsicher/ängstlich
- Kind will oder kann nicht mehr alleine in die Schule gehen
- will hin gefahren werden
- häufiges Fehlen
- häufiger Besuch beim Schularzt
- Verweigerung an außerschulischen Veranstaltungen teilzunehmen
- Kind sitzt alleine, alleine im Turnunterricht
- verlieren Geld
- Weinerlich
- ziehen sich zurück
- Leistungsabfall
- geistige Abwesenheit, eigene Welt
- aggressives Verhalten

Allgemein gilt:

DAS GEFÜHL, DASS IRGEND ETWAS NICHT STIMMT!

## Auswirkungen von Mobbing

- Angststörungen, Nervosität
- Depressive Verstimmung, Isolation, Einsamkeit, Freud- und Lustlosigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Appetitstörungen, Essstörungen
- Konzentrationsprobleme, Verlust der Lernmotivation, Leistungsrückgang
- Schulvermeidung bis hin zum Schulabbruch
- Minderwertigkeitsgefühle
- negatives Selbst – und Körperbild (Anorexie, Bulimie)
- chronische psychosomatische Beschwerden z.B. Bauch- Kopfweh, Schweißausbrüche, Übelkeit, Erbrechen
- Suizidalität
- 20% der jährlichen Suizide werden durch Mobbing ausgelöst  
in Ö pro Jahr ca. 1300 Suizide (mehr als durch Verkehrsunfall), bei Jugendlichen ist Suizid die zweit häufigste Todesursache nach Verkehrsunfall

**ABER:** Opfer brauchen Hilfe und Unterstützung von außen  
können sich nicht mehr alleine wehren  
Gewalt darf niemals übersehen oder überhört werden  
Recht lt UNO Charta der Kinderrechte:  
Recht auf gesunde Entwicklung  
auf Schutz gegen alle Formen von physischer und psychischer Gewalt  
auf Ausbildung, Spiel und Freizeit  
und auch das Recht, sich in der Schule sicher zu fühlen

Wichtigste Hilfe: Sobald jemand da ist, der mit glaubt und mich ernst nimmt

Besteht der Verdacht, dass ein Kind Mobbinghandlungen ausgesetzt ist,  
sollte so rasch wie möglich eingegriffen werden und mit Opfer und Täter gesprochen werden!  
Schnell reagieren statt Diskutieren!  
Bestimmtheit in der Stimme – keine Vorschläge, sondern klar und deutlich!

Denn nur dann wirksam, wenn Konsequenz möglichst sofort erfolgt!  
Statt hilfloses, passives Verhalten – aktiv werden!  
Es wird immer stärker, wenn nicht eingegriffen wird !

Mobbing ist kein Problem von Täter oder Opfer, sondern ein Zeichen von fehlenden Interventionen  
oder Konsequenzen bei Gewalt  
Mobbing entsteht dort, wo es entstehen und geschehen darf  
Zuschauen, Wegschauen, Verharmlosen verstärken Mobbing

Mobbing ist ein Notfall und jeder ist zur schnellen Hilfeleistung verpflichtet  
Erste Hilfe: Ruhe bewahren! In Beziehung bleiben!  
Mobbing entspricht einer schweren Körperverletzung und somit haben wir alle die Verantwortung,  
dagegen aktiv zu werden

### **1. Schritt: Gespräche mit dem Gemobbten/Opfer und Informanten:**

in wohlwollender, empathischer ruhiger Art und Weise Situation klären

Vorfälle schildern lassen, nachfragen und dokumentieren

was ist passiert? Was tun sie? Wie war das für dich? Was ist los? Was steckt hinter den Gerüchten?

eigene Gefühle, Wahrnehmungen und Betroffenheit aussprechen

Hilfe und Beistand aussprechen

eigene Lösungen überlegen lassen

*Botschaft an das gemobbte Kind soll sein:*

Ich stehe auf deiner Seite / Ich kann fühlen wie es dir geht ( Mitgefühl)

ich nehme dich ernst!

Es macht mich betroffen, zornig, wütend / Ich bin mit den Handlungen die dir angetan

werden überhaupt nicht einverstanden / Ich finde es arg, schlimm, was die mit dir machen

Das muss aufhören / ich werde alles mir mögliche tun, damit die Gemeinheiten dir gegenüber aufhören (Zusage von Hilfe)

### **2. Schritt: Opferschutz / Unterstützung organisieren**

Mobbingtagebuch: Vorfall, wer? Wo? Wann? Zeugen?

Mitschüler motivieren dem Opfer zu helfen

Mobber – Teilnahme an weiteren Unterrichtsstunden untersagen

Kollegen informieren

### **3. Schritt: Gespräch mit dem Täter**

wertschätzend, nicht verletzender aber klarer und ernster Tonfall: Stopp!

oft haben gewalttätige Jugendliche jahrelang die Erfahrung gemacht, dass sie abgelehnt

werden – wir sind dann der erste Mensch, der ihnen das Gefühl gibt, dass er sie als Person akzeptiert und annimmt aber auch Grenzen setzt

So kann es nicht weitergehen!

### Botschaft an den Mobber soll sein:

Wir akzeptieren hier keine Gewalt!

Mit den Gewalthandlungen musst du sofort aufhören!

Das was du machst, verletzt andere, macht andere krank!

Das was du machst, ist schlimm, arg und grausam!

Ich verurteile die Mobbinghandlungen, aber nicht dich als Person!

Es macht mich betroffen und wütend!

Da tut mir der andere leid!

Kannst / Willst du aufhören?

Macht das jemand mit dir?

Entschuldigung beim Opfer / Wiedergutmachung / Versprechen, dass Gewalthandlungen sofort aufhören und Grundrespekt entgegen gebracht wird z.B. grüßen  
Perspektivenwechsel

### Wie reagiere ich bei Gewalt - Prävention

- selbstbewusstes Auftreten, denn Täter suchen sich Opfer und nicht Gegner/Herausforderer
- Stärke zeigen statt Schwäche und Flucht
- deutlich und laut sagen: hör auf, ich will das nicht
- einen Schritt zu Täter gehen, statt sich zurückdrängen lassen
- Signal: ich wehre mich – handlungsfähig bleiben
- Hilfe holen statt alleine bleiben
- emotionales Kompetenztraining

# **Gesundes Selbstvertrauen – starkes Selbstwertgefühl**

*damit unsere Kinder mutig schwierige Lebenssituationen meistern können*

## 1. Positive Beziehung

- Erfahrung, von anderen Menschen gemocht und geliebt zu werden
- Sachohr vs. Beziehungsohr
- Blick auf Stärken / Positives (lassen sie das Gute stehen, keine Vergleiche, keine Gespräche vor Kind über Kind)
- Zeit für Gespräche/Unterhaltung statt nur Verbots- und Gebotssätze
- Haltung: ich interessiere mich für dich / du bist gut, so wie du bist
- Spass mit seinem Kind haben
- Verständnis für Fehler anderer entwickeln (Was glaubst du, warum hat er/sie es getan?)

## 2. Kompetenzen entwickeln

- Erfahrung machen „ich kann etwas alleine“ (Was sind meine Stärken/Schwächen)
- Selbständigkeit fördern und Forscherdrang unterstützen
- sich etwas zutrauen lernen (Mut machen in neuen Herausforderungen)
- Selbstwirksamkeit fördern „ich kann etwas bewirken“
- gemeinsame Projekte (z.B. Bauen eines Baumhauses, Weihnachtskekse backen)
- loslassen
- Verantwortung übergeben (Kleidung selbst aussuchen, Mithilfe im Haushalt, etc.)
- Lösungen mit dem Kind erarbeiten
- Gruppen, Vereine (wie komme ich mit anderen klar)

## 3. Ziele und Werte

- über familiäre Pläne sprechen und Kinder miteinbeziehen (Urlaub, Weihnachtsfest,...)
- Rituale
- Orientierung durch Regeln und Grenzen (logische Konsequenzen)

## 4. Lebensfreude und Lebenslust

- heitere, unbeschwerte Stunden (sich in Leichtigkeit üben)