



Remote  
Health



health4youth.eu

Kursunterlagen

# Stoppt das Mobbing!

Prävention und Handlungsstrategien  
für die Schule





## Inhalt

- ☞ Was ist Mobbing?
- ☞ Mobbing in der Schule
- ☞ Prävention & Intervention



## Was ist Mobbing?





Mobbing stellt eine subtile Form von Gewalt dar. Mobbing ist keine einzelne Tat, sondern eine Vielzahl von wiederkehrenden Angriffen.





## Merkmale von Mobbing

- ☞ Das Opfer wird gezielt geschädigt.
- ☞ Die negativen Handlungen treten wiederholt auf und schädigen das Opfer länger anhaltend.
- ☞ Es liegt ein Ungleichgewicht der Kräfte vor, sodass die betroffene Person alleine nicht in der Lage ist, sich aus der Mobbingssituation zu befreien.





## Mobbing in der Schule





## Besonderheiten von Mobbing in der Schule

### Dynamik:

- ☞ In der Schule kann es manchmal schwierig sein, sich gegen Mobbing zur Wehr zu setzen oder aus belastenden Situationen herauszukommen.
- ☞ Vielleicht bist auch du schon einmal in Situationen geraten, in denen es schwierig war, sich selbst zu verteidigen



Mobbing in der Schule



## Besonderheiten von Mobbing in der Schule

### Gruppenzwang:

- Oft wird Mobbing durch Gruppendynamiken verstärkt, in denen Zuschauer oder Mitläufer eine wichtige Rolle spielen.
- Vielleicht hast du schon einmal den Druck gespürt, dich der Gruppe anzuschließen oder nicht gegen das Mobbing vorzugehen.
- Es ist wichtig zu wissen, dass du nicht allein bist und es Wege gibt, Unterstützung zu finden.





## Besonderheiten von Mobbing in der Schule

### Einfluss von Lehrkräften und Schulleitung:

- ☞ Wenn Mobbing an der Schule passiert, spielt die Reaktion der Lehrer und der Schulleitung eine große Rolle.
- ☞ Es kann schwierig sein, mit solchen Situationen umzugehen, aber denk daran, es ist wichtig, dich an deine Lehrer zu wenden, wenn du Hilfe brauchst.
- ☞ Sie sind dafür da, dir zu helfen und das Klassenzimmer zu einem sicheren Ort zu machen.





## Besonderheiten von Mobbing in der Schule

Auswirkungen auf das Lernumfeld und die Klassengemeinschaft:

- Mobbing kann das Klassenzimmer und die Gemeinschaft stark belasten.
- Es könnte schwierig sein, sich im Unterricht zu konzentrieren, wenn solche Situationen auftreten, und das beeinflusst jeden in der Klasse.





## Auswirkungen von Mobbing in der Schule

Vielleicht erkennst du einige Auswirkungen von Mobbing aus deinen eigenen Erfahrungen oder aus dem, was du in deiner Umgebung beobachtet hast:

- ☞ Ängste (Schulangst, soziale Angst)
- ☞ Körperliche Beschwerden (Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafprobleme)
- ☞ Leistungsabfall
- ☞ Verlust des Selbstwerts
- ☞ Depression
- ☞ Alkohol und Suchtmittelmissbrauch
- ☞ Selbstmordgedanken





## Prävention & Intervention





## Mobbing verhindern

- 1) Stellt gemeinsam Regeln auf, um ein besseres Umfeld zu schaffen.
- 2) Verbessert eure Kommunikationsfähigkeit für ein harmonisches Miteinander.
- 3) Etabliert Möglichkeiten zur Konfliktlösung, um Probleme schnell zu bewältigen.
- 4) Stärkt eure Gemeinschaft durch Zivilcourage und aktive Beteiligung.
- 5) Erkennt Mobbing frühzeitig und greift ein, um es zu stoppen





## Was kann ich als Opfer tun?

- ☞ **Nicht allein bleiben:** Bitte z.B. einen oder zwei Freunde, dich auf dem Schulweg zu begleiten oder in der Pause in deiner Nähe zu bleiben
- ☞ **Mobbing-Tagebuch führen:** Wer hat wann wie was gemacht? Das hilft dir, die Mobbing-Vorfälle zu belegen und die Schuld eindeutig von dir weisen zu können.





## Was kann ich als Opfer tun?

- ☞ **Selbstvertrauen aufbauen:** Z.B. indem du in Rollenspielen mit Eltern oder Geschwistern übst, deine Kommunikation zu verbessern und dich selbst zu schützen.
- ☞ **Mobber gezielt ansprechen:** Damit rechnen die Mobber nicht. Zudem machst du das Mobbing damit öffentlich.
- ☞ **Erwachsene Autoritätspersonen einweihen,** z.B. deine Eltern, oder Klassen- bzw. Vertrauenslehrkraft.





## Intervention

Du hast zwei verschiedene Möglichkeiten, mit Mobbing umzugehen:

Du kannst den Täter **direkt** konfrontieren und klar fordern, dass das Mobbing sofort aufhört oder du versuchst, dem Täter sein **Unterstützungssystem** zu entziehen.





## Intervention

Wie man dem Mobber sein Unterstützungssystem entzieht:

- ☞ das Mobbing bei Autoritäten melden
- ☞ Unterstützung bei Mitschülern und Freunden suchen
- ☞ das Selbstbewusstsein stärken
- ☞ in der Gemeinschaft gegen Mobbing vorgehen
- ☞ gegebenenfalls das Mobbing öffentlich machen





## Intervention

Du kannst das Problem auch auf eine indirekte Weise angehen, so dass du nicht unmittelbar mit dem Täter interagierst, sondern für dich und andere betroffene Personen Unterstützungsgruppen gebildet werden.

Zusammen können wir uns gegenseitig unterstützen und die sozialen Normen in der Schule stärken, damit solche Dinge nicht mehr passieren.





### Quellen:

1. Bundeszentrale für politische Bildung: "Mobbing - Prävention und Intervention." Abgerufen am 14.03.24, von [https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/5360\\_tb97\\_mobbing\\_auf3\\_160511\\_online.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/5360_tb97_mobbing_auf3_160511_online.pdf)
2. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. "Leitfaden Mobbing." 29. Juni 2018, Abgerufen am 14.03.24, von [https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:aef449fc-7252-45d1-adac-8cccaebc474/180629\\_Leitfaden\\_Mobbing\\_BE.pdf](https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:aef449fc-7252-45d1-adac-8cccaebc474/180629_Leitfaden_Mobbing_BE.pdf)
3. Malteser Hilfsdienst e.V.: "Mobbing: Hilfe für Betroffene." Abgerufen am 14.03.24, von <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/mobbing-hilfe-fuer-betroffene.html>
4. ChatGPT, persönliche Kommunikation, 19. Februar 2023



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+  
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin: Katharina Lackerschmid, Studentin der Gesundheitswissenschaften,  
Technische Universität München

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning -  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Design- und Inhaltsanpassung für H4Y: Sarah Smeyers,  
Schülerin der Europäischen Schule Den Haag

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



health4youth.eu



Remote Health

Co-funded by  
the European Union

JOY OF LEARNING

[www.health4youth.eu](http://www.health4youth.eu)[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)