



Pressemitteilung

## Mobbing an Schulen: Was Kinder und Jugendliche selbst dagegen tun können

München, 22. Februar 2020 – Das Thema „Mobbing“ ist aufgrund aktueller, teils dramatischer Fälle gerade in aller Munde. Es gibt zahlreiche Anlaufstellen für Eltern, Präventions- und Interventionsprogramme für Schulen und Fachkräfte. Doch was können eigentlich die betroffenen Schülerinnen und Schüler selbst tun, wenn sie Opfer von Mobbing in der Schule geworden sind?



Ein 14-jähriger Junge in Nördlingen hob den Begriff „Mobbing“ hierzulande auf die nächste Stufe: Er veröffentlichte eine gefälschte Todesanzeige eines 13-jährigen Mitschülers in der Augsburger Allgemeinen. Später kam heraus, dass er bereits Wochen zuvor fünf Mitschüler\*innen mit anonymen Droh-E-mails bedrängte.

Wenngleich diese Meldung als besonders drastisch wahrgenommen wurde – die Zahl der Mobbingfälle nimmt sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen rasant zu.

Zuletzt belegte dies eine Studie der [Bertelsmann Stiftung](#). Aus der umfassenden Befragung ging unter anderem hervor, dass etwa 60 Prozent und damit mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder sogar körperliche Gewalt erfährt. Insgesamt ein Viertel fühlt sich an ihrer Schule nicht sicher.

Findet das Mobbing im schulischen Umfeld statt, ist die Schule selbst in der Pflicht dagegen vorzugehen. Eltern sollten im Falle des Falles mit dem/der Klassenlehrer\*in oder dem/der Schulpsychologen\*in das Gespräch suchen. Auch gibt es neben der Schule eine Reihe von externen Beratungsangeboten, die von Eltern aufgesucht werden können. Woran es allerdings noch mangelt, sind Angebote für die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst. „Da die Lösung des Problems, also das Stoppen des Mobblings, meist im Fokus steht und dies in den Händen der Schule liegt, wird häufig vergessen, dass gerade die Betroffenen selbst Hilfe benötigen, um die Erfahrungen gut zu verarbeiten.“

Auch gilt es die Kinder so zu stärken, dass sie nicht in einer anderen Situation erneut zu Betroffenen werden.“, weiß Alexandra Schreiner-Hirsch, Pädagogische Leitung des Kinderschutzbundes Landesverband Bayern e. V.



## **Du kannst etwas dagegen tun – Du bist nicht allein**

Auch wenn das Zutun durch Schule und Eltern von entscheidender Bedeutung ist, so können die von Mobbing betroffenen Kinder und Jugendlichen durchaus selbst etwas tun, um sich besser zu fühlen:

### **1. Es liegt nicht an Dir**

Jede\*r kann Betroffene\*r werden. Du musst Dir daher keine Gedanken machen, ob mit Dir etwas „falsch“ sein sollte. Mit Dir ist alles richtig! Vertrau Dich auf jeden Fall jemandem an. Du brauchst Unterstützung.

### **2. Du bist nicht allein**

Du denkst vielleicht, Du bist allein in der Situation und hast Angst, Dich jemandem anzuvertrauen. Du machst Dir vielleicht Sorgen, dass es dadurch noch schlimmer werden könnte, wenn die Akteure davon erfahren. Eltern, Verwandte, Lehrkräfte, Nachbarn, Freunde, Trainer\*innen, Beratungsstellen – egal, zu wem Du Vertrauen hast, es gibt Menschen, die Dir helfen. Wähle jemanden aus und erzähle es der Person. Sich Hilfe holen, ist kein Petzen!

### **3. Positive Rückmeldung geben**

Wird man täglich gehänselt, geschieht dies häufig, weil sich die Akteure an Deiner Reaktion erfreuen. Wirst Du wütend, traurig oder zeigst Dich gedemütigt, ist das vermeintliche Ziel erreicht und die Mobbing-Akteure machen weiter. Dieser Kreislauf lässt sich manchmal ganz einfach durchbrechen, in dem Du Deine Reaktion veränderst, und zwar auf positive Weise. Lächle sie zum Beispiel an oder sag: „Wie nett von Dir“ oder „Ich mag Dich auch“. Dadurch verfehlen die Akteure ihr Ziel und der Effekt verpufft. Du wirst uninteressant.

### **4. Lasse Deine Gefühle raus**

Wenn man täglich von anderen traktiert wird, stauen sich häufig Gefühle an wie Wut, Verzweiflung, Angst oder Trauer. Diese Gefühle sind normal. Damit sie Dich nicht dauerhaft traurig machen, zum Beispiel in Form einer Depression, solltest Du sie in einem geschützten Rahmen hin und wieder herauslassen. Wenn Du wütend bist, dann bewege Dich zum Beispiel oder erzähle es jemandem oder schreie einfach mal ganz laut. Wenn Du hingegen traurig bist, wende Dich an einen Menschen, den Du vertraust, und lasse Deinen Tränen freien Lauf. Fange an ein Tagebuch zu schreiben oder höre Musik, die Dir hilft. So lange Du Dich oder jemand anderen damit nicht verletzt ist es völlig in Ordnung, wenn Du Deine Gefühle auslebst. Es hilft Dir dabei, Dich besser zu fühlen.

### **5. Tue Dinge, die Dir guttun**

Hast Du neben der Schule noch Hobbies? Was macht Dir Freude? Versuche neben der Schule Dingen nach zu gehen, die Dir guttun und Dir Spaß machen. Wenn Du noch kein Hobby hast, dann überlege Dir einfach, was Dich interessieren könnte. Probiere Dinge aus, wie z. B. Sport, Musik oder Theater spielen. Du kannst auch Deine kreative Ader entdecken, Dich ehrenamtlich engagieren oder Dich den Pfadfindern oder anderen Jugendvereinigungen anschließen. Gib den Akteuren keine Macht über dich und tue Dir jeden Tag etwas Gutes.



## 6. Positiv Tagebuch

Beginne damit ein Positiv-Tagebuch zu führen. Schreibe jeden Tag alle kleinen und größeren Wohlfühl- und Glücksmomente auf, z.B. wenn Dir die Sonne die Nase kitzelt oder Du über etwas lachen musst, ein Vogel zwitschert, das Essen lecker schmeckt oder Dir ein Lächeln geschenkt wird. Das kann in schweren Zeiten helfen, nicht den Blick zu verlieren, für das was gut läuft in Deinem Leben, für das, was Dich stärkt.

## Adressen und Links für Dich

Telefonische Hilfe:

[Nummer gegen Kummer](#), kostenlose Beratung von Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr unter der bundesweiten Telefonnummer: 0800 - 111 0 333

Anlaufstellen im Internet:

[Mobbing – Schluss damit!](#)

[Schüler gegen Mobbing – Hilfe für Schüler, Eltern und Lehrer](#)

[Mobbingberatung – Hilfen bei Mobbing](#)

[Juuuport – Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co. – Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche](#)

**„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“**

(Albert Camus)

**Wollen auch Sie sich aktiv oder durch eine Spende für den Kinderschutz in Bayern stark machen? Hier finden Sie weitere Informationen: [www.kinderschutzbund-bayern.de/mithelfen](http://www.kinderschutzbund-bayern.de/mithelfen).**

Kontakt:

Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V.

Cordula Falk, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Goethestraße 17

80336 München

Tel.: (089) 920089-20

E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@kinderschutzbund-bayern.de)

[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)

---

*Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e.V. ist Dachverband für 56 Orts- und Kreisverbände. Er ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und anerkannter freier Träger der Kinder und Jugendhilfe nach §75 SGB VIII. Im Bundesverband des Kinderschutzbundes sind 16 Landesverbände und über 430 Orts- und Kreisverbände vertreten. Bundesweit haben sich über 50.000 Mitglieder zusammengeschlossen, die mit über 10.000 Ehrenamtlichen und rund 5.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine kindgerechte Zukunft schaffen wollen. Der Deutsche Kinderschutzbund (DKSB) hat sich seit seiner Gründung 1953 in Hamburg zur größten Lobby für Kinder in Deutschland entwickelt. Er setzt sich für die Rechte aller Kinder ein. Dabei macht er keinen Unterschied zwischen Herkunft, Geschlecht, Konfession, Behinderung und Nichtbehinderung. Der DKSB versteht sich als moderner Dienstleister und bietet Kindern und deren Familien in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Einrichtungen zahlreiche Hilfsangebote und Projekte an. Darüber hinaus leistet er auf politischer Ebene Lobbyarbeit und informiert Politiker, Medien und Öffentlichkeit über Missstände. Mehr unter [www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de).*

### Geschäftsstelle

Goethestraße 17 | 801336 München

Tel.: 089-920089-0 | Fax 089-920089-29

E-Mail: [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)

[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)

Geschäftsführung: Gudrun Stothard

### Bankverbindung

Postbank München

IBAN: DE52 7001 0080 0288 8088 02

BIC: PBNKDEFF

### Mitgliedschaft bei

