

GEMEINSAM STARK

MOBBING ERKENNEN & RICHTIG HANDELN



WAS IST MOBBING?

- Abwertende / ausgrenzende Handlungen gegenüber einer bestimmten Person
- Findet über längere Zeit statt
- Verdeckte Handlungen gegenüber dem Opfer
- Anhaltender Machtmissbrauch
- Wichtig: Nicht jeder Streit ist Mobbing.

UNTERSCHIED MOBBING – KONFLIKT

MOBBING	KONFLIKT
Verdeckte Aktionen	Offene Aktionen
Anhaltender Machtmissbrauch	Begrenzter Machtmissbrauch
Löst sich nicht von selbst.	Lösungen werden angestrebt.



WARNZEICHEN ERKENNEN

- Kind ist öfter traurig, ängstlich und zieht sich zurück
- Kind möchte nicht mehr in die Schule gehen und Fehltage häufen sich
- Schulische Leistungen verändern sich
- Veränderte Ess- und Schlafgewohnheiten
- Das Kind äussert körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen.



WAS ELTERN TUN KÖNNEN

- Zuhören und das Kind ernst nehmen
- Gefühle spiegeln und Sicherheit geben: "Du bist nicht schuld" / „Ich unterstütze dich“
- Dokumentieren (Datum, Vorfälle)
- Nicht übereilt oder im Alleingang handeln.
- Lehrperson informieren und Hilfe holen.

ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHULE



- Regelmässiger Austausch mit Lehrpersonen
- Bei Kind nachfragen, wie es in der Schule war
- Bei Unklarheiten in der Schule nachfragen
- Ansprechpersonen: Lehrperson / Schulsozialarbeit / Schulleitung

UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN

Schulsozialarbeit VSG Region Sulgen

Schönenberg, Kradolf & Götighofen:

- Anna-Mengia von Salis, 079 656 48 35

Auholz, Oberdorf & Donzhausen:

- Roman Eugster, 078 235 09 82

Externe Fachstellen:

- Elternnotruf
- Projuventute, Anlaufstelle gegen Mobbing
- Fachstelle "Hilfe bei Mobbing"
- Jugendpolizei Kanton TG



Gute Zusammenarbeit ist oft der Schlüssel zur Lösung.

GEMEINSAM STARK

MOBBING ERKENNEN & RICHTIG HANDELN

Mobbing an Schulen belastet nicht nur die betroffenen Schülerinnen und Schüler, sondern wirkt sich auch auf das gesamte Klassenklima und die Lernatmosphäre aus. Je früher Mobbing Situationen erkannt und bearbeitet werden, desto besser lassen sich negative Folgen vermeiden. Dieser Leitfaden soll dabei unterstützen, mögliche Anzeichen von Mobbing frühzeitig zu erkennen, die Kinder bestmöglich zu begleiten und bei Bedarf rechtzeitig Hilfe zu holen. Unser Ziel ist es, dass Mobbing Situationen frühzeitig wie auch nachhaltig gelöst werden, damit sich alle Schülerinnen und Schüler an unserer Schule sicher, respektiert und wohl fühlen.



WAS IST MOBBING?

Von Mobbing spricht man, wenn schädigende, abwertende, ausgrenzende oder beleidigende Handlungen nicht einmalig oder wenige Male, sondern **über längere Zeit wiederholend** und **systematisch gegen eine bestimmte Person** vorgenommen werden. Es handelt sich bei Mobbing nicht um einen einmaligen Streit oder Konflikt, vielmehr um eine Ausgrenzung, welche über einen längeren Zeitraum stattfindet und dadurch eine Regelmässigkeit erkennbar ist.

Das entstehende Machtungleichgewicht führt dazu, dass sich die betroffene Person (Opfer) nicht mehr selbst schützen kann.

Mobbing kommt am häufigsten in der Schule, am Arbeitsplatz sowie im Internet (Cybermobbing) vor.

Wichtig: Nicht jeder Streit ist Mobbing – **Wiederholung, Ungleichgewicht** und **Sichtbarkeit** sind entscheidend.

Mobbing	Konflikt
⇒ Verdeckte Aktionen	⇒ Offene Aktionen
⇒ Anhaltender Machtmissbrauch	⇒ Begrenzter Machtmissbrauch
⇒ Löst sich nicht von allein	⇒ Lösungen werden angestrebt



WARNZEICHEN VON MOBBING

Mobbing zu erkennen ist von aussen nicht einfach. Folgende Warnzeichen könnten auf eine Mobbingssituation hinweisen:

- Das Kind ist oft traurig, ängstlich oder müde und wirkt antriebslos.
- Das Kind verschliesst sich, zieht sich zu Hause und in der Schule immer mehr zurück.
- Das Kind möchte nicht mehr zur Schule oder ins Hobby gehen. Fehltage häufen sich.
- Das Kind äussert körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen.
- Das Kind hat Probleme ein- oder durchzuschlafen.
- Das Kind hat weniger oder keinen Appetit mehr.
- Das Kind erbringt immer schlechtere Schulleistungen.
- Das Kind ist sozial isoliert und hat nur noch wenig soziale Kontakte.
- Dem Kind fehlen immer mal wieder Schulsachen oder diese werden beschädigt.

Wenn das eigene Kind andere mobbt:

- Das Kind spricht abwertend über seine Mitschüler oder Mitschülerinnen.
- Es zeigt wenig Mitgefühl.
- Es hat ein starkes Bedürfnis nach Macht/Kontrolle.



WAS GILT ES BEI VERDACHT AUF MOBBING ZU BEACHTEN?

Wird das eigene Kind gemobbt, ist das für Eltern eine sehr schwierige Situation. Es kommt der Impuls auf, das eigene Kind zu schützen und sofort etwas zu unternehmen. Das ist verständlich, jedoch ist es wichtig, dass Eltern nicht überstürzt handeln. Folgendes gilt es bei dem Verdacht auf Mobbing zu beachten:

- Eltern sollten nicht im Alleingang handeln oder die beteiligten Kinder beziehungsweise deren Eltern direkt konfrontieren. In vielen Fällen reagieren die Eltern des mobbenden Kindes abwehrend, was die Situation zusätzlich verschärfen kann. Nicht selten lässt das mobbende Kind den Ärger erneut am betroffenen Kind aus, wodurch sich das Mobbing weiter verstärkt.

- Wenden Sie sich an eine erwachsene Bezugsperson im jeweiligen Umfeld, in dem gemobbt wird. So zum Beispiel an die Lehrperson, die Schulsozialarbeit, die Schulleitung oder die Leitung des Hobbyangebots. Gemeinsam können Lösungen erarbeitet und alle beteiligten Schülerinnen und Schüler einbezogen werden. Wie bei der neuen Autorität ist auch hier das Unterstützungsnetzwerk zentral. Der Austausch zwischen Eltern und Schule kann helfen, Mobbing früh zu erkennen, zu stoppen und nachhaltig zu lösen.
- Wichtig ist, dass Eltern in solchen Situationen nie über den Kopf ihres Kindes hinweg entscheiden. Dies kann ein Vertrauensverlust bedeuten. Gemobbte Kinder oder Jugendliche sollten immer in das weitere Vorgehen einbezogen werden. So kann das Kind mitentscheiden und fühlt sich handlungsfähig. Gemeinsam kann eine Strategie für eine nächste Mobbingssituation entwickelt werden, wie beispielsweise Hilfe holen, nicht selbst beleidigen oder aus der Situation gehen.

EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN:

Präventiv/ vorbeugend:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Schule, Freundinnen und Freunde und den Verein. Wenn Kinder merken, dass sich die Eltern für ihr Befinden interessieren, erzählen sie eher, wenn etwas nicht stimmt.
- Seien Sie wachsam und achten Sie auf Veränderungen und Warnzeichen, wie oben beschrieben.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind vorgängig über Mobbing. Erklären Sie, was es bedeutet und zeigen Sie ihm, wie man richtig reagieren und wo es sich Hilfe holen kann.
- Leben Sie ein gewaltfreies Miteinander, Offenheit und Zivilcourage vor und beziehen Sie eine klare Stellung gegen Gewalt und Mobbing.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, für Andere einzustehen und unfaires Verhalten nicht hinzunehmen. Kinder lernen von anderen Kindern und können Vorbilder sein. Ihr Kind darf sich jederzeit an die Lehrperson oder die Schulsozialarbeit wenden.

Bei Verdacht auf Mobbing:

Haben Sie als Eltern das Gefühl, dass Ihr Kind Mobbing erlebt, sollten Sie dies ansprechen. Dabei gilt es Folgendes zu beachten:

- Direkte Fragen wie «Wirst du gemobbt?» sollten vermieden werden, da sie das Kind überfordern oder verunsichern können. Oft zieht es sich dann eher noch mehr zurück. Hilfreicher ist es, dem Kind eigene Beobachtungen mitzuteilen, zum Beispiel: «Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit weniger von der Schule erzählst» oder «Ich habe das Gefühl, dass es dir gerade nicht so gut geht». Auch

Aussagen wie «Ich bin für dich da, wenn du reden möchtest» zeigen dem Kind, dass seine Gefühle wahrgenommen und ernst genommen werden.

- Eltern können ihrem Kind vermitteln, dass sie da sind und es unterstützen möchten. Es ist wichtig, dem Kind zu zeigen, dass es keine Schuld trägt und keine negativen Konsequenzen befürchten muss. Wenn sich das Kind öffnet, braucht es vor allem Geborgenheit, Verständnis und das Gefühl, wirklich gehört und ernst genommen zu werden.

Was sollte vermieden werden?

- Problem ignorieren («das löst sich von allein»)
- Schnell den Schuldigen oder die Schuldige suchen
- Eigenmächtig andere Kinder oder Eltern konfrontieren
- Kind isolieren «Geh einfach aus dem Weg»



UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN

VSG Region Sulgen, Schulsozialarbeit

Schulsozialarbeit Oberdorf, Auholz und Donzhausen:

Roman Eugster, Tel. 078 235 09 82, Mail roman.eugster@vsgsulgen.ch

Schulsozialarbeit Schönenberg, Kradolf und Götighofen:

Anna-Mengia von Salis, Tel. 079 656 48 35, Mail anna-mengia.vonsalis@vsgsulgen.ch

Externe Fachstellen:

[Projuventute, Anlaufstelle gegen Mobbing](#)

[Jugendpolizei Kanton TG](#)

[Fachstelle "Hilfe bei Mobbing"](#)

[Perspektive TG](#)

[Elternnotruf](#)



ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHULE

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind in der Schule Mobbing erlebt, bitten wir Sie, sich an die Lehrperson, die Schulsozialarbeit oder die Schulleitung zu wenden. Gemeinsam können wir die Situation sorgfältig klären und achtsam begleiten. Zusammen mit Ihnen und Ihrem Kind können passende Schritte entwickelt werden, um eine Lösung zu finden, damit sich die Situation auflösen kann.

Ziel: gemeinsam stark und gemeinsam Verantwortung übernehmen

- Regelmässiger Austausch mit Lehrpersonen
- Schulregeln kennen
- Ansprechpersonen:
 - Lehrperson
 - Schulsozialarbeit
 - Schulleitung



Gute Zusammenarbeit ist oft der Schlüssel zur Lösung.

Das Merkblatt ist unter anderem angelehnt an den Artikel von Projuventute: *Mein Kind wird gemobbt – Hilfe bei Mobbing*