

kija

# Mobbing

Ein Ratgeber für Eltern

FACHSTELLE  
MOBBING

[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)

**Es ist gut zu wissen, was Mobbing ist,  
was genau dabei passiert, wie man  
Mobbing erkennen kann und wie man  
das eigene Kind bestmöglich untestützt,**

**wenn es direkt von Mobbing betroffen ist,**

**wenn es Mobbing in seiner Klasse, im Verein,  
im Internet oder anderswo gibt,**

**wenn es zum Kreis der Mobberinnen  
und Mobber gehört.**



**Eltern können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Mobbing erst gar nicht aufkommen zu lassen bzw. Mobbing zu einem möglichst raschen und guten Ende zu führen. Damit das gelingt, sollten sie darüber informiert sein, was im Fall von Mobbing hilft, was schadet und was man tun kann.**

# Inhalt

**4**

Was ist Mobbing?

---

**10**

Wer wird gemobbt?  
Kann es jedes Kind treffen?

---

**14**

Mobbing erkennen

---

**16**

Was können und sollen Eltern tun?

---

**24**

Was ist Cybermobbing?

---

**26**

Sicher im Netz

---

**28**

Erste Hilfe bei Cybermobbing

---

**30**

Beratung, Hilfe und Information

---

# Was ist Mobbing?

**Nicht jeder Streit, jede Beleidigung online oder jede Rauferei ist Mobbing. Es fällt gerade zu Beginn eines Mobbingprozesses schwer, zu erkennen, ob einzelne Gewalthandlungen mehr oder weniger einmalig sind oder zu einem Mobbinggeschehen gehören. Ein Blick darauf, wie sich Einzelne, die Gruppe und das Miteinander in der Gruppe verändern, erleichtert die Einschätzung.**

## Merkmale von Mobbing

- Ein oder mehrere Kinder schikanieren **ein anderes Kind** aus der Gruppe (Klasse, Mannschaft, Wohngemeinschaft, ...) immer wieder und über einen längeren Zeitraum systematisch, also mit Plan und Ziel.
- Die Mobberinnen und Mobber **gewinnen an Ansehen und Macht.**
- Immer mehr aus der **Gruppe finden die Schikanen (Gemeinheiten) gut** und immer **weniger tun etwas dagegen**, in der Gruppe verändert sich allmählich die Auffassung von dem, was richtig und was falsch ist.
- Das betroffene Kind wird langsam aus **der Gruppe gedrängt** und kann die Situation allein nicht ändern.

# Mögliche Mobbinghandlungen

## Körperliche Angriffe

schlagen, herumschubsen, jagen, verprügeln, den Weg versperren, einsperren, sexuell belästigen, in Kämpfe oder Raufereien verwickeln, ...

---

## Angriffe mit Worten oder wortlos

hänseln, beschimpfen, lächerlich machen, einschüchtern, bedrohen, herumkommandieren, erpressen, beleidigen, kritisieren, auslachen, gemeine Spitznamen geben, in Streitigkeiten verwickeln, Hassbriefe, Augen rollen, den Vogel zeigen, nachäffen, ...

---

## Angriff auf Beziehungen oder das Ansehen

Gerüchte verbreiten, falsche Beschuldigungen machen, wie Luft behandeln, nicht zusammenarbeiten wollen, Informationen vorenthalten, ignorieren, ausgrenzen, Ruf schädigen, ...

---

## Angriffe auf das Eigentum

Bücher, Geld oder anderes wegnehmen, verstecken, beschädigen, sabotieren, ...

---

## Angriffe im Netz

Hassgruppen, gezielte Attacken bei Online-spielen, Veröffentlichung von Fotos/Filmen, Identitätsdiebstahl, ...

---

**Jede einzelne der aufgelistete Handlung ist an sich jedenfalls Gewalt. In der Summe werden die einzelnen Gewalt-Handlungen zu Mobbing, wenn sie systematisch, wiederholt und über einen längeren Zeitraum gegen eine Person getätigt werden und die Gruppe auf diese positiv reagiert.**

# Was steckt dahinter?

**Überall dort, wo Menschen in Beziehung sind, geht es auch um Ansehen und Macht. Einige versuchen, etwas mehr davon zu bekommen, andere sind mit dem, was sie haben, zufrieden, wieder andere geben Macht auch gern (zumindest für eine Zeit) ab.**



## Jede und jeder trägt etwas bei

Im Fall von Mobbing wird versucht, Macht nicht durch positives, sondern durch aggressives Verhalten zu vermehren, und zwar durch wiederholtes und systematisches Schikanieren eines Kindes aus der Gruppe.

Der Großteil der Gruppe reagiert auf die wiederkehrenden Angriffe zunächst zumindest verhalten: Ungefähr **zwei Drittel** finden die Schikanen nicht gut. Von diesen gibt es

- einige, die aktiv Stellung gegen das Mobbing beziehen, indem sie **das gemobbte Kind verteidigen**,

---

- einige mehr, die vielleicht **interessiert zuschauen**, sich aber **nicht einmischen**, und

---

- wenige, die mit der Sache lieber **nichts zu tun haben wollen**.

---

Das restliche Drittel findet diese Attacken jedoch von Anfang an gut und **beteiligt sich** auch daran. Dieser zunächst kleinere Teil der Gruppe wird **immer größer**, denn mit der Zeit beginnen Einzelne aus dem anderen Teil der Gruppe zu zweifeln, ob sie die Situation richtig einschätzen. Sie **übernehmen die Ansichten der Mobberinnen und Mobber**, dass diese Schikanen gerechtfertigt sind, weil das gemobbte

- Ob jetzt mehr oder weniger aktiv, jede und jeder leistet einen Beitrag zum Verlauf von Mobbing – die Frage ist nur, in welche Richtung?

---

- Mobbing wird beendet, wenn man (gemeinsam) gegen Mobbing eintritt, sich (bei einer Beratungsstelle) Hilfe holt, ...

---

- Mobbing geht weiter, wenn man sich aus dem Ganzen heraushält, aktiv mitmacht, über die Schikanen lacht, die Mobberinnen und Mobber lobt, ...

Kind einfach nicht in die Gruppe passt. Immer mehr wenden sich daher vom gemobbten Kind ab und unterstützen das boshafte Tun mit ihrer Zustimmung oder ungewollt durch weiteres Nichtstun.

**Mobbing braucht Publikum**, also die Klasse oder die Gruppe, und am besten auch die für sie Verantwortlichen (Lehrer/innen, Trainer/innen, Erzieher/innen). Wenn der **Beifall ausbleibt** oder sogar eine klare **Position gegen Mobbing** eingenommen wird, hört Mobbing in vielen Fällen schnell wieder auf.

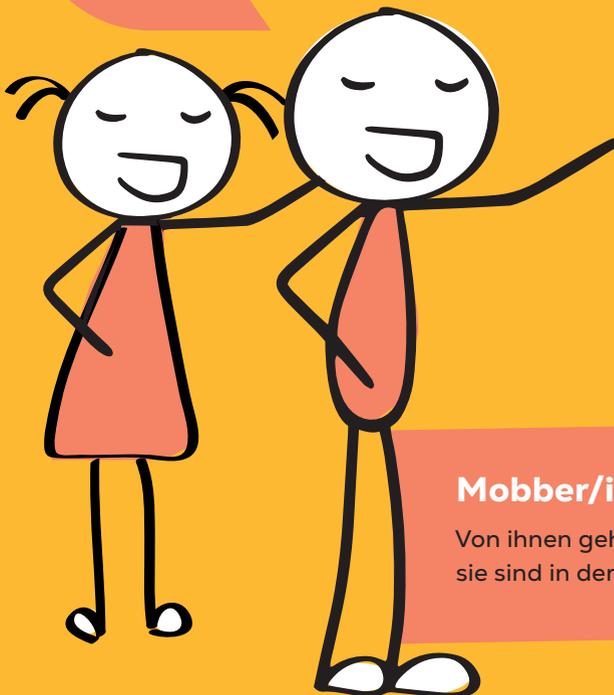
Bravo!

### Unterstützer/innen und Verstärker/innen

Sie mobben mit, indem sie beim Mobbing unterstützen, bestärken oder eigene Aktionen setzen.

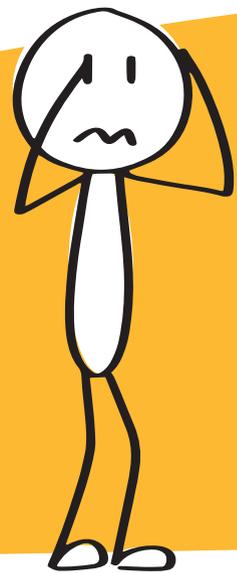


!!!



### Gemobbtes Kind

Es wird immer wieder herabwürdigend behandelt.



### Mobber/innen

Von ihnen geht das Mobbing aus, sie sind in der Führungsposition.



Stopp!



**Verteidiger/innen**  
Sie unterstützen das gemobbte Kind aktiv, versuchen es zu schützen und das Mobbing zu stoppen.



?



**Zuschauer/innen**  
Auch sie leisten ihren Beitrag zum Mobbing, indem sie sich still verhalten und nichts tun.

Wer wird gemobbt?

# Kann es jedes Kind treffen?

**Dass ein Kind Ziel von Mobbinghandlungen wird, hat weniger mit dem Kind selbst, seinem Äußeren, seiner Persönlichkeit oder seiner Leistung zu tun, sondern mehr mit denjenigen, von denen das Mobbing ausgeht. Sie geben vor, was bzw. wer gut und richtig ist.**

Egal, wie das gemobbte Kind ist oder reagiert, es ist oder reagiert aus Sicht der Mobberinnen und Mobber verkehrt. Ob nun sportlich oder nicht, mehr oder weniger geschickt, laut oder leise, gut in der Schule, mittelmäßig oder nicht so gut, schüchtern oder aggressiv, es spielt keine Rolle. Für die Mobberinnen und Mobber geht es nicht um das betroffene Kind, sondern darum, **ihre Macht durch das Schikanieren auszubauen und mehr Ansehen zu gewinnen. Mobbing ist ein soziales, gruppenspezifisches Phänomen.**

Wenn Ihr Kind gemobbt wird, **nehmen Sie Ihrem Kind die Last, zu denken, es sei selbst schuld daran.** Es liegt nicht an Ihrem Kind und seinem Wesen und auch nicht an der Art und Weise, wie es reagiert – **die Rolle der/des Gemobbten** wurde ihm **von anderen zugeteilt.** Es hätte auch ein anderes Kind treffen können. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, aus dieser Rolle auszusteigen, und machen Sie ihm Mut. Gehen Sie **gemeinsam gegen das Mobbing** vor.

# Schaden für alle, besonders für das gemobbte Kind



Mobbing bedeutet für die betroffenen Kinder **ständige Anspannung**. Wer gemobbt wird, hat **jederzeit Angst** vor einem **neuen Angriff**, kann sich nie sicher fühlen, nie entspannen.

Dieser Dauerstress wirkt auf Körper, Seele und Geist. Zunächst können sich **typische Stresssymptome** wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Ähnliches zeigen. Die Betroffenen können auch nervös, bedrückt, traurig, frustriert, verängstigt, verunsichert sein und empfinden Schmerz, manchmal auch Wut.

Mit der Zeit ziehen sich manche aus ihrer Umgebung zurück, fliehen in andere Welten, verlieren das Vertrauen in ihre Kompetenzen, können ihre eigentliche Leistungsfähigkeit immer seltener abrufen, werden depressiv, anderen gegenüber misstrauisch und **verlieren an Selbstwert und Selbstbewusstsein. Mobbing-Folgen können bis ins Erwachsenenalter wirksam sein.**

**Auch für die Klassengemeinschaft ist Mobbing**, wenn es nicht beendet und bearbeitet wird, **schädlich**. In einem Regime aus Angst und Schrecken (Wer ist die/der Nächste?) kann sich niemand entfalten.

Mobbing hat Auswirkungen auf das Klassenklima, das Sozialverhalten und die Lernleistung, Empathie und Zivilcourage werden verlernt und die **Fähigkeit, einander zu vertrauen, sinkt**.

## Aber auch für Mobberinnen und Mobber zeigen sich negative Folgen:

Sie **erlernen ein problematisches Fehlverhalten**, erfahren **keine Grenze** und verlieren so den sicheren Entwicklungsrahmen.

Exkurs

# Was können Eltern vorbeugend tun?



→ Besonders wirkungsvoll sind Gespräche über Mobbing, **wenn es noch gar kein Mobbing gibt**. Erklären Sie Ihrem Kind, wie es Mobbing erkennen kann und wie es darauf reagieren soll, egal, wer das Ziel von Mobbingattacken ist.

---

→ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Werte, die Ihnen und in der Gesellschaft wichtig sind, und **machen Sie ihm Mut, für andere einzutreten**. Überlegen Sie gemeinsam, in welchen Situationen das nicht geht und es besser ist, Hilfe zu holen.

---

→ Stärken Sie die vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es mit jedem Problem **jederzeit zu Ihnen kommen kann**, und leben Sie dieses Versprechen.

---

→ **Nehmen Sie Ihre Vorbildrolle ernst** und geben Sie Ihrem Kind durch Ihr Vorleben viel Wertvolles für den Umgang mit anderen mit! Wenn Kinder bei ihren Eltern sehen, wie man einander mit **Respekt und Wertschätzung** begegnet, dass man sich für Fehlverhalten entschuldigt und sich an Regeln hält, werden sie es ihnen gleichtun.

---

→ Geben Sie Ihrem Kind einen **sicheren Entwicklungsrahmen** durch **klare Regeln** und **angemessene Konsequenzen** bei **Nichteinhaltung** und setzen Sie sich mit Ihrem Kind mit den Themen Recht und Unrecht auseinander.

---

→ Ermöglichen Sie Ihrem Kind Gemeinschaft mit anderen Kindern und besprechen Sie mit ihm, wie **Konflikte gut gelöst werden können**. Helfen Sie ihm auch, mit seinen Gefühlen umzugehen.

---

# Wie können Eltern Mobbing erkennen?

**Mobbing wirkt sich auf alle in der Gruppe aus, besonders auf die, die unmittelbar davon betroffen sind.**

Mobbing wirkt sich auf alle in der Gruppe aus, besonders auf die, die unmittelbar davon betroffen sind. **Kinder reagieren** in dieser **Ausnahmesituation unterschiedlich**, einige werden aggressiv, andere ziehen sich zurück, wieder andere haben körperliche Beschwerden, können sich nicht mehr richtig konzentrieren oder schlafen schlecht. Wenn Sie mit Ihrem Kind regelmäßig in gutem Austausch sind, werden Sie gewisse **Anzeichen schon früh wahrnehmen** können.

Interessieren Sie sich verstärkt dafür, wie es Ihrem Kind mit den anderen geht, wie das Miteinander in der Gruppe ist, ob es Kinder gibt, die im Abseits stehen, ob es hin und wieder oder auch **öfter Streit oder Ungerechtigkeiten gibt**, ob es ein Kind in der Klasse oder im Team gibt, das besonders oft davon betroffen ist und Ähnliches. Lassen Sie sich von Ihrem

Kind erzählen, wie Streit in der Klasse/Gruppe gelöst wird und ob es Kinder gibt, die sich **für die Schwächeren einsetzen**.

Natürlich ist das, was das Kind in der Schule gelernt oder beim Training geübt hat, auch wichtig, aber das allein gibt keinen Aufschluss darüber, wie es ihm in der Klasse oder im Team geht und wie das Miteinander dort ist.

Bei Elternabenden bzw. Informationsabenden können Sie **Kontakt zu anderen Eltern pflegen** und sich mit ihnen über die Gemeinschaft in der Klasse oder in der Gruppe austauschen. Auch das schulische Angebot von Sprechstunden ist hilfreich, um von Lehrerinnen und Lehrern zu erfahren, wie Ihr Kind als Teil der Klasse wahrgenommen wird und wie es sich verhält, ob es **gut integriert** ist und wo es **Unterstützung braucht**.

# Mögliche Anzeichen dafür, dass Ihr Kind von Mobbing betroffen ist

## Körperliche Beschwerden

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, ...

---

## Verletzungen am Körper

Kratzer, blaue Flecken, Schürfwunden, ...

---

## Wesensänderungen

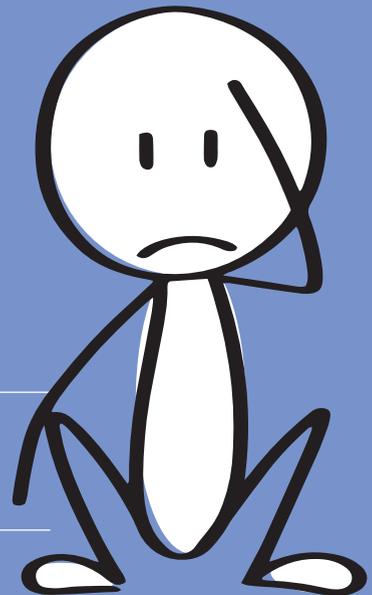
Bedrücktheit, Aggression, Trauer, Rückzug, Ängstlichkeit, Überreaktion, Reizbarkeit, Verunsicherung, erschüttertes Vertrauen, Selbstwertverlust, Selbstmordgedanken, ...

---

## Anderes

Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Verlust von Gegenständen, Schulangst, Flucht in andere Welten, ...

---





**Was können  
Eltern tun, wenn  
ihr Kind tatsächlich  
von Mobbing  
betroffen ist?**

Kindern, die gemobbt werden, wird **zunehmend Selbstwertgefühl genommen**. Sie verstehen nicht, warum sie von anderen so behandelt werden, und suchen letztlich den Grund bei sich. Es fällt ihnen schwer, sich **jemandem anzuvertrauen bzw. um Hilfe zu bitten**. Mit jeder Attacke nehmen Verunsicherung, Schamgefühl und Verzweiflung zu. Ein Rückzug aus dem Leben, sowohl offline als auch online, scheint der einzige Ausweg.

→ **Seien Sie für Ihr Kind da**, wenn es sich Ihnen anvertraut, **nehmen Sie es in seinen Gefühlen ernst und hören Sie ihm in aller Ruhe zu**. Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie ihm klarmachen, dass jede und jeder in die Rolle des gemobbteten Kindes gedrängt werden kann – Kinder wie Erwachsene. Erklären Sie Ihrem Kind, was Mobbing ist und wie es funktioniert, und versuchen Sie ihm die Sorge zu nehmen, es könnte selbst schuld an allem sein.

→ Mobbing hört von alleine nicht auf. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es sich auf **Ihre Unterstützung** verlassen kann. Besprechen Sie mit ihm die nächsten Schritte und planen Sie diese gut. Wichtig ist, dass die Unterstützung den momentanen Kräften und Kompetenzen Ihres Kindes angepasst ist. **Sowohl zu viel als auch zu wenig Hilfe können Ihrem Kind schaden und es weiter schwächen**.

**Bei Fragen wenden Sie sich an die Fachstelle Mobbing!**

→ Nehmen Sie sich, wenn Ihr Kind aus der Schule oder vom Training nach Hause kommt, ausreichend Zeit zu besprechen, **was es Schönes erlebt hat**, was ihm **gelingen ist** und was ihm **Freude bereitet hat**. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind bedrückt ist, versuchen Sie behutsam den dahinterliegenden Grund herauszufinden.

→ Richten Sie gerade jetzt den **Blick auf Ressourcen und Stärkendes**. Erinnern Sie sich am Ende des Tages noch einmal gemeinsam an die schönen und erfreulichen Dinge des Tages.

→ Fördern Sie **sportliche und andere Aktivitäten**, idealerweise in Gruppen. So kann Ihr Kind **neue Freundinnen und Freunde finden, positive Erfahrungen machen**, die sein **Selbstwertgefühl stärken**, und sich vom Mobbing erholen.

# Dokumentation

**Eine genaue Dokumentation hilft Ihnen, den Überblick zu bewahren und Ihre Gedanken für anderes freizubekommen.**



**Folgende Fragen sollten die Dokumentation der Vorfälle beantworten:**

Die Dokumentation macht das System hinter den Schikanen sichtbar und kann Ihre Aussagen bekräftigen bzw. den Handlungsbedarf verdeutlichen.

Am besten ist es, wenn Sie das Geschehene in einem Kalenderbuch oder einem Notizheft festhalten und auch Beweise (ärztliche Atteste, Bestätigungen von Beratungen, Therapien, ...) dort ablegen.

- **Wann und wo und wie** (Aussagen, Tätlichkeiten, ...) wurde mein Kind schikaniert, durch wen, wer war dabei, wer kann das bezeugen und was waren die Folgen.

---

- Wenn Mobbing über digitale Medien geschieht, ist es ratsam, entsprechende **E-Mails auszudrucken** und **Nachrichten** und Ähnliches **mit einem Screenshot zu sichern**. Datum und Absender/in müssen ersichtlich sein. Wenn Sie einen Vorfall rückwirkend aufzeichnen, notieren Sie einen entsprechenden Hinweis.

---

# Was müssen Eltern unbedingt beachten, um Mobbing nicht zu verstärken?

→ **Keine Gespräche mit den Mobberinnen und Mobbern** – damit schwächen Sie Ihr Kind innerhalb der Gruppe.

---

→ **Keine Gespräche mit den Eltern der Mobberinnen und Mobber** – die führen meist zu einer Verstärkung des Mobbing gegen Ihr Kind.

---

→ **Keine Gespräche mit Verantwortlichen in Schule/Internat/Verein im Beisein des Kindes** – lassen Sie Ihr Kind aber wissen, wann Sie mit wem sprechen.

---

→ **Keine Verpflichtung zur Freundschaft** – bedrängen Sie niemanden aus der Klasse, der Gruppe oder dem Team, mit Ihrem Kind befreundet zu sein.

---

→ **Keine übertriebenen Reaktionen** – Überbeschützen oder Bemitleiden, aber auch ständiges Thematisieren bzw. Dramatisieren der Situation verstärken den Leidensdruck Ihres Kindes und nehmen ihm Selbstvertrauen.

---

# Was sollen Eltern tun, wenn Ihr Kind aktiv am Mobbing beteiligt ist?

**Es ist gut, dass Sie nicht wegschauen, sondern verantwortungsbewusst handeln und Ihr Kind unterstützen wollen, aus seiner Rolle auszusteigen. Das zeigt Ihrem Kind, dass Sie es lieben, dass es Ihnen wichtig ist und dass es Ihnen nicht egal ist, wie es sich verhält und was es tut.**

- Versuchen Sie in einem Gespräch mit Ihrem Kind herauszufinden, **warum es mobbt bzw. aktiv am Mobbing mitwirkt**, welche Gedanken und Gefühle es bewegen, so zu handeln, und welchen Gewinn es daraus zieht. Die Antworten auf diese Fragen zu kennen, hilft das Verhalten des Kindes zu verstehen und auf eine Verhaltensänderung einwirken zu können. Finden Sie mit Ihrem Kind **neue Wege, Anerkennung zu bekommen, Konflikte zu lösen** oder **mit Aggression umzugehen**.
- Es ist wichtig, **klar und liebevoll** Position **gegen aggressives Verhalten** zu beziehen. Fordern Sie Ihr Kind auf, von seiner Seite aus alles zu tun, das **Mobbing sofort zu beenden**. Erklären Sie ihm, was Mobbing ist, was dabei geschieht und dass Mobbing weder Spaß noch Spiel, sondern Unrecht ist und ernstzunehmende, mitunter auch **strafrechtliche Folgen** hat.
- Eine gute **Zusammenarbeit von Schule bzw. Verein und Eltern** ist bei Mobbing besonders Erfolg versprechend. Suchen Sie gemeinsam mit der Lehrerin/dem Lehrer bzw. der Trainerin/dem Trainer nach Wegen, Ihr Kind zu unterstützen, sein Verhalten zu ändern und aus seiner Rolle im Mobbinggeschehen auszusteigen.



→ Es kann für Ihr Kind unterstützend sein, wenn Sie in der Schule bzw. im Internat **immer wieder nachfragen**, ob Ihr Kind das Mobben bleiben lässt. Tun Sie das aber **nicht im Geheimen**. Das würde das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind stören. Lassen Sie Ihr Kind wissen, bei wem Sie sich nach seinem Verhalten erkundigen. Diese Gespräche sollten von Ihrem Kind als Unterstützung verstanden werden.

---

→ Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind **ein gutes Vorbild** sind und ihm vorleben, wie man einander mit Respekt und Wertschätzung begegnet, wie man mit eigenen Schwächen umgeht und dass **Vorschriften und Regeln einzuhalten** sind.

---

→ **Kinder beeinflussen sich gegenseitig, aber nicht immer nur zum Guten.** Welchen Einflüssen ist Ihr Kind ausgesetzt? Welche Beziehungen tun ihm gut und stärken seinen Selbstwert? Gibt es Aktivitäten, die sich positiv auf sein Verhalten auswirken? Versuchen Sie gerade diese zu fördern.

---

# „Es war eh nur Spaß!“

**Oft sind sich Kinder und Jugendliche gar nicht bewusst, was ihr Verhalten bei anderen bewirken kann.**

Wenn es Ihrem Kind nichts machen würde, so behandelt zu werden, wie es andere behandelt, dann müssen Sie ihm verständlich machen, dass Menschen Grenzen zwischen Spaß und Nicht-Spaß unterschiedlich ziehen und dass diese Grenzen zu akzeptieren sind. Eine Grenzüberschreitung ist Unrecht.

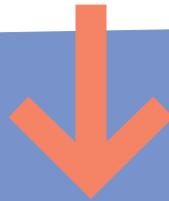
Sie können Ihrem Kind in Gesprächen helfen, sensibler für die Gefühle anderer zu werden und mehr darauf zu achten, was Worte oder Taten bei anderen auslösen können.

**Ermutigen Sie Ihr Kind, sich für sein Fehlverhalten zu entschuldigen!**





**Die FACHSTELLE MOBBING der  
Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark  
informiert und berät Sie KOSTENFREI  
über Erste-Hilfe-Massnahmen, mögliche  
nächste Schritte und Rechtliches.**



**mobbing@stmk.gv.at**  
**☎ 0676 8666 3131**  
**[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)**

# Was ist Cybermobbing?



## Cybermobbing ist seit 2016 strafbar § 107C Strafgesetzbuch

Digitale Kommunikation ist inzwischen fester Bestandteil unserer Lebenswelt und gerade von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt, um mit anderen in Beziehung zu sein. Und so kommt es auch **online** immer wieder zu **Konflikten und Gewalt im Umgang miteinander**. Kinder und Jugendliche werden mithilfe elektronischer Kommunikationsmittel **belästigt, bedroht und beschimpft**. Sie erhalten beleidigende Nachrichten oder werden aus Gruppen ausgeschlossen. Es werden **ohne ihre Zustimmung** Fotos oder Videos (nicht selten auch gefakt), die in Verlegenheit bringen können, online gestellt oder **Unwahrheiten** über sie verbreitet.

Diese und andere Gewalthandlungen im Netz können für sich stehen (Cyber-Attacke) oder Teil eines (offline-)Mobbinggeschehens sein. **Cybermobbing und offline-Mobbing stehen oft in Zusammenhang**. Entweder nützen Mobberinnen und Mobber das Internet als weitere Möglichkeit, zu schikanieren, oder das gemobbte Kind revanchiert sich im Netz **mehr oder weniger anonym** für die erlittenen Demütigungen und Beleidigungen und wird so selbst zu Mobberinnen und Mobbern.

Aufgrund der Besonderheiten des Internet hat diese Mobbingform eine eigene Dynamik. **Das Internet ist in Bezug auf Zeit, Raum, Publikum und Möglichkeiten (fast) unbegrenzt**. Für gemobbte Kinder bedeutet das, dass sie **so gut wie keinen Rückzugsort** haben und überall und

**Cybermobbing kann strafbar sein, wenn jemand eine andere Person über einen längeren Zeitraum online oder am Telefon beleidigt, bedroht, verleumdet, beschimpft oder bloßstellt. Auch das Veröffentlichen privater Informationen oder Bilder ohne Erlaubnis – etwa zu Gesundheit, Religion oder dem Privatleben – kann darunterfallen.**

**Damit es strafbar ist, muss das Mobbing für mehrere Menschen (mindestens etwa 10 Personen) wahrnehmbar sein. Außerdem muss die betroffene Person dadurch unzumutbar in ihrer Lebensführung beeinträchtigt werden. Auch eine einmalige Veröffentlichung kann bereits strafbar sein.**

jederzeit mit der nächsten aggressiven Handlung rechnen müssen. Aufgrund der **Anonymität** und der **hohen Reichweite** bleiben sie auch im Ungewissen darüber, wer am Mobbing mitwirkt und wie weit beleidigende Kommentare, Bloßstellungen oder erniedrigende Bilder und Videos verbreitet sind. Diese können zudem wieder und wieder verwendet werden, weil es so gut wie unmöglich ist, sie endgültig löschen zu lassen. Das führt zu einer höheren Belastung.

# Was können Eltern tun, damit Ihr Kind im Netz sicher unterwegs ist.

**Es ist in erster Linie Aufgabe der Eltern, ihre Kinder zu kompetenten Medien-Nutzerinnen und Medien-Nutzern zu erziehen. Zur Medienkompetenz gehören nicht nur technisches Wissen bzw. Nutzungswissen, sondern unbedingt auch soziale, kommunikative und emotionale Fähigkeiten.**

## Gespräche

Fragen Sie Ihr Kind immer wieder nach seinen digitalen Erfahrungen mit anderen und seinen Beobachtungen, die ihm vielleicht auch **Sorgen bereiten oder Angst machen**. Schaffen Sie mit diesen Gesprächen Vertrauen, sodass Ihr Kind **bei Problemen und im Notfall gern zu Ihnen kommt**.

## Regeln und Grenzen

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **Regeln für seine Aktivitäten im virtuellen Raum** fest, setzen Sie Grenzen und behalten Sie deren Einhaltung im Blick. Die meisten Eltern sind sich der Gefahren im Netz bewusst, doch nur die wenigsten überprüfen die Internet-Aktivitäten ihrer Kinder regelmäßig. Kinder und Jugendliche können die Risiken im Netz nicht immer richtig einschätzen und **brauchen Ihre Unterstützung!**

### Was sollte geregelt werden?

- Nutzungszeit – Internet, Smartphone, Computer, Spielkonsole, ...
- Aufenthaltsorte – Spielplattform, Kommunikationsplattform, Videokanäle, ...
- Umgang mit anderen im Netz
- Umgang mit eigenen und fremden privaten Daten
- Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen



Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihre Verantwortung zum Schutz Ihres Kindes im digitalen Bereich wahrnehmen können, ist [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) eine gute Adresse, sich zu informieren



## Umgang mit anderen

Eine behutsame Kommunikation ist im Internet genauso wichtig wie sonst auch. Die Herausforderung ist aber größer, weil man die Reaktion des Gegenübers nicht sieht und somit nicht weiß, wie das, was man schreibt oder mittels Emoji oder anderem ausdrückt, aufgenommen wird. Es bleibt **viel Raum für Interpretation**, und das kann zu **Missverständnissen** und **Verletzungen** führen.

Viele Kinder und Jugendliche scheinen in Anbetracht der Vielfalt der Möglichkeiten, der vermeintlichen Anonymität und des als normal erlebten Umgangs im Internet immer wieder ihr Bewusstsein von **Recht und Unrecht** zu verlieren. Daher ist es wichtig, dass Eltern in regelmäßigem Austausch mit ihren Kindern sind und anhand konkreter Beispiele (Kommentare, Postings, Fotos, ...) den **richtigen Umgang miteinander**, **Gefahren** und mögliche (rechtliche) **Konsequenzen** des eigenen Verhaltens im Internet besprechen.

## Zum Umgang mit eigenen und fremden privaten Daten

Jede Information, die man mit anderen teilt, ist **nicht mehr kontrollierbar**. Sie kann sich in Windeseile verbreiten und ist nur ganz schwer bzw. eigentlich gar **nicht zu löschen**.

**Vor jedem Teilen oder Posten** sollte man also nachdenken, ob man diese Information von sich oder dieses Foto **tatsächlich ins weltweite Netz bringen will**.



# Erste Hilfe bei Cybermobbing bzw. Cybergewalt

- **Nicht** auf gemeine Nachrichten, E-Mails, Postings oder Kommentare **antworten!**

---

- Nachrichten, Postings, Kommentare etc. am besten im Beisein von Zeuginnen und Zeugen **ausdrucken, fotografieren** oder mit einem **Screenshot sichern!** Die Dokumentation sollte Datum, Uhrzeit, Nutzernamen und Bezeichnung der Website enthalten.

---

- **Rat und Hilfe holen**, wenn man sich unsicher ist oder nicht weiß, wie es weitergehen soll!

---

- Beleidigende, schädigende Inhalte und die Absenderin/den Absender bei den Betreiberinnen/Betreibern der Website **melden** und bei Bedarf die Löschung der Inhalte beantragen! In schweren Fällen die Polizei einschalten!

---

- Nutzerinnen und Nutzer, die beleidigen oder bedrohen, **blockieren!**

---

- Sich mit anderen, also Freundinnen und Freunden, Eltern oder einer anderen **Vertrauensperson, besprechen** und gemeinsam nach einer Lösung suchen!



Auf der Homepage von [saferinternet.at](https://www.saferinternet.at) sind weitere Tipps und aktuelle Anleitungen zu finden.

# Fachstelle Mobbing

Kinder- und Jugend-  
anwaltschaft Steiermark

Die Fachstelle Mobbing wurde in der Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark mit dem Ziel eingerichtet, Mobbing auf verschiedenen Ebenen **wirksam zu begegnen** bzw. zu bearbeiten und bestmögliche Rahmenbedingungen für die Entwicklung und Entfaltung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu schaffen.

Dies gilt für all ihre Lebenswelten. Bei Fragen **rund um Mobbing** oder wenn es Information, Beratung oder Vermittlung braucht, ist Fachstelle Mobbing die richtige Stelle.

[mobbing@stmk.gv.at](mailto:mobbing@stmk.gv.at)

☎ 0676 8666 3131

[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)



Die Fachstelle Mobbing der Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark informiert und berät Sie **kostenfrei** über Erste-Hilfe-Maßnahmen, mögliche nächste Schritte und Rechtliches.

# Was bietet die Fachstelle Mobbing?

## Clearing und Beratung

- Was ist es? Mobbing oder ein anders zu lösendes Problem
- Was braucht es? Information, Entwicklung von Erste-Hilfe-Maßnahmen, (rechtliche) Beratung, Coaching, Vermittlung, Intervention

## Netzwerk und Koordinierung

- Vernetzung von Einrichtungen und Expertinnen/Experten, um gemeinsam gegen Mobbing und zum Wohl der Kinder und Jugendlichen aktiv zu sein
- Anlass- und themenbezogene Einberufung von speziellen Arbeitskreisen
- Aufbereitung von Erkenntnissen des Netzwerks für die weitere strategische Bearbeitung

## Information und Sensibilisierung

- Informationsmaterial
- Lehrveranstaltungen und Fortbildungsveranstaltungen

## Wer kann sich an uns wenden?

- Kinder und Jugendliche, die von Mobbing direkt betroffen sind oder mitbekommen, dass jemand aus der Klasse oder der Gruppe gemobbt wird, und die, die zu denen gehören, die mobben
- Eltern und Erziehungsberechtigte, deren Kinder von Mobbing betroffen sind, sei es nun direkt oder indirekt, bzw. deren Kinder im Team der Mobberinnen und Mobber stehen
- Lehrpersonen und andere Erwachsene, die mit Mobbing im Kindes- und Jugendalter zu tun haben

# Beratung, Hilfe und Information

## Überblick

### Fachstelle Mobbing

Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark  
Tel. 0676/86 66 31 31  
[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)

---

## In der Schule

Klassenlehrerin/Klassenlehrer und  
andere Lehrpersonen  
Direktorin/Direktor  
Schulpsychologin/Schulpsychologe

---

## Schulnahe Einrichtungen

Schulpsychologischer Dienst  
und Bildungsberatung  
Tel. 0800/21 13 20  
[www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html](http://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html)

Österreichisches Zentrum für  
psychologische Gesundheitsförderung  
im Schulbereich  
Tel. 0680/33 24 460  
[www.oezpgs.at](http://www.oezpgs.at)

---

## Informationen Online

[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.kinderrechte.digital](http://www.kinderrechte.digital)

---

## Schulsozialarbeiterin/ Schulsozialarbeiter

### Schulsozialarbeit

**Caritas der Diözese Graz Seckau**  
Tel. 0676/88 01 52 48  
[www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/kinder-jugendliche/familienleben/schulsozialarbeit](http://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/kinder-jugendliche/familienleben/schulsozialarbeit)

### Schulsozialarbeit ISOP

**Innovative Sozialprojekte GmbH**  
Tel. 0699/14 60 00 06  
[www.isop-schulsozialarbeit.at](http://www.isop-schulsozialarbeit.at)

### Schulsozialarbeit SERA Soziale Dienste GmbH

Tel. 0676/84 08 30 311  
[www.sera-liezen.at](http://www.sera-liezen.at)

### Schulsozialarbeit SOFA - Verein für Schulsozialarbeit

Tel. 0316/25 55 05  
[www.sofa-home.at](http://www.sofa-home.at)

### Schulsozialarbeit Sozialpunkt Süd

Tel. 0664/23 54 615  
[www.sozialpunkt-sued.at/schulsozialarbeit](http://www.sozialpunkt-sued.at/schulsozialarbeit)

### Schulsozialarbeit Weizsozial

Tel. 0664/24 66 838, 0664/14 09 042  
[www.weiz-sozial.net](http://www.weiz-sozial.net)

---

## Apps

### Deine Rechte U18

[www.rechte-u18.at](http://www.rechte-u18.at)

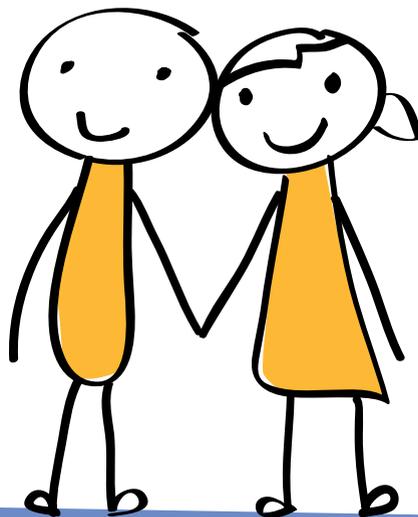
### Cybermobbing

Erste-Hilfe App für Österreich

### BanHate

[www.banhate.com](http://www.banhate.com)





**Gib Mobbing keine Chance.  
Schau hin, greif ein.**

[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)

# Literatur

Alsaker, Françoise D. (2017, 2. unveränderte Auflage): Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule. Hogrefe, Bern

---

Beyer, Anna, Grüner, Thomas, Hilt, Franz, Kimmel, Birgit, Rack, Stefanie, Schmidt Jürgen, Tatsch, Isabell (2018): Was tun bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention und Prävention in der Schule <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cybermobbing/cyber-mobbing-was-ist-das/modulwas-tun-bei-cybermobbing/> [28. Jänner 2021]

---

Broding, Ingrid (2016): Hass im Netz. Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können. Brandstätter Verlag, Wien

---

Bundesministerium für Bildung, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (2017): Mobbing an Schulen. Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing. Wien

---

Gorr, Claudia, Bauer, Michael C. [Hrsg.] (2019): Gehirne unter Spannung. Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter. Springer Verlag GmbH Deutschland

---

Gudehus, Christian/Christ, Michaela [Hrsg.] (2013): Gewalt. Ein interdisziplinäres Handbuch. Springer Verlag GmbH Deutschland

---

Institut für Jugend- und Kulturforschung im Auftrag der Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich (2020): Recht auf Schutz vor Gewalt. Ergebnisbericht Ergebnisbericht Jugendstudie „Recht auf Schutz vor Gewalt“ (kija.at) [28. Jänner 2021]

---

Katzer, Catarina (2014): Cybermobbing. Wenn das Internet zur W@ffe wird. Springer Verlag Berlin Heidelberg

---

Kessler, Doris, Strohmeier, Dagmar (2009, 2. unveränderte Auflage): Gewaltprävention an Schulen. 2., veränderte Auflage. Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen in Kooperation mit der Uni Wien (Hrsg.), im Auftrag des BMUKK. [http://www.oezepts.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion\\_Gewaltpraevention.pdf](http://www.oezepts.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion_Gewaltpraevention.pdf) [28. Jänner 2021]

---

klicksafe [Hrsg.] (2020, 4. völlig aktualisierte Auflage): Ratgeber Cyber-Mobbing. Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte <https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksa->

[fe\\_Materialien/Eltern\\_Allgemein/Elternratgeber\\_Cybermobbing\\_01.pdf](#) [28. Jänner 2021]

---

Kolodej, Christa (2016): Strukturaufstellungen für Konflikte, Mobbing und Mediation. Vom sichtbaren Unsichtbaren, Springer Fachmedien Wiesbaden

---

Kolodej, Christa (2018): Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing. Zuversicht, Vertrauen, Veränderung. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

---

Kolodej, Christa (2018, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage): Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule. Facultas Verlags- und Buchhandel AG, Wien

---

Landesanstalt für Medien NRW (2018): Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung. Vistas Verlag, Leipzig Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung. Schriftenreihe Medienforschung Band 79 ([medienanstalt-nrw.de](http://medienanstalt-nrw.de)) [28. Jänner 2021]

---

Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen [Hrsg.] (2018): Mobbingprävention im Lebensraum Schule. Wien

---

Peter, Ira-Katharina, Petermann, Franz (2018): Cybermobbing im Kindes- und Jugendalter. Hogrefe, Göttingen

---

Robertz, Frank J., Oksanen, Atte, Räsänen Pekka (2016): Viktimisierung junger Menschen im Internet. Leitfaden für Pädagogen und Psychologen. Springer, Wiesbaden

---

Schäfer, Mechthild, Herpell, Gabriela (2010): Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertigmachen. Der Mobbing-Report. Reinbek: Rowohlt. [https://epub.uni-muenchen.de/30951/1/schaefer\\_herpell.pdf](https://epub.uni-muenchen.de/30951/1/schaefer_herpell.pdf) [28. Jänner 2021]

---

Sindelar, Brigitte, Bendas Christoph B. (2015): Neue Aktionsfelder der destruktiven Aggression: Mobbing und Cybermobbing. Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie 2/2, S. 70-87. DOI: <https://doi.org/10.15136/2015.2.2.70-87> [28. Jänner 2021]

---

Smutny, Petra/Hopf, Herbert (2012, 2. Auflage): Ausgemobbt!. Manz'sche Verlags- und Universitätsbuchhandlung GmbH, Wien

---

**Impressum:**

Herausgeberin und für den Inhalt verantwortlich:  
kija Steiermark, Paulustorgasse 4, 8010 Graz

Text: Mag.<sup>a</sup> Petra Gründl  
Gestaltung: taska.at  
Fotos und Illustrationen: shutterstock  
Druck: xxxx

Stand März 2025  
2. überarbeitete Auflage



[www.kija.steiermark.at/mobbing](http://www.kija.steiermark.at/mobbing)