

kija

Mobbing?!

Wissen, das dir
weiterhilft!



FACHSTELLE
MOBBING

www.kija.steiermark.at/mobbing



Das Land
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft



**Ist es
Mobbing?**

Mobbing zu erkennen ist gar nicht so einfach. Um zu prüfen, ob es Mobbing ist, stell dir diese Fragen:

- Wirst du von einer oder mehreren Personen aus deiner Klasse oder Gruppe immer wieder schikaniert, also bloßgestellt, ausgelacht, ausgeschlossen, angerempelt, eingeschüchtert, lächerlich gemacht oder werden deine Sachen beschädigt?

- Bist aus deiner Klasse oder Gruppe immer nur du betroffen?

- Finden das immer mehr aus deiner Klasse oder Gruppe ok? Schauen manche weg? Haben manche Angst, mit dir befreundet zu bleiben?

- Stehst du in deiner Klasse oder Gruppe ziemlich allein da?

- Hast du das Gefühl, dass das ohne Unterstützung von anderen nicht mehr aufhört?

- **Wenn du zwei oder mehr dieser Fragen mit JA beantworten kannst, ist es wahrscheinlich Mobbing.**



WICHTIG: Du bist nicht schuld am Mobbing! Auch wenn die anderen dir das einreden. Sie haben entschieden, dass sie dich mobben wollen, und die Klasse oder Gruppe lässt das zu. Der Grund liegt nicht bei dir.

**Du kannst aktiv werden!
Suche dir jemanden, die/der dich
unterstützt, oder wende dich an uns!**

Mobbing hört nicht von allein auf!



Was soll ich
tun, wenn
ich gemobbt
werde?

**Zuallererst:
Mobbing ist Gewalt und
Gewalt ist nicht ok.
Setze den ersten Schritt
gegen Mobbing!**

Das kannst du tun:

→ Auch wenn man von dir verlangt, dass du niemandem vom Mobbing erzählst, halte dich nicht daran.

Informiere eine erwachsene Person, die für dich verantwortlich ist.

Zum Beispiel: Eltern, (Vertrauens-) Lehrer/in, Schulsozialarbeiter/in, Schulpsychologin/Schulpsychologe. Wenn du von ihr nicht die Hilfe bekommst, die du brauchst, wende dich an uns! **Es ist wichtig, dass du das nicht allein mit dir ausmachst.**

→ **Finde Unterstützende**, das können (am besten reale) Freundinnen oder Freunde, Geschwister oder jemand aus deiner Klasse oder Gruppe sein. Frage nach, wie sie die Situation sehen und was du oder ihr gemeinsam tun könnt.

→ **Schreibe die Ereignisse in ein Notizbuch** und dokumentiere, was passiert. Das kann dir bei Gesprächen eine Hilfe sein.

→ **Zeige deine Grenzen auf.** Vielleicht hast du bisher alles hingenommen, ohne etwas zu sagen? Mache mit Sätzen wie „Lass mich in Ruhe, ich mag das nicht!“ ab sofort klar, dass du so nicht behandelt werden willst. **Auch wenn das zunächst womöglich noch keine große Wirkung hat und du weiter gemobbt wirst, werden doch andere aufmerksam, die sich für dich einsetzen können.**



WICHTIG: Achte darauf, dass du in solchen Situationen nicht alleine bist.

→ **Richte deinen Blick auch auf positive Dinge** in deinem Leben. Mobbing-situationen sind anstrengend und brauchen viel Kraft. Energien aufzutanken ist wichtig!

Was soll ich tun,
wenn jemand
aus meiner Klasse
oder Gruppe
gemobbt wird?

Gut, dass du aufmerksam
geworden bist und
eingreifen willst.



Hier ein paar Möglichkeiten:

- **Du kannst der Person, die gemobbt wird, beistehen und sie beraten.** Dadurch kann sie Kraft und Mut finden, etwas gegen Mobbing zu tun. Gemeinsam ist man einfach stärker als allein!

- Und **gemeinsam findet ihr vielleicht noch andere**, die nicht für gut halten, was da passiert.

- **Du kannst mit den Mobberinnen und Mobbern reden** und sie auffordern, aufzuhören. Durch dein Handeln fassen vielleicht auch andere Mut, gegen Mobbing aufzustehen.

- **Holt euch Hilfe**, wenn ihr die Situation nicht allein lösen könnt! Wendet euch an eine erwachsene Vertrauensperson. Mobbing ist Gewalt und muss beendet werden.

- **Du kannst dir bei uns Tipps im Umgang mit Mobbing holen.** Wir können dich beraten und stärken.

Nichts gegen Mobbing zu tun ist keine Option – denn das bedeutet, sich am Mobbing zu beteiligen.

Mobbing geht weiter, wenn man sich aus dem Ganzen heraushält, aktiv mitmacht, über Schikanen lacht, sie likt oder weiterleitet, ...



WICHTIG: Greif nur ein, wenn du selber nicht gefährdet bist!

Es gibt auch andere Wege, z.B. der Person, die gemobbt wird, eine ermutigende Nachricht schreiben, in ihrer Nähe sein, Hilfe holen, ...

Das kannst du von uns erwarten!

... wenn du mitbekommst, dass jemand in deiner Klasse oder Gruppe gemobbt wird, und bei uns anrufst:

- Wir hören uns deine Sicht zur Situation an, die du gerade beobachtest, und nehmen das ernst.

- Wir erklären dir, was Mobbing ist und welche Wege es gibt, Mobbing zu beenden.

- Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, wie du der betroffenen Person am besten helfen und gegen Mobbing aktiv sein kannst.



... wenn du von Mobbing betroffen bist und bei uns anrufst:

- Wir hören uns an, was du erlebst, und nehmen dich ernst.

- Wir klären, ob es Mobbing ist.

- Wir schauen gemeinsam: Wer ist bereits informiert? Wer hat was versucht? Was hat geholfen? Was nicht? Was könnte helfen?

- Wir überlegen gemeinsam, was du selbst tun kannst und wo wir dich unterstützen können.

- Wir erarbeiten gemeinsam mit dir einen Plan, und nach einer bestimmten Zeit können wir prüfen: Welche Schritte haben gut funktioniert? Wie hat sich die Situation entwickelt? Eventuell überlegen wir noch, was zusätzlich notwendig ist, damit Mobbing aufhört.

**vertraulich
und
kostenfrei**

**Melde dich bei uns –
wir sind für dich da!**

FACHSTELLE MOBBING

☎ 0676 8666 3131

mobbing@stmk.gv.at



Cyber- mobbing?

Mobbing passiert auch im Netz, durch beleidigende Nachrichten, Ausschluss aus Gruppen, Bedrohung, Verbreiten von Unwahrheiten oder privaten Fotos/Videos, die in Verlegenheit bringen können.

Tipps, wenn du online gemobbt wirst:

- **Antworte nicht auf boshafte Nachrichten**, E-Mails, Postings oder Kommentare!
- **Nichts löschen:** Sichere die gemeinen Nachrichten und Postings als Beweis!
- **Blockiere alle, die gemein zu dir sind** oder dich belästigen!
- **Melde beleidigende, schädigende Inhalte** und/oder die Personen, von denen sie kommen, z.B. bei www.saferinternet.at
- **Informiere dich über deine Rechte** und gesetzliche Bestimmungen!
- **Wende dich an eine Person, der du vertraust**, und überlegt zusammen, was du oder ihr gemeinsam tun könnt, um Cybermobbing zu beenden. **Du musst und sollst damit nicht allein bleiben!**
- **Wende dich an uns**, wenn du weitere Tipps brauchst!



WICHTIG: Cybermobbing wird nicht aufhören, wenn du dich zurückziehst und untätig bleibst!

Hol dir die Erste-Hilfe-App gegen Cyber-Mobbing



Folgendes kannst du tun, um dich vor Cybermobbing zu schützen:

- **Verrate im Internet möglichst wenig über dich!** Je weniger man von dir im Netz findet, desto geringer ist die Chance, dass du Zielperson von Cyberattacken wirst.
- **Sei dir bewusst, dass sogenannte „Freundinnen“ und „Freunde“ im Internet, die du im echten Leben nicht kennst, auch ganz andere sein können,** als sie vorgeben.
- **Sei behutsam mit deinen Worten.** Geschriebenes lässt viel Raum für Interpretation, weil man sich nicht sieht. Immer wieder kommt es zu Missverständnissen, Verletzungen und heftigen Reaktionen.
- **Halte deine persönlichen Daten (E-Mail-Adresse, Handynummer, Wohnadresse, Passwörter) so geheim wie möglich.**
- **Überlege gut, bevor du ein Bild oder Video postest!** Ist es wirklich für die ganze Öffentlichkeit gedacht? Ist ein Bild/Video erstmal online, kann es sich in Windeseile verbreiten und du hast keine Kontrolle mehr darüber.
- **Informiere dich über wichtige Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen** für dein Profil/ deinen Account und handle entsprechend! Nur deine echten Freundinnen und Freunde sollten dich finden können.

Cybermobbing ist strafbar!

- **Seit Jänner 2016 ist Cybermobbing strafbar, und zwar nach § 107c Strafgesetzbuch.**

SO ERREICHST DU UNS:

mobbing@stmk.gv.at

☎ 0676 8666 3131

**vertraulich
und
kostenfrei**



Herausgeberin und für den Inhalt verantwortlich:

kija Steiermark, Fachstelle Mobbing, Paulustorgasse 4, 8010 Graz

Text: Petra Gründl, Stefanie Schmidt

Mitarbeit: Bernadette Danklmayer,

Jasmin Feichtinger, Vera Schmidt

Gestaltung: Taska

Fotos: Shutterstock/Ground Picture/GagliardiPhotography/VH-studio

Druck: 1. Ausgabe August 2022

© kija Steiermark 2024

www.kija.steiermark.at/mobbing



**Das Land
Steiermark**

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft